

© des Titels »Yoga Workouts Gestalten« (978-3-7423-0186-4)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

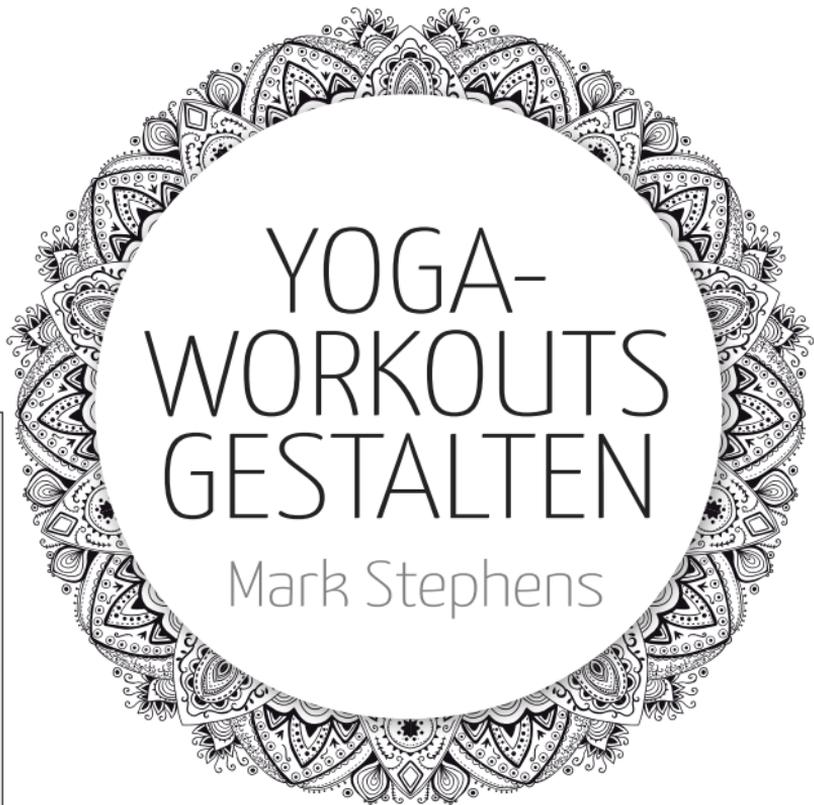
YOGA- WORKOUTS GESTALTEN

Mark Stephens

riva



© des Titels »Yoga Workouts Gestalten« (978-3-7423-0186-4)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2016 by Mark Stephens

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 bei North Atlantic Books unter dem Titel *Yoga Sequencing Deck*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Übersetzung: Andrea Panster

Redaktion: Matthias Michel

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: unter Verwendung von Shutterstock/Markova

Design Karten: Jasmine Hromjak

Satz: Röser Media, Karlsruhe

Printed in Asia

ISBN: 978-3-7423-0186-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Philosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	13
Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen	19
1. Prinzip: Vom Einfachen zum Komplexen	19
2. Prinzip: Von der dynamischen zur verfeinerten Auseinandersetzung mit den Asanas oder: in die Stille kommen	22
3. Prinzip: Das energetische Gleichgewicht finden	23
4. Prinzip: Die Wirkung der Bewegungen integrieren	24
5. Prinzip: Das Selbst nachhaltig transformieren	26
Der Übungsbogen im Yogaunterricht	29
Der Yogaübungsbogen	33
Den Yogaprozess einleiten	35
Den Körper aufwärmen und aktivieren	43
Der Weg zum Übungshöhepunkt	45
1. Was muss offen sein?	47
2. Was muss diese Öffnung unterstützen?	48
3. Was muss stabil sein?	49
4. Woraus speist sich diese Stabilität?	49
5. Was sind die Grundhaltungen und -ausrichtungsprinzipien des Höhepunktasanas?	50
6. Was sind die energetischen Abläufe des Höhepunktasanas?	51

