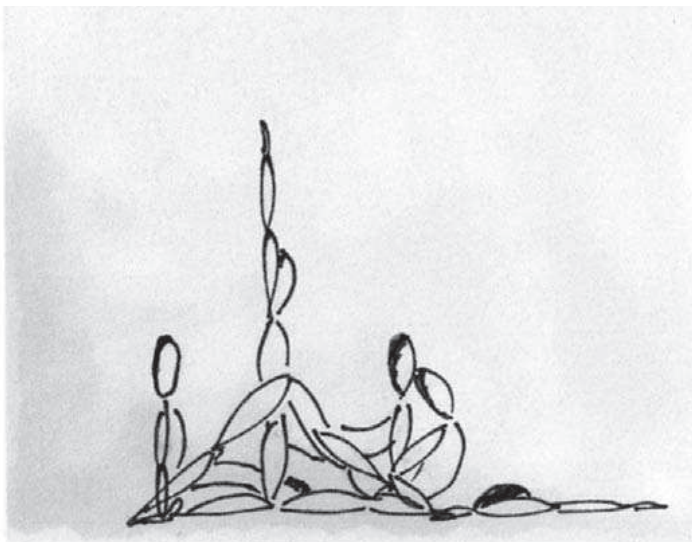


## YOGA-PRAXIS

# Vinyāsa krama – die Folgen

Vinyāsa krama sind in vielen Yoga-Traditionen beliebt. Sie bringen unsere Bewegungen ins »Fließen« und sind auch für die Praxis von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig.

Text und Grafiken: Laura Casu



Vini bedeutet »intelligent«, die Wurzel as »positionieren«; krama »in Schritten«. Vinyāsa krama kann somit mit »in intelligenten Schritten positionieren« übersetzt werden. Das bedeutet, dass jede Position in die nächste fließen soll und dass aus der Ausgangsposition die Endposition in einer »intelligenten« und vor allem schrittweisen Art und Weise erreicht werden soll. Eines der bekanntesten vinyāsa ist sūrya namaskar, der Sonnengruß, in dem, ausgehend von sāmasthiti, das namaste auf dem Boden oder in manchen Traditionen auch bhujāṅgāsana erreicht wird. Dies geschieht durch eine Serie von Bewegungen, die unseren Körper schrittweise in einer Rotation Richtung Boden führt und dann im umgekehrten Ablauf wieder aufwärts in samasthiti endet (siehe Abbildung 1). Ein interessantes Element der vinyāsa ist die Dynamik, die Flexibilität bringt, die Muskeln erwärmt, das prāṇa bewegt und – warum nicht – Spaß macht. Ein anderes interessantes Argument ist, dass die vinyāsa Kalo-

rien verbrennen. Außer sūrya namaskar, das in praktisch allen Traditionen in der einen oder anderen Art praktiziert wird, waren die vinyāsa nicht Teil des »klassischen« Yoga. Sie wurden größtenteils von Krishnamacharya im letzten Jahrhundert eingeführt. Sie entstanden aus seiner Erfahrung, die er sammelte, als er vom Maharaja von Mysore gebeten wurde, Kindergruppen zu unterrichten. Krishnamacharya versuchte etwas zu finden, damit die Aufmerksamkeit und das Interesse seiner Schüler wach gehalten wurde, und er beobachtete, dass sie mehr Spaß hatten und freiwilliger mitmachten, wenn die āsana-Praxis dynamisch und fortschreitend ausgeführt wurde. Während dieser Zeit war einer seiner Schüler der heute berühmte Pattabhi Joys und wir können heute noch die starken Einflüsse des Konzepts des vinyāsa in seiner Tradition, dem Aṣṭāṅga-Yoga, erkennen.

