

# Ashtanga Vinyasa Yoga - Einführung

*“99% Übung und 1% Theorie”*

## Etymologie

Ashta > Ashtau = 8

Anga = Glied

Deutet an, dass es Teil des Ashtanga Yogawegs von Patanjali ist, weil es einige Aspekte als Praxis beinhaltet... aber ist jedenfalls anders.

Ashtanga Yoga Patanjalis vs. Ashtanga Vinyasa Yoga (Vinyasa Krama – durch eine festgelegte Reihenfolge von Ereignissen zu fließen, eins nach dem Anderen)

## **Krishnamacharya (1888 – 1989) – Vorläufer Ashtanga Vinyasa Yogas** *“Vater modernes Yogas”*

Expert (Guru) in Yoga, Ayurveda und die heiligen Texte (Vedas & Upanishaden)

Arbeitete für den König (Maharaja) Mysore, weil er ihn von seiner schweren Krankheit geheilt hat, wo alle anderen versagt haben.

Er hat das **Yoga Korunta** in der Bibliothek von Calcutta in den 1930er Jahren entdeckt.

Es sei beschädigt und Teile fehlten.

Es soll die Grundlage von seinem Ashtanga Vinyasa Yoga sein.

Wurde auf Palmblättern geschrieben und wurde irgendwann von Ameisen gefressen.

## **Pattabhi Jois (1915-2009)**

Mit 12 Jahren besuchte er eine Lektion und Vorführung von Krishnamacharya und wurde am nächsten Tag sein Schüler und hat insgesamt 24 Jahre von ihm gelernt.

Er hat den Krishnamacharya beim Unterricht im Palast des Maharaja Mysore assistiert und gelegentlich vertreten.

Mit 22 Jahren hat der Maharaja Mysore ihm eine Position als Yogalehrer im Sanskrit College in Mysore gegeben, wo er für 36 Jahre unterrichtete und wurde 1956 Professor.

**Ashtanga Yoga Research Institute 1948** in seinem Zuhause gegründet, wo er später eine Halle im Hinterhof gebaut hatte.

1964 hat André Van Lysebeth aus Belgien von Jois für 2 Monate gelernt, und danach ihn in seinem Buch *“Yoga, Self-Taught”* auch mit Adresse erwähnt, was später große Interesse in Amerika erwecken würde. Berühmte Schüler sind z.B. Tim Miller, David Swenson, Richard Freeman, John Scott, Kino MacGregor und many more.

Seine Frau, Savitamma (Amma) Jois (auch seine erste Schülerin), hat ihm mit seiner Shala geholfen und unterstützt.

Sharath Jois (1971-2024) Patabhi's Enkelkind

## **Struktur des Ashtanga Vinyasa Yogas**

Pattabhi Jois hat in den 60er Jahren den heutigen Ashtanga Vinyasa Stil entwickelt: 6 Serien, die in ihren Schwierigkeitsgrad auf einander aufbauen.

1. Primary Serie (**Yoga Chikitsa** – Yogatherapie – Vorbeuge-betont)
2. Intermediate Serie (**Nadi Shodhana** – Reinigung der Nadis - Rückbeuge-betont)  
Advanced Serien (**Sthira Bhaga** – Erhabener Ruhe/stabile Kraft - Körperbeherrschung-betont)
3. Advanced A (3. Serie)
4. Advanced B (4. Serie)
5. Advanced C (5. Serie)
6. Advanced D (6. Serie)

### **Tristhana Methode**

1. Asana – mit Bandhas
2. Atmung – volle Ujjayi in Vinyasa-Stil
3. Drishti

### **Bandhas**

1. Moola/Mula
2. Uddiyana
3. Jalandhara

## **Mysore Style vs. Led Classes**