

# Ashtanga Yoga

## Die Specials zum Powertanken



Von Beate Guttandin

Zu den subtil aufeinander abgestimmten Asana-Serien des Ashtanga-Yoga-Systems gehören unabdingbar einige für diese Übungsweise typischen Besonderheiten. Sie sind für den hohen Energiegewinn, den wir durch dieses System erlangen können, verantwortlich und machen die Praxis zu einem Powertank. Dadurch laden wir unser eigenes Energiesystem auf und verhindern bei regelmäßiger Praxis einen Burn-Out. Insofern ist die Zeitgeistbezeichnung Power-Yoga, die manchmal für die Asanafolgen des Ashtanga-Yoga verwendet wird, berechtigt. Die vier Specials werden hier in der Reihenfolge ihrer traditionell bestimmten Wertigkeit für die Asana-Arbeit beschrieben.

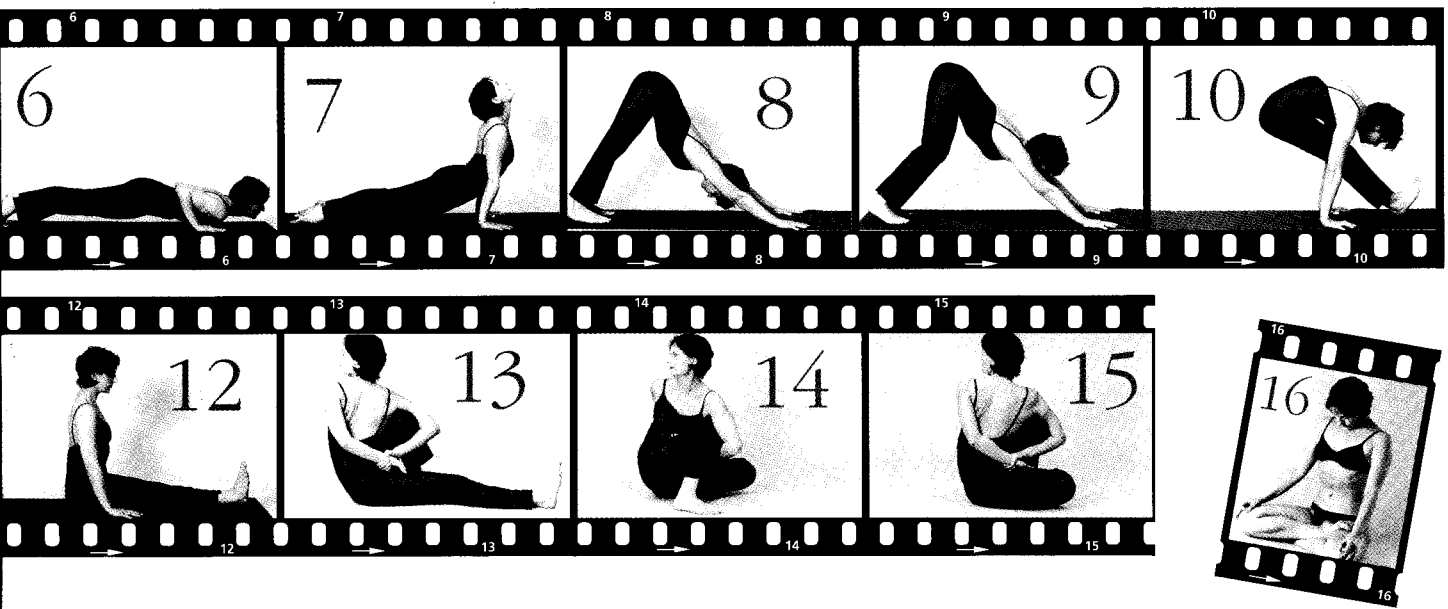
Das Kennzeichen für die yogische Körperarbeit des Ashtanga-Yoga ist Vinyasa. Der Begriff beschreibt eine von rhythmischer Ein- und Ausatmung begleitete Bewegung und meint damit die Besonderheit des Ashtanga-Vinyasa, zwischen den einzelnen Asanas, die jeweils lediglich 5 - 8 Atemzüge lang statisch gehalten werden, eine dynamische Bewegungssequenz einzuflechten. Sie bleibt immer die gleiche und wird genauso konstant durch Ein- und Ausatmungen begleitet wie die Asanas selbst.

