

1



1. Serie
(yoga chikitsa)



Von Beate Guttandin

Ashtanga YOGA

Die Asana-Folgen

Das uralte Yoga-Asana-System des Ashtanga-Yoga erfreut sich weltweit einer immer größer werdenden Beliebtheit

Unterricht häufig die real existierenden, phantastischen Möglichkeiten der Asana-Körperarbeit verhindert.

Das uralte Ashtanga-Vinyasa-Asana-System, das der berühmte Yogakenner Krsnamacarya vor etwa 100 Jahren in einer Bibliothek aus alten Schriften ausgegraben hat, hält, was Yoga-Asanas schon immer versprochen: sich entwickelnde absolute körperliche Gesundheit, hoher Energieaufbau und die Kraft, sich ununterbrochen auf eine Sache konzentrieren zu können. Sobald man selbst anfängt, diese Technik zu praktizieren, bemerkt man auf der Stelle, dass die Resultate schon allein mit der Asana-Praxis zu erreichen sind. Die Pranayama-Folgen und die Hintergrundphilosophie des Systems haben sogar noch weit mehr zu bieten.

DIE URALTE KÖRPERARBEIT DES ASHTANGA-YOGA trägt im Namen den Hinweis auf die enge Verbindung zur Philosophie des Ashtanga-Yoga, kodifiziert von Patanjali um 200 v.Chr. In Deutschland schwingt sich die Methode nur langsam ein. Angst vor der großen Traditionalität und offensichtlichen Direktheit des

Ashtanga-Vinyasa ist der Grund für das zögernde Erfassen dieses alten Systems. Sie wurzelt in der großen Unkenntnis über die rasanten Möglichkeiten der individuellen Körper bei korrekter Lehrmethode. Das Bewusstsein ist wach geworden, dass wir nicht genug über gute Körperarbeit wissen. Doch wirkliches Wissen kann nicht gelehrt werden, wenn es nicht gewusst wird, so dass die Angst, etwas falsch zu machen, im Yoga-

zieren, bemerkt man auf der Stelle, dass die Resultate schon allein mit der Asana-Praxis zu erreichen sind. Die Pranayama-Folgen und die Hintergrundphilosophie des Systems haben sogar noch weit mehr zu bieten.

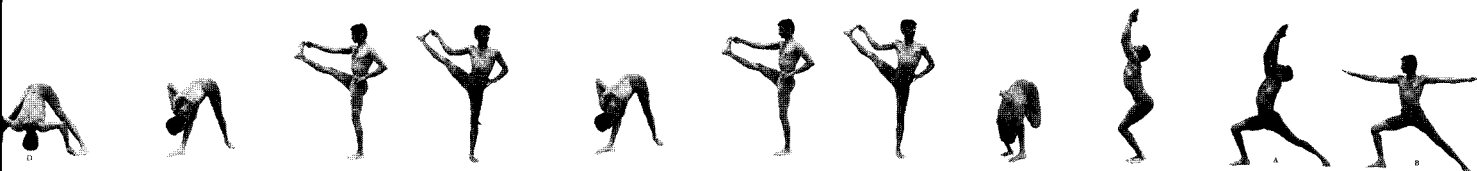
Eine Methode, die so deutlich bemerkbare Auswirkungen hat, ist von den Wurzeln her noch so, wie sie in uralter Zeit entwickelt wurde, ohne dass sich bereits hier und dort die Wirkungsmöglichkeiten im Laufe der Zeit durch Eingriffe von außen abgeschliffen oder abgeschwächt hätten. Sie greift also direkt, ohne die kleinsten Umwege, individuell an den Stellen des Körpers und Geistes an, die eine Gesundung nötig haben. Sie muss deshalb sowohl vollkommen und im Detail an der Tradition orientiert als auch radikal auf das Individuum bezogen gelehrt werden, damit die Wirkungen dahin geleitet werden, wo sie am sinnvollsten sind. Dies bedingt kompetentes Wissen um die körperlichen Grundwahrheiten. Dieser Begriff umfasst eine Reihe von einfachen Grundgesetzen, die als allgemeingültig vorausgesetzt werden müssen:

2



3





Das Wissen um die vorgesehene Stellung der Gelenke, speziell der Schulter- und Hüftgelenke.

Das Wissen um den Zeitpunkt, an dem man ein Knie in öffnende Übungen legen kann, ohne ihm zu schaden.

