

PROTOKOLL - 5. Yoga Ausbildungswochenende AYI Inspired Herdecke 21.10.2017

→ Fragen bzw. Anmerkungen aus dem letzten Ausbildungswochenende (30.09. – 03.10.17)

- Gunnar: Gesang des Opening Mantras zum Anhören
– Link auf youtube
Link: <https://youtu.be/M9SqN1zXlco>
- Svenja stellt das Video des Opening Mantras ins Chat
Link: https://www.ashtangayoga.info/my-ayi/chat-share/170512-yogabi-inspired-ausbildung/?tx_sgcomments_comment%5BfileReferenceUid%5D=42797&tx_sgcomments_comment%5Baction%5D=download&tx_sgcomments_comment%5Bcontroller%5D=Comment&cHash=7c3798f00f6143edfde02ab347127fb0
- Anmerkungen zu Asanas
 - o Ūrdhva Padmasana - Count bei 9
 - o Wann wird ein Vinyasa ausgeführt / praktiziert?
 - in Basic Ausführung: nach jeder Position - wie abgedruckt bei S (S. Inspired Handbuch S. xx)
 - in traditioneller Praxis nach 2er Pärchen:
Padangusththasana – Pada-Hasthasana – Vinyasa
Utthita Trikonasana – Parivritta Trikonasana – Vinyasa
Utthita Parshvakonasana – Parivritta Parshvakonasana – Vinyasa
Prasarita Padottanasana A-D – Vinyasa

→ Überblick über das Wochenende:

- Positionen & Count wird in Basic Ausführung abgeschlossen
- Schöpfungsmythos – Wie kam das Leben nach dem tantrischen Schöpfungsmythos auf die Erde?
- Nachbereitung Pranayama – 4. AusbildungsWE
- Bandha-Align → Vorbereitung für MTC mit Ronald im November
- Count vertiefen, üben → ein Teil der Lehrprobe – Video vom Count
- Unterrichtsgestaltung

→ Informationen zur Lehrprobe – Video vom Count:

- wahrscheinlich als Vertiefungsaufgabe im Januar
 - Beispiele lassen sich auf ashtangayoga.info finden, dafür muss man sich einloggen
 - alle Asanas, die im Inspired Handbuch aufgeführt sind (S.27-35) müssen gecountet werden
 - der Schüler im Video macht Basic Varianten
-

→ Besprechung der Asana's – Positionen

Start in die 1. Serie

in der Basic Variante werden die ersten beiden Asanas (Utthita Hasta Padangushthasana, Ardha Baddha Padmottanasana) ausgelassen
– werden nicht praktiziert

Begründung:

- negative Aspekte:
 - o Schüler müssen zwei Positionen beim Wechsel von Basic in traditionelle Form neu einfügen
 - o Balance in den Positionen (Utthita Hasta Padangushthasana, Ardha Baddha Padmottanasana) schwer zu finden
 - o
- + Positive Aspekte:
 - o Vinyasa-Rhythmus / Vinyasa-Dymanik kann beibehalten werden
 - o Atmung und Bewegung bleibt in Verbindung → Flow möglich
 - o Einbezug der Positionen Utkatasana und Virabhadrasana A& B in Basic Variante gut, um 90 Minuten Unterricht zu füllen

UTKATASANA

Inspired Handbuch S. 32.

Name

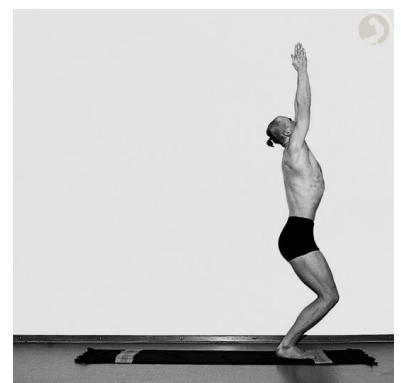
Position erinnert an Beginn von Surya Namaskara A
utkata – furchteinflößend, wild, intensiv, gigantisch
asana – Position

