

Dieter Fröhlich

Yogastunden kreativ gestalten

**Hatha Yoga unterrichten mit Pranayama, Mudras
und dem unendlichen Schatz an Asanas**

Anhand der Yoga-Vidya-Grundreihe

© 2023 Dieter Fröhlich

Coverdesign von: Dieter Fröhlich, Silke Goeres

Illustration von: Dieter Fröhlich

Herausgegeben von: Dieter Fröhlich

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

Tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung des Textes, der Abbildungen und Tabellen sowie Grafiken verwendet wurde, können weder der Verlag noch der Autor für mögliche Fehler und deren Folgen eine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung übernehmen.

Die in diesem Werk wiedergegeben Bezeichnungen und Gebrauchsnamen (für Yogastile zum Beispiel) können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche den gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

Frankfurt am Main, 27.11.2023, 1. Auflage

Dieter Fröhlich



Yoga Vidya hat das schriftliche Einverständnis erteilt, dass ich meine Erfahrungen mit der Yoga-Vidya-Grundreihe veröffentlichen darf, worüber ich sehr dankbar bin. Dieses Buch ist nicht von Yoga Vidya lizenziert - hierfür hat Yoga Vidya einen eigenen Verlag mit eigenen Publikationen

Einleitung	8
Über mich und die Entstehung dieses Buches	9
1 Die Yoga-Vidya-Grundreihe.....	10
Aufteilen einer Yogastunde in 90 Minuten.....	10
2 Yogastunden kreativ gestalten	11
2.1 Die Stimme	11
2.2 Einteilung einer Yogastunde.....	12
2.3 Korrekturen der Asanas.....	12
2.4 Ansagen der Asana-Wirkungen.....	13
2.5 Ansagen der Atmung	13
2.6 Mudras	19
2.7 Sonnengrüße	20
3 Yogastunden kreativ gestalten, Themen setzen	21
3.1 Der Atem	21
3.1.1 Die Bauchatmung	21
3.1.2 Die Ujjayiatmung	21
3.1.3 Kapalabhati-Feueratmung	22
Yogastunde für Feuer mit Kapalabhati	23
3.1.4 Majariatmung – Die Katzenatmung	27
Yogastunde mit der Katzenatmung (Majariatmung)	28
3.2 Hands On Yoga	33
3.3 Die Bandhas.....	35
Yogastunde für das Muladhara Chakra mit Mula Bandha für Erdung	36
3.4 Affirmationen	43
Yogastunde mit der Affirmation „ICH BIN STARK“	44
Yogastunde mit der Affirmation „ICH KOMME ZUR RUHE“	46
3.5 Yoga für die Gelenke.....	49
Beispiel Yogastunde für die Gelenke	52
3.6 Yoga für die Schultern	57
3.6.1 Yogastunden für die Schultern 1.....	60
Yogastunde für die Schultern mit Rotationen im Schultergelenk	61
3.6.2 Yogastunden für die Schultern 2.....	68
Yogastunde für die Schultern mit Armen heben und senken	69
4 Yogastunden kreativ gestalten, fortgeschritten unterrichten	78
4.1 Vorbereitung	78
5 Yogastunden kreativ gestalten,	80
Themen setzen und fortgeschritten unterrichten	80

5.1 Yoga für die Hüften	80
Yogastunde mit der Katze und dem Herabschauendem Hund	82
Vinyasa Sonnengrüße mit der MÄCHTIGEN (Utkatasana) und der KATZE (Majariasana).....	85
5.2 Yogastunden mit Rückbeugen als Schwerpunkt	91
5.2.1 Yogastunde mit Rückbeugen	94
Yogastunde mit dem Bogen (Dhanurasana) und dem Tänzer (Natarajasana)	96
5.3 Yogastunden mit Vorbeugen als Schwerpunkt	106
Yogastunde mit Vorwärtsbeugen und Bewegungen in Wellen.....	111
5.4 Yogastunden mit Drehungen als Schwerpunkt	122
Yogastunde mit Drehungen.....	126
Sonnengrußvariationen mit Drehungen Variation 1.....	126
5.5.1 Yogastunden mit Hauptasana	135
Yogastunde mit dem Kuhgesicht (Gomukhasana)	137
5.5.2 Vorbereitung für eine Yogastunde mit der Hauptasana, dem RAD (Chakrasana).....	147
Yogastunde mit Chakrasana und Rückbeugen	148
5.5.3 Yogastunde mit der Hauptasana der KRÄHE (Kakasana) und dem Mondgruß.....	157
Yogastunde für die Krähe (Kakasana) mit dem Mondgruß.....	158
5.6 Yogastunden mit Sonnengrußvariationen.....	166
5.6.1Yogastunde für Kraft und Stärke mit den Kriegern.....	168
Sonnengrüße mit den Kriegerposen	168
5.6.2 Yogastunde mit dem Schwerpunkt Einbeinige Königstaube.....	174
(Eka Pada Raja Kapotasana) aus dem klassischen Sonnengruß heraus	174
6 Sammlung der Asanas mit Bild und Namen	190
6.1 Rückbeugen	190
6.2 Rückbeugen mit Drehungen	193
6.3 Vor- und Rückbeugen	194
6.4 Vorbeugen	198
6.5 Vorbeugen mit Drehungen	202
6.6 Drehungen	203
6.7 Standasanas	204
6.8 Dreiecksvariationen	205
6.9 Umkehrstellungen	206
6.10 Armbalanca Asanas	207
6.11 Diverse	207
Schlusswort	210
Hari Om Tat Sat	211

Einleitung

Liebe Yogini*, Lieber Yogi*,

die Ihr dieses Buch in die Hand genommen habt, seid gegrüßt. Mit diesem Buch möchte ich versuchen aufzuzeigen, wie kreativ man mit der Yoga-Vidya-Grundreihe umgehen kann. Diese Asana-Reihe mit ihren 12 Hauptasanas, hat Swami Sivananda ganz wunderbar zusammengestellt. Meine 2-jährige Yogalehrerausbildung habe ich bei Yoga Vidya in Frankfurt am Main gemacht. Dort trägt diese Asana Abfolge den Namen Yoga-Vidya-Grundreihe. Dieses Buch spiegelt meine Erfahrungen wider, die ich im Laufe meines Praktizierens und Unterrichtens mit dieser gesammelt habe.

Die Yoga-Vidya-Grundreihe lässt sich so vielfältig gestalten und auf jedes Niveau anpassen, von ganz sanft bis sehr fordernd, von sportlich bis hoch spirituell. Ich sehe immer wieder in meinen Stunden, wie unterschiedlich die Schülerinnen* und Schüler* sind und im Yoga sind sie vereint. Alle sind da, weil sie Yoga und die Abfolge der Asanas, die Philosophie und den Spirit positiv empfinden. Es gibt einen verlässlichen Ablauf und doch die Möglichkeit, immer wieder ein neues Thema zu vertiefen. Wir leben in einer schnellen, sich ständig verändernden Welt. Unser Geist ist anspruchsvoll geworden. Einerseits genießen wir das Vertraute, auf der anderen Seite wollen wir immer wieder neu unterhalten werden. Eben genau das lässt sich mit der Yoga-Vidya-Grundreihe wunderbar herbeiführen.