7. Welche Spannungen können durch die Asanas entstehen, die zum Übungshöhepunkt hinführen?	51
8. Welche Asanas können diese neuen Spannungen auf dem Weg zum Übungshöhepunkt beseitigen, ohne die erzeugte Wärme und Öffnung zu gefährden?	52
Die Erkundung des Übungshöhepunkts	55
Die Integration der Praxis	59
Wie man die Integration der Asanas verstärkt	63
Wie man eine themenbezogene Stunde gestaltet	67
Fünf Vorschläge für Unterrichtsthemen	69
Wie man Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien gestaltet	73
Der nächste Schritt bei der Gestaltung von Übungsfolgen	81
Literaturverzeichnis	83
Über den Autor	85
Dank	89

Vorwort

Dieses Kartenset hat zum Ziel, die Kreativität und das Gespür für die Gestaltung von Yogastunden zu fördern. Wenn Sie die in diesem Büchlein dargelegten Prinzipien befolgen, können Sie zu immer ausgewogeneren Stunden gelangen. Eine erheblich ausführlichere Anleitung finden Sie in dem knapp vierhundert Seiten starken Werk *Yoga-Workouts gestalten* (2014), das als Grundlage diente. Dort werden umfassend die Philosophie, die Prinzipien und die Techniken der Planung und Gestaltung einer großen Vielfalt verschiedener Unterrichtsstunden behandelt.

Die Gestaltung von Übungsfolgen lässt sich auf eine Frage reduzieren: Warum erst dieses und dann jenes? Oder anders gefragt: Welcher Geist, welche Logik, welche anderen Gründe stehen hinter der Anordnung der Yogahaltungen, Atemtechniken und Meditationsübungen? Wir bieten Prinzipien und Hilfsmittel für die Beantwortung dieser Fragen im Hinblick auf den eigenen Unterricht und die eigene Praxis. Dabei berücksichtigen wir die wechselseitigen Beziehungen zwischen Asanas, Pranayamas und Meditationen und würdigen stets die Bedeutung der Reihenfolge, in der wir die Dinge tun. Dieser Ansatz möchte der Vielfalt der Schülerinnen und Schüler gerecht werden, indem er sie auf ihrem Weg mit sachkundig gestalteten Unterrichtseinheiten abholt, die für sie am sinnvollsten sind.

Einleitung

Das Unterrichten von Yoga ist untrennbar mit der eigenen Praxis verbunden. Unsere Erfahrungen auf der Matte helfen uns, die eigene Praxis zu verbessern, und vermitteln uns Einsichten, wie wir Yoga am besten mit anderen teilen können. Je weiter wir in der eigenen Praxis voranschreiten, desto mehr entdecken wir von dem riesigen Universum der Elemente, die in das unglaubliche Potenzial des Yoga hineinspielen, um unser Leben zu bereichern. Das Wechselspiel dieser Elemente führt uns zu bestimmten Formen der Praxis, zu bestimmten Bewegungsabläufen mit unterschiedlichen Wirkungen – je nachdem, wie sie ineinanderfließen. Daraus ergeben sich mehrere Fragen: Aus welchen Elementen besteht eine vollständige Praxis? Wie strukturiert man sie am besten, um sie so zugänglich, nachhaltig und transformativ wie möglich zu machen? Wie beginnt man eine Yogastunde am besten? Was darf niemals fehlen? Wie lassen sich verschiedene Asanas, Atemübungen und Meditationen bestmöglich aneinanderreihen? In welcher Beziehung steht dieses Asana zu jenem? Wie wirkt sich dieses Asana auf jenes aus? Wie wirkt das gleiche Asana, wenn man es auf die eine oder andere Weise anordnet? In welcher Beziehung stehen die einzelnen Asanafamilien – Standhaltungen, Asanas für die Körpermitte, Stützhaltungen, Rückbeugen, Drehungen, Vorbeugen, Hüftöffner und Umkehrhaltungen – zueinander? Wie steht es mit Pranayama (bewusster Atmung) und Meditation? Was beeinflusst sie und welche Wirkung haben sie auf das, was folgt? Auf welcher Grundlage sollte man – abgesehen von Gewohnheit, Intuition oder Lust

und Laune – über die Gesamtstruktur und Abfolge einer Unterrichtsstunde entscheiden? Was ist mit den Fortschritten von einer Stunde zur nächsten im Laufe einer Woche, eines Monats, eines Jahres oder eines ganzen Lebens? Wie kann man die Übungsstunden für eine lebenslange Praxis am besten planen?

