



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit



Yogalehrer Ausbildung **Ashtanga 100h**

Bitte legen Sie die täglichen Hausaufgaben den Yogalehrer/innen vor.
Bei fehlenden Hausaufgaben können Sie nicht an der Prüfung teilnehmen.



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Einführung Ashtanga Yoga	5
Was ist Ashtanga?	5
Sri Pattabhi Jois	6
Elemente des Ashtanga Yoga	9
Vinyasa	9
Ujjayi	9
Bandhas	11
Drishtis	12
Mysore Style	13
Sanskrit Glossar	15
Die Ashtanga Praxis	18
Anfangsmantra	18
Schlussmantra	19
Der Sonnengruß - Ein Ritual	20
Der Sonnengruß A - Surya Namaskara A	21
Der Sonnengruß B - Surya Namaskara B	23
Die Basissequenz	26
Die Schlussequenz	43
Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa	74
Stehhaltungen	74
Sitzhaltungen	75
Das Yogasutra	80
Was ist das Yogasutra	80
Raya Yoga – der Königsweg. Der 8-fache Pfad (Sutra 2.29)	81
Kapitel 1: Samadhi Pada (Über die Erleuchtung)	82
Kapitel 2: Sadhana-Pada (Über die Praxis)	83
Kapitel 3: Vibhuti-Pada (Über die Resultate)	83
Kapitel 4: Kaivalya-Pada (Über die Befreiung)	84



Schützt unsere Bäume ~ unsere Wälder!
Drucken Sie dieses Dokument nur aus, wenn es unbedingt notwendig ist.



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit





WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Einführung Ashtanga Yoga

*„Yoga ist nicht, den Geist zu bändigen,
sondern Yoga ist, sich für eine bestimmte Richtung zu entscheiden
und dieser dann kontinuierlich zu folgen“*

T. Krishnamacharya



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Einführung Ashtanga Yoga

Was ist Ashtanga?

Das Wort *Ashtanga* setzt sich aus *Ashta* und *Anga* zusammen und bedeutet *acht Glieder*, die einigen Yogis vielleicht aus dem Yoga Sutra von Patanjali bekannt sind. Gleichzeitig ist damit aber auch der Stil Ashtanga Yoga oder Ashtanga-Vinyasa-Yoga gemeint.

Die älteste schriftliche Quelle für das Ashtanga System ist nach Angaben von Krishnamacharya das Yoga Kurunta, niedergeschrieben von Vamana Rishi. Wann genau das System entwickelt wurde und seit wann es mündlich überliefert wurde ist nicht bekannt. Krishnamacharya beeinflusste viele moderne Yoga Stile und unterrichtet unter anderem Pattabhi Jois.

Der Yoga Stil, der daraufhin in den 60er Jahren von Sri Krishna Pattabhi Jois (1915 – 2009) entwickelt wurde, umfasste ursprünglich sechs vorgegebene Serien, oder Übungsfolgen. Heute ist meistens von drei Serien die Rede, die in ihren Schwierigkeitsgraden aufeinander aufbauen. Der Ujjayi Atem, Bandhas und Drishti-Punkte sind fester Bestandteil der Praxis.

Bereits die erste Serie enthält anspruchsvolle Asanas wie den Handstand, die Konzentration und körperliche Fitness erfordern. Es gibt weltweit nur einige wenige Schüler, die die Praxis der dritten Serie beherrschen. Ashtanga ordnet sich in die körperbetonten Yogastile ein und verrät damit auch gleich seinen Ursprung, den Hatha Yoga.

Ashtanga Yoga fördert Kondition, Kraft, Dehnung, Ausdauer, Konzentration und Gleichgewichtssinn und die Kombination von Atem und dynamischen Bewegungen unterstützt die natürliche Entgiftung des Körpers. Die immer gleiche Praxis der vorgegebenen Asana-Abfolgen hilft dabei, den *Affengeist* zu beruhigen und den Blick nach innen zu wenden.





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Einführung Ashtanga Yoga

Sri Pattabhi Jois

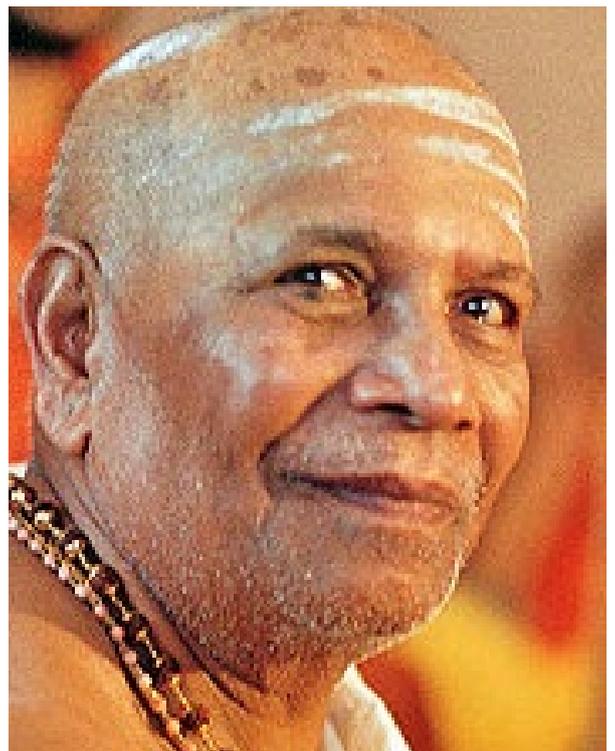
Für Sri Pattabhi Jois, der im Juli 1915 in der Nähe des südindischen Mysore geboren wurde, war es ganz normal, mit fünf Jahren regelmäßig die Veden (Heilige Schriften) und die üblichen hinduistischen Rituale zu erlernen. Nachdem er mit zwölf dann jedoch das erste Mal eine Yogavorführung an seiner Schule miterlebt hatte, ließ ihn die althergebrachte Philosophie ein Leben lang nicht mehr los.

Noch als Junge lernte er von dem Yogi Sri T. Krishnamacharya, dem er 25 Jahre eng verbunden blieb, erste Yogaübungen. Er vertiefte seine Kenntnisse während seiner Zeit an der Sanskrit Universität von Mysore und hatte das Glück, durch seinen Yogalehrer Kontakt zum Maharadscha zu bekommen. Der war begeistert von der Wirkungsweise des Yoga und beauftragte Sri Pattabhi Jois 1937 mit der Etablierung einer Yoga-Fakultät an der Hochschule. Jois war bis zu seiner Emeritierung 1973 dort der Direktor. Mit 18 Jahren lernte der junge Yogi seine spätere Frau, Savitramma (Amma), kennen. Amma wurde nicht nur Pattabhi Jois erste Yogaschülerin, sondern machte sich über die Jahre als warmherzige und einfühlsame Co-Lehrerin in seinen Klassen unentbehrlich.

Weil seine Kurse immer beliebter und die von ihm gelehrt Hatha-Yoga-Systeme (das heutige Ashtanga) immer bekannter wurden, ließen sich bald lokale Ärzte, Polizeichefs oder Politiker von Pattabhi Jois im Yoga unterrichten. 1964 besuchte der Belgier André van Lysbeth den Ashtanga-Meister und lernte zwei Monate die wichtigsten Asanas. Über seine Erfahrungen berichtete er in dem Buch Pranayama und stellte Sri Pattabhi Jois so erstmals der westlichen Welt vor. Bald kamen die ersten yogahungrigen Europäer nach Mysore, die Amerikaner folgten 1971.