Ich versuche Dir in diesem Buch zu zeigen, wie Du mit Atemübungen (Pranayama), Vor- und Rückbeugen oder Drehungen und vielem mehr, Deine Stunden gestalten kannst, im Stil, wie ich ihn bei Yoga Vidya erlernt habe, ohne den von Swami Sivananda angelegten Pfad zu verlassen. Über zwei Workshops ist dieses Manuskript entstanden und nun habe ich es für Dich zu einem Buch zusammengefasst. Ich möchte versuchen Dich zu inspirieren, Deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und zu erkennen, wie unglaublich vielseitig Yoga sein kann. Ein Teil dieses Buches sind Hilfestellungen für Dich, gerade wenn Du erst anfängst zu unterrichten.

Es gibt so viel, worauf es ankommt, um eine gute Yogalehrerin*, oder ein guter Yogalehrer* zu werden und seine Schüler mit auf die Reise zum Selbst zu nehmen. In der Hoffnung Dich hilfreich zu unterstützen, habe ich hier einiges zusammengetragen, um Variationen zur Yoga-Vidya-Grundreihe zu entwickeln. Ich gliedere dieses Buch in zwei Teile. Im ersten Teil wirst Du sehen, wie Du ohne die klassische Abfolge der 12 Hauptasanas zu verlassen, Schwerpunkte setzen kannst und im zweiten Teil zeige ich Dir, wie Du immer wieder neue Asanas integrieren kannst. Du wirst auch lernen, wie Du eine Hauptasana definierst und Deine Stunde darauf aufbaust oder mit Variationen von Sonnengrüssen eine Yogastunde gestalten kannst. Swami Sivananda hat die Vor- und Rückbeugen im Wechsel konzipiert, auf jede Kontraktion erfolgt eine Gegenbewegung der Dehnung, die körperliche Erfahrung schafft einen Ausgleich, dem der Geist und die Seele in der Meditation auf der Matte folgt. Also geh gerne mit mir auf die Reise.

Über mich und die Entstehung dieses Buches

*Ich bin sehr dankbar, dass ich in der Energie von Swami Sivananda (1887 - 1963 Indien) praktizieren darf. Obwohl ich viel von anderen Swamis (hinduistischer religiöser Titel: Meister, meist ein Mönch) lese, berührt mich keiner so wie Swami Sivananda. Ich fühle mich hier Zuhause und getragen. Irgendwie hat Yoga auf mich gewartet, es zu praktizieren und weiterzugeben. Von Anfang an hatte ich nie ein Problem, das Sadhana (die spirituelle Disziplin) in mein Leben zu integrieren. Während der Yogalehrer*innenausbildung war der erste Schritt auf dem Yogapfad jeden Tag zu meditieren, der zweite Asanas zu üben und der dritte Pranayama zu praktizieren. Irgendetwas in mir hat mich stets angetrieben, diesen Weg zu gehen. Als dann das Unterrichten begann, habe ich schnell gemerkt, wie gut diese Disziplin ist. Dadurch, dass ich selbst immer Yoga geübt habe, fiel es mir auch leicht, meine Erfahrungen zu teilen.*

Ich praktizierte und unterrichtete einige Jahre entspannt vor mich hin, bis ich vor einiger Zeit von mehreren Seiten angesprochen wurde, einen Workshop über meine Variationen der Yoga-Vidya-Grundreihe zu halten. Der Samen war gelegt. Irgendwann fing ich an, mir Notizen zu machen, bis schließlich ein 3-stündiger Theorieblock für einen Workshop dastand. Diesen habe ich in zwei Workshops geteilt und jeweils mit einer Yogastunde versehen.

Meine Yogaschülerinnen und Yogaschüler* und die Teilnehmer*Innen des Workshops baten mich meine Konzeption der Yogastunden zu verschriftlichen und ein Buch zu schreiben. So sitze ich hier und versuche, meine Gedanken zu sammeln. In der Hoffnung, für Dich da draußen, eine Inspiration zu sein. Wenn das hier Notierte den Weg zu Dir nach Hause findet und ich Dir eine Inspiration bin, bin ich sehr glücklich.*

Ganz besonders hoffe ich, dass ich den Yogis und Yognis, die gerade anfangen zu unterrichten, eine Hilfe bin. Denn ich selbst hätte mir Yogastunden zu spezifischen Themen mit einer Anleitung zum Nachlesen gewünscht. Am Anfang habe ich offene Stunden besucht, mir Bücher und Zeitschriften gekauft, um zu sehen, wie ich die Yogastunden gestalten kann. Aber ein Heft, in dem schon fertige Yogastunden sind, mit denen ich arbeiten und die ich als Leitfaden für die eigene Kreativität nutzen kann, gab es seinerzeit und gibt es glaube ich, bis heute nicht für die Yoga-Vidya-Grundreihe. Ein Grund mehr, mich hinzusetzen, um für Dich das zusammenzufassen, was ich für mich gerne gehabt hätte.

*Om, Gam Ganapataye Namaha
Om, Sharavanabhavaya Namaha
Om, Aim Sarasvatyai Namaha
Om, Gum Gurubhyo Namaha
Om, Namo Baghavate Shivanandaya
Om, Adishaktyai Namaha*

(Ganesha Mantra, Kirtan Heft Seite 105, Nr. 699)

Om, möge Ganesha uns beistehen und alle Hindernisse auf unserem Yogaweg beseitigen.

Om, möge Sharavanabhava uns mit Kraft und Stärke versehen, damit wir mutig den Weg des Yoga beschreiten.

Om, möge Saraswati uns helfen das Wissen des Yoga zu verstehen und zu verinnerlichen.

Om, möge der Guru uns führen, mögen wir den Guru in uns erkennen und Führung von überallher uns zuteilwerden.

Om, möge die Energie von Swami Sivananda uns tragen.

Om, möge die Shakti, die schöpferische Kraft des Universums, durch uns wirken.

1 Die Yoga-Vidya-Grundreihe

Wie oben erwähnt hat uns Swami Sivananda diese wunderbar zusammengestellte Asana Reihe geschenkt. Die harmonisch angeordneten Umkehrstellungen, Vorbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Balance Asanas aktivieren den ganzen Körper, alle Chakren werden harmonisiert und dadurch die Schwingungen des Körpers, Geistes und der Seele in Einklang gebracht. Du kannst Dein ganzes Leben nur diese Asanafolge praktizieren und würdest mit Sicherheit auf allen Ebenen auf Deinem Yogaweg voranschreiten. Ich arbeite sehr gerne mit diesem Gerüst und gestalte variantenreiche Yogastunden, aber ich greife auch immer wieder auf diese klassische Abfolge zurück, gerade wenn ich meine Schüler mehr in die Meditation führen möchte.