### Ablauf der vinyāsa

Jedes vinyāsa muss einige Kriterien erfüllen:

- Es muss sich immer vom Atem führen lassen.
- Die Ausgangs- und die Endposition müssen identisch sein.
- Jede Position sollte ein Ausgleich für die vorherige sein, mit Ausnahme von Drehungen und Seitbeugen, die in der Ausatmung ausgeführt werden und für die die Vorbeuge der natürliche Ausgleich ist, welche auch in der Ausatmung ausgeführt wird. Das heißt, dass zwischen diesen beiden Bewegungen – körperlich und im Atem – eine Einatmung eingebaut werden muss.
- Die »Regeln«, die Atem- und Körperbewegung verbinden, müssen eingehalten werden.

Die Praxis des vinyāsa kann, auch wenn sie in vielen Fällen sehr hilfreich ist, »gefährlich« werden, wenn man sie aus dem Blickwinkel der »Innenschau« betrachtet. Definitiv ist die Einheit von Körper, Atem und Geist in einem vinyāsa schwerer zu erreichen, als in der »klassischeren« Praxis einzelner āsana. In diesen trägt uns die Wiederholung zur Betrachtung – und somit zur Erhaltung der Konzentration im Inneren – von Aspekten der Veränderung in Bezug zu der Position, die anders nicht so gut greifbar sind. Wenn wir im vinyāsa unserem Atem vertrauen und ihm die Zügel unserer Bewegung in die Hand geben, sollte es aber auch nicht zu schwierig sein, die obige Einheit zu erreichen und zu halten. Was bedeutet »dem Atem die Zügel geben«?

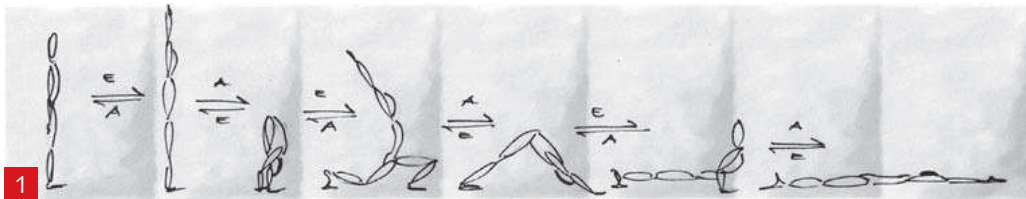
Es gibt einige Faktoren, die man in Betracht ziehen sollte:

- Die Bewegung ist bereits in die Atmung eingebunden. Nach jeder Ein- und Ausatmung sollten wir die Pause hervorheben, im »Lauschen« verharren und es zulassen, dass die nächste Atembewegung natürlich geschieht (siehe Abbildung 2).
- Die Bewegung muss die Dauer und Intensität der Atmung respektieren. Zur Dauer: oft geschieht es, dass wir statt dem Atem zu folgen, die Form im Kopf haben und dieser folgen.

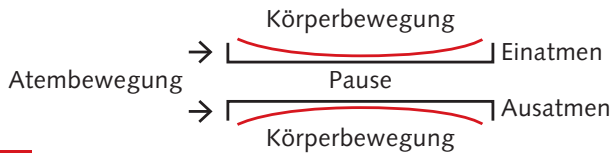
Um dieses Konzept klarer zu machen, nehmen wir uns eine einzelne Bewegung heraus: von samasthiti zu uttānāsana. Die Be-

wegung ist in der Ausatmung auszuführen (siehe Abbildung 3). Nehmen wir an, dass unsere Ausatmung acht Sekunden lang ist. Wenn wir uns beeilen in *uttānāsana* zu kommen, bewegen wir uns schneller als unser Atem, was zur Folge hat, dass wir einige Sekunden in *uttānāsana* »warten« müssen, während denen wir noch ausatmen. Das heißt, wir sind schneller als unser Atem, wir sind ihm nicht gefolgt, sondern voraus geeilt. Etwas ganz ähnliches geschieht, wenn wir um jeden Preis langsam praktizieren wollen, auch wenn unser Atem uns dies nicht erlaubt. Also bewegen wir uns, zumindest teilweise, in einem Zustand der Atemlosigkeit. In diesem Fall sind wir unserem Atem nicht nur nicht gefolgt, sondern wir haben ihn auch nicht respektiert. Zur Intensität: Eine »ideale« dynamische Praxis braucht eine Atmung, die nicht nur lang, sondern auch subtil ist, und lässt dadurch lange und »leichte« Bewegungen entstehen. Es gibt aber *āsana*, die nur sehr schwer mit einem subtilen Atem zu üben