Diese scheinbar einfachen Fragen zu den Entscheidungen, die wir bei der Gestaltung von Übungsfolgen treffen müssen, sind ebenso komplex wie das herrlich bunte Mosaik der Menschen, die Yoga praktizieren. Alter, Erbanlagen, Lebensführung, körperliche und geistige Verfassung, Rahmenbedingungen, persönliche Zielsetzung und spirituelle Philosophie beeinflussen die jeweilige Yogapraxis. Außerdem sind einige dieser Variablen nicht jeden Tag gleich und können uns nahelegen oder gar von uns verlangen, dass wir etwas anders – oder gar etwas anderes – machen. Bei einer ganzheitlichen Betrachtung des Yoga muss man alle diese Elemente sowohl theoretisch als auch praktisch in Erwägung ziehen, die in der richtigen Mischung eine gesunde, erbauliche und nachhaltige Yogapraxis ergeben, welche die Schüler sowohl auf ihrem Yogaweg als auch in ihrem Leben immer mehr ins Gleichgewicht bringt.

Die Kunst und die Wissenschaft des Yogaunterrichts finden ihren kreativen Ausdruck darin, wie Sie Asana-, Pranayama- und Meditationsfolgen gestalten, die den Zielen und Bedürfnissen Ihrer Schüler gerecht werden. Die Yogaphilosophie, der von Ihnen unterrichtete Yogastil, die Biomechanik, die energetischen Anforderungen und Wirkungen der Asanas sowie Ihre persönliche Zielsetzung hinsichtlich einer sinnerfüllten Vermittlung von Yoga verleihen Ihrer Kreativität Gestalt. Wir achten darauf, die volle Palette unse-

res Wissens und Könnens einzusetzen, um den Unterricht so zu gestalten, dass er sich mit den Bedürfnissen und den ausdrücklichen Absichten der Schüler in Einklang befindet, und ihnen einen klareren Weg zu einem strahlenderen Wohlbefinden zu weisen.

Dieses Büchlein und diese Karten bieten Yogalehrern und Yogaschülern eine Reihe von Hilfsmitteln zur Planung verschiedener Übungsfolgen. Um sie bestmöglich nutzen zu können, sollten Sie die folgenden fünf Tipps berücksichtigen:

1. Stellen Sie immer wieder die Grundfrage bei der Gestaltung von Yogaübungsfolgen: Warum erst dieses und dann jenes?
2. Schlagen Sie in *Yoga-Workouts gestalten* nach, wo Sie auf 400 Seiten eine ausführliche Anleitung sowie 67 verschiedene Beispiele für die Gestaltung von Yogastunden finden.
3. Spielen Sie zusammen mit Freunden, anderen Yogaschülern und Yogalehrern mit verschiedenen Möglichkeiten des Unterrichtsaufbaus.
- 4.erspüren Sie die Übungsfolgen, indem Sie die verschiedenen Asanas bei der Stundenplanung selbst ausprobieren.
5. Experimentieren Sie immer weiter herum und haben Sie Spaß daran!