Die Yoga-Vidya-Grundreihe bietet sich auch an, um in einigen Asanas länger zu verweilen. Wenn Du eine Asana mehr als 6 Atemzüge hältst, wird die obere Haut und Muskelschicht gedehnt, ab zwei Minuten werden die tieferen Muskelschichten erreicht und ab 10 Minuten wird der feinstoffliche Energiekörper aktiviert.

Ich persönlich empfinde, dass sich schon ab 5 Minuten etwas in der Wahrnehmung verändert. Im Yoga wird durch Atemübungen und Asanas das Ego transzendent, um dem höheren Selbst mehr Raum zu geben. Wenn Du jetzt 10 Minuten oder länger in einer oder mehreren Asanas verweilst und auch die Zeit in der Asana einhältst, die Du Dir vorgenommen hast, wirst Du erleben, wie Du über Dich selbst hinauswächst.

Der Yogaweg ist keine Schnellstraße, sondern eher eine schöne Allee, die man genüsslich entlang schlendert, um auch alles bewusst zu erfahren. Wenn ich viel Zeit habe, beginne ich meine Yogapraxis mit 15 Minuten Sonnengrüßen und halte die Asanas dann 10 Minuten. Bei den Rückbeugen praktiziere ich nur die Kobra und die letzten drei Asanas, Krähe, Vorwärtsbeuge und Dreieck halte ich nur kurz. Dieses längere Halten kann ich Dir nur empfehlen, da kannst Du wirklich spüren, wie Hatha Yoga zur Meditation wird und wie sich danach Dein ganzer Körper mit Energie und Prana angereichert hat. Hatha Yoga dient der Aktivierung des Pranas. Durch das Anspannen und Entspannen, durch regelmäßige Praxis, fängt das Prana an zu fließen. Die feinstoffliche Energie wird zunehmend wahrnehmbar. Du lernst Dich und Deinen Körper zu verstehen, zu achten und spürst was dem Körper dienlich ist und was nicht. Ich kenne viele, die mit Hatha Yoga begonnen haben und ohne es sich vorzunehmen das Rauchen aufgehört haben oder den Genuss von Alkohol plötzlich nicht mehr als Genuss wahrnahmen. Es entsteht Empathie für Deine Umgebung und für Dich selbst. Bei regelmäßiger und intensiver Praxis kannst Du aber auch Dein Selbst erkennen. In der Hatha Yoga Pradipika (aufgeschrieben im 14. Jahrhundert) von Swami Svatmarama (Indien), ist Hatha Yoga der Weg zur Selbstverwirklichung, Hatha Yoga und Raja Yoga, also Asanas und Meditation sind eins. Das lange Halten der Asanas in Deiner Yogapraxis führt Dich in die Meditation.

Aufteilen einer Yogastunde in 90 Minuten

Hier noch in Kürze die Einteilung für eine klassische Yogastunde mit 90 Minuten. Sie beginnt mit einer Anfangsentspannung von 5 Minuten, gefolgt von 10 Minuten Pranayama, SCHNELLATMUNG (Kapalabhati) und WECHSELATMUNG (Anuloma Viloma). Danach folgen die Sonnengrüße, für Anfänger*Innen 3-4 Runden mit sanften Varianten in 10 Minuten und bei Fortgeschrittenen und denen, die es werden wollen, 4-5 Runden Sonnengrüsse und Variationen in 15 Minuten. Du kannst ebenso 15 Minuten Sonnengrüsse für Fortgeschrittene anbieten, was den Körper fürfordernde Asanas gut aufwärmst, Muskeln, Sehnen und Bänder weich macht und auch ein gutes Herz-Kreislauftraining ist. Dann folgt der Teil mit den Asanas mit 45 Minuten.

Wie lange Du Deine Schüler*innen in den Asanas verweilen lässt, richtet sich nach dem jeweiligen Leistungsstand, den Du unterrichtest. Bei Anfänger*Innen lässt Du die Asanas nur 6-10 Atemzüge halten und gestaltest die Entspannungssequenzen länger. Ganz besonders zu Beginn, bei anstrengenden Asanas, wie der HEUSCHRECKE (Shalabhasana), dem BOGEN (Dhanurasana), der KRÄHE (Kakasana) und das DREIECK (Trikonasana), sind am Anfang 6-8 Atemzüge vollkommen ausreichend. Diese Asanas sind unglaublich fordernd zu halten, wenn der Körper noch nicht genügend gestärkt und gedehnt ist.

*Erst im Laufe der Zeit werden die unzähligen kleinen Muskelgruppen aktiviert, die Dir helfen diese Asanas mit Leichtigkeit und Freude zu halten. Je fortgeschritten Deine Schüler*innen sind, umso länger kannst Du sie in den Asanas verweilen lassen. Sehr fortgeschrittene Schüler*innen entspannen in den Asanas, da kannst Du auf die Entspannung fast vollständig verzichten zu Gunsten der Asanapraxis. Beendet wird die Stunde mit der ENDENTSPANNUNG (Shavasana), die 10 Minuten dauert. Dann hast Du noch 5 Minuten Zeit, Deine Schüler langsam wieder aus der Tiefenentspannung auftauchen zu lassen und die Stunde mit Om und einem Mantra zu beschließen.*

2 Yogastunden kreativ gestalten

*Der erste Teil dieses Buches, zeigt Dir, wie Du mit Pranayama, Bandhas und Affirmationen Deine Stunden gestalten kannst, ohne die 12 Hauptasanas zu verändern. Vorneweg möchte ich Dir ein paar Hilfestellungen geben, um Achtsamkeit zu entwickeln, für Dich als Yogalehrer*In.*

2.1 Die Stimme

*Die Stimme ist Dein Werkzeug für die Yogastunde, es ist wichtig, sie zuschulen, um sich selbst seiner Stimme bewusst zu werden. Du kannst so viel Asanas vormachen, wie Du willst, wenn Deine Stimme Deine Schüler*innen nicht erreicht, bringt das alles nichts. Als Erstes ist es wichtig, laut und deutlich zu reden. Die gefühlvollste Stimme läuft ins Leere, wenn man sie nicht hört.*