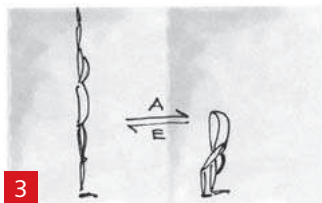
sind – außer man ist sehr gut vorbereitet. Zum Beispiel, wenn man aus einer Rückenlage die Beine gestreckt in *ūrdhva prasārita pādāsana* bringen will, kann uns die Verstärkung der Ausatmung dabei unterstützen, die dazu nötige Kraft aufzubringen (siehe Abbildung 4). Es braucht Zeit und Übung, um eine gewisse Meisterschaft im Zusammenspiel dieser Elemente zu erreichen. Aber auch bei diesem »Projekt« hilft uns das Konzept des *vinyāsa krama*: schrittweise und aufeinander aufbauend, führt es zu einer sicheren Veränderung ohne große Risiken. In einigen Folgen kann man auch Sprünge einbauen. Diese werden immer und nur im Atemhalt ausgeführt, nachdem man ausgeatmet hat und ein leichtes *mūla-bandha* hält. Danach folgt immer eine Bewegung, die in der Einatmung ausgeführt wird. Sprünge beleben die Praxis und machen sie schwieriger und bewegter. Es gibt verschiedene Arten von Sprüngen, im Anschluss einige (siehe Abbildung 5-7).



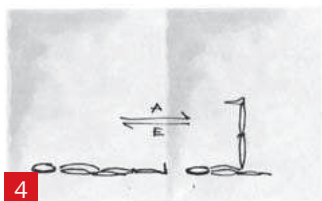
*Surya Namaskar – eine Variante*



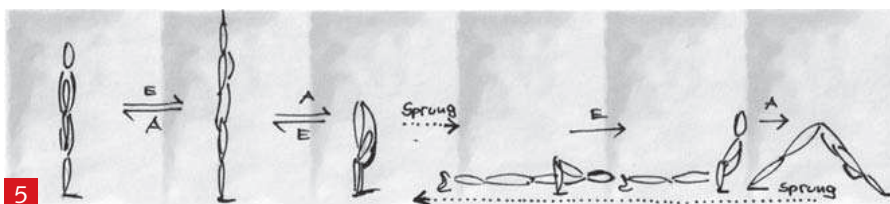
2



3

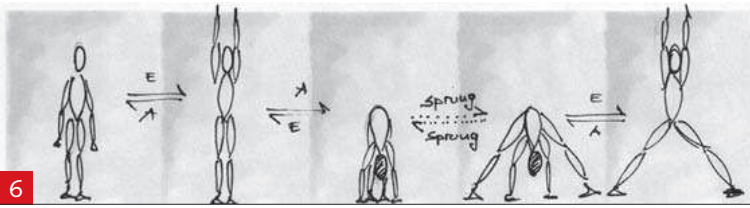


4

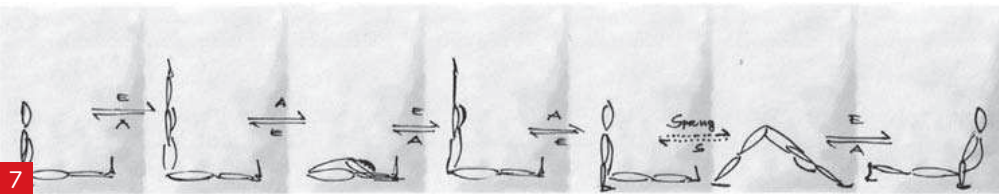


5

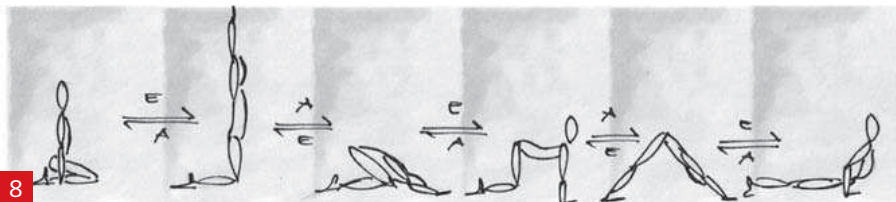
*Von uttānāsana in caturaṅga daṇḍāsana und von adho-mukha śvānāsana in uttānāsana*