Im Text der Yoga-Korunta des Sehers Vamana waren diese Verbindungen genauestens aufgezeichnet. Krishnamacharya, Gelehrter und berühmter Asanapraktiker, der diese Schrift in den dreißiger Jahren in der Bibliothek der Universität Kalkutta ausgegraben hatte, schätzte ihr Alter auf fünftausend Jahre und brachte die darin beschriebenen Asana-Sequenzen mit den Yoga-Sutras von Patanjali in Verbindung. Seiner

Meinung nach war Ashtanga-Vinyasa das Asana-System, das dieser berühmte wissenschaftliche Praktiker des 2. Jahrhunderts v. Chr. bei seinen Lesern voraussetzte, wenn er als dritte Stufe des achtgliedrigen Yogapfads (Ashtanga-Yoga) Asana in seiner Anleitung zur Selbsterkenntnis beschrieb.

### Ein Ausschnitt aus der Praxis des Ashtanga-Vinyasa hilft, die Systematik zu erfassen:

- 1. einatmen** Mariciasana C auf der rechten Seite einnehmen (Bild 1).  
Das Asana 5 langsame Atemzüge lang halten.
- 2. ausatmen** Aus dem Asana kommen, die Hände neben die Oberschenkel auf den Boden legen und die Beine kreuzen.
- 3. einatmen** Utpluthi (= abheben, hochdrücken), (Bild 2).
- 4. ausatmen** Zurückschwingen in Caturanga-Dandasana (Bild 3-6). (4. Position v. Surya Namaskar A)
- 5. einatmen** Urdhva Mukha Shvanasana (Bild 7). (5. Position v. Surya Namaskar A)
- 6. ausatmen** Adho Mukha Shvanasana (Bild 8). (6. Position v. Surya Namaskar A)
- 7. einatmen** Nach vorn durch die Arme mit gestreckten Beinen zum Sitzen springen (Bild 9-12) und Mariciasana A auf der linken Seite einnehmen (Bild 13). 5 Atemzüge lang halten.
- 8. ausatmen** (es folgt das Vinyasa: Schritte 3-6 (siehe Bild 2-8). Die Hände neben die Oberschenkel auf den Boden legen und die Beine kreuzen.
- 9. einatmen** Utpluthi (Bild 2).
- 10. ausatmen** Zurückschwingen in Caturanga Dandasana (Bild 3-6)..
- 11. einatmen** Urdhva Mukha Shvanasana (Bild 7).
- 12. ausatmen** Adho Mukha Shvanasana (Bild 8)
- 13. einatmen** Nach vorn durch die Arme mit gestreckten Beinen zum Sitzen springen (siehe Bild 9-12) und Mariciasana D auf der rechten Seite einnehmen (Bild 14). Danach folgt wieder das sogenannte Vinyasa, wie oben beschrieben (Siehe Bild 2-8). Nach dem Sprung zum Sitzen (Bild 9-12) folgt Mariciasana D auf der linken Seite (Bild 15).



So geht es ununterbrochen weiter. Jedes Asana wird durch ein Vinyasa mit dem folgenden Asana in ununterbrochener Bewegung verbunden, so daß sich Statik und Dynamik in vollkommener Ebenmäßigkeit abwechseln. Die erhebliche Schweißmenge, die die Übenden dabei produzieren, wird nicht als störend empfunden, sondern als pranisch (energetisch) aufgeladen geschätzt. Deshalb wird es auch vermieden, ihn abzuwischen. Er wird sogar noch mit den Handflächen zurück in die Hautporen massiert. Eine halbe bis eine Stunde davor und danach wird weder geduscht noch getrunken. Prana ist an der Oberfläche der Haut und auch im Körper hochgradig aktiv. Deshalb soll von außen nicht regulierend eingegriffen werden. Nach der Asana-Session ist eine Endentspannungszeit von mindestens zehn Minuten vorgesehen, um einem Überaktivitätsschub vorzubeugen (Rajas-Dominanz).

Auch der Sonnengruß (Surya-Namaskar, siehe Bild unten) in seiner vollen Form wird Vinyasa genannt. Sein Mittelteil, den wir gerade als die Verbindung zwischen den einzelnen Asanas kennen gelernt haben, wird deshalb auch als halbes Vinyasa bezeichnet.