Zwei Jahre später ereilte Jois der Ruf nach Übersee. Kurz nach seiner Emeritierung von der Universität von Mysore reiste er erstmals nach Brasilien. Es folgten viele weitere Lehraufträge in Kalifornien, Frankreich, Finnland, Australien und der Schweiz. In den folgenden 20 Jahren breiteten sich die Lehren des Meisters über den ganzen Globus aus. Die Zahl seiner Anhänger stieg stetig. Für seine internationalen Studenten ließ Jois 2002 in einem Vorort von Mysore eine neue Yogahalle bauen. Vier Jahre später eröffnete er eine Dependence in Florida. Nachdem der Yogameister 2007 ernsthaft erkrankte, schraubte er seine Lehrtätigkeit auf ein Minimum zurück und setzte sich kurz darauf endgültig zur Ruhe.

Im Mai 2009 starb Sri Pattabhi Jois im Alter von 93 Jahren in seiner Heimatstadt Mysore. Seine Kinder und Enkel und viele weitere Yogis praktizieren den Ashtanga Stil in seinem Sinne weiter.





WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Elemente des Ashtanga Yoga

*„Es gibt nichts, was man nicht durch Geduld und Gleichmut erreichen kann.
Die Wahrheit dieser Aussage kann in unserem Alltag überprüft werden.“*

Mahatma Gandhi



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Elemente des Ashtanga Yoga

Vinyasa

Ashtanga Yoga erweckt das innere Feuer. Es erweckt die in uns ruhende Flamme der Lebensenergie. Das Vinyasa System arbeitet mit der Synchronisierung einer tiefen, rhythmischen Atmung und der Bewegung. Durch die Verbindung der einzelnen Asanas wird ein kontinuierlicher Energiefluss geschaffen, der den Körper aufheizt, das Blut mit Sauerstoff anreichert, die Drüsen und inneren Organe nährt, das Nervensystem reinigt und ungewollte Abfallstoffe durch Schweiß ausscheidet.

Durch die ansteigende Körpertemperatur werden Giftstoffe verbrannt und aus dem System ausgespült, wodurch ein leichter und stärkerer Körper und ein klarer Geist erschaffen wird. Die Hitze ist hierbei nicht nur eine physische Erfahrung, sondern auch ein inneres, spirituelles Feuer, das durch den Nebel der Illusion und Ignoranz hindurchscheint.

Pattabhi Jois sagte bereits „selbst Eisen wird sich durch Hitze biegen“. Durch die erzeugte Hitze fängt der Körper an sich zu beugen und zu bewegen. Durch die entstandene Bewegungsfreiheit wird es möglich Körperregionen zu öffnen, die vorher eingeschränkt oder blockiert waren. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. In diesem Moment wird es möglich zu spüren was Yoga tatsächlich bedeutet. Es geht im Yoga nicht nur um eine körperliche Praxis, sondern die Möglichkeit Leben und Vitalität in blockierte Regionen zu leiten und ein Bewusstsein für das tiefere und innere Selbst zu entwickeln.

Ujjayi

Die Ujjayi Atmung wird im Ashtanga Yoga genutzt um Prana, die Lebensenergie, zu erhöhen. Bei der Atmung durch die Nase mit geschlossenem Mund und gleichzeitiger Verengung der Stimmritze, spürt der Yogi den Atem in der Kehle und ein rauschendes Geräusch entsteht. Dieses Atemgeräusch ermöglicht es, den Geist zu fokussieren. Wenn Ihr Geist abschweift, führt die Atmung Sie wieder zurück zu Ihrem Fokus. Durch den Fluss von Asana zu Asana in Zusammenhang mit der Atmung wird der Geist ruhig und fokussiert. Die Atmung ist die Verbindung von Körper und Geist.

In Sanskrit bedeutet *Ud* = Geist und *jaya* = siegreich.

Ujjayi kann somit bedeuten: „Jemanden siegreich über den Geist machen“. Diese Atemtechnik ist auch als psychische Atmung bekannt, da sie zu den feinen Stadien des Geistes führt.

In der Hatha Yoga Pradipika wird der Ujjayi Atem wie folgt definiert:

„Atmen Sie mit geschlossenem Mund durch beide Nasenlöcher so ein, dass es vom Hals bis zum Brustkorb widerklingt.“

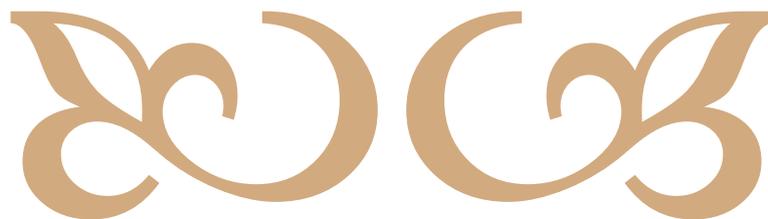
Elemente des Ashtanga Yoga

Durchführung:

Nehme eine meditative, komfortable Sitzposition ein und werde dir über deine natürliche Atmung bewusst. Verenge nach einigen Atemzügen den hinteren Teil deiner Kehle und spüre wie dein Atem durch deine Luftröhre strömt. Atme durch deine Nase aus und ein und halte den Mund geschlossen. Es entsteht ein sanftes Geräusch, ähnlich dem eines schlafenden Babys. Deine Ein- und Ausatmung soll dabei lang und tief sein, praktiziere die volle Yogaaatmung. Fokussiere dich darauf deinen Atem an den Punkt zwischen dem vierten und fünften Chakra zu leiten. Wenn du in deiner Ujjayi Praxis weiter fortgeschritten bist, kannst du deine Zunge einrollen und an den Gaumen bringen (Khechari Mudra).

Vorteile:

- Die Ujjayi Atmung steigert fast unmerklich die Energie und hinterlässt ein Gefühl von mentaler Fokussierung.
- Aus metaphysischer Perspektive trägt Ujjayi zur Heilung von Atemwegserkrankungen, wie Asthma und Bronchitis, bei.
- Im Ayurveda geht man davon aus, dass der Körper und die inneren Organe eine bestimmte Temperatur haben soll. Durch die Ujjayi Atmung ist es möglich diese Körpertemperatur konstant beizubehalten.
- Ujjayi wird den ausgleichenden Pranayama Formen zugeordnet, da diese Atemtechnik den Geist und das Nervensystem beruhigt.
- Wenn Sie Ujjayi während des Savasanas praktizieren bevor Sie schlafen gehen, es gegen Schlaflosigkeit helfen.





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Elemente des Ashtanga Yoga

Bandhas

Im Ashtanga Yoga setzen Sie während der Praxis drei Bandhas, um die Zerstreung von Prana zu verhindern und den Fluss der Lebensenergie im Körper zu steuern. Prana kann dadurch in spirituelle Energie umgewandelt werden. Außerdem dienen die Bandhas zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Die Bandhas sind die kleinste Gruppe der Yoga Praxis, die individuell oder in Kombination mit den Asanas, Pranayama, den Kryas, zur Erhaltung des Pranas im Körper und zur Lenkung der Energie zu Sushumna genutzt werden.