*Meine Schule war das Theater. Ich habe auf den Probebühnen unterrichtet. Die großen Räume schlucken die Stimme weg. Somit war ich gezwungen, laut sprechen zu lernen. In einer Yogalehrer*innen-Weiterbildung bei Yoga Vidya, habe ich ein Stimmtraining besucht. Was einem dabei hilft, wurde mir gelehrt, ist das Rezitieren von Mantren. Am geeignetesten sei das Mantra „Om Namo Baghavate Vasudevaya“ (Om ist die Willensbekundung, Namo bedeutet hier Name, Baghavate ist eine Person, die auf dem Weg zur Vervollkommenung ist und Vasudevaya ist der Name für Krishna), laut und übertrieben in der Betonung zu rezitieren. Nicht nur übertrieben in der Betonung, sondern man solle auch richtig die Gesichtsmuskulatur einbeziehen. Dann habe ich immer beim Gassigehen mit meinem kleinen Hund am Main, ungeachtet meiner Umgebung, schön laut und schräg Krishna gehuldigt. Und es hilft. Anfangs war ich fast erschreckend laut, aber mit der Zeit wurde meine Stimme immer klarer und deutlicher, ohne an Sanftheit zu verlieren.*

*Du solltest immer im Blick haben, dass die Schüler*innen in Deinem Rücken Dich verstehen sollten auch wenn Du Dich durch den Raum bewegst. Sei Dir bewusst, dass Deine Stimme Dein Werkzeug ist, um die Schüler*innen zu erreichen und zur Ruhe zu bringen. Eine Stimme kann auch unangenehm berühren oder triggern. Wahrscheinlich warst auch Du schon mal in einer Yogastunde, in der Du mit der Stimme des Lehrers bzw. Der Lehrerin nicht umgehen konntest und vielleicht am liebsten rausgegangen wärst. Die gekünstelte Tonlage in der Stimme erfüllt dann leider den Raum und verhindert, dass man als Schüler*In bei sich auf seiner Matte ankommt und in der Asana-Meditation versinkt, sie reißt einen immer wieder heraus. Lerne Dir zuzuhören. Lausche und schau was ist es, dass Dich bei anderen irritiert. Dann lausch auf Dich selbst und verändere es. Zu viel Emotion und der Anspruch es besonders gut zu machen, kann hier zu einem Problem werden durch übermäßig langgezogene Worte. Man will besonders gefühlvoll sein und schießt dann übers Ziel hinaus. Ich war immer fasziniert von den Stimmen bei Yoga Nidra (eine Technik der Tiefenentspannung von Swami Satyananda (1923-2009 Indien) bei klarem Bewusstsein, so sollen tiefere Bewusstseinsschichten erreicht werden und somit ein psychischer Schlaf). Hier wird darauf geachtet klar, deutlich und ohne zu viel Emotionen zu reden und das kam bei mir gut an. Als Yogalehrer*In solltest Du mit Liebe Deinen Schüler*innen begegnen und die Liebe auch im Klang Deiner Stimme zum Ausdruck bringen. Bleib Du selbst, wenn Du anfängst zu unterrichten, bleib ehrlich und authentisch, dann ist alles gut.*

2.2 Einteilung einer Yogastunde

Die Yoga-Vidya-Grundreihe ist für rund eineinhalb Stunden konzipiert. In diesem Zeitrahmen solltest Du auch Deine Asanas verteilen. Ein Überziehen der Zeit ist für mich ein No Go. Wir leben alle in einer getakteten Welt und es gibt bestimmt Deiner Schüler*innen, die nach der Stunde noch etwas vorhaben. Ich war nicht selten in Stunden, wo zum Ende hin, die Yogalehrer*innen gemerkt haben, dass die Zeit nicht reicht. Dann wurde in die Runde gefragt, ob ein Überziehen ein Problem sei. Was soll man da sagen, vor allem, wenn schon die Ersten bekundet haben, dass es kein Problem ist. Ich habe ein sehr ausgefülltes Leben, auf mich wartet nach der Yogastunde in der Regel immer schon eine neue Aufgabe. Aus Respekt vor Deinen Schüler*innen, vermeide es zu überziehen. Aber auch aus Respekt gegenüber den Lehrern, die nach Dir unterrichten.

Ich höre immer von meinen Schüler*innen, wie unglaublich es ist, dass ich immer pünktlich fertig bin und dass das anscheinend sonst eher nicht der Fall ist. Das verwundert mich sehr. Ich habe mir angewöhnt, immer die Uhr im Blick zu haben. Nach ungefähr 30-40 Minuten sind die Sonnengrüße mit eventuellen Variationen fertig. Nach 60 Minuten sollten die Kobra und die Rückbeugen kommen. Wenn Du Dir so die Zeitfenster merkst, kannst Du agieren. Wenn Du feststellst, Du warst zu schnell, dann lässt Du Dein Schüle *Innen in den darauffolgenden Asanas länger verweilen. Vielleicht warst Du auch zu langsam und die Zeit läuft Dir davon, dann kürze die Haltezeit der Asanas oder lass eine oder zwei weg. Egal, wie lange die jeweilige Stundeneinheit ist, die Du zur Verfügung hast, lerne Dich darin geschickt und schlau zu bewegen.

2.3 Korrekturen der Asanas

Korrigiere Deine Schüler*innen angemessen. Versuch sie, mit korrekten Ansagen, in die Asanas zu führen. Es ist wichtig, zu lernen, eine Asana exakt und deutlich anzusagen, den Weg hinein und wieder heraus. Je präziser Deine Ansage, umso besser können Deine Schüler*innen bei sich und in ihrer Konzentration (Meditation) bleiben.

Da Du Dich im Raum bewegst, kommt es oft genug vor, dass genau der Schüler*, oder die Schülerin*, die nicht richtig in der Haltung der Asana sind, weit weg von Dir sind. In diesem Fall hilft es, Deine Ansage für die Korrektur allgemein für alle laut und deutlich in den Raum hineinzusprechen. Wenn zum Beispiel der Fuß, das Knie oder die Hand nicht richtig positioniert sind, benenne das jeweilige Körperteil und die Art, wie es platziert sein soll für alle allgemein. Eventuell musst Du Deine Ansage wiederholen und plötzlich fühlt sich die betreffende Person angesprochen. Sie hat dann, die Möglichkeit, für sich selbst in die richtige Position zu kommen.

Bei kleineren Korrekturen kannst du Deine Schüler*innen an der Stelle, wo er die Asana verbessern kann, sanft berühren (wenn zum Beispiel der Fuß nicht richtig ausgerichtet ist). Vertrau auf die Intelligenz Deiner Schüler*innen. Korrekturen und Impulse solltest du achtsam, in Übereinstimmung mit Deinen Schülern*Innen geben. Wenn Du feststellst, einer Deiner Schüler*innen ist nicht richtig in der Asana, und es besteht dringender Bedarf zu korrigieren, (zum Beispiel bei der Vorwärtsbeuge, wenn der untere Rücken zu rund ist) dann gehe ganz nah zu Deiner Schülerin*, oder Deinem Schüler* und schaffe einen sicheren Raum. Dann lass Sie* oder Ihn* die Asana verlassen und hilf ihr* oder ihm*, die Asana neu und korrekt aufzubauen ggf. angepasst an eine anatomische Einschränkung. Rede ganz leise, so dass die Schüler*innen in der Konzentration bleiben können.