→ „die kraftvolle Position“

wird manchmal auch „Stuhlposition“ genannt, da es mit der Bewegung „sich auf einen Stuhl setzen“ assoziiert wird

Beschreibung der Position & Count

- | | | |
|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | ein | Position wird aus einem Vinyasa aufgebaut |
| 2 | aus | |
| 3 | ein | |
| 4 | aus | |
| 5 | ein | |
| 6 | aus | aus herabschauendem Hund direkt in Utkatasana |
| 7 | ein | tief in die Hocke gehen
Knie zusammen, nach vorne schieben
Becken aufrichten, herausschieben |



Gesäß rausstrecken
Oberkörper senkrecht, leichte Neigung
unterer Rücken gerade
Arme in die Verlängerung – über die Seite nach Oben
Schulter zu Handgelenken
Rippen und Oberbauch aktivieren
Handflächen / Finger zusammen „closed mudra“ oder geöffnet –
Daumen nach oben
→ insgesamt soll der Oberkörper Länge bekommen
→ Aktivierung der Rückenmuskulatur – es geht nicht um eine
Rückbeuge
→ Kräftigung der Oberschenkel

kann günstig sein: Knie & Füße hüftbreit auseinander z.B. bei
Schwangeren, älteren Menschen oder Menschen mit Übergewicht

5 x EA / AA

Basic vs. Traditionelle Ausführung

	Basic	Traditionell	
7	ein aus ein	ein - -	Füße, Knie zusammen, Becken kippen, Arme lang

Einsteiger:

- o Zwischenatmung einbauen
- o tief in die Hocke gehen
- o unterer Rücken gerade
- o Arme so weit nach oben wie möglich

Übergang von und zur Position

von vorheriger Position mit Vinyasa: Parshvottanasana + Vinyasa + Utkatasana

ohne Vinyasa: Parshvottanasana + Utkatasana

zur Position

Variante 1: Vom Stehen zum Stehen

Variante 2: Vom Stehen zum Virab.

	5. AA	Hände aufsetzen
8	ein	Fersen heben
9	aus	
10	ein	
11	aus	nach unten schauender Hund
12	ein	nach vorne laufen – Fersen heben
13	aus	Fersen absetzen
S	ein / aus	

Partnerübung

- 1) Count Utkatasana von Samasthiti bis S
- 2) Count Parshvottanasana + Vinyasa + Utkatasana bis S
- 3) Count Parshvottanasana + Utkatasana bis S

VĪRABHADRĀSANA A & B

Inspired Handbuch S. 32.

Name

vīrabhadra – Held / Krieger

asana – Position

→ im Nationalepos Mahabharata gibt es einen Helden mit dem Namen „Vīrabhadra“
{h} – h wird nach Konsonanten gehaucht

Beschreibung der Position & Count

in Basic & traditioneller Ausführung werden Positionen A & B ohne Vinyasa verbunden

Count

VīrabhadrĀsana A

- | | | |
|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | ein | |
| 2 | aus | |
| 3 | ein | |
| 4 | aus | |
| 5 | ein | |
| 6 | aus | aus herabschauendem Hund direkt in VīrabhadrĀsana A |
| 7 | ein | |
| | 5 x AA → 5.AA - zur anderen Seite gedreht | rechte Seite |
| 8 | 5. AA der rechten Seite = 1. AA der linken Seite | |
| | 5 x AA | linke Seite |

VīrabhadrĀsana B

- | | | |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------|
| 9 | ein | |
| | 5 x AA → 5.AA - zur anderen Seite gedreht | rechte Seite |
| | 5. AA der rechten Seite = 1. AA der linken Seite | |
| 10 | 5 x AA | linke Seite |
| | 5. AA Hände nach unten | |
| 11 | ein | Füße nach vorne |
| 12 | aus | Katzenbuckel |
| 13 | ein | |
| 14 | aus | nach unten schauender Hund |
| 15 | ein | |
| 16 | aus | |
| S | ein / aus | |