Mula Bandha

Mula Bandha (Sanskrit: Wurzel, Basis) gibt Festigkeit und Stabilität. Es verhindert, dass das Becken nach hinten kippt und ein Hohlkreuz entsteht.

Mula Bandha setzen:

Bei der Einatmung wird der Beckenboden angespannt, das Steißbein zieht von unten nach vorn. Dadurch wird das Kreuzbein nach unten gezogen und der untere Rücken wird lang. Die Muskelkontraktion entsteht in erster Linie zwischen dem After und dem Geschlechtsorgan. Es hilft anfangs, sich vorzustellen, dass man dringend auf die Toilette muss, aber keine Toilette in der Nähe ist. Bei regelmäßiger Übung gelingt es, die Dammmuskeln immer feiner anzuspannen.

Auf energetischer Ebene verhindert das Setzen von Mula Bandha das Entweichen von Apana durch den Unterkörper und führt zur Vereinigung von Apana mit Prana.

Uddiyana Bandha

Uddiyana Bandha (Sanskrit: hochfliegen) stabilisiert den mittleren und oberen Rücken.

Uddiyana Bandha setzen:

Bei der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen und oben gezogen. Es entsteht eine gewisse Leichtigkeit im Körper.

Auf energetischer Ebene bewegt das Setzen von Uddiyana Bandha Prana den Sushumna Nadi hinauf.

Elemente des Ashtanga Yoga

Jalandhara Bandha

Jalandhara Bandha (Sanskrit: Netz, Gewebe) reguliert den Energiefluss zwischen Herzen und Gehirn. Überwiegend wird es bei Atemübungen gesetzt, wenn der Atem angehalten wird.

Jalandhara Bandha setzen:

Das Kinn etwas senken, die Zunge nach hinten oben rollen und die Zungenspitze gegen den weichen Gaumen drücken.

Auf energetischer Ebene verhindert das Setzen von Jalandhara Bandha, dass Prana durch den Oberkörper entweichen kann.

Die Kombination aller drei Bandhas wird als *Maha Bandha* bezeichnet.

Drishtis

Die Ausrichtung des Blicks stellt eine Technik zur Fokussierung dar. Durch die Ausrichtung auf einen spezifischen Punkt, zum Beispiel der Punkt hinter Ihrer Nasenspitze, wird der Fokus nach innen gelenkt. Dadurch werden Sie konzentrierter und bringen mehr Aufmerksamkeit in Ihre Praxis. Der Blick ist dabei weich.

Die neun Blickpunkte werden *Nava Drishti* genannt.

1. *Nasagrai* – der Punkt direkt hinter der Nasenspitze. Dieser Drishti wird am häufigsten angewandt und ist der primäre Blickpunkt in den Sitzpositionen.
2. *Ajna Chakra* – der Punkt zwischen den Augenbrauen
3. *Nabi Chakra* – Bauchnabel
4. *Hastagrai* – Hand
5. *Padhayoragrai* – Zehen
6. *Parshva* – rechts/links in der Ferne
7. *Angushtha ma dyai* – Daumen
8. *Urdhva/Antara Drishti* – nach oben, in Richtung Himmel
9. *Samadrishhti* – nach vorne



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Elemente des Ashtanga Yoga

Mysore Style

Traditionell wird im sogenannten Mysore Style praktiziert: jeder Schüler übt in der Gruppe in seinem eigenen Tempo und Niveau und wird dabei punktuell vom Lehrer unterstützt.

Mysore ist eine Stadt im Süden Indiens, in der Pattabhi Jois lebte und den Ashtanga Stil lehrte. Nach dieser Stadt ist der Mysore Style benannt, der als Einzelunterricht in einer Gruppe beschrieben werden kann. Pattabhi Jois unterrichtete seine Schüler nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt mit einem vorgegebenen Inhalt, sondern gab jedem eine individuelle Abfolge an Asanas an die Hand, die sie zu Hause üben konnten.

Die sogenannte Led Class wurde von ihm erst eingeführt, als das Interesse westlicher Schüler in den 80er Jahren enorm anstieg. In vielen Yoga Schulen wird auch heute noch der Mysore Style angeboten. Meist wird dort eine Übungszeit angegeben in der die Schüler unabhängig voneinander die Möglichkeit haben ihre Praxis zu absolvieren.

Während des gesamten Zeitraums ist ein Yogalehrer anwesend und unterstützt jeden Schüler individuell. Der Lehrer entscheidet, wann der Schüler für weitere Asanas bereit ist und gibt diesem so nach und nach neuen Input für die eigene Praxis.





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Sanskrit Glossar

Ekam	Eins	Janu	Knie
Dwe	Zwei	Sirsa	Kopf
Trini	Drei	Prasarita	weit
Chatvari	Vier	Parivrita	gedreht
Pancha	Fünf	Parsva	Seite
Shat	Sechs	Kona	Winkel
Sapta	Sieben	Anga	Glieder
Ashtau	Acht	Supta	abgelegt
Nava	Neun	Upavista	sitzend
Dasha	Zehn	Salamba	Unterstützt
Ekadasha	Elf	Garbha	Embryo
Dwadasha	13	Kurma	Schildkröte
Triodasha	14	Kuku	Hahn
Chaturdasha	15	Ardha	halb
Panchadasha	16	Uttana/otta	Intensive Dehnung
Shodasha	17	Urdhva	herauf
Saptadasha	18	Mukha	Gesicht
Ashtadasha	19	Svana	Hund
Ekona Vimshatih	20	Adho	hinab
Vimshatih	21	Utkata	Kraftvoll
Ekavimshatih	22	Virabhadra	Shiva
Dwavimshatih	23	Utthita	Verlängert
Chaturvimshatih	24	Danda	Stock
Panchavimchatih	25	Paschimo	Westen
Asana	Körperstellung	Purva	Osten
Pada	Fuß	Baddha	Gebunden
Hasta	Hand	Padma	Lotos
Angula	Finger	Ubhaya	Beide



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

*„Unter Yoga verstehen wir das methodische Bemühen,
zur Selbstvollendung zu gelangen, indem wir alle Kräfte und Anlagen,
die in uns verborgen sind, zum Ausdruck bringen.“*

Sri Aurobindo



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Anfangsmantra

om

vande gurunam charanaravinde

sandarshita svatma sukhava bodhe

nih shreyase jangalikayamane

samsara halahala mohashantiyai

abahu purushakaram

shankachakrasi dharinam

sahasra shirasam shvetam

pranamami patanjali

om



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Schlussmantra

om

swasthi praja bhya

pari pala yantam

nya yena margena

mayi mahishaha

go bramhanebhyaha

shubhamastu nitya

lokaa samastha

sukhino bhavanthu

om shanti shanti shanti

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß - Ein Ritual

Traditionell begrüßen die Yogis die Sonne am Morgen mit dem Sonnengruß. Eine Yogaeinheit ist ohne Sonnengruß nicht vollständig. Diese Sequenz bringt Sie in Bewegung, begrüßt den neuen Tag, bereitet Sie auf die folgenden Asanas vor, wärmt Ihren Körper auf, bringt Ihre Muskeln in Form und beschleunigt und intensiviert Ihre Atmung und Ihren Herzrhythmus. Der Sonnengruß stellt die Grundlage Ihrer Yogapraxis dar, er stellt eine Verbindung zwischen Ihrer Bewegung und Atmung her und verbindet Körper, Geist und Seele.