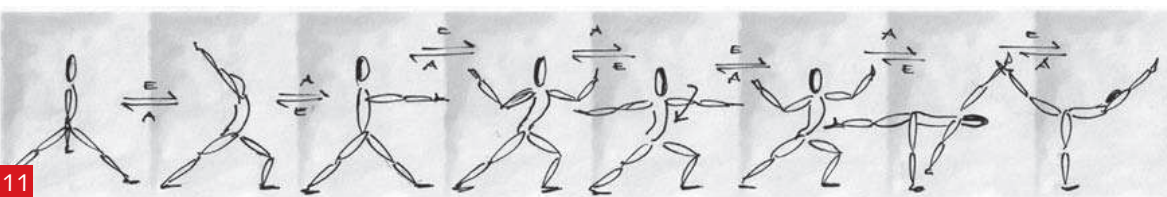
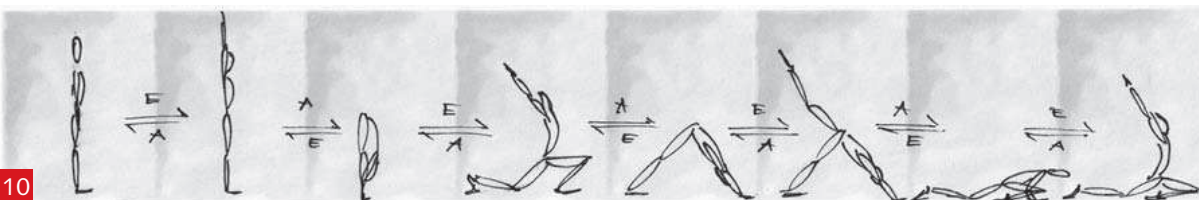
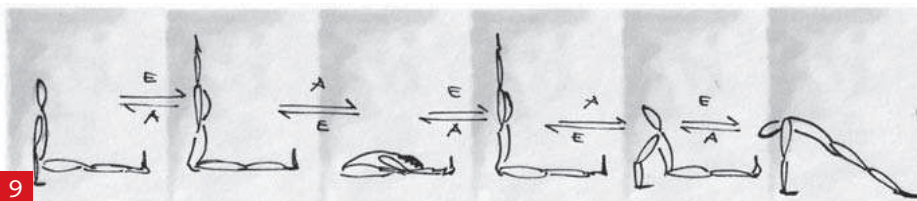
Von *uttānāsana* in *prasārita pāda uttānāsana* und umgekehrt



Von *daṇḍāsana* in *adhomukha śvānāsana* und umgekehrt



Einige *vinyāsa*



### Fazit

Die Möglichkeiten der Variationen und Ausdehnung eines jeden *vinyāsa* sind zahllos, sowohl auf der »Formenebene«, in der man mehrere und verschieden Bewegungen in die Sequenz bringen kann, als auch in der Art und Weise diese auszuführen. Zum Beispiel können kurze statische Zeiten oder bestimmte Mantren, die der Praxis einen Rhythmus geben, eingeflochten

werden. Von den einfachsten bis hin zu den schwierigsten *vinyāsa* ist, wie in jeder *āsana*-Praxis, nicht das »was«, sondern das »wie« das Wichtigste. Mit dem Atem zu reisen kann aus einer einfachen Sequenz einen kleinen Tanz machen, der aus Anmut und Harmonie entsteht, die wiederum aus der Konzentration geboren werden, die nicht die Anstrengung des »machen wollen«, sondern das Spüren des »Sichleitenlassens« ausdrückt.