Bestimmt erinnerst Du Dich, wie Du früher mal im Klassenzimmer laut vor allen anderen von Deinem Lehrer*, oder der Lehrerin* auf einen Fehler hingewiesen worden bist. Das solltest Du im Yoga vermeiden! Ich persönlich bin sowieso nicht für zu viel Korrekturen. Aber das ist auch von Lehrer* zu Lehrerin* unterschiedlich. Du musst Deinen Weg und Stil finden. Ich erinnere mich noch gut an den Anfang meiner Yogapraxis. Zu Beginn meiner Yogapraxis gab es Asanas in denen ich gefühlt perfekt angekommen war, dann kam die Korrektur und aus war es mit dem inneren Frieden. Darum bin ich zurückhaltender mit Korrekturen. Manche Schüler*innen werden auch nie vollkommen perfekt, die eine oder andere Asana meistern. Wenn man dann immer wieder an derselben Stelle eingreift, verlieren sie am Ende ganz die Lust zu praktizieren. Versuche immer feiner in Deiner Wahrnehmung zu werden und entwickle ein Gespür dafür, wo Korrekturen angebracht sind und wo Du Dich besser zurückhältst.

2.4 Ansagen der Asana-Wirkungen

Am Anfang, wenn man die Wirkungen der Asanas erlernt, ist es wichtig, diese auch alle anzusagen. Schließlich ist das auch ein Bestandteil der Prüfung. Aber selbst da ist es nicht nötig, alle Wirkungen gebetsmühlenartig herunterzuleiern. Nenne immer nur ein oder zwei der Wirkungen, diese aber gezielt. Ich bin kein Yogalehrer-Prüfer, aber ich denke, es wird schnell klar, dass mit weniger, aber gezielten Ansagen, Du ein Verständnis für die Asana gewonnen hast. Mit der Zeit, wenn Du sicherer in Deinen Ansagen wirst, lerne die Qualitäten der Asanas bewusst einzusetzen. Am Abend zum Beispiel, wenn alle gestresst vom Tag in Deiner Stunde ankommen, kannst Du die regenerierenden Wirkungen betonen. Oder vielleicht erkennst Du schon vor der Stunde, dass einer Deiner Schüler kränkelt, dann erwähne die immunstärkende Wirkung. Hältst Du eine Stunde mit lauter Yogis, die sich auskennen, lass sie eintauchen in die emotional-geistige Wirkung.

Deine Yoga-Stunden solltest Du zuvor für Dich selbst praktizieren, dann bekommst Du ein Gefühl für die Stunde. Vor allem spürst Du beim eigenen Praktizieren, ob sich Deine Stunde gut zusammenfügt und rund ist. Sag Dir die Asanas selbst an, den Weg hinein, das Verweilen und den Weg hinaus. Auf diese Weise verbindest Du die Praxis mit der Theorie und wirst zu einem sicheren Yogalehrer und einer versierten Yogalehrerin*.*

2.5 Ansagen der Atmung

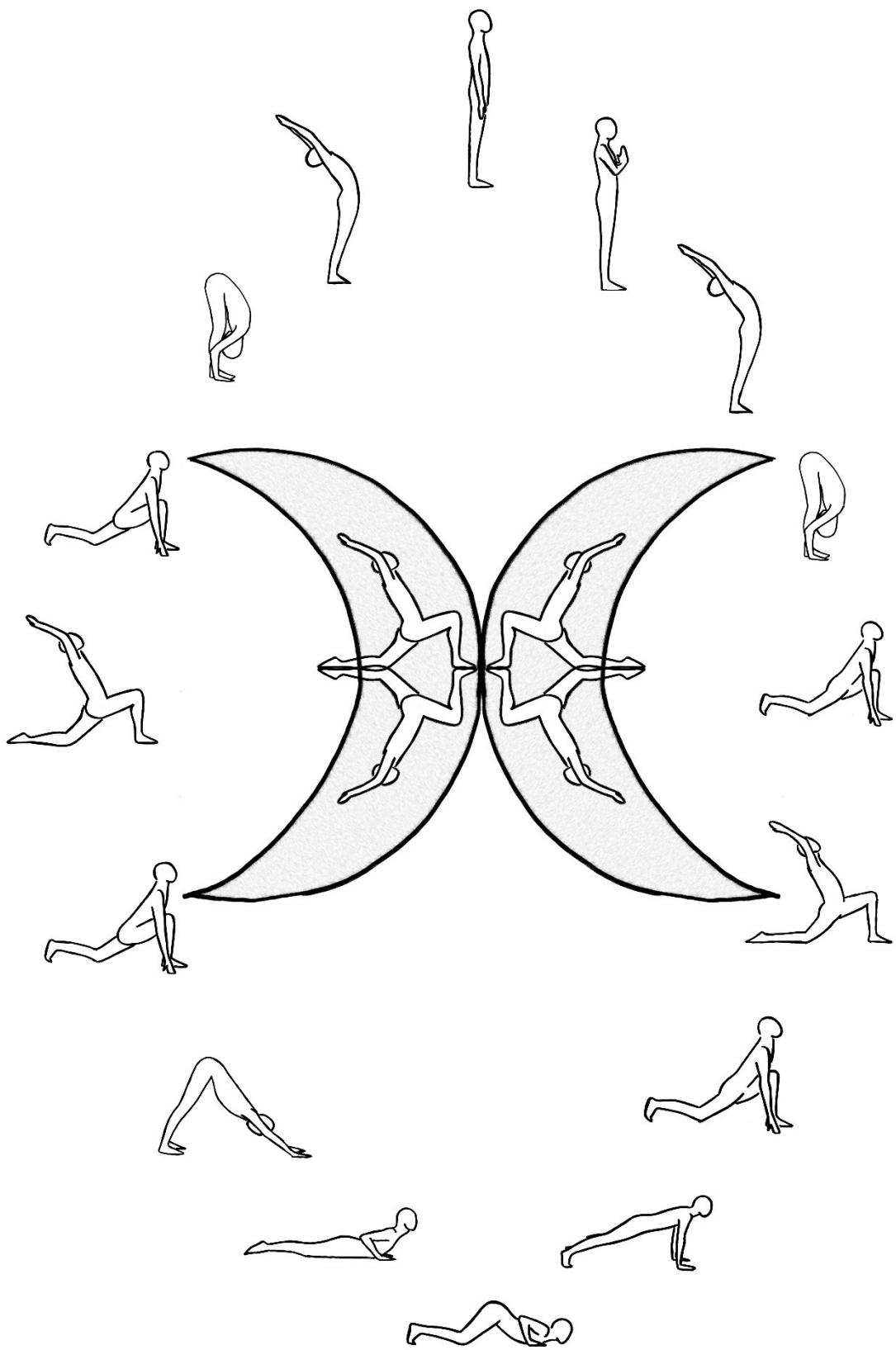
Dein Augenmerk solltest Du auf die Ansage der Atmung richten, insbesondere, bei Flows. Wichtig ist, dass Du die Asanafolge, die Du in Deiner Stunde ansagen möchtest, selbst schon geübt hast. Denn, wenn Du bei der Ansage mit der Ein- und Ausatmung durcheinanderkommst, verlierst Du den Faden und Deine Schüler erst recht.