Der Sonnengruß bereitet Sie nicht nur auf Ihre bevorstehende Praxis vor, sondern verkörpert auch selbst eine vollständige Einheit. Durch die abwechselnde Dehnung und Kompression des Bauchbereichs, wird das Verdauungssystem gestärkt und die inneren Organe, der Magen, die Leber und die Milz massiert. Die Verdauung wird aktiviert und Verstopfung kann vorgebeugt werden. Durch die Synchronisierung der Atmung mit der Bewegung werden die Lungen optimal belüftet und das Blut mit Sauerstoff angereichert, wodurch ein Detox Effekt entsteht.

Die Erhöhung der Herzaktivität und die Steigerung des Blutflusses durch das gesamte Körpersystem führen zu idealer körperlicher Gesundheit. Durch die Beugung und Dehnung der Wirbelsäule wird das zentrale Nervensystem angeregt. Abfallstoffe können so leicht durch die Haut, die Lungen, die Verdauungsorgane, und die Lebern ausgeschieden werden. Das gesamte Immunsystem wird gestärkt.

Konzentration und die Erhaltung eines ununterbrochenen Rhythmus während des Praktizierens des Sonnengrußes ist der Schlüssel. Durch die Synchronisierung der Atmung mit der Bewegung und die Verbindung mit einem Rhythmus generieren Sie Ihren eigenen inneren Rhythmus. Beginnen Sie mit drei und erhöhen Sie nach und nach auf fünf bis sechs Runden.





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß A - Surya Namaskara A

Ekam	EA	Urdhva Vriksasana	Gestreckter Berg	bhrūmadhye
Dwe	AA	Uttanasana A	Stehende Vorwärtsbeuge	nāsāgre
Trini	EA	Uttanasana B	Langer gerader Rücken	bhrūmadhye
Chatvari	AA	Chaturanga Dandasana	Viergliedrige Stockhaltung	nāsāgre
Pancha	EA	Urdhva-Mukha- Shvanasana	Heraufschauender Hund	bhrūmadhye
Shat	AA	Adho-Mukha- Shvanasana	Herabschauender Hund	nābīcakre
Sapta	EA	Uttanasana B	Langer gerader Rücken	bhrūmadhye
Ashtau	AA	Uttanasana A	Stehende Vorwärtsbeuge	nāsāgre
Nava	EA	Urdhva Vriksasana	Gestreckter Berg	bhrūmadhye
Dasha	AA	Samasthithi		

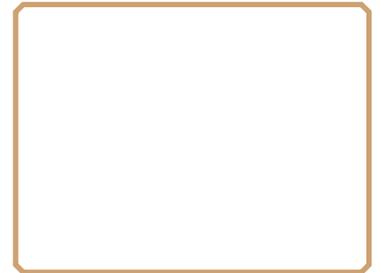
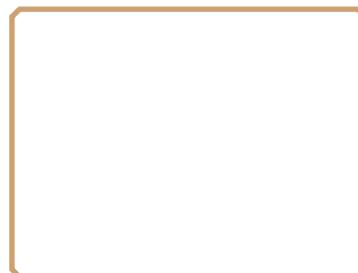
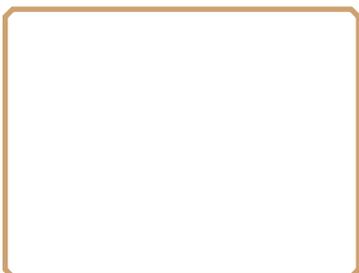
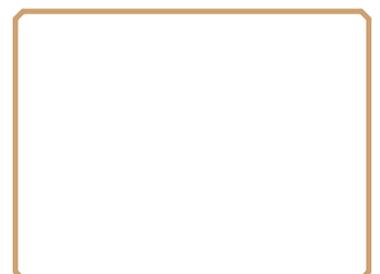
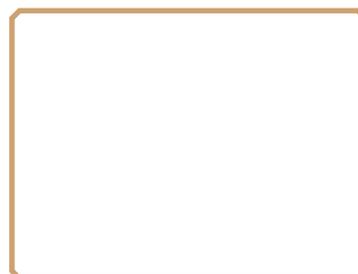
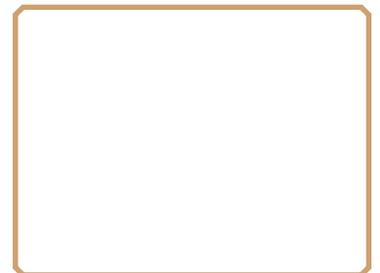
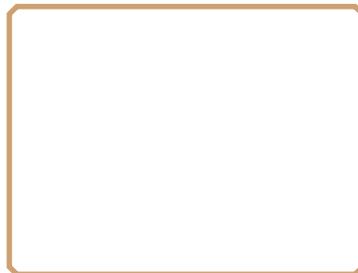


WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß A - Surya Namaskara A





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß B - Surya Namaskara B

Ekam	EA	Utkatasana	Stuhlpositionn	añgusthamad-hye
Dwe	AA	Uttanasana A	Stehende Vorwärtsbeuge	nāsāgre
Trini	EA	Uttanasana B	Langer gerader Rücken	bhrūmadhye
Chatvari	AA	Chaturanga Dandasana	Viergliedrige Stockhaltung	nāsāgre
Pancha	EA	Urdhva-Mukha-Shvanasana	Heraufschauender Hund	bhrūmadhye
Shat	AA	Adho-Mukha-Shvanasana	Herabschauender Hund	nābīcakre
Sapta	EA	Virabhadrasana A	Krieger I	añgusthamad-hye
Ashtau	A A	Chaturanga Dandasana	Viergliedrige Stockhaltung	nāsāgre
Nava	EA	Urdhva-Mukha-Shvanasana	Heraufschauender Hund	bhrūmadhye
Dasha	AA	Adho-Mukha-Shvanasana	Herabschauender Hund	nābīcakre
Ekadasha	EA	Virabhadrasana A	Krieger I	añgusthamad-hye
Dwadasha	AA	Chaturanga Dandasana	Viergliedrige Stockhaltung	nāsāgre
Triodasha	EA	Urdhva-Mukha-Shvanasana	Heraufschauender Hund	bhrūmadhye
Chaturdasha	AA	Adho-Mukha-Shvanasana	Herabschauender Hund	nābīcakre
Panchadas-ha	EA	Uttanasana B	Stehende Vorwärtsbeuge	bhrūmadhye
Shodasha	AA	Uttanasana A	Langer gerader Rücken	nāsāgre
Saptadasha	EA	Utkatasana	Stuhlpositionn	añgusthamad-hye
Ashtadasha	AA	Samasthith		nāsāgre