Das Wissen um die Automatik des Ashtanga-Vinyasa-Systems und der daraus resultierenden leistungslosen Übung, da die Leistung bereits der Technik einbeschrieben ist.

Das Wissen um die Variationen dieser Grundwahrheiten für jedes Individuum.

Sind diese Voraussetzungen bei einem Yoga-Lehrenden gegeben, kann ein System, das so direkt wirkt wie das Ashtanga-Vinyasa-System, unbedenklich und sinnvoll vermittelt werden und wird alle Übenden in Erstaunen über sich selbst setzen. Warum wirkt es so rasant?

Das Ashtanga-Vinyasa-System beinhaltet eine Reihenfolge von Asanas (der sogenannten 1. und 2. Serie), die nacheinander ohne Ausnahme zu lehren sind. Die einzelnen Asanas sind so subtil hintereinander geschaltet, die Reihenfolge so fein ausgeklügelt, dass die Summe aller vorhergehenden Asanas perfekte Vorbereitung für die darauffolgende ist.

Nach zwei Variationen von Sonnengrüßen sehen wir in der dritten Reihe und gleichzeitig am Beginn von Serie 1 (siehe Abb. 1) die Standpositionen, von denen die ersten sechs als die fundamentalen Asanas angesehen werden. Wenn wir diese gut ausführen können, sind die Asanas im Sitzen genügend vorbereitet, denn sie ziehen unsere beiden Körperseiten gleich

lang, setzen die Gelenke an die vorgesehene Stelle und geben den Beginn der Kombination von Stärke und Flexibilität vor, die so charakteristisch für dieses Asana-System ist.

Die Asanas im Sitzen (siehe Abb. 2) bearbeiten nach der Vorbereitung von Dehnung und Öffnung durch die Asanas im Stehen besonders an der Öffnung des Beckens und der wiederherstellenden oder erhaltenden vollständigen Funktion des Knies, der Schultern und der Stärkung und Flexibilisierung der Brustwirbelmuskulatur. An dieser Stelle ist das Wissen um die erwähnten Grundwahrheiten und ihre individuelle Vermittlung nötig, um zu erkennen, wann Übende ihre Knie auf welche Weise belasten dürfen, um die gewünschten positiven Wirkungen zu fördern. Auch muss bekannt sein, was der eigentliche Sinn jedes speziellen Asanas ist, um eine Alternative oder Variation anbieten zu können, die möglichst wenig vom vorgesehenen Asana abweicht, den individuellen Bedürfnissen der unterschiedlichen Körper aber jeweils gerecht wird. Diese Variation kann schon in einer leichten Beugung der Knie bestehen oder in der Vorgabe einer einfacheren Variation, wenn das dem Entwicklungsstand der Übenden besser gerecht und die Gesundheit oder Gesunderhaltung dadurch gefördert wird.

Die Asanas der nächsten Zeile (5. Zeile im Ashtanga-Vinyasa-System, siehe Abb. 3) schließlich arbeiten an einer genauen Körperplatzierung. Dieser Begriff beschreibt eine Körperarbeit, die der von der Natur vorgesehenen Gelenkstellung und Muskelfunktion und ihrem Verhältnis zueinander entspricht. Diese Asanas decken auch auf, wenn die vorherigen Asanas nicht gut genug geübt wurden. Relativ

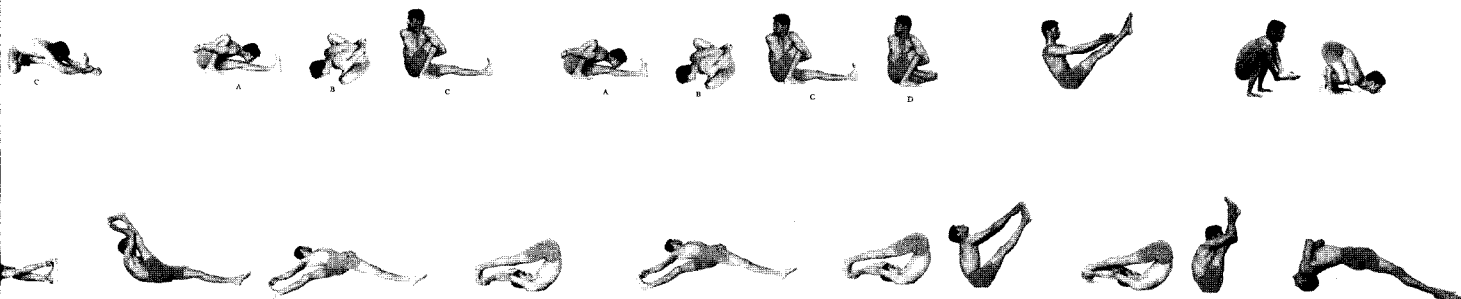
schwere Übungen wie Kurmasana (Schildkröte, Abb. 3, 1. Asana) ist für alle Menschen nach guter Beherrschung der vorausgehenden Asanas durchaus möglich und sinnvoll.

