

FUNDAMENT

Dein Kursbuch



YOGASCHULE

SOLIS

Inhaltsverzeichnis

Yoga ist	3
Aṣṭāṅga Yoga ist	3
Begriffe, die du kennen solltest	4
Der achtegliedrige Pfad des Yoga	5
Aṣṭāṅga Yoga Innovation (AYI®) ist	6
Unsere Unterrichtsmethoden	7
Atem – die Verbindung von Körper und Geist	8
Mitmach-Übung Ujjāyī-Atem	9
Mitmach-Übung Atemräume	10
Jetzt Yoga	11
Leitfaden für deine Praxis	12
Das Aṣṭāṅga Yoga Mantra	13
Praxis	14
Das Maṅgala Mantra	56
Impressum/Copyright	58





Yoga ist

eine jahrtausendalte philosophische Tradition aus Indien. Yoga gehört zu den sechs klassischen Schulen (Darśana) der indischen Philosophie. Ursprünglich definiert Yoga eine spirituelle Lebensweise, die Körper und Geist in Einklang bringen soll, um ein umfassendes Bewusstsein zu erlangen.

Laut dem Yoga Sūtra (Lehrbuch des Yoga) ist Yoga ein Weg, um den Geist zur Ruhe zu bringen. B.K.S. Iyengar, ein bekannter Yogalehrer der Neuzeit (2014 verstorben), sagte: „Yoga ist die Methode, durch die der unstete Geist beruhigt und die Energie in schöpferische Bahnen gelenkt wird.“

Ursprünglich befasste sich Yoga vor allem mit dem Geist und mit geistigen Methoden. Etwa 1400 n. Chr. entwickelte sich eine Praxis von Körper- und Atemübungen. Es kam zu einer Hinwendung zum Körper. Die Körperübungen sollten Harmonie in

Körper, Geist und Seele bringen. Wenn heute in unseren Breitengraden von Yoga die Rede ist, meinen wir damit in der Regel diesen körperbetonten Yoga (Haṭha-Yoga). Seit einigen Jahren sind auch die Krankenkassen überzeugt von den ganzheitlich positiven Wirkungsweisen der körperbezogenen Yogaübungen und unterstützen sie als Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention.

Aṣṭāṅga Yoga ist

den körperbezogenen Yogapraktiken (Haṭha-Yoga) zuzuordnen. Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009) verbreitete dieses Übungssystem als einer der frühen Schüler von T. Krishnamacharya auf der ganzen Welt. Aṣṭāṅga Yoga zeichnet sich durch die dynamische, kraftvolle Ausführung der Āsana (Positionen) im Atemrhythmus aus. Die Āsanas werden in einem Bewegungsfluss nach einer gleichbleibenden Reihenfolge eingenommen.



Der achthgliedrige Pfad des Yoga

Aṣṭāṅga heißt wörtlich übersetzt „Acht Glieder“ (Aṣṭāu = Acht, Aṅga = Glieder). Der achthgliedrige Pfad ist dem sogenannten Yoga Sūtra des Patañjali entnommen. Das Yoga Sūtra ist das Fundament der klassischen Yogaphilosophie. Der achthgliedrige Pfad ist ein Weg der Selbstverwirklichung.

Yama	Ethische Disziplin
Niyama	Selbstbeobachtung
Āsana	Haltung
Prāṇāyāma	Atemkontrolle
Pratyāhāraḥ	Zurückziehen der Sinne
Dhāraṇā	Konzentration
Dhyāna	Meditation
Samādhi	Zustand von Freude und Frieden

„Der Weg des Yoga ist einzigartig. Yoga ist einzig und allein eine Erfahrung, und die muss man erleben, um sie zu kennen.“

Patañjali



Aṣṭāṅga Yoga Innovation (AYI®) ist

eine Verschmelzung der traditionellen Wurzeln des Aṣṭāṅga Yoga mit einem innovativen Aspekt, der Erkenntnisse aus Medizin, Psychologie und Bewegungslehre in die Yogapraxis integriert. Diese Verschmelzung verdanken wir Dr. Ronald Steiner, der Aṣṭāṅga Yoga mit Modifikationen, Alignment (Prinzipien der Ausrichtung des Körpers) und therapeutischen Sequenzen bereichert hat.

Innovative Modifikationen – für deine persönliche Yogapraxis

Systematisch, nach modernen bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten und doch innerhalb des traditionellen Rahmens bietet AYI® eine individuelle Übungsausführung. So entsteht eine maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch.



Bandhalign® – die Kunst der Ausrichtung (Alignment)

AYI® nutzt Bandhalign®, um den Körper harmonisch auszurichten. Bandhalign® basiert auf den in alten Haṭha-Yoga-Texten beschriebenen Techniken von Bandha und entwickelt daraus eine auf modernen Erkenntnissen basierende Kunst des Alignments.