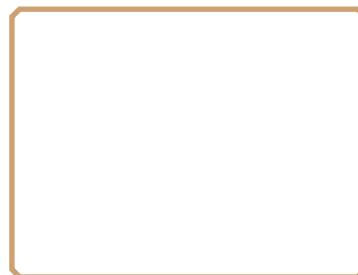
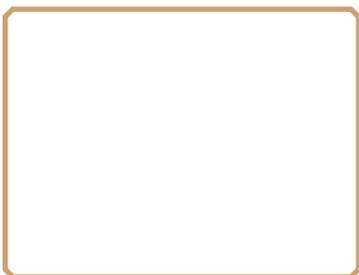
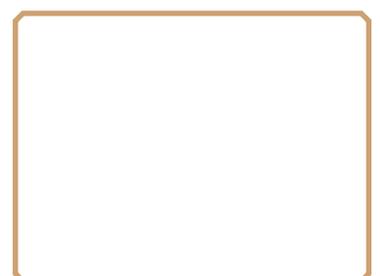
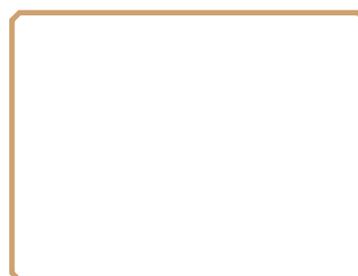
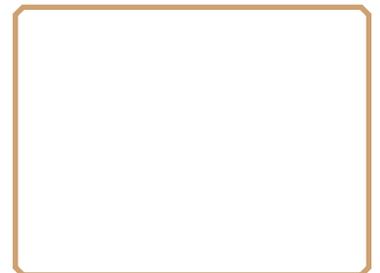
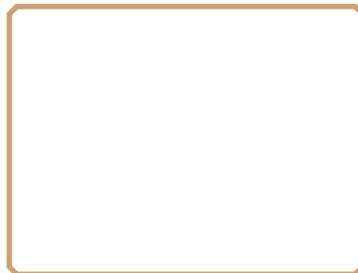


WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß B - Surya Namaskara B



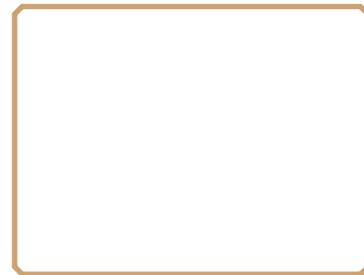
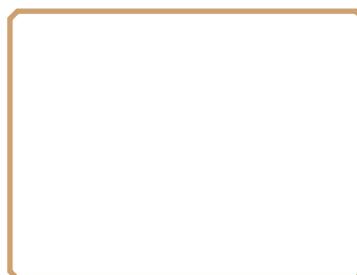
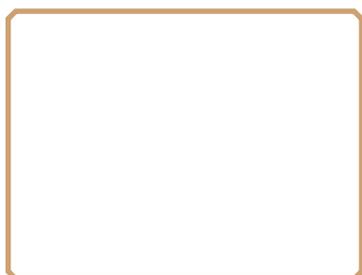
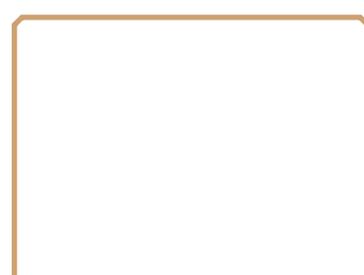
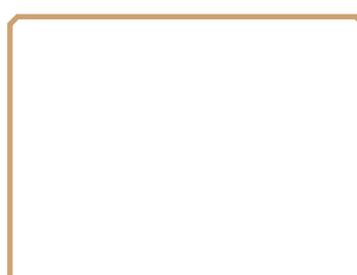
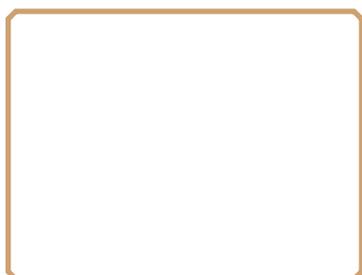
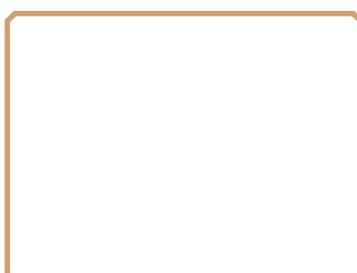
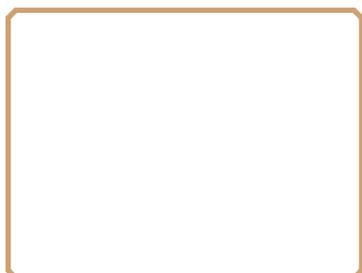


WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Ashtanga Praxis

Der Sonnengruß B - Surya Namaskara B





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Basissequenz

5 AZ	Padangushthasana	Hand zum großen Zeh Haltung	nāsāgre
5 AZ	Pada-Hastasana	Hand zum Fuß Haltung	nāsāgre
5 AZ	Utthita Trikonasana	Gestrecktes Dreieck	hastāgre
5 AZ	Parivritta Trikonasana	Gedrehtes Dreieck	hastāgre
5 AZ	Utthita Parshvakonasana	Gestreckte seitliche Winkelhaltung	hastāgre
5 AZ	Parivritta Parshvakonasana	Gedrehtes seitliche Winkelhaltung	hastāgre
5 AZ	Prasarita Padottanasana A	Gegrätschte Vorwärtsbeuge A	nāsāgre
5 AZ	Prasarita Padottanasana B	Gegrätschte Vorwärtsbeuge B	nāsāgre
5 AZ	Prasarita Padottanasana C	Gegrätschte Vorwärtsbeuge C	nāsāgre
5 AZ	Prasarita Padottanasana D	Gegrätschte Vorwärtsbeuge D	nāsāgre
5 AZ	Parshvottanasana	Intensive Flankendehnung	nāsāgre



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Padangushthasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Pada-Hastasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Utthita Trikonasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Parivritta Trikonasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Utthita Parshvakonasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Parivritta Parshvakonasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Prasarita Padottanasana A

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Name der Übung: Parshvottanasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Basissequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die Schlussequenz

5 AZ		Rückenlage		
10 – 20 AZ	Salamba Sarvangasana	Schulterstand		nāsāgre
5 – 10 AZ	Halasana	Pflug		nāsāgre
10 – 25 AZ	Karna-Pidasana	Karna-Pidasana		nāsāgre
5 – 10 AZ	Urdhva-Padmasana	Lotus im Kopfstand		nāsāgre
5 – 10 AZ	Pindasana	Embryo		nāsāgre
5 – 10 AZ	Matsyasana	Fisch		bhrūmadhye
5 – 10 AZ	Uttana Padasana	Gestreckte Fußhaltung		bhrūmadhye
10 – 25 AZ	Shirshasana A	Kopfstand		nāsāgre
10 – 25 AZ	Shirshasana B	Kopfstand, angehobener Kopf		nāsāgre
10 – 25 AZ	Urdhva Dandasana	Kopfstand, Beine 90 Grad		nābīcakre
	Urdhva Dandasana	10x Beine heben + senken		
5 AZ	Balāsana	Stellung des Kindes		nāsāgre
5 – 10 AZ	Baddha Padmasana	Gebundener Lotus		nāsāgre
5 – 10 AZ	Yoga-Mudra			bhrūmadhye
10 – 25 AZ	Padmasana	Lotus		nāsāgre
10 – 25 AZ	Utplutih	Angehobener Lotus		bhrūmadhye
	Savasana	Totenstellung		



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlussequenz

Name der Übung: Salamba Sarvangasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Halasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Karna-Pidasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Urdhva-Padmasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Pindasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Matsyasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Uttana Padasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Shirshasana A

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Shirshasana B

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Urdhva Dandasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Balasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Baddha Padmasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Yoga-Mudra

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Padmasana

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Name der Übung: Utplutih

Deutsch: _____

Anleitungshinweise: (Alignmentregeln)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Assists/Adjustments:



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Asanabogen Schlusssequenz

Welche Muskeln werden gedehnt?