Im Ashtanga-Vinyasa-System folgen dann zwei weitere Zeilen, die Asana-Folge der 2. Serie (ohne Abbildung), welche die Einleitung in das Mittelstufenprogramm des Ashtanga-Vinyasa-Systems bietet. Die meisten Menschen auf der Welt beschäftigen sich jedoch sehr lange Zeit mit der ersten Serie (siehe Abb.), die den Namen "Yoga Chikitsa" (Yogatherapie) trägt. Sie wurde entwickelt, um uns gesunden zu lassen oder gesund zu erhalten.

Die letzte Zeile (ohne Abb.) im Ashtanga-Vinyasa-System beschreibt die Asanas der Abschlussequenz, die für alle Serien bindend ist. Die 1. Serie ist also, wie alle folgenden Serien auch, von den beiden Variationen des Surya-Namaskar (Sonnengruß) zu Beginn, von denen traditionell fünf in jeder Variation vorgesehen sind, und von der Abschlussequenz eingerahmt. Die einzelnen Asanas werden untereinander durch Vinyasas (atemsynchronisierte Bewegung), dem Mittelteil des Surya-Namaskar, verbunden.

Ein solch direktes Körperarbeitssystem bedarf von Beginn der Praxis an einer Übungshaltung ohne Leistungsorientiertheit. Im Yogasutra von Patanjali, das den philosophischen Hintergrund darlegt, werden die Begriffe Abhyasa und Vairagya benutzt: regelmäßige Übung über einen langen Zeitraum, die durch nichts in Frage gestellt wird, in Verbindung mit Losgelöstheit von einer Zielvorstellung.

Die regelmäßige Übung hat für jeden Menschen ein individuelles Maß, das sich im Umfang danach richtet, wie viel das Individuum leisten kann. Einmal pro Woche Unterricht kann re-



regelmäßige Übung sein, sechsmal pro Woche zwanzig Minuten zusätzlich zum Unterricht auch.

Das Ashtanga-Vinyasa-Asana-System enthält eine Automatik, die sich bei regelmäßiger Übung entfaltet, ohne dass man die Asanas leistungsorientiert herbeizwingen müsste. Im Gegenteil: jedes Individuum benötigt seine spezielle Zeit für die Asana-Folge. Daran können wir nichts ändern. So muss sich jedes Individuum auch die benötigte Zeit nehmen, Geduld mit sich lernen und Gelassenheit kultivieren. Im Idealfall kann jeder Übende in jeder Klasse an seinem Niveau arbeiten, ohne sich von den Fortgeschritteneren im jeweiligen Asana neben sich in dieser Gelassenheit verwirren zu lassen. Zu angenehmen Lernzielen führt auch der Aufbau der Asanas in immer höhere Schwierigkeitsstufen. Man wird in den meisten Fällen nie damit fertig, etwas Neues zu lernen, und gewöhnt sich langsam daran, jede Zielvorstellung aufzugeben, die letztendlich der Grund für Stress ist. Auch dieses Wissen ist eine Grundwahrheit und muss von Anfang an vermittelt werden, um Leistungsdenken, das immer zu körperlichen Schäden führt, herauszuhalten.

Vorbereitende Übungen sind in dieser ausgeklügelten Asana-Folge nicht nötig. Die Summe aller vorherigen Asanas der Serie ist schon die Vorbereitung für das nächste Asana. Dies gilt dann, wenn die Grundprinzipien über Körper und Geist bekannt sind und auch vermittelt werden. Andernfalls können Sinn und spezielle Wirkung eines Asana nur schwerlich erfasst werden.

Beate Guttandin ist Lehrerin für Ashtanga-Yoga und leitet die StadtYogaWerkstatt in Köln. Infos. Email: StadtYogaWerkstatt@t-online.de Tel. 0221-310 12 42