Beschreibung

Virabhadrasana A

aus herabschauendem Hund direkt in Virabhadrasana A

linker, hinterer Fuß 45 Grad nach außen gerichtet

rechter Fuß hinter rechtes Handgelenk

Füße „offline“

→ „offline“ – beim Eindrehen nicht nur Fersen, sondern den Vorfuß mitnehmen

Arme über Seite nach Oben

Schulter hoch zu Handgelenken



Knie nach vorn gebeugt über Sprunggelenk – Schienbein senkrecht
Becken zur kurzen Mattenseite
erinnert an Parivrtta Trikonasana / Parivrtta Parsva Konasana
hinteres Bein gesteckt, Fußaußenkanten in den Boden gedrückt
lange Schrittlänge

bei 5. AA Beine umsetzen - Seitenwechsel

Virabhadrasana B

Füße stehen „online“
hinterer Fuß 90 Grad ausgerichtet
ein bisschen mehr Länge, um tiefer Richtung Matte sich sinken lassen zu können
Knie nach vorn – in gleicher Linie wie Zehen
Schmal werden – wie Utthita Trikonasana oder Utthita Parsva Konasana – im Becken dehnen - Hüfte zur langen Mattenseite
Außenkanten des hinteren Fußes in Maate drücken
Arme wie Flügel – ausgesteckt nach vorn & hinten

5. AA drehen auf Fersen - Seitenwechsel
Blick folgt den Händen

Partnerübung

- 1) Virabhadrasana A + B bis Samasthiti
- 2) Utkatasana + Virabhadrasana A + B bis Samasthiti



→ UJJAYI & Sprachräume

Wo wird der Klang erzeugt?

- nicht mit den Stimmbändern und nicht mit der Nase
- um dies zu verstehen, ist es nötig, die 5 Sprachräume im Sanskrit zu kennen
- Dies sind bzw. der Ton wird dort erzeugt:
 - o Kehle (guttural)
 - o Unteres Gaumendach (palatal)
 - o Zungenspitze hinter Schneidezähne (retroflex)
 - o Zungenspitze zwischen Zähne (dental)
 - o Zwischen den Lippen wird Ton erzeugt (labial)

Sprachübung zum Nachspüren

	Konsonanten	nasale Laute	Sprachraum
A	ka	ṅa	Kehlraum - gutturaler Sprachraum
I	Ca	ña	unteres Gaumendach – palataler Sprachraum
R	ta	ṇa	Zungenspitze hinter Schneidezähne zusammengerollt – retrofleher SpR
L	ta	na	Zungenspitze zwischen Zähne - dentaler SpR
U	pa	ma	zwischen den Lippen wird Ton erzeugt - labialer SpR

Konsonanten können nicht allein gesprochen werden im Sanskrit, brauchen immer ein A

→ in diesen 5 Sprachräumen bewegt sich die gesamte Sanskrit Sprache



!!! Ujjayi wird so erzeugt, als ob man einen nasalen gutturalen Laut spricht
Zunge liegt im gutturalen Sprachraum, ihr hinterer Teil drückt gegen die Kehle

mehr Informationen unter:

<https://de.ashtangayoga.info/sanskrit/aussprache/vokale/>

→ tantrische Schöpfungsmythos

Svenja erzählte den Schöpfungsmythos

Dieser lässt sich im Buch Yoga für Fortgeschrittene auf der Seite 10/ 11 nachlesen.

Laut dem tantrischen Schöpfungsmythos gab es das reine Bewusstsein – Para Shiva, das keine Form besaß. Das Bewusstsein entwickelte den Wunsch, sich selbst zu erfahren und teilte es sich in Shiva und Shakti auf, um dies möglich zu machen.

Es entstand eine Zweiheit, die Dualität aus Shiva und Shakti.

Shakti als Energieaspekt, weibliche Kraft und Prinzip „zog“ los und schöpfte, trennte sich damit von Shiva. Sie erschuf den Klang / Schwingung, weiter den Urkeim, Zeit, den Raum, das höhere Bewusstsein, das Ich-Bewusstsein, normales Bewusstsein, Sinne und die Elemente.