Welche Muskeln werden gekräftigt?

Wirkungsweise der Asana:

Kontraindikatoren der Asana:



Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa

Stehhaltungen

5 AZ	Utthita Hasta Padangushthasana	Aufrechte Einbeinstreckung	pādayoragre
5 AZ	Utthita Parshvasahita	Aufrechte seitliche Einbeinstreckung	pārsvadrsti
5 AZ	Utthita Hasta Padangushthasana	Aufrechte Einbeinstreckung, Hände in der Taille	nāsāgre
5 AZ	Ardha Baddha Padmottanasana	Gebundener halber Lotos in ste-hender Vorwärtsbeuge	nāsāgre
5 AZ	Utkatasana	Stuhl	aṅgusthama-dhye
5 AZ	Virabhadrasana A (r, l)	Krieger I	aṅgusthama-dhye
5 AZ	Virabhadrasana B (r, l)	Krieger II	hastāgre
1 AZ	Adho Mukha Vrksasana	Handstand	nāsāgre



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa

Sitzhaltungen

5 AZ	Dandasana	Stockhaltung	nāsāgre
5 AZ	Paschimottanasana A	Sitzende Vorwärtsb., große Zehen greifen	pādayoragre
5 AZ	Paschimottanasana B	Sitzende Vorwärtsb., Hände von oben über die Füße	pādayoragre
5 AZ	Paschimottanasana C	Sitzende Vorwärtsb., Hände von an Fußaußenkanten	pādayoragre
5 AZ	Paschimottanasana D	Sitzende Vorwärtsb., r. Handgelenk hinter den Füßen mit links fassen	pādayoragre
5 AZ	Purvottanasana	Tisch	bhrūmadhye
5 AZ	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (r/l)	Gebundener halber Lotos in sit-zender Vorwärtsbeuge	pādayoragre
5 AZ	Tiryam-Mukha Eka-Pada Paschimottanasana (r/l)	Drei Glieder zu einem Fuß ausgerichtete Vorwärtsbeuge	pādayoragre
5 AZ	Janu Shirshasana A (r/l)	Kopf an Knie	pādayoragre
5 AZ	Janu Shirshasana B (r/l)	Kopf an Knie, auf dem angewinkelten Fuß sitzend	pādayoragre
5 AZ	Janu Shirshasana C (r/l)	Kopf an Knie, mit aufgestellten Zehen des angewinkelten Beins	pādayoragre



Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa

Sitzhaltungen

5 AZ	Marichyasana A	Drehsitz mit ausgestrecktem Bein	nāsāgre
5 AZ	Marichyasana B	Drehsitz mit angewinkeltem Bein	pādayoragre
5 AZ	Marichyasana C	Drehsitz mit ausgestrecktem Bein, gebunden mit entgegengesetztem Arm	pādayoragre
5 AZ	Marichyasana D	Drehsitz mit angewinkeltem Bein, gebunden mit entgegengesetztem Arm	pādayoragre
5 AZ	Navasana	Boot	pādayoragre
5 AZ	Bhujangasana	Armdruck-Haltung	bhrūmadhye
5 AZ	Kurmasana	Schildkröte	pādayoragre
1 AZ	Tittibhasana	Firefly Pose	pādayoragre
1 AZ	Eka-Pada Shirshasana	Ein Fuß hinter den Kopf Position	pādayoragre
1 AZ	Dvi-Pada Shirshasana	Zwei Füße hinter dem Kopf Position	pādayoragre
5 AZ	Supta Kurmasana	Liegende Schildkröte	pādayoragre
1 AZ	Dvi-Pada Shirshasana	Zwei Füße hinter dem Kopf Position	
1 AZ	Tittibhasana	Firefly Pose	
1 AZ	Bakasana	Kräh	



Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa

Sitzhaltungen

5 AZ	Garbha Pindasana	Embryo im Schoß	nāsāgre
5 AZ	Kukkutasana	Hahn	nāsāgre
5 AZ	Baddha Konasana A	Schustersitz mit geradem Rücken, Kinn zu Boden	bhrūmadhye
5 AZ	Baddha Konasana B	Schustersitz mit rundem Rücken, Stirn zu den Füßen	bhrūmadhye
5 AZ	Baddha Konasana C	Schustersitz mit geradem Rückent	bhrūmadhye
5 AZ	Upavishtha Konasana A	Offene Winkelhaltung, abgelegt	nāsāgre
5 AZ	Upavishtha Konasana B	Offene Winkelhaltung, mit gehobenen Beinen	nāsāgre
1 AZ	Supta Konasana	Liegender Winkel	nāsāgre
1 AZ	Supta Konasana	Aufgerichteter Winkel mit angehobenen Beinen	pādayoragre
1 AZ	Supta Konasana	Winkel mit angehobenen Beinen	nāsāgre
5 AZ	Supta Padangushthasana (r)	Liegende Hand zum Fuß Haltung	pādayoragre
1 AZ	Supta Parshvasahita (r)	Liegende Hand zum Fuß Haltung, Bein seitlich abgelegt	pārśvadrsti
1 AZ	Supta Padangushthasana (l)	Liegende Hand zum Fuß Haltung	pādayoragre
1 AZ	Supta Parshvasahita (l)	Liegende Hand zum Fuß Haltung, Bein seitlich abgelegt	pārśvadrsti



Die erste Serie - Yoga-Cikitsaa

Sitzhaltungen

1 AZ	Ubhaya Padangushthasana	Beide Großzehen Haltung (liegend)	nāsāgre
5 AZ	Ubhaya Padangushthasana	Beide Großzehen Haltung (aufgerichtet)	nāsāgre
1 AZ	Urdhva-Mukha Paschimottanasana	Heraufschauende intensive Streckung nach Westen (liegend)	bhrūmadhye
5 AZ	Urdhva-Mukha Paschimottanasana	Heraufschauende intensive Streckung nach Westen (aufgerichtet)	bhrūmadhye
5 AZ	Setu Bandhasana	Schulterbrücke	bhrūmadhye
5 AZ	Urdhva Dhanurasana	Bogen	nāsāgre
1 AZ	Chakrasana	Rad	nāsāgre
5 AZ	Paschimottanasana	Sitzende Vorwärtsbeuge	nāsāgre



WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Das Yoga Sutra

*„Wohin kommt man durch Yoga?
Man hat sich von sich selbst entfernt,
und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst. Das ist alles.“*

Desikachar

Das Yogasutra

Was ist das Yogasutra

Das Yogasutra stellt einen der ältesten, niedergeschriebenen Texte über den Yoga als klassisches philosophisches System dar. Das einzige bekannte ältere Werk sind die Upanishaden.

