

## Ashtangayoga – eine kurze Einführung

**Ashtangayoga** ist eine dynamische und intensive Yogaform. Im Gegensatz zu gängigen Vorstellungen von Yoga als sanfte Entspannungstechnik, ist Ashtanga oft schweißtreibend und anstrengend. Aber die Mühe lohnt sich. Bei regelmäßigem Üben stellen sich sehr bald Erfolge ein. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und ein grundsätzliches Wohlbefinden sind Aspekte des Übens, die sich nicht nur auf die körperliche Ebene beschränken.

**Asanas:** Als Asanas werden die Yogastellungen bezeichnet. Für beinahe alle Asanas gibt es Versionen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und Abwandlungen bei körperlichen Einschränkungen. So ist es möglich Stellungen sanft oder fortgeschritten zu üben. Die Stellungen werden normalerweise fünf Atemzüge gehalten. Dieses schnelle „Durchfließen“ kann vor allem anfangs den Eindruck erwecken, die Stellungen ungenau oder sogar „schludrig“ auszuführen. Das wirksamste Gegenmittel ist hier regelmäßig zu üben. Trotz seiner Intensität ist Ashtanga nicht so sehr muskuläre Praxis, die exakte Ausführung der Stellung steht nicht in dem Maße im Vordergrund wie z.B. im Iyengaryoga.

Der eigentliche Schwerpunkt liegt auf Atmung, dem dynamischen Fluss und „feiner wirkenden“ Yogatechniken, d.h. *bandhas* und *dristhi*.

**Atmung:** die Atmungstechnik im Ashtanga heißt *ujjayi* (siegreiche Atmung). *Ujjayi* wird erzeugt, indem die Stimmritze in der Kehle verengt wird. Dadurch entsteht ein schnarchendes Geräusch, manchmal wird das Geräusch auch mit Wellenrauschen verglichen. Es handelt sich um Brustatmung. Im Ashtanga ist der Atem oft sehr laut und trägt damit zur Atmosphäre einer Ashtangastunde bei. Diese Atemtechnik hat mehrere Effekte: sie erzeugt Hitze im Körper, die es ermöglicht leichter in Stellungen zu gehen, Giftstoffe im Körper werden durch Schwitzen ausschewmt. *Ujjayi* macht auch konzentrierter, wacher und wirkt gleichzeitig beruhigend.

**Bandhas:** Bandhas sind energetische Muskelverschlüsse und erfüllen im Yoga vielfältige Zwecke. Eine Besonderheit des Ashtangayogas ist es, Bandhas auch während der Asana-Praxis zu verwenden. Man arbeitet mit zwei Verschlüssen: *Mulabandha*, der Wurzelverschluss, liegt im Beckenboden. *Mulabandha* wird gesetzt, in dem die Mitte des Beckenbodens nach oben gezogen wird. *Uddiyana Bandha*, der Bauchdecken – oder hochfliegende Verschluss, liegt etwas unterhalb



des Bauchnabels und wird gesetzt, indem dieser Bereich nach innen und oben gezogen wird. Vereinfacht gesagt verleiht *Mulabandha* dem Üben Stabilität, *Uddiyanabandha* Leichtigkeit. Beide *Bandhas* werden wenn möglich während des Übens gehalten, das erfordert aber lange und intensive Praxis.

**Dristhi:** Als Dristhi bezeichnet man den Blickpunkt. Es gibt für jede Stellung ein festgelegtes *dristhi*. Die entsprechende Ansage des Lehrers lautet dann etwa: "Schau zum Bauchnabel". Durch das Halten des Blickpunktes wird die Aufmerksamkeit fokussiert, die Gedanken schweifen nicht mehr ab.

**Vinyasa:** Die einzelnen Stellungen sind durch eine fließende Bewegungsabfolge, dem *Vinyasa*, verbunden. Im Mittelpunkt steht hier die Verbindung von Atem und Bewegung. Die Vinyasas sind ein wichtiger Punkt, um den dynamischen „Flow“, den ruhigen und klaren Fluss im Ashtanga entstehen zu lassen. Anfangs oder bei eingeschränktem Üben können z.B. die Vinyasas zwischen den Seitenwechseln der Stellungen weggelassen oder verkürzt werden, da die Vinyasas viel Kraft erfordern.

**Die erste Serie:** Im Ashtanga sind die Stellungen zu festgelegten Abfolgen zusammengefasst, den sog. Serien. Unterrichtet wird meist nur die 1. Serie (*yoga chikitsa*). Dabei setzt sich eine Ashtangastunde aus mehreren Teilen zusammen.

1. opening prayer (chant, Referenz an Patanjali, einem der frühesten namentlich bekannten Yogalehrer)
2. Sonnengröße (A+B)
3. stehende Positionen
4. sitzende Positionen (eigentlicher Beginn der Serie)
5. Abschlussequenz (Umkehrstellungen)
6. Closing prayer (Mangala mantra, beinhaltet Segenswünsche für die Welt, stammt aus den Veden)

**Mysorestyle:** freies Üben, in Mysorestunden steht es dem Teilnehmer frei, wie lange und was er übt (es sollte natürlich Ashtanga sein). Im Gegensatz zur *Led-class*, der geführten Stunde, kann der Lehrer gezielt mit dem einzelnen Teilnehmer arbeiten und *adjustments* geben. *Adjustments* sind körperliche Hilfestellungen, die es ermöglichen tiefer und entspannter in die einzelnen Asanas zu gehen. Nonverbal wird so auch vermittelt, wie die Stellung auszuführen ist.