In der alten Schrift Yoga-Korunta war sogar die Möglichkeit dargestellt, jedes einzelne Asana durch einen kompletten »Surya-Namaskar A« einzurahmen, so daß das Asana mit zusammengestellten Füßen im Stehen (Samasthitih) beginnt, nach Adho Mukha Shvanasana (6. Position) in das eigentliche Asana gesprungen wird, um es fünf Atemzüge lang zu halten. Danach wird Surya-Namaskar bis Samasthitih zu Ende geführt, um dort die Einrahmung des neuen Asana zu beginnen.

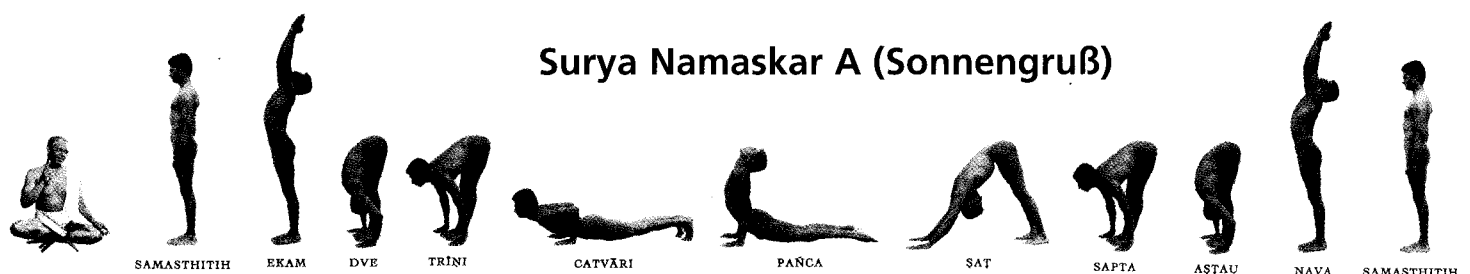
Zu dieser energiereichen Körperarbeit gehört eine spezielle Atmung, die die gesamte Asana-Session begleitet: die Ujjayi-Atmung. Dabei wird die Stimmritze zwischen den beiden Stimmbändern verengt, wodurch die Luft sehr langsam und kontrolliert eingezogen und abgegeben werden kann. Nach und nach gewinnt man so eine vollkommene

Selbstbestimmung über das Atemvolumen und die gewünschte Länge der Ein- und Ausatmung.

Dabei entwickelt sich ein Geräusch, das dem Meeresrauschen in einer Muschel ähnelt. Mit der Zeit entwickelt es sich zu einem beträchtlichen Sound. Die Lautstärke entsteht jedoch nicht durch kräftiges Einziehen und Ausstoßen der Luft, sondern durch die Vorstellung, die Luft ströme langsam durch die Rippenzwischenräume in die Lunge, die die Luft wieder langsam an den Außenraum abgibt. Dabei wird der gesamte Brust- und Rippenraum oberhalb des Nabels für die Atembewegung genutzt, die Muskulatur unterhalb des Nabels jedoch während des gesamten Atemvorgangs nach oben hinten gezogen. Nach und nach gelingt die Ausnutzung neu entdeckter Atemräume, die mit diesem Ujjayi-Sound gefüllt werden können.

Es gibt dazu eine zentrale Forderung des Ashtanga-Vinyasa: Opfere niemals den Atem für die Leistung im Asana. Sie soll uns daran erinnern, daß die langsame, laute, rhythmische, unangestrenzte Ujjayi-Ein- und -Ausatmung Vorrang vor der Anstrengung im Asana hat. Sobald wir kurzatmig werden, die Luft angestrengt einziehen oder bei der Ausatmung zu hart ausstoßen müssen, sollten wir das Asana weniger anstrengend machen oder wieder langsam, großzügig und gleichmäßig atmen. Die Atmung erleichtert das Halten des Asana und erhöht die Konzentration, die wiederum auf das anstrengungslose Halten des Asana einwirkt. Wenn wir nach dieser Tradition langjährig übende Yogis in ihrer Asana-Praxis beobachten, verstehen wir, daß zwischen Asana und Dharana, der hochkonzentrierten Vorstufe für Meditation, kein Unterscheid sein muß. Das ist das Ergebnis der Konzentration auf die Atmung. Patanjali hat diesen Zustand als das sechste Glied seiner achtgliedrigen Anleitung beschrieben. Die Energiearbeit über Atmung beschreibt er als viertes Glied, indem er die Ausdrücke »lang- und »fein« für die Qualität des Atemvorgangs verwendet.

In der Wertigkeit noch vor der korrekten Einnahme des



## Surya Namaskar A (Sonnengruß)