Der Begriff *Sutra* bedeutet auf Sanskrit *Faden*. Das Yogasutra kann somit als ein Sammelwerk in Form eines Leidfadens angesehen werden, in dem alle Information über Yoga nachgeschlagen werden können, die ein Yogi wissen sollte: Wie und was soll der Praktizierende üben? Wie sollte man als Yogi leben, um einen stillen, ausgeglichenen Geist zu erhalten?

Weder die Entstehungszeit noch der Autor des Yogasutras sind genau bekannt. Wahrscheinlich entstand es um die Jahrtausendwende. Als Verfasser wird ein Mann namens Patanjali vermutet, um sein Erscheinungsbild existieren jedoch viele Legenden. Abbilder, beispielsweise Stauen, die sich bis heute erhalten haben, geben Hinweise über die Vorstellung seines Aussehens, beweisen jedoch nicht seine Existenz.

Häufig wird er als ein Mischwesen aus Mensch und Schlange dargestellt. Diese Darstellungsform ist in seiner Mythologie begründet: Als sich Patanjalis Mutter ein Kind wünschte, soll ihr eine Schlange in die Hand gefallen sein, aus welcher Patanjali erwuchs. Patanjali ist demnach eine Inkarnation der Weltenschlange Shesha (bzw. Adishesha).

Das Yogastra ist ein Text, welcher aus 195 kurzen Sutren (Lehrversen) besteht und in vier Kapitel (Pada) gegliedert ist. Inhaltlich beschäftigt sich das Yogasutra mit der Psyche des Menschen und dem Umgang mit Gedanken und Gefühlen.

Hauptanliegen der Schrift ist es, eine Beschreibung zu liefern, um Leiden zu vermeiden, wahre und tiefe Erkenntnisse zu erhalten und in Frieden zu leben. Die zentrale Idee ist dabei, die Ursachen menschlichen Leidens nicht dadurch zu verringern, indem sich der Mensch den äußeren Umständen anpasst oder verändert, sondern vielmehr indem der Mensch richtig mit seinem Geist umgeht, ihn erforscht um so einschränkenden Gedanken zu entkommen. Zentrale Fragen sind: „Wer bin ich?“, „Wie funktioniert der Geist?“, „Wie nutze ich meinen Geist?“.

Der bekannteste Teil des Yogasutras ist die *Asthanga Marga* (Ashta = 8; Anga=Glied, Marga Weg), die acht Glieder des Raja Yoga. Der 8-fache Pfad ist Teil des Rajayoga, dem königlichen Übungsweg, der unter allen Yoga-Arten als der psychologischste gilt. Er gilt als der Weg, der den Schüler am schnellsten zu absoluter Erkenntnis und in ein freiheitliches Leben führen kann. Hauptziel ist, Samadhi zu erreichen, einen Zustand in völliger Freiheit und Frieden. Mit dem Yogasutra entstand eine Wissenschaft des menschlichen Verhaltens und der Funktionsweisen unseres Geistes. Patanjali gab eine Anleitung, wie der menschliche Geist zur Ruhe zu bringen ist und wie dadurch Krankheit entsteht. Der Mensch bewertet die Dinge nicht mehr, lässt los und erfährt so einen Zustand höherer Gelassenheit und Ruhe (Samadhi).



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Das Yogasutra

Raja Yoga – der Königsweg. Der 8-fache Pfad (Sutra 2.29)

1. Yama (Haltung gegenüber der Umgebung; Verhalten gegenüber andern Menschen, 2.30)
2. Niyama (Haltung/Verhalten sich selbst gegenüber, 2.32)
3. Asana (Körperübungen, 2.46)
4. Pranayama (Atemübungen, 2.49)
5. Pratyahara (Das Nach-Innen-Ziehen der Sinne; Sinnesrückzug, 2.54)
6. Dharana (Konzentration, 2.53)
7. Dhyana (Meditation, 2.29)
8. Samadhi (vollkommene Erkenntnis, 2.45)



Das Yogasutra

Kapitel 1: Samadhi Pada (Über die Erleuchtung)

Das erste Kapitel des Yogasutras besteht aus 51 Sutren und heißt Samadhi-Pada (Über die Erleuchtung). Es handelt von den Grundlagen des Yogawegs, dessen Ziele, sowie den verschiedenen Formen von Samadhi (dem Ziel des Yoga) und den Hindernissen, die einem Yogi auf dem Weg zum Samadhi begegnen können.

Den Yoga versteht Patanjali als einen Stufenprozess, in dem es das Ziel ist, einen stillen und ausgeglichenen Geist (citta) zu erhalten, also einen Zustand in tiefer Versenkung (Samadhi). Nur so kann das wahre Selbst erkannt werden. Samadhi ist damit der Begriff für den höchsten Bewusstseinszustand des Yoga, nämlich der vollkommenen Erkenntnis.

Patanjali beschreibt in diesem Kapitel, was der Geist ist und wie dieser funktioniert. Dabei schildert er verschiedene Gedanken, die sich im Geist bewegen und erklärt, wie man diese beherrschen kann, um das Ziel eines stillen Geistes (Samadhi) zu erlangen.

Die vollkommene Erkenntnis (Samadhi) entsteht, wenn unser Geist ausgeglichen ist und in Stille ruht. Es ist ein Zustand der Einheit, in dem unsere Gefühle und Gedanken zueinander gefunden haben und unser Selbst in seiner wahren Natur verweilt. Ist dieser Zustand nicht erreicht, ist der Geist weiterhin in Bewegung und beeinflusst unter anderem Gedanken und Gefühle des Menschen. Diese können dann entweder eine richtige oder eine verfälschte Wahrnehmung vermitteln. Eine bewusste Kontrolle der Bewegungen im Geist wird durch Übungen und Verhaftungslosigkeit erlangt.

Es gibt fünf Arten von Gefühlen und Gedanken (Bewegungen im Geist, vrittis), von denen einige leidvoll sind, andere nicht (Merksatz: PRaVIViNiSmi): wahrhaftes Wissen (Pranama), Falsche Wahrnehmung/Auffassung (Viparyaya), Wortirrtum (Vikalpa), Schlaf (Nidra) und Erinnerung (Smritayah).

In diesem Kapitel beschreibt und erklärt Patanjali außerdem verschiedene Stufen von Samadhi, die in der Meditation durchlaufen werden, so beispielsweise Samprajanta und Virama Pratyana (oder Asamprajnata). Samprajnata ist die vollkommene Erkenntnis. Sie wird beim Durchlauf von Ahnung, Erfahrung, Freude und Einheitswahrnehmung in der Meditation gewonnen. Der Zustand von Virama Pratyana (oder Asamprajnata) ist nach intensiver Übung erreicht, wenn alle geistigen Aktivitäten aufhören und nur ein kleiner Rest an Eindrücken im Geist verbleiben. Dieser Zustand kann von Geburt an bestehen oder durch frühere Körperlosigkeit oder durch Verschmelzung mit der Natur erlangt werden. Andere erlangen diese Stufe durch Glaube und Weisheit.

