Welche *Yogarichtung* passt zu mir?

Um eine eigene Yogapraxis zu beginnen, sollten Sie zunächst einmal herausfinden, welcher Stil zu Ihnen passt: Zu ihrem Körper, zu Ihrer Persönlichkeit und zu Ihrem Herzen. Besuchen Sie am besten verschiedene Yogastudios in Ihrer Nähe und nehmen Sie an einigen Probestunden teil. Seien Sie etwas früher da und sprechen Sie mit dem Lehrer, um vorab mögliche Fragen zu klären.

Und dann ab auf die Matte! Nach ein oder zwei Stunden sollten Sie wissen, ob der entsprechende Stil zu Ihnen passt. Wie? Ganz einfach:

Sie fühlen sich am Ende der Stunde gut - glücklicher, ruhiger und ausgeglichener.

Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir auf den sechs folgenden Seiten einen Leitfaden mit den bekanntesten Yogastilen zusammengestellt und mit unseren eigenen Erfahrungen angereichert. Zugegeben, unsere Liste ist nicht vollständig. Dafür fehlt uns schlicht der Platz. Aber sie ist ein guter Anfang für jeden, der sich in der Yogawelt heimisch fühlen möchte.

ANUSARA YOGA

WAS ERWARTET MICH?

Anusara ist ein modernes, auf den westlichen Menschen angepasstes Yogasystem, das die Erkenntnisse der Biomechanik einbezieht. Anusara-Yogalehrer legen großen Wert auf eine genaue Ausrichtung in den Stellungen. Dabei gehen sie davon aus, dass wir heute vornehmlich sitzen, ungelent und oftmals zu schwer sind und es daher leichter zu Schmerzen und Verletzungen in den Gelenkbereichen sowie der Wirbelsäule kommt. Dieser Ansatz wird im Anusara Yoga mit einer spielerischen, lebensbejahenden Philosophie verbunden. Die Freude an der Schönheit des Lebens und der Yogapraxis stehen im Vordergrund. Sie soll helfen, den eigenen Körper positiv und nicht als Hindernis wahrzunehmen. Jede Stunde ist einem Thema gewidmet, über das die Übenden

meditieren und über das sie als Metapher oder Idee nachdenken. Sehr wahrscheinlich werden Sie verschiedene Rückbeugen üben, denn es gibt nichts Besseres, um das Herz zu öffnen. Genau das ist eines der Ziele im Anusara Yoga.

WORUM GEHT'S?

Anusara bedeutet „anmutiger Bewegungsfluss“. Während der Stunde sind die Schüler dazu angehalten, sich selbst wertschätzen zu lernen und die göttliche Natur in sich selbst zu erfahren. Gleichzeitig sollen sie die „Universellen Prinzipien der Ausrichtung“ in jeder Stellung anwenden. Diese Ausrichtungstechniken orientieren sich am Iyengar Yoga. Sie sollen den Schülern so vermittelt werden, dass sie verstehen, welche physischen Mechanismen und energetischen Bahnen in den einzelnen Positionen zusammenwirken.

LEHRER UND ZENTREN

Nachdem er viele Jahre Iyengar Yoga praktiziert und unterrichtet hatte, gründete John Friend 1997 Anusara Yoga. Seine Erfahrungen mit Siddha Yoga und Gurumayi Chidvilasananda führte zum ersten Prinzip dieser jungen Yogarichtung: Sei offen für Anmut. Jede Asana soll demnach ihre Wurzeln in einem inneren, tief kreativen und hingebungsvollen Gefühl haben, bevor sie ausgeführt wird.

Im deutschen Anusara Yoga haben sich vor allem Lalleshvari und Vilas Turske mit ihrem Berliner Studio City Yoga und Barbra Noh aus München einen Namen gemacht.

www.cityyoga.de

www.barbranohyoga.com

ASHTANGA YOGA

WAS ERWARTET MICH?

Ashtanga Yoga ist eine athletische und fordernde Übungspraxis, auf der fast alle Vinyasa-Yogastile basieren. Mittlerweile werden zwar auch geführte Stunden angeboten, ursprünglich wurde Asthanga Yoga jedoch im „Mysore-Stil“ unterrichtet. Hier lernen die Schüler eine bestimmte Asana-Reihenfolge und üben diese in ihrem eigenen Tempo. Der Lehrer geht durch den Raum, gibt Hilfestellungen und auf die individuelle Übungspraxis zugeschnittene Ratschläge. In einer Mysore-Stunde beginnen Sie mit der so genannten „Ersten Serie“. Wenn Sie der Lehrer

für bereit befindet, beginnen Sie mit der „Zweiten Serie“ und steigern sich schließlich zur dritten oder vierten.

WORUM GEHT'S?

Die Übungspraxis verläuft fließend und ohne Unterbrechung. Der Übende lernt, zu beobachten, welche Gefühle oder Gedanken während der Praxis entstehen, ohne sie festzuhalten, abzulehnen, zu analysieren oder zu kritisieren. Durch kontinuierliches Üben überträgt sich diese Achtsamkeit auf alle Aspekte des Lebens. Dieses Prinzip meinte K. Pattabhi Jois mit seinem berühmten Zitat: „Übe und alles andere kommt“.

LEHRER UND ZENTREN

Ashtanga wurde von K. Pattabhi Jois (1915–2009) gegründet und wird mittlerweile weltweit unterrichtet. Jois Enkel R. Sharath leitet mittlerweile das Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institut in Mysore, Indien.

In Deutschland hat der in Ulm ansässige Ashtanga-Lehrer Ronald Steiner ein umfassendes Informationsportal ins Leben gerufen, auf dem Sie nach einem qualifizierten Ashtanga-Lehrer in Ihrer Nähe suchen können.

www.de.ashtangayoga.info