Shakti kann als Prinzip der Schöpfungsenergie angesehen werden.

Als Shakti zu ende geschöpft hatte, war sie in ihrer Erkennen, dass sie aus dem reinen Bewusstsein entsprungen war, so verschleiert, dass sie sich in Form einer Schlange (Kundalini) dreieinhalb mal zusammenrollte und am Ende der Wirbelsäule des Menschen in einen Schlaf fiel.

Dort schläft sie als inaktive Bewusstseinsenergie. Mit Hilfe des Yoga können wir sie erwecken.

Yoga gibt damit die Möglichkeit, die Schleier zu lösen und zu erfahren „Ich trage die Schöpfung in mir.“

Der tantrische Schöpfungsmythos

Jeder einzelne Übungsschritt des Hatha-Yoga-Wegs lässt sich aus diesem Mythos ableiten, der erklärt, wie sich einst das Bewusstsein zu Materie verdichtete und wie wir Menschen den Weg zum reinen Bewusstsein zurückgehen können.

Vom reinen Bewusstsein zur Materie

Es heißt in diesem Mythos, dass am Anfang der Zeiten das reine göttliche Bewusstsein – Para Shiva – in sich ruhte. Es war ohne Form und Raum, ewig und vollkommen regungslos. Irgendwann keimte in Para Shiva der Wunsch auf, sich selbst zu erfahren. Das Wünschen bewirkte, dass aus Shiva heraus die Schöpfungskraft Shakti entstand. Sie leitete nun einen Prozess ein, in dem sie das gesamte Universum und die Menschen erschuf, also die materielle Substanz, die nötig war, damit das reine Bewusstsein Erfahrungen machen konnte.

Als Allererstes manifestierte sich in diesem Schöpfungsprozess der Klang (Nada). Wo vorher nur unermessliche Stille war, breitete sich nun die Schwingung des Urtons aus, der bis heute im Klang des Mantras OM verehrt wird. Klang ist reine Energie (Prana) und Schwingung (Spanda), die sich von einem Zentrum aus in alle Richtungen ausdehnt. Shakti erkannte, dass die Schöpfung einen richtigen Ausgangspunkt brauchte, und erschuf einen Punkt (Bindu) als Urform aller Materie. Dann entstanden Zeit (Kala) und Raum (Kha). Da das reine Bewusstsein unermesslich ist, begann sie, es einzufalten, damit es erfahrbar werden konnte. Es wurde zum Bewusstseinspotenzial (Buddhi), das alles

umfasst, was je objektiv gewusst werden kann. In einem nächsten Schritt erschuf sie den »Ich-Macher« (Ahankara), durch den das Bewusstsein in jeden einzelnen Menschen so eingepasst wurde, dass er sich als ein einzigartiges Wesen, als ein Individuum, erfahren kann. Im nächsten Schritt entstand der individuelle und subjektive Geist (Manas), der geformt wird aus all den Erfahrungen, Eindrücken und Prägungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens erfährt.

Nun schuf Shakti die Sinnesorgane (Indriyas): die Geistesfähigkeiten oder Instrumente des Wahrnehmungsvermögens (Jnanendriyas – Riechen, Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken) und die Instrumente des Tatvermögens (Karmendriyas – Sprechen, Greifen, Gehen, Ausscheiden, Zeugen), wozu die subtilen Elemente (Tanmatras – Laut, Berührung, Gestalt/Form, Geschmack, Geruch) gehören. Schließlich bildete Shakti noch die grobstofflichen Elemente (Mahabhutas – Raum/Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde), aus denen sich die Materie zusammensetzt. Damit war der Schöpfungsprozess abgeschlossen.