Zuletzt beschreibt Patanjali Hindernisse, die dem Yogi auf dem Weg zum Samadhi begegnen (können). Es handelt sich dabei um Krankheit/körperliche Einschränkung, geistige Stumpfheit, Zweifel, Gleichgültigkeit, Faulheit, Haften an Dingen, falsche Anschauung, Nichterreichung einer geistigen Stufe. All diese Blockaden sind Anzeichen für eine Zerstreuung des Geists und deuten an, dass wir nicht in uns ruhen. Zugleich gibt er auch Empfehlungen, wie diese Blockaden zu überwinden sind, so beispielsweise durch Meditation.



WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Das Yogasutra

Kapitel 2: Sadhana-Pada (Über die Praxis)

Das zweite Kapitel besteht aus 55 Sanskritversen und beschreibt den Yoga als Übungsweg (Sadhana), der die unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Lebens berücksichtigt. Patanjali schildert in diesem Kapitel den Kriya-Yoga, Kleshas (Leiden), Karma, sowie Teile der Yoga Philosophie des Samkhya-Systems und schließlich den 8-fachen Yogaweg.

Eines der zentralen Themen des zweiten Kapitels sind die Ursachen der Leiden (Kleshas) und deren Wirkungsweise. Es handelt sich dabei um störende, tief sitzende Kräfte, die unser Denken und Handeln beeinflussen und die aus Unwissenheit entstehen.

Diese Kräfte sind: Erkenntnisunfähigkeit (die stärkste negative Kraft), Egoismus, Identifikation und Abhängigkeit, Begierde nach Wandelbarem und das Festhalten am Leben. Erkenntnisunfähigkeit ist gleich zu setzen mit einer Art innerem Urteil, welches verhindert die reale Gegenwart zu erkennen. Die Leiden sind Ursachen für das Karma dieses und zukünftiger Leben und können beispielsweise durch Meditation beseitigt werden.

Im letzten Teil des Kapitels wird der 8-fache Yogaweg vorgestellt. Zunächst werden allgemeine Regeln für die Übungen, die dabei helfen, den Geist zu befreien und den Leiden entgegen zu gehen, genannt. Die einzelnen Glieder sind dabei in ihrer Bedeutsamkeit als gleichwertig zu betrachten und wirken ganzheitlich. Das heißt, sie beeinflussen und motivieren sich auf allen Ebenen, im Üben und im Verhalten.

Daran anschließend stellt Patanjali die ersten fünf Glieder des 8-fachen Pfads (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara) und deren Wirkung vor.

Kapitel 3: Vibhuti-Pada (Über die Resultate)

Im dritten Kapitel, bestehend aus 56 Sutren, stellt Patanjali die letzten drei Glieder des 8-fachen Pfads (Dharana, Dhyana, Samadhi) detaillierter vor und beschreibt deren Auswirkungen. Darüber hinaus befasst er sich ausführlich mit den verschiedenen Effekte, die eine hohe Konzentration mit sich bringen.

Für Patanjali sind die letzten drei Glieder des 8-fachen Pfads (Dharana, Dhyana und Samadhi) die sogenannten inneren Glieder, deren gemeinsames Üben er als Samyama (völlige Sammlung) bezeichnet und aus der vollkommenes Wissen entstehen kann.

Er schildert außerdem wie unterschiedliche Konzentrationstechniken auf den Geist wirken. Befindet sich der Yogi in intensiver Praxis, sodass dessen Geist sehr konzentriert ist, erlangt er außergewöhnliche Fähigkeiten (Siddhis). Diese Begabungen helfen beispielsweise, den Geist anderer kennenzulernen und Einfluss darauf zu nehmen.

Es werden Techniken beschrieben, mit denen es möglich ist, sowohl in die Vergangenheit

Das Yogasutra

als auch in die Zukunft sehen zu können. Darüber hinaus beschreibt er Möglichkeiten, Erfahrungen über seine früheren Leben zu sammeln oder sich kleiner, größer oder gar unsichtbar machen zu können.

Patanjali warnt jedoch davor, dass diese außergewöhnlichen Kräfte auch Hindernisse auf dem Weg zu Samadhi sein können bzw. denjenigen, der sich auf dem Weg zum Samadhi befindet von diesem abbringen können. Die Aussicht auf diese Kräfte kann eine innere Unruhe verursachen, von der sich der Yogi befreien muss.

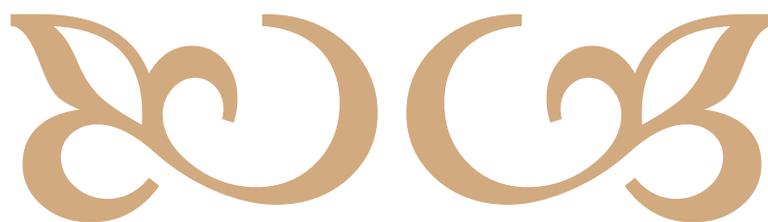
Kapitel 4: Kaivalya-Pada (Über die Befreiung)

Das vierte und letzte Kapitel besteht aus 34 Sutren. Es ist das Kapitel über die Befreiung bzw. die wahre Freiheit des Menschen. Im Fokus steht der Weg der Entsagung und der Ablösung von der diesseitigen Welt.

Patanjali beschreibt in diesem Kapitel nochmals die zuvor genannten übernatürlichen Fähigkeiten sowie deren Ursprung. Außerdem geht er auf Karma, die Unterschiede zwischen dem Geist und dem Selbst, dem Wesen der Gedanken und der Wahrnehmung ein, um am Ende über die wahre Freiheit des Menschen zu berichten.

Patanjali beschreibt in diesem Kapitel nochmal klar, was genau der Zustand eines vollkommen klaren Geistes und damit vollkommener Freiheit (Kaivalya) ist und führt die Merkmale auf, die für eine dauerhafte persönliche Veränderung signifikant sind.

Nach Patanjali zeichnet sich der freie Mensch dadurch aus, dass sein Tun vollkommen absichtslos ist. Das Ziel des absichtslosen Tuns wird jedoch durch die Ursachen der genannten Leiden erschwert. Durch diese bilden wir uns schnell eine Meinung und fallen in alte, gewohnte Handlungsmuster zurück. Ein vollkommen freier Zustand, in dem es keinen Rückfall mehr gibt, beschreibt Patanjali mit vier Attributen: vollkommene Gleichmut, die Fähigkeit in jeder Situation das denkende Selbst und erkennende Bewusstsein zu unterscheiden, die Bedeutungslosigkeit des Aneignens von Wissen, Wegfallen des Drucks durch Aufgaben oder Ziele.





WAY

Europäische Akademie für Yoga
und ganzheitliche Gesundheit

Alles wird gut

Beharrlich zu üben bedeutet, die Gefühle und Gedanken auf ein Thema gerichtet zu halten.

Yoga Sutra 1.12. Kommentar von R. Siram





WAY

Europäische Akademie für **Yoga**
und ganzheitliche Gesundheit

Viel Erfolg

WAY wünscht Ihnen

Viel Erfolg :)

Das Urheberrecht dieses Skripts liegt bei WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit. Vervielfältigungen sind nicht erlaubt und führen zur Anzeige.