

Remo Rittiner
Das große Ayur-Yoga-Praxisbuch

Remo Rittiner

**DAS GROSSE
AYUR-YOGA
PRAXISBUCH**

Yoga-Programme für Gesundheit,
Vitalität und geistige Kraft



Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch veröffentlichten Übungen wurden vom Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-433-8



Danksagung

Danke an alle Yoga-LehrerInnen, die Yoga mit anderen Menschen teilen und geteilt haben.

Danke an T. Krishnamacharya für die Vermittlung der Yoga-Tradition und die Anpassung des Yoga an die moderne Zeit.

Danke an meine Yoga-Lehrer A. Mohan, Sriram, Gary Kraftsow, Mukunda Stiles, von denen ich viel gelernt habe über Yoga.

Danke an die vielen Yoga-SchülerInnen und Yoga-Therapie-KlientInnen, von denen ich so viel lerne, um Ayur-Yoga an den Menschen anzupassen und ständig weiterzuentwickeln.

Danke an alle meine Yoga-LehrerInnen und Yoga-TherapeutInnen, die Ayur-Yoga auf ihre eigene Art authentisch weitergeben und in die Welt bringen.

Danke an Kathrin Rick und Susanne Klein für die wertvolle Überarbeitung und die Korrekturen am Text.

Danke an Christoph Kraft für den Input und die wertvollen Ergänzungen zu den Yoga-Programmen.

Danke an meine liebe Frau Kanya, die mich so liebevoll unterstützt in all meinen Projekten.

Ganz herzlichen Dank an die Fotomodelle Ulrike Wagner und Claudia Rauer, die die Ayur-YogalehrerInnenausbildung in Leipzig leiten, an Marion Sütterlin, die die Ayur-YogalehrerInnenausbildung in Konstanz leitet, an Kerstin Franke, die die Ayur-YogalehrerInnenausbildung in Spanien leitet, an die Yogalehrerin Franziska Golling aus Augsburg und den Yogalehrer Jan Rehfeld aus Kassel.



Lieber Werner Vogel vom Via Nova Verlag,
Herzlichen Dank für deine Güte, deine Offenheit und Unterstützung.
Du hast den Körper im Juni 2017 in tiefem Gott- Vertrauen verlassen.
In meinem Herzen wirst du immer weiterleben.
Tief verbunden
in ewiger Freundschaft widme ich dir dieses Buch
und werde alles tun, damit es ein großer Erfolg wird,
denn das haben wir miteinander so besprochen,
bevor du gegangen bist.
Herzlichst dein Remo Rittiner



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Zu Beginn.....	13
Kapitel 1 · Ursprung und Geschichte des Ayur-Yoga	15
Die Wurzeln des Yoga.....	15
Wie ich zum Yoga kam und die Geschichte des Ayur-Yoga	16
Kapitel 2 · Philosophie des Ayur-Yoga.....	18
Definition	18
Ziel und Mittel	19
Vision	20
Kapitel 3 · Die neun Grundprinzipen im Ayur-Yoga	21
1. Die innere Haltung und die geistige Ausrichtung	21
2. Die Absicht klären.....	22
3. Die Achtsamkeit in der Praxis	22
4. Die Anpassung der Yoga-Praxis	23
5. Die Atmung als Schlüssel zu Gesundheit und Transformation	25
6. Die anatomische Ausrichtung in den Asanas.....	28
7. Die Wirbelsäule als Zauberstab des Lebens.....	29
8. Die Balance von Kraft und Flexibilität.....	31
9. Vinyasa Krama: Die Kunst des Sequencing.....	32
Kapitel 4 · Ayur-Yoga-Programme für Gesundheit und Klarheit	35
Empfehlungen für eine erfolgreiche und erfüllte Yoga-Praxis.....	35
Klare Zielsetzungen	35
Vereinbarungen mit sich selbst treffen.....	35
Achtsam und regelmäßig üben.....	35
Abwechslungsreich üben.....	35
Herausforderungen annehmen und Fortschritte erzielen	35
Mit Freude und Leichtigkeit üben.....	36
Streckhaltungen und Aufrichtung der Wirbelsäule.....	36
Zielsetzung und Wirkungen.....	36
Die optimale Ausführung der Streckhaltungen	37
Häufige Fehler und Risiken bei Streckhaltungen.....	37
Wichtige Streckhaltungen	38
Basisprogramm für Streckhaltungen und die Aufrichtung der Wirbelsäule.....	40
Streckhaltungen für Fortgeschrittene mit Maha Mudra	50
Die Gleichgewichtshaltungen im Stehen.....	60
Zielsetzung und Wirkungen.....	60
Häufige Fehler und Risiken bei Gleichgewichtshaltungen im Stehen.....	61
Wichtige Gleichgewichtshaltungen im Stehen	61