Der Weg zurück

Der Mythos sagt, dass sich die Schöpfungskraft mit jedem Schritt ihrer Materialisierung zunehmend verdichtete, indem sie einen Schleier (Maya) um sich legte, gewebt aus der von ihr erschaffenen Materie. Am Ende des Prozesses lagen so viele Schleier übereinander, dass Shakti nicht mehr erkennen konnte, dass sie ursprünglich dem reinen, formlosen, unendlichen und ewigen Bewusstsein entstammt. Es heißt, dass sie sich in Form einer Schlange dreieinhalbmal einrollte (Kundala) und dann an der Basis der Wirbelsäule der Menschen in tiefen Schlaf fiel. Dort ruht sie in Form

Der Weg des Hatha-Yoga

der Kundalini als inaktive Bewusstseinsenergie, bis wir sie mit der Hilfe des Yoga erwecken. In der Mythologie des Hatha-Yoga kennt man die Shakti in vielen Formen. Sie ist die intelligente Kraft, die in Form der Lebensenergie Prana alle Prozesse steuert, die zum Beispiel unseren Körper am Leben erhalten, oder die Zyklen in der Natur. Sie ist die Große Mutter, die sich ständig um ihre Schöpfung kümmert, sie nährt und umsorgt. Ein Ausdruck dieser mütterlichen, fürsorglichen Kraft ist es, dass sie in jedem Menschen die Sehnsucht

wachhält, zum Urgrund des Seins im reinen Bewusstsein zurückzufinden, und dass sie Shiva veranlasst, den Menschen die Werkzeuge in Form der Yogatechniken zur Verfügung zu stellen, die sie brauchen, um den Weg auch gehen zu können. Jede Technik des Hatha-Yoga dient als ein Trittstein auf dem Weg von einem Bewusstsein, das sich nur an materiellen Werten orientiert, zurück zu einem Bewusstsein des Aufgehobenseins im Göttlichen, das vollkommen frei von allen Bedürfnissen und Anhaftungen ist.



→ Bandha

weitere Infos: Yoga für Fortgeschrittene S. 178

bandh- zusammenbinden / - halten

Übersetzung: Verschluss, Verbindung, Band

- 1) mula bandha – Wurzelbereich, unteres Ende der Wirbelsäule
- 2) uddiyana bandha – kurz unterhalb des Bauchnabels
- 3) jalandhara bandha – im Kehlbereich

→ alle drei sind entlang der Wirbelsäule zu finden

Energiekonzepte: Prana und Kundalini

Prana – Lebensenergie

Kundalini - Bewusstseinsenergie

Prana (Lebensenergie) muss gesammelt werden, damit sie als Kundalini (Bewusstseinsenergie) in uns aufsteigen kann, und nicht flüchtig wird. Durch die Aktivierung der bandhas kann man Prana sammeln. Kundalini - das Symbol für Prana, - ist die Schlange, die im Beckenboden schläft. Die gelenkte Prana lässt Kundalini aufsteigen.

Anatomisch:

Bandhas strecken sich und dehnen die Wirbelsäule.

MULA BANDHA

weitere Infos: Yoga für Fortgeschrittene S. 180

mula = Wurzel

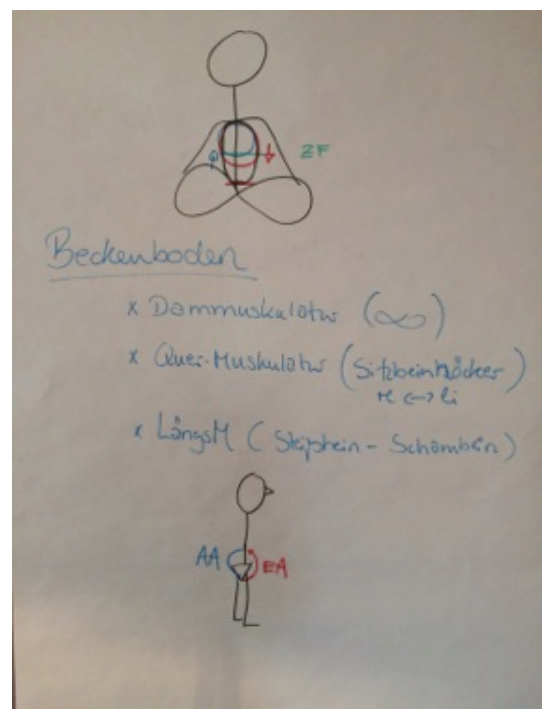
→ Basis des Beckens – dort findet man auch das Chakra Muladhara Chara – Wurzelchakra (Chakra – Energiepunkt)

