

Protokoll 3. AYI – Ausbildungswoche Samstag 02.09.2017

Offene Fragen aus dem letzten Ausbildungs - WE

1. Praxis bei Voll – / und Neumond?

Traditionell 6 x wöchentl. Praxis (Sa Pause auf Wunsch von P. Jois Frau ;-)). Auswirkung besonderer Energiezustände (mehr an Voll -/ weniger an Neumond) auf die Tagesform/Praxis sind beschrieben. Die Empfehlung an diesen Tagen nicht zu praktizieren sollte nur bei sehr regelmäßigem Üben berücksichtigt.

2. Atmung beim Vinyasa vom Stehen zum Stehen?

Prinzipiell gilt:

EINATMUNG = Weite / Streckung

AUSATMEN = Zusammenziehen / Vorbeuge

Beim Vinyasa vom Stehen zum Stehen nach 8 (Ausatmen) beginnt die Aufrichtung mit Inspiration, nachfolgend direkter Übergang in Expiration bis Smasthitih.

- *Praktische Übung Sūrya Namaskāra A vs. Vinyāsa*

Aussprache der einzelnen Positionsnamen

a = immer kurz	th = aspiriertes t	ś = sch mit Zunge nach oben
ā = lang	ṅ = nasal wie in „Tanga“	ṣ = sch wie Schlange
e = immer lang	ṇ = am Gaumen gesprochen	ṛ = Zunge nach oben gerollt

- **Pādāṅguṣṭhāsana**
Pādā = Fuß / āṅguṣṭhā = Zeh / Asana = Haltung
- **Pādā Hastāsana**
Hastā = Hand
- **Utthita Trikonāsana**
Utthita = Intensiv / erweitert / gestreckt
Trikon = Dreieck

Praktische Übung: Count und Alignment

Einzelne Komponenten von Utthita Trikonāsana

*Immer mit dem Fundament beginnen. Fersen auf einer Linie. Rechter Zeigezahn nach vorn. Hinterer Fuß (90°-) 85° eingedreht. Becken aufgedreht, parallel zur langen Mattenseite. Wenn möglich Zehen binden bzw. Hand an die Innenseite des Unterschenkels (nicht Abstützen). „Kraft in den Beinen -> Matte zusammenziehen.“
Es entstehen mehrere Dreiecke.*

- **Parivṛatta Trikonāsana**
Parivṛatta = gedreht

Praktische Übung: Count und Alignment

Einzelne Komponenten von Parivṛatta Trikonāsana

Fundament: Füße hüftgelenksbreit (Entlastung des Kniegelenks, Gleichgewicht). Hinterer Fuß 45° eingedreht. Becken zur kurzen Mattenseite. Arme erwähnen zur Orientierung im Raum.

BASIC: Rücken lang, Vorbeugen, möglichst parallel zum Boden. Arme sollten nicht nach hinten ausweichen.

MIT DREHUNG: beachten, dass das Becken nicht seitlich gekippt wird. Hand an Außenseite des vorderen Fußes.

Siehe auch:

- ➔ Handbuch S. 30
- ➔ Praxis AYI-Seite (Ansagen)

- **Utthita Pārśvakonāsana**

Pārśva = Seite

Konā = Winkel

Praktische Übung: Count und Alignment

Einzelne Komponenten von Utthita Pārśvakonāsana

Fundament: Fersen auf einer Linie. Rechter Zeigezahn nach vorn. Hinterer Fuß 85° eingedreht. Becken aufgedreht, parallel zur langen Mattenseite. Vorderes Knie gebeugt, Knie direkt über dem Sprunggelenk, nicht über dieses hinauschieben. Beachten, dass Knie und Sprunggelenk nicht nach Innen kippen. Fußgewölbe aufrichten.

BASIC: Unterarm Anwinkeln, auf dem gebeugten Knie ablegen (nicht Abstützen).

ODER: Hand an die Außenseite des vorderen Fußes. Hier beachten, dass das Becken aufgedreht bleibt (Beckenboden anspannen).

Mit der nächsten Einatmung hinterer Arm über unten gestreckt nach vorn, oder wie beim Bogenschießen über die Mitte nach vorn.

- **Parivṛatta Pārśvakonāsana**

Praktische Übung: Count und Alignment

Einzelne Komponenten von Parivṛatta Pārśvakonāsana

Fundament: Füße hüftgelenksbreit (Entlastung des Kniegelenks, Gleichgewicht).

Hinterer Fuß 45° eingedreht. Becken zur kurzen Mattenseite. Vorderes Knie gebeugt.

BASIC: Rechte Hand über dem Sacrum stabilisiert das Becken. Linker Handrücken an Außenseite des rechten Kniegelenks - > Gegendruck erzeugen. Hinterer Fuß lang, oder auch aufgestellt.

MITTLERE VARIANTE: Hände vor der Brust zusammenführen, mit der Drehung linke Schulter über rechtes Kniegelenk bringen. Zwischen Schulter und Knie sollte keine Lücke sein. Für Einsteiger ggf. Zwischenatmung zwischen Ekam und Dve um die Position aufzubauen.

Geschichte des Ashtanga Yoga

- ➔ Inspired Handbuch S. 17 - 21

Film: „Der atmende Gott“.