Basisprogramm für Gleichgewichtshaltungen im Stehen	63
Gleichgewichtshaltungen für Fortgeschrittene.....	72
Rückbeugen.....	82
Zielsetzung und Wirkungen.....	82
Die optimale Ausführung von Rückbeugen.....	82
Häufige Fehler und Risiken bei Rückbeugen.....	82
Wichtige Rückbeugen	83
Basisprogramm Rückbeugen	85
Rückbeugen für Fortgeschrittene	94
Vorbeugen	104
Zielsetzung und Wirkungen.....	104
Die optimale Ausführung von Vorbeugen	104
Häufige Fehler und Risiken bei Vorbeugen	105
Wichtige Vorbeugen.....	106
Basisprogramm für Vorbeugen.....	108
Vorbeugen für Fortgeschrittene	117
Drehhaltungen.....	126
Zielsetzung und Wirkungen von Drehhaltungen	126
Die optimale Ausführung von Drehhaltungen.....	127
Häufige Fehler und Risiken bei Drehhaltungen.....	127
Wichtige Drehhaltungen	128
Basisprogramm für Drehhaltungen	129
Drehhaltungen für Fortgeschrittene.....	139
Seitbeugen	149
Zielsetzung und Wirkungen.....	149
Die optimale Ausführung von Seitbeugen	149
Häufige Fehler und Risiken bei Seitbeugen	150
Wichtige Seitbeugen.....	150
Basisprogramm für Seitbeugen	152
Seitbeugen für Fortgeschrittene	161
Gleichgewichtshaltungen auf den Händen	170
Zielsetzung und Wirkungen.....	170
Die optimale Ausführung von Gleichgewichtshaltungen auf den Händen	170
Häufige Fehler und Risiken bei Gleichgewichtshaltungen auf den Händen	170
Wichtige Gleichgewichtshaltungen auf den Händen.....	171
Gleichgewichtshaltungen auf den Händen für Fortgeschrittene	173
Umkehrhaltungen	182
Zielsetzung und Wirkungen	182
Die optimale Ausführung von Umkehrhaltungen.....	182
Häufige Fehler und Risiken bei Umkehrhaltungen	183
Wichtige Umkehrhaltungen	183
Basisprogramm für Umkehrhaltungen	185
Umkehrhaltungen für Fortgeschrittene.....	194
Sitzhaltungen für die Meditation	203
Zielsetzung und Wirkungen	203
Die optimale Ausführung von Sitzhaltungen	203
Häufige Fehler und Risiken in Sitzhaltungen.....	204
Wichtige Sitzhaltungen	205
Programm für Sitzhaltungen und Prana-Meditation.....	206
Ayur-Yoga Vinyasa mit Sonnengrüßen	215



Kapitel 5 · Die neun Erfolgsprinzipien für Yoga-Lehrende und Yoga-Übende.....	219
1. Finde eine große Vision	219
2. Formuliere klar deine Ziele.....	220
3. Mache einen Plan	221
4. Sei authentisch.....	222
5. Vertraue dem Meister in dir	224
6. Gib dein Bestes, ohne dich zu überfordern	225
7. Sei offen für Feedback.....	227
8. Lerne, mit Zurückweisung und Neid umzugehen	228
9. Bleibe ein Schüler des Lebens.....	229
Index der Asanas.....	231
Sachregister.....	233
Literaturangaben	235
Kontaktadressen.....	236

Vorwort

Es ist spannend zu sehen, wie das Leben stets neu seine überraschenden Fäden spinnt ...

Remo Rittiner ist einer der erfahrensten und profiliertesten Yoga-Lehrer Europas. Zahllose Menschen hat er schon im Yoga unterrichtet und ausgebildet. Viele seiner Schüler wurden selbst zu erfolgreichen Lehrern, die heute das tiefe Wissen aus der Tradition des Ayur-Yoga auf hilfreiche Weise weitergeben.

Als er mich das erste Mal kontaktierte, um mir ein sehr freundliches Feedback zu einem meiner Bücher zu geben, spürte ich sofort, dass hier ein Mensch schreibt, der um die Tiefe des Yoga weiß, ein Praktiker und Lehrer, dem es bei allem Üben und Unterrichten im Yoga vor allem um das geht, was er selbst den *inneren Meister* nennt, jene tiefere Wirklichkeit, die in uns allen lebendig ist, zu der wir aber meist nur wenig Kontakt haben und deshalb immer wieder Leid und Frustration erfahren.

Unserer inneren Wahrheit nachzuspüren, in Kontakt mit ihr zu kommen, sie als unser eigentliches Wesen