Ein Beispiel ist der MONDGRUß (Chandra Namaskar), wie er im Buch von Satyananda, "Asana, Pranayama, Mudra, Bandha", beschrieben ist. In diesem Buch ist eine Abwandlung des SONNENGRUßES (Surya Namaskar), bei dem der SPRINTER (Ashwa-Sanchalanasana) als Bilderfolge abgebildet ist und mit dem HALBMOND (Ardha Chandrasana) kombiniert wird. Ich weiß noch gut, wie ich versucht habe, den Mondgruß am Anfang zu praktizieren und am Übergang vom Sprinter in den Halbmond, ohne dazwischen zu atmen, gescheitert bin. Irgendwann habe ich den Übergang vom Sprinter in den Halbmond mit Namaste und einer Zwischenatmung unterteilt und so einen für mich stimmigen Flow geschaffen. Wäre ich aber mit der bildlichen Abfolge dieses Mondgrußes im Kopf, unvorbereitet in meine Stunde gegangen, hätte ich keine korrekte Ansage machen können.

MONDGRUß (Chandra Namaskar) - Variation 1

- *Komm zum Stehen, BERGSTELLUNG (Tadasana)*
- *Einatmen, ausatmen Hände vor die Brust (Namaste)*
- *Einatmen, Arme strecken, weit nach hinten beugen (Urdhva Hastasana), HALBMOND IN DER BERGSTELLUNG (Ardha Chandrasana in Tadasana)*
- *Ausatmen, VORWÄRTSBEUGE (Pada Hastasana)*
- *Einatmen, SPRINTER rechts (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Ausatmen, Gefaltete Hände (Namaste) über den Körper nach hinten strecken, HALBMOND IM TIEFEN AUSFALLSCHRITT (Ardha Chandrasana)*
- *Einatmen, zurück zum SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Atem anhalten, STÜTZ (Utthita Chaturanga Dandasana)*
- *Ausatmen, Knie-Brust-Stirn GRUß MIT ACHT PUNKTEN (Ashtanga Namaskara) zum Boden*
- *Einatmen, KOBRA (Bhujangasana)*
- *Ausatmen, HERABSCHAUENDER HUND (Adho Mukha Svanasana)*
- *Einatmen, SPRINTER rechts (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Ausatmen, gefaltete Hände über den Körper nach hinten strecken, HALBMOND IM TIEFEN AUSFALLSCHRITT (Ardha Chandrasana)*
- *Einatmen, zurück zum SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Ausatmen, VORWÄRTSBEUGE (Pada Hastasana)*
- *Einatmen, aufrichten, Hände im Namaste, Arme weit nach hinten beugen, HALBMOND IN DER BERGSTELLUNG (Ardha Chandrasana in Tadasana)*
- *Ausatmen, Arme senken, BERGHALTUNG (Tadasana)*

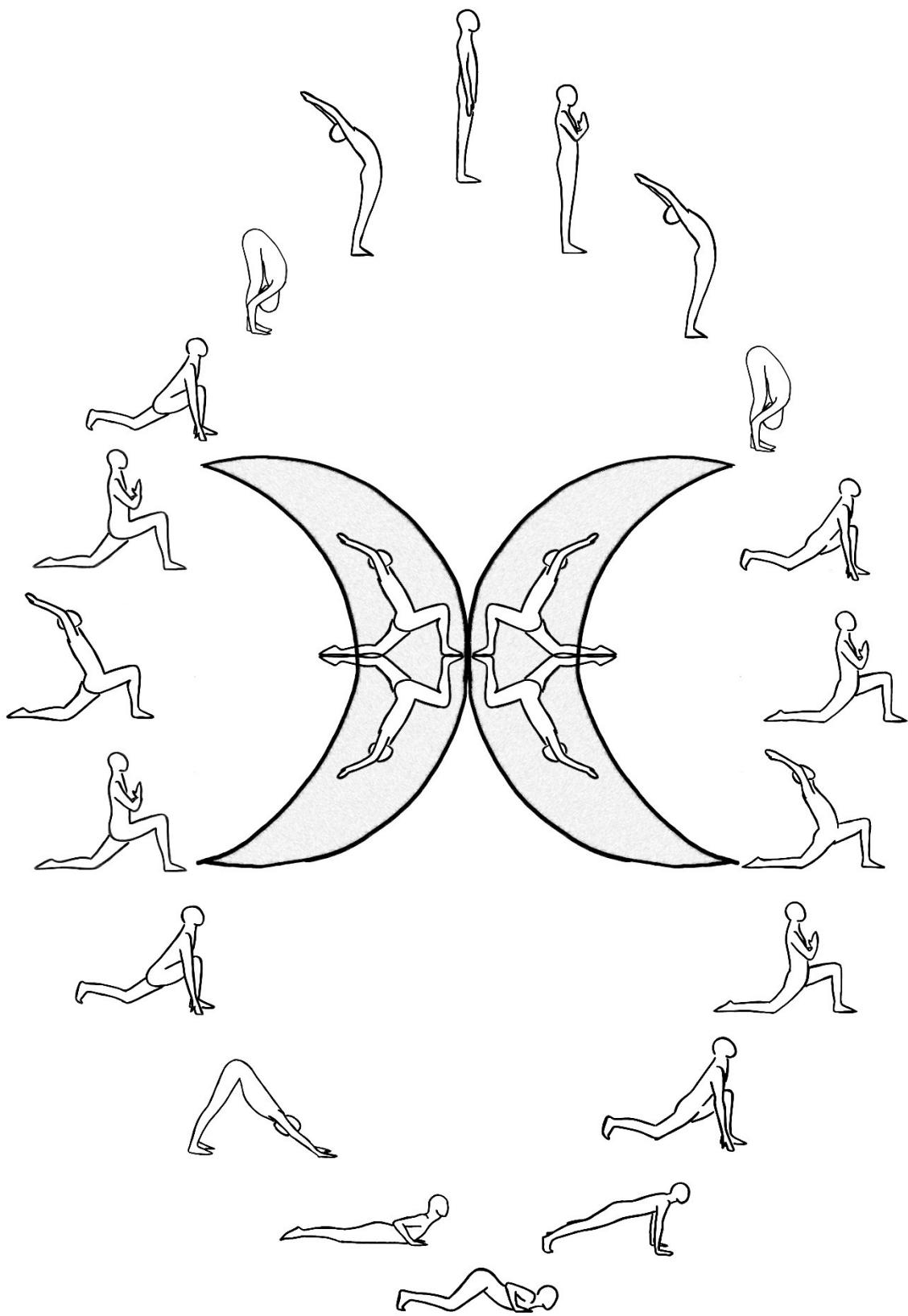
Immer in Namaste, bei den gefalteten Händen, bietet sich an die Daumen zu verhaken, um die Position besser zu halten. Hier auch immer wieder wechseln, den oberen Daumen nach unten und umgekehrt.