P

hilosophie und Prinzipien der Gestaltung von Yogaübungsfolgen

Eine umfassende und effektive Yogaübungsfolge ermöglicht Schülern den einfachen, sicheren und steten Fortschritt von einem Punkt ihrer persönlichen Praxis zum nächsten. Dieser Ansatz zur Unterrichtsplanung ist von zwei grundlegenden philosophischen Gedanken geprägt: (1) *parinamavada*, die Erkenntnis, dass stete Veränderung ein fester Bestandteil der auf Ursache und Wirkung beruhenden Natur des Lebens ist; (2) *vinyasa krama*, das sich aus den Begriffen *vinyasa*, »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, und *krama*, »nach einer klaren Ordnung Schritt für Schritt voranschreiten«, zusammensetzt. Damit ist gemeint, dass Asanas, Pranayamas und andere Yogatechniken sachkundig aufeinander aufbauen und voranschreiten, um unterschiedlichen Absichten und Fähigkeiten Rechnung zu tragen (Krishnamacharya 1934, 160). Die Kraft dieser Erkenntnis liegt in ihrer Einfachheit: Würdigen Sie den Punkt, an dem Sie sich befinden, und setzen Sie genau dort an, statt sich zu überfordern, was auf Kosten einer festen und leichten Praxis geht.

Vinyasas sind Bewegungen und Variationen, in denen wir Atem, Geist und Körper bewusst miteinander verbinden. Mit dem Begriff »verbinden« beziehen wir uns auf den Yoga selbst, der auf die Wortwurzel *yuj* für »anjochen« zurückgeht. So gelangen wir allmählich zu immer kunstvolleren und komplexeren Formen der Praxis, während wir Geist und Körper unaufhörlich über das Medium des Atems anjochen. Der Atem wird zu diesem Medium, wenn wir mit der

Grundatemtechnik *ujjayi pranayama* arbeiten und langsam, fließend, hörbar und bewusst durch die Nase atmen.

Wenn wir die Praxis einen bewussten Atemzug nach dem anderen erforschen, wird jede Bewegung zu einem eigenen Vinyasa. Von kleinsten Mikrosequenzen wie diesen bis hin zur Makrosequenz unseres Lebens entwickeln wir Atemzug für Atemzug, Schritt für Schritt, Übungsfolge für Übungsfolge, Unterrichtsstunde für Unterrichtsstunde unsere Yogapraxis. Jeder Atemzug und jede Bewegung greifen einerseits auf das zurück, was unmittelbar vorausging, und dienen andererseits der Vorbereitung auf das, was möglicherweise noch kommen wird. Dies ist der Kern von Vinyasa Krama.

Wir können den Konzepten von Parinamavada und Vinyasa Krama Leben einhauchen, indem wir Übungsfolgen mit den folgenden fünf wesentlichen Elementen zusammensetzen, nämlich 1) sachkundig, 2) wirkungsvoll, 3) ökonomisch, 4) schön und 5) integrativ zu sein:

Sachkundig: Mit *sachkundig* meinen wir, dass man auf korrekte Informationen und echtes Wissen zu den Elementen der Praxis zurückgreifen kann, die man ausführt oder lehrt. Yoga schöpft aus vielen Quellen des Wissens und der Weisheit, unter anderem der Selbstbeobachtung, der spirituellen Philosophie, dem Bereich der feinstofflichen Energie, der funktionellen Anatomie sowie den Wissenschaften der Biomechanik und der Kinesiologie, um nur einen Teil davon zu nennen. Angesichts des Umfangs dieser Erkenntnisquellen sowie der Vielschichtigkeit und Vielfältigkeit der Menschen sind dem, was man im Bereich der Kunst und der Wissenschaft der Gestaltung von Yogaübungsfolgen erlernen und umsetzen kann, keine Gren-

zen gesetzt. Dies mag überwältigend scheinen. Betrachtet man Yoga jedoch im Zusammenhang einer lebenslangen Praxis, kann man sich den verschiedenen Methoden und Techniken zuwenden – einen unvoreingenommenen Atemzug nach dem anderen – und so in jedem Augenblick der Praxis neue Einsichten möglich machen.