Yogatherapie – weil Yoga die ganzheitliche Gesundheit fördern soll

Im Fokus der Yogatherapie von AYI® steht immer das ganzheitliche körperliche und psychische Wohlbefinden. Bei spezifischen körperlichen oder psychischen Themen kombiniert die AYI® Methode effektive therapeutische Sequenzen mit der ganzheitlich heilenden Wirkung der Yogaübungspraxis.



Jetzt Yoga

Mit diesen ersten beiden Worten aus dem Yogasūtra des Patañjali möchten wir die Übungspraxis einleiten. Im Aṣṭāṅga Yoga beginnen wir die Praxis traditionell mit dem Begrüßungsmantra. Es folgt eine Abfolge von modifizierten Āsanas aus der ersten Übungsreihe.

Beendet wird die Āsana-Praxis mit dem Maṅgala Mantra und der abschließenden Schlussspannung „Śavāsana“.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Üben!

*„Ist das Licht des Yoga einmal
angezündet, verlöscht es nie mehr.
Je intensiver Sie üben, desto heller
wird die Flamme leuchten.“*

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar

Leitfaden für deine Praxis

An der Bildabfolge erkennst du auf einen Blick die Āsanas in Verbindung mit deinem Atem. EA steht für die Einatmung und AA für die Ausatmung.

22 | **Utthita Trikoṇāsana**
Dreieck-Position

Parivṛtta Trikoṇāsana
Gedrehtes Dreieck

1 EINATMEN	2 AUSATMEN	3 EINATMEN	4 AUSATMEN	1 EINATMEN	2 AUSATMEN	3 EINATMEN	4 AUSATMEN	5 EINATMEN	AUSATMEN
<p>Öffne dich ca. eine Beinlänge nach rechts. Drehe deinen rechten Fuß so nach außen, dass die Zehen zur rechten, kurzen Mattenseite zeigen. Deinen linken Fuß drehst du etwas mit in die selbe Richtung. Hebe dabei deine Arme auf Schulterhöhe.</p> <p>5 Atemzüge verweilen</p>	<p>Beuge dich seitlich über das rechte Bein nach unten. Bringe deinen Handrücken innen an dein Schienbein. Drehe einatmend deinen Oberkörper auf und schaue zur linken Hand.</p> <p>5 Atemzüge verweilen</p>	<p>Hebe dich nach oben zurück und drehe deine Füße in die andere Richtung.</p>	<p>Beuge dich nun über dein linkes Bein seitlich nach unten und setze deinen Handrücken innen an dein Schienbein. Drehe einatmend deinen Oberkörper auf und schaue zur rechten Hand.</p> <p>5 Atemzüge verweilen</p>	<p>Hebe dich nach oben zurück, drehe deinen rechten Fuß so nach außen, dass die Zehen zur rechten, kurzen Mattenseite zeigen. Deinen linken Fuß drehst du stärker mit in die selbe Richtung, sodass dein Becken parallel zur kurzen Mattenseite ausgerichtet ist. Deine Arme hast du weiterhin auf Schulterhöhe gehoben.</p>	<p>Schiebe deinen Po nach hinten, dein Brustbein nach vorne und finde in die Vorbeuge.</p> <p>5 Atemzüge verweilen</p>	<p>Hebe dich nach oben zurück und drehe deine Füße in die andere Richtung. Deine Arme hast du weiterhin auf Schulterhöhe gehoben.</p>	<p>Schiebe deinen Po nach hinten, dein Brustbein nach vorne und finde in die Vorbeuge.</p>	<p>Hebe dich nach oben zurück, stelle deine Füße parallel zueinander. Deine Arme führst du weiterhin auf Schulterhöhe.</p>	<p>Samasthiti</p>
Hand			Hand		Nasenspitze				Hand

Blickpunkt (Dṛṣṭi)
im Hauptāsana

Die **Hauptāsanas** haben wir in einem dunkleren Farbton hinterlegt. Im Hauptāsana wirst du bis auf wenige Ausnahmen für fünf Atemzüge verweilen und die Konzentration der Augen auf den Blickpunkt (Dṛṣṭi) richten.

Vinyāsa: Zwischen den Standpositionen führst du ein Vinyāsa aus. Die Stelle haben wir mit dem Zeichen für Vinyāsa gekennzeichnet. Die Vinyāsa-Abfolge beschreiben wir dir auf den Seiten 54 und 55.

Sūrya-Namaskāra A

Kurzer Sonnengruß



übe Sūrya-Namaskāra A insgesamt 5x

SAMASTHITIḤ

Stehe aufrecht, bringe deine Großzehballen aneinander und setze deine Ferse ca. zwei fingerbreit auseinander. Drücke deine Füße in den Boden, sodass du merkst, dass eine leichte Körperspannung entsteht. Richte dich nach oben auf, indem du dir vorstellst, dass du von einer Schnur nach oben gezogen wirst, die an deiner Scheitelmitte angebracht ist.

1 EINATMEN

Hebe deine Arme über die Seite nach oben.

2 AUSATMEN

Winkle deine Knie an, beuge dich mit langem Rücken nach vorn und bringe deine Hände schulterbreit an den Boden.

3 EINATMEN

Bringe Länge in deinen Rücken.

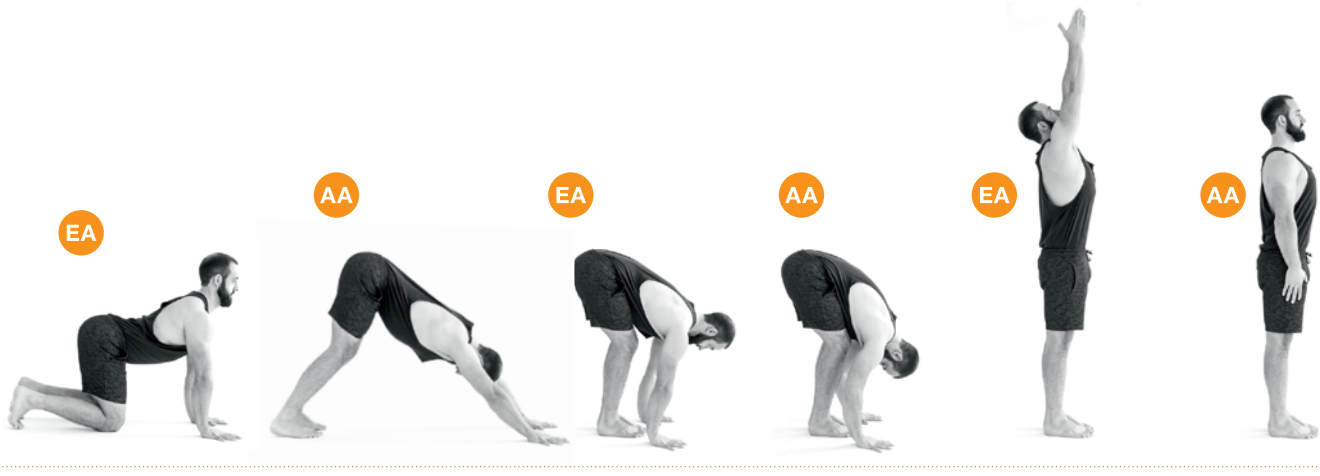
4 AUSATMEN

Komme in den Vierfüßlerstand und runde deinen Rücken.



Sūrya-Namaskāra A

Kurzer Sonnengruß



5 EINATMEN	6 AUSATMEN	7 EINATMEN	8 AUSATMEN	9 EINATMEN	AUSATMEN
Ziehe dein Brustbein nach vorn, um eine Rückbeuge zu formen.	<p>Hebe dich, Po voran, in den herabschauenden Hund. Drücke deine Hände fest in den Boden, strecke deine Schultern und schiebe deinen Po zum Himmel.</p> <p>5 Atemzüge verweilen</p>	Wandere zu deinen Händen nach vorn und bringe Länge in deinen Rücken.	Beuge dich nach vorn.	Hebe dich mit gebeugten Beinen und langem Rücken nach oben. Bringe deine Arme dabei seitlich nach oben.	<p>Samasthithi</p> <p>Führe Sūrya-Namaskāra A insgesamt fünfmal aus, bevor du mit Sūrya-Namaskāra B fortfährst.</p>
	Nabel (oder Knie)				





namasté

Herausgeber:



Yogaschule SOLIS

Frau Angelika Gödecke

Gliesmaroder Straße 1

38106 Braunschweig

© 2017 Yogaschule SOLIS

Telefon: +49 (0) 531 / 2 33 76 29

Mobil: +49 (0) 172 44 99 552

E-Mail: info@solis-yoga.de

Website: www.solis-yoga.de

Das Handbuch einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Yogaschule SOLIS untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die Benutzung dieses Buches und die Ausführung der darin beschriebenen Übungen erfolgen auf eigenes Risiko. Die Yogaschule SOLIS kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden.

3. Auflage 2019

Gestaltung: Silvia Geng, Die G[e]ng

Texte: Yogaschule SOLIS

Bilder Asana-Abfolge und Yogaschule Solis: Daniel Klutzny

Bild „Buddhastatue aus Holz“, Seite 7: Fotolia, sianstock

Diese Kursbuch sowie unser Unterricht orientieren sich an der
AYI® Methode nach Dr. Ronald Steiner (www.ashtangayoga.info).