Der MONDGRUß in Bildern, zur Veranschaulichung:

MONDGRUß (Chandra Namaskar) Variation 2

- *BERGHALTUNG (Tadasana)*
- *Einatmen, ausatmen, HÄNDE VOR DIE BRUST (Kali Mudra)*
- *Einatmen, Arme strecken, in die RÜCKBEUGE (Urdhva Hastasana), HALBMOND IN DER BERGSTELLUNG (Ardha Chandrasana)*
- *Ausatmen, Hände lösen, VORWÄRTSBEUGE (Pada Hastasana)*
- *Einatmen, rechtes Bein nach hinten in den SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana), dabei den Oberkörper aufrichten*
- *Ausatmen, Hände vor die Brust, (Anjaneyasana mit Kali Mudra)*
- *Einatmen, Arme nach oben hinten strecken, HALBMOND IM TIEFEN AUSFALLSCHRITT (Ardha Chandrasana) mit dem Knie auf dem Boden*
- *Ausatmen, HÄNDE GEFALDET vor die Brust, TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT KALI MUDRA (Anjaneyasana mit Kali Mudra)*
- *Einatmen, Hände zum Boden, in den SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Atem anhalten, STÜTZ (Utthita Chaturanga Dandasana)*
- *Ausatmen, Knie, Brust, Stirn zum Boden in den GRUß MIT ACHT PUNKTEN (Ashtanga Namaskara)*
- *Einatmen, KOBRA (Bhujangasana)*
- *Ausatmen, HERABSCHAUENDER HUND (Adho Mukha Svanasana)*
- *Einatmen, rechtes Bein nach vorne zum SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Ausatmen, HÄNDE GEFALDET vor die Brust, TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT KALI (Anjaneyasana mit Kali Mudra)*
- *Einatmen, Arme nach oben und hinten strecken, HALBMOND IM TIEFEN AUSFALLSCHRITT (Ardha Chandrasana) mit dem Knie auf dem Boden*
- *Ausatmen, Hände vor die Brust, TIEFER AUSFALLSCHRITT MIT KALI (Anjaneyasana mit Kali Mudra)*
- *Einatmen, Hände zum Boden, in den SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana)*
- *Ausatmen, linkes Bein nach vorne in die VORWÄRTSBEUGE (Pada Hastasana)*
- *Einatmen, Hände vor die Brust (Kali Mudra), aufrichten, dabei Arme nach oben und hinten strecken der HALBMOND IN DER BERGSTELLUNG (Ardha Chandrasana in Tadasana)*
- *Ausatmen, Arme senken, BERGHALTUNG (Tadasana)*
- *Seitenwechsel*



Der MONDGRUß in Bildern, zur Veranschaulichung:

Für das Kali Mudra verschränkst Du die Finger ineinander vor der Brust und lässt nur die Zeigefinger ausgestreckt. Der Zeigefinger, der das Ego symbolisiert, zeigt weg vom Körper. Dieses Mudra soll Dir helfen, die Negativität zu überwinden. Das Kali Mudra kann auch im Rücken praktiziert werden, wenn Du die Arme nach hinten streckst, im Stehen, oder in der KOBRA (Bhujangasana).



HALBMOND (Chandrasana), TIEFER AUSFALLSCHRITT (Anjaneyasana)



HOHER AUSFALLSCHRITT (Alanasana)

Fordernde Runden - beim SPRINTER (Ashwa Sanchalanasana) das Knie nicht auf den Boden ablegen, sondern das Bein immer durchgestreckt lassen, vom Boden abgehoben mit einer ganz leichten Mikrobeuge, nicht die Kniescheibe einrasten lassen. Im ganzen Flow, den HALBMOND mit gestrecktem hinterem Bein HOHER AUSFALLSCHRITT (Alanasana).

Der MONDGRUß ist ein dem Namen nach entsprechender ruhiger Flow. Der Mond steht für die lunaren Energien, für das Weibliche und Gefühlvolle. Mit Zwischenatmung und dem Kali Mudra oder Namaste bremst sich die Bewegung etwas aus, es entsteht eine ruhige, sanfte Asana Abfolge.

Der TIEFEN AUSFALLSCHRITT, hier der HALBMOND (Ardha Chandrasana), dieser taucht auch manchmal mit der Bezeichnung Anjaneyasana auf und bei Mark Stephens, „Yoga-Workout gestalten“ als Ashta Chandrasana, der ACHTEL MOND. Bei Yoga Vidya sind die ersten beiden Namen geläufig. Während der Arbeit an diesem Buch und meinen Recherchen zu den Asanas, habe ich erkannt, dass nur der TIEFE AUSFALLSCHRITT mit den gefalteten Händen nach oben hinten Ardha Chandrasana ist. Alle anderen Körperhaltungen sind Anjaneyasana der TIEFE AUSFALLSCHRITT, unabhängig ob mit den Händen im Rücken (Baddha Hasta) oder gedreht (Parivrtta), dies sind dann die Ergänzungen zu der Grundasana; zum Beispiel Parivrtta Anjaneyasana für die Drehung im TIEFEN AUSFALLSCHRITT.

Angeregt durch eine Freundin habe ich die deutschen Asana-Bezeichnungen, um die Sanskrit-Asana-Namen ergänzt. Es mag vielleicht beim Lesen etwas holprig sein, hat aber einen wunderbaren Lerneffekt. Selbst wenn Du Dich entscheidest, darüber hinwegzulesen, was legitim ist, wird Dein Unterbewusstsein die Namen doch registrieren und abspeichern. „Sanskrit“ bedeutet, die Stadt, in der die Engel wohnen, es ist eine wunderbare Sprache und die Asana-Namen klingen in ihr wie Mantraen. „Mantra“ bedeutet „Manas“ der Geist und „tra“ steht für anbinden, das heißt, das Mantra hält den Geist im hier und jetzt. Der yogische Geist verbindet sich in der Asana mit dem physischen Körper. Wenn Du den Sanskrit-Asana-Namen mehr Aufmerksamkeit schenkst, bringst Du eine zusätzliche Klangschwingung in Deine Yogastunde. Wie auch beim HALBMOND (Ardha Chandrasana) gibt es je nach Tradition unterschiedliche Namen für die Asanas und in der westlichen Welt haben sich diese auch im letzten Jahrhundert verändert. Hierdurch besteht für eine Asana meist nicht nur ein Sanskrit-Asana-Name, sondern durchaus zwei, drei oder mehr. Die einzelnen Silben im Sanskrit beschreiben teilweise die Körperteile und die Bewegungen hierzu. Ich musste mich entscheiden, welchen Sanskritnamen ich jeweils verwende und wenn Du die eine oder andere Asana mit einem anderen Namen kennen gelernt hast und es so für Dich stimmig ist, dann bleib dabei.

2.6 Mudras

Kali Mudra, das Mudra der Göttin Kali oder auch Kshepana Mudra Mudra der Erleuchtung. Die Finger werden ineinander verschränkt und nur die Zeigefinge sind gestreckt und weisen weg. Die drei hinteren Finger stehen für die Gunas, die Eigenschaften der Natur, die alles durchdringen. Der Mittelfinger, steht für Tamas, das Träge, der Ringfinger steht für Rajas, die Aktivität und der Kleine Finge für Satva, die Ruhe und Reinheit.

Alle zusammen bilden die Essenz der Natur, Prakriti, Shakti, oder eben die göttliche Mutter als Kali ab. Der Daumen ist Symbol für das Absolute, das Göttliche, Purusha oder Shiva. Sie schmelzen in diesem Mudra zusammen, Shiva und Shakti werden eins, Purusha und Prakriti werden eins oder auch Shiva und Kali. Der Zeigefinger steht für das Ego, Ahamkara der ICH macher, er zeigt weg. Ziel aller Yogapaxis ist die Überwindung des Egos und die Verschmelzung von Jivatma, der individuellen Seele mit Paramatma des universellen Seele. Dieses Mudra lässt sich immer wenn Hände verschränkt werden praktizieren und gibt der jeweiligen Asana noch zusätzliche Kraft und Energie. Patanjali schreibt in seinem Yoga Sutra, „Sthira Sukham Asanam“, die Asana ist Sthira, fest und stabil und Sukham aber auch angenehm und entspannt, damit der Geist in der Asana zur Ruhe kommt. Ich finde Mudras unterstützen dies. Du hast eine konzentrierte sanfte Spannung bis in die Fingerspitzen und in dieser ganzheitlichen Konzentration, entspannt Körper und Geist.



Kali Mudra

Das Chin Mudra Mudra des Wissens, der Bewusstheit. Chita steht für das Bewusstsein. Also ein Mudra für Klärheit und Bewusstheit. Manchmal wird dieses Mudra auch Jnana Mudra genannt, Mudra der Weisheit, Jnana steht auch für Wissen und Klärheit. In diesem Mudra sind die drei hinteren Finger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger leicht gestreckt. Daumen und Zeigefinger berühren sich. Der Daumen steht für Bhraman, DAS welches das Höchste ist. Der Zeigefinger steht für das Individuelle Selbst. In diesem Mudra beugt sich der Zeigefinger zum Daumen und symbolisiert somit eine tiefe Verbeugung, Du Dein ganzes Sein verneigt sich vor Bhraman. Dieses Mudra ist mit eines der beliebtesten Mudras zum Meditieren. Die Handflächen können nach oben zeigen, so dass die Handrücken auf den Oberschenkeln liegen oder aber auch nach unten, da ruht die Handfläche auf den Knien. Immer wenn Du eine Asana praktizierst in der Du die Hände nicht zum Stützen benötigst, kannst Du Deiner Asana mit diesem Mudra zusätzlich Spannung geben, um konzentrierter zu praktizieren.



Chin Mudra

Die gefalteten Hände, Namaste Mudra oder Anjali Mudra, sind ein Zeichen der Ehrerbietung. Namaste heißt übersetzt „Mein innerstes Selbst, grüßt das Deine, denn auf der höchsten Ebene sind wir eins“ oder „Ich grüße das Licht in Dir“. Anjali, heißt Ehrerbietung, Respekt oder Darbringung. Also, ich bringe Dir in höchstem Respekt meinen Gruß dar.



Namaste Mudra oder Anjali Mudra

2.7 Sonnengrüße

Für mich persönlich sind die Sonnengrüße (Surya Namaskara) eine Art Gebet. Ein Gruß an die Sonne, an das Licht, das alles erhellt. Sie dienen auch der Aufwärmung Deines Körpers und der Vordehnung der Muskel-, Sehnen- und Bänderstrukturen. Yoga ist Meditation in Bewegung auf Deiner Matte und soll letztendlich Dir und Deinen Schüler*innen helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen. Daher empfinde ich, zu schnell angesagte Sonnengrüße nicht gut. Wenn die Sonnengrüße zu schnell mit Om 1, Om 2, Om 3 funktioniert irgendwann mehr, die Präzision, der aufeinander folgenden Asanas geht flöten, die Atmung ist alles andere als tief und gleichmäßig und von einem ruhigen Geist kann auch nicht mehr die Rede sein. Du musst entscheiden, was sich für Dich gut und stimmig anfühlt. Die Ansage mit Om ist legitim, aber ich würde versuchen, die Geschwindigkeit herauszunehmen und das Om mehr singend und langezogen zu chanten. In Anfängerstunden ist es wichtig immer die Atmung konkret mit atme ein, atme aus anzusagen, damit sich in einer schnelleren Abfolge der Yogaschüler*, die Yogaschülerin* sich geführt fühlen und loslassen können.

Was ich Dir, als Inspiration, mit auf den Weg geben möchte, ist der Gedanke, die Yogaklasse als Einheit zu betrachten. Ich habe mal eine Dokumentation über Musiker gesehen. In dieser wurde festgestellt, dass sich die Gehirnwellen beim gemeinsamen Musizieren gleichschalten, so dass alle im Gleichklang schwingen. Seit diesem Bericht sehe ich mich ein wenig, wie ein Dirigent.

Alle meine Schüler* und Schülerinnen* schwingen in den Sonnengrüßen im Gleichklang in einem einheitlichen Tempo in Harmonie miteinander. Ein weiterer Vorteil dabei ist, dass Du auch das schwächste Glied in der Kette mitnimmst und sich niemand abgehängt fühlt. Diesen Gleichklang Deiner Schüler*innen kannst Du hören, wenn Du das Om zu Beginn der Stunde mit dem am Ende der Stunde, auf Dich wirken lässt. Zu Beginn ist oft eine Dysbalance und am Ende Gleichklang.