Beckenboden

- Stütze und Halt für innere Organe
- Ermöglicht den aufrechten Gang
- Atemhilfsmuskulatur
- Drei Muskeln unterstützen den Atem

→ Diese Muskelschichten sind:

- obere Schicht – Dammmuskulatur – umschließt Geschlechtsorgane
- Längsschicht – zieht sich vom Steißbein zum Schambein
- Querschicht – zieht sich von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker



Die Quermuskulatur neigt dazu, sich zu verkürzen. Die Längsmuskulatur neigt sich dazu, sich abzuschwächen.

Übung zu Mula Bandha:

Aufrechte Sitzposition einnehmen. Flache Hand auf das Gesäß. Husten.

Erspüren der drei unterschiedlichen Schichten. Anspannen der drei Bereiche. Von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker. Von Steißbein zum Schambein. Der Dammuskulatur durch die Vorstellung, auf Toilette zu müssen.

Während der Yogapraxis fokussieren wir uns nur auf die Muskelschicht von Steinbein zum Schambein und versuchen diese anzuspannen.

Unterstützend dabei kann die Vorstellung sein, ein Kreis der sich rückwärts dreht. Bei der Einatmung (auf dem Bild rot) vom Steißbein zum Schambein, zum Punkt unterhalb des Bauchnabels anspannen, bei der Ausatmung (auf dem Bild blau) zur Körperrückseite zur unteren Wirbelsäule, zum Steißbein zurück.

Vorstellung und Atmung verbinden!

Partnerübung:

EA - Finger unter den Bauchnabel

AA - am Rücken runter streichen auf gleicher Höhe wie der Bauchnabel

Bandha & Mudra – Verschlüsse & Siegel

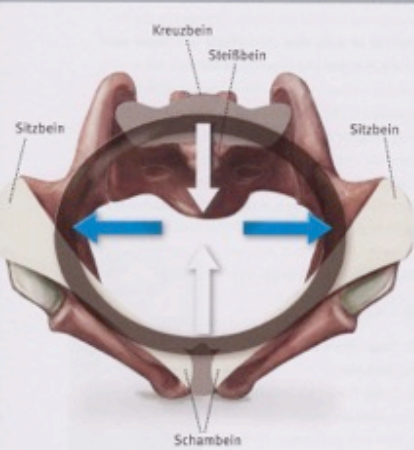
Anatomischer Fokus: Unser Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten.

- Die äußerste Schicht ist die Dammuskulatur. Sie zieht sich wie eine liegende Acht um die Öffnungen des Anus und der Geschlechtsorgane.
- Darüber befindet sich das Diaphragma urogenitale, das die mittlere Schicht bildet. Es verläuft quer von Sitzbeinhöcker zu Sitzbeinhöcker.
- Die innerste Schicht bildet in der Tiefe des Beckens das Diaphragma pelvis, das – einer muskulären Schale gleich – die beiden Äste des Schambeins mit dem Steißbein verbindet. Diese Schicht ist wesentlich für Mula Bandha.

Die Wirkungen

- Verbessert die Körperhaltung.
- Hilft bei Inkontinenz, Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) und Impotenz.
- Stabilisiert das Iliosakralgelenk und wirkt dort effektiv gegen Entzündungen.
- Fördert das Gefühl, im Leben verwurzelt zu sein.
- Vitalisiert und belebt insgesamt, indem es die Zirkulation der Lebensenergie (Prana) im Körper anregt.



