

Über Ashtanga Yoga und das Wichtigste zur Praxis:

Ashtanga Yoga ist ein körperlich herausforderndes Yoga. Das Praktizieren der Serien in der korrekten Abfolge, die Synchronisation von Bewegung und Atem (Vinyasa), den Gebrauch innerer „Muskelverschlüsse“ (Bandhas) und den Gebrauch einer erhitzenden Atemtechnik (Ujjayi-Atem) erzeugen eine große innere Hitze. Diese erzeugte Hitze ist gewollt und unterstützt die Reinigungs- und Aktivierungsprozesse im Körper. Ashtanga Yoga ist eine herausfordernde Praxis. Kraft, Durchhaltevermögen und Schweiß sind einzigartige Aspekte in dieser Form des Yoga (entgegen der oft vorherrschenden Meinung im Westen über Yoga). Durch die regelmäßige Praxis werden tiefgehende Heilungsprozesse in Gang gesetzt. Der Körper wird gesund und kräftig, Konzentration und Aufmerksamkeit werden geübt, und durch die Kontrolle unserer Atmung werden wir befähigt unseren Geist zu kontrollieren.

Ashtanga Yoga besteht aus aufeinander aufbauenden Serien. Wobei jede Serie in sich ausgewogen ist. Für viele kann das Erlernen und Praktizieren der ersten Serie (Primary Series) über viele Jahre ausreichend sein. Die zweite Serie „Intermediate Series“ wird dann gelehrt wenn Kraft, Beweglichkeit und Konzentration erlernt sind und die erste Serie ohne viel Anstrengung praktiziert werden kann. Dieser Prozess kann einige Jahre dauern. Die weiter fortgeschrittenen Serien (**advanced series A, B,**) sind für sehr fortgeschrittene Schüler, und erfordern ein hohes Maß an Kraft und Beweglichkeit. Jahrelanges und regelmäßiges Üben sind notwendig.

Um eine **stabile und sichere Yogapraxis** zu entwickeln ist es unbedingt notwendig mehrmals in der Woche zu praktizieren. Anfangs empfiehlt es sich 2-3 mal in der Woche zu üben und dann die Praxis nach und nach auf 6 mal die Woche zu erweitern. Wichtig ist die Praxis über einen längeren Zeitraum aufzubauen, und nach und nach neue Asanas hinzuzufügen.

Wenn eine **tägliche Praxis** etabliert ist, ist es wichtig einen Ruhetag einzulegen und auch an Voll- und Neumond wird kein Ashtanga Yoga praktiziert (wir bieten im Studio an diesen Tagen eine Moon Practice an). Das tägliche Minimum sind die Sonnengrüße und die letzten 3 Positionen der Abschluss-Sequenz, das heißt auch wenn ihr nur wenig Zeit zur Verfügung habt könnt ihr so die Praxis aufrechterhalten.

Frauen praktizieren kein Ashtanga Yoga während ihrer Menstruation, da durch Ashtanga Yoga die Energien im Körper zu stark nach oben geleitet werden und auch die Bandhas nicht gehalten werden können. Ideal ist in dieser Zeit die Yin Praxis, an der Moon Practice kann auch teilgenommen werden. Bei Schwangerschaft kann Ashtanga Yoga praktiziert werden, wenn schon vorher eine Praxis aufgebaut wurde. Bitte auch hier um Rücksprache.

vor dem Yogaunterricht sollte **mindestens 2 Stunden nicht gegessen** werden, bei großen Mahlzeiten bis zu 4 Stunden, damit das Verdauungssystem nicht mehr arbeitet.

Das Praktizieren von Yoga kann tief greifende **Veränderungen und Heilungsprozesse** in Gang setzen. Bei diesem Prozess ist das Aufflammen alter Verletzungen (auf allen Ebenen) möglich. Gerade in diesen Zeiten können Widerstände auftreten, und das Praktizieren kann für eine Weile anstrengender als gewohnt sein. Wenn möglich die Praxis nicht unterbrechen sondern dementsprechend angepasst weiterüben. Bei auftretenden Problemen bitte um Rücksprache mit deinem Lehrer.

Die **Entwicklung der Yoga Praxis** ist selten linear, das heißt es gibt immer wieder Zeiträume von Stillstand oder auch Rückschritten. (das erste Mal oft nach 6 bis 9 Monaten). Man hat das Gefühl es geht nicht weiter und ist enttäuscht. Doch gerade in diesen Zeiten geschehen oft große Veränderungen, es ist wichtig in so einer Zeit nicht aufzuhören sondern weiterhin zu praktizieren.

In Indien wurde Yoga immer von einem **Lehrer (Guru)** an seine Schüler weitergegeben. Das Aufschreiben, filmen und fotografieren veränderte sehr grundlegend das Unterrichten des Yoga. Es ist nach wie vor wichtig und hilfreich über einen längeren Zeitraum mit einem Lehrer dem ihr vertraut zu arbeiten und euch begleiten zu lassen. Was selbstverständlich nicht gegen Inspiration durch Bücher oder DVD´s spricht.

Es besteht die Gefahr die Qualität des Yoga, sowie auch das Beurteilen der eigenen Praxis an den körperlichen Fähigkeiten die erlangt werden zu messen. Das Erreichen bestimmter Fertigkeiten auf körperlicher Ebene ist nur ein Teil des Yoga. Der weitaus größere Teil **ist nicht von außen zu sehen**. Konzentration auf den Atem und das Erreichen eines meditativen Zustandes ist der wichtigere Teil der Yogapraxis.