Wirkungsvoll: Unter *wirkungsvoll* verstehen wir, dass die Übungsfolge das gewünschte Ergebnis herbeiführt – ganz gleich, worum es sich handelt – und gleichzeitig sicher, ausgewogen und transformativ ist. Unterschiedliche Übungsfolgen können ganz verschiedene Wirkungen entfalten, die je nach Schüler oder sogar bei den gleichen Schülern in unterschiedlichen Situationen oder unter unterschiedlichen Bedingungen anders ausfallen können. Wenn jemand niedergeschlagen ist und den Yogaunterricht besucht, um seine Stimmung zu heben, kann eine Stunde zum Abbau von Angst mit tiefen, lange gehaltenen Vorbeugen genau das Gegenteil bewirken. Ebenso wird ein Schüler, der unter Schlaflosigkeit leidet und nur abends nach der Arbeit üben kann, seine Schlafprobleme wahrscheinlich noch verschlimmern, wenn die Stunde viele Rückbeugen oder anregende Atemübungen wie *kapalabhati pranayama* (Schädelreinigung) enthält.

Ökonomisch: Eine *ökonomische* Übungsfolge führt auf dem einfachsten Weg zum gewünschten Ergebnis und vermittelt das Gefühl des anmutigen Übergangs zu einer zunehmend erhabeneren Yogaerfahrung. Das soll nicht heißen, dass die Praxis frei von Schwierigkeiten oder Komplexität sein sollte – ganz im Gegenteil. Oft macht gerade die Erfahrung, dass wir uns durch schwierige Situationen oder Erlebnisse hindurcharbeiten, Yoga zu einer Praxis tieferer Selbsttransformation.

Aber so wie die Ausdauer zum Yogaweg gehört, hilft es uns auch, wenn wir uns auf eine Weise hingeben, die es uns erlaubt, unsere Grenzen besser zu akzeptieren und sie durch geduldige Erkundung zu überwinden. Diese beiden in Wechselwirkung stehenden Eigenschaften – die Schulung der Beharrlichkeit und das Loslassen – gestatten es uns, einfache Lösungen zu finden, um die körperlichen, emotionalen und geistigen Hindernisse auszuräumen, auf die wir stoßen, während wir unsere Praxis und uns selbst weiterentwickeln. Indem wir Übungsfolgen in dem Wissen planen, wie sich mögliche Hindernisse auf dem Weg am besten umgehen lassen, können wir unnötige Spannungen weiter reduzieren und uns dabei der tiefstmöglichen Yogapraxis öffnen.

Schön: Diese anmutige Vorgehensweise entwickelt sich zu einem Quell der Schönheit, während unsere Praxis zum Spiegelbild unseres wunderbaren Wesens wird. Wir erzwingen nichts. Wir machen jeden Atemzug, jede Bewegung und jede Haltung bewusst und im Einklang mit unserer allgemeinen Absicht und einer steten Offenheit für die klareren Einsichten, die sich aus dem bewussteren Üben ergeben. Sodann entwickelt sich die Praxis weg vom äußeren Verständnis – wie eine Haltung wirkt oder im Vergleich zu anderen aussieht – zu einer inneren Integrität und dem klaren Gewahrsein, dass wir durch bewusstes Handeln den Ausdruck unseres Seins verfeinern. Das Ergebnis ist eine elegante und innerlich befriedigende Praxis, die sich einfach richtig anfühlt.

Integrativ: Zu guter Letzt ist eine vollständige Praxis auch eine *integrative* Praxis, die der Gesamterfahrung Rechnung trägt. Viele Schüler erwarten von Yoga in erster Linie ein körperliches Training, den Abbau von Stress, die Klärung

des Geistes oder die Öffnung für ein umfassenderes Gefühl des Seins. Als Yogalehrer muss man Kurse anbieten, die alle diese Aspekte erfüllen, wenngleich bestimmte Bereiche stärker im Vordergrund stehen. Wir wissen, dass Körper, Geist, Herz und Seele miteinander verbunden sind. Daher ist es unsere Aufgabe als Lehrer, im Unterricht auch durch die Art und Weise, wie wir Übungsfolgen gestalten und die Schüler hindurchgeleiten, Raum für die Integration dieser Elemente zu schaffen. Wenn sich die Schüler aus Savasana erheben oder anderweitig die Arbeit auf der Matte beschließen, sollten sie sich zumindest ein wenig vollständiger – integrierter – fühlen als beim Betreten der Matte.