Wenn wir die innerste Muskelschicht anspannen, zieht sie unser Schambein und unser Steißbein aneinander. Das bewirkt eine kleine, aber dennoch innerlich gut wahrnehmbare gegenläufige Bewegung: Während das Becken etwas nach vorn kippt, richtet sich unser Kreuzbein auf.

Die mittlere Schicht des Beckenbodens lassen wir bei Mula Bandha bewusst locker. So sind die Sitzhöcker weit, und unser Darmbein-Kreuzbein-Gelenk bleibt beweglich.

Mula Bandha gibt der Wirbelsäule eine stabile Basis, auf der sie sich natürlich und flexibel aufrichten kann. Daher ist Mula Bandha eine wichtige Grundlage für alle gesunden Körperhaltungen und auch für die Atemübungen des Yoga.

Die Abbildung zeigt den Beckenraum von unten. Bei Mula Bandha ist die tiefe Schicht des Beckenbodens (Diaphragma pelvis) aktiv und zieht so Kreuz- bzw. Steißbein und Schambein zueinander (weiße Pfeile). Die mittlere Schicht (Diaphragma urogenitale) hingegen ist locker, und die Sitzbeinhöcker bleiben weit auseinander (blaue Pfeile).

182

Bei der EA spannen wir ein Teil der Bauchmuskulatur an. Sitzbeinhöcker dabei weit. Vorstellung der Dynamik, die sich dreht.

→ Pranayama: Verlängerung der Ausatmung

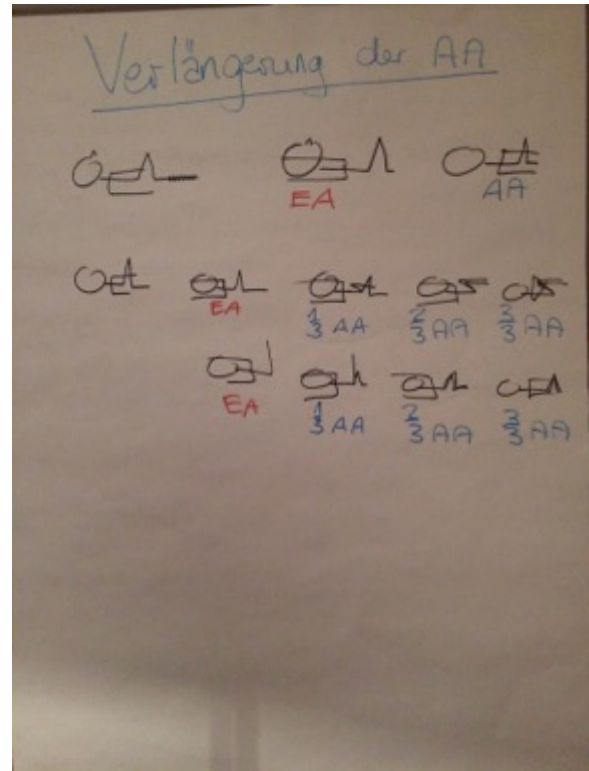
Ausgangslage: Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme neben dem Körper

1) ein paar Mal im eigenen Atemrhythmus wiederholen:

- EA Arme über oben hinter den Kopf führen
AA Arme über oben nach unten neben den Körper führen

2) Bewegungsablauf erweitern: AA in 3 Teile zerlegen

- EA Arme über oben hinter den Kopf führen
1/3 AA re Bein zum Bauch ziehen
2/3 AA li Bein zum Bauch ziehen
3/3 AA Beine mit Armen umfassen
- EA Arme über oben hinter den Kopf, gleichzeitig Beine senkrecht nach oben führen
1/3 AA rechtes Bein anwinkeln und aufstellen
2/3 AA linkes Bein anwinkeln und aufstellen
3/3 AA Arme über oben neben den Körper führen



WIRKUNG:

Der Geist kann über die Atmung beeinflusst werden. Mit der Verlängerung der Ausatmung kann eine Beruhigung des Geistes herbeigeführt werden. Die Aspekte von Loslassen und Beruhigen können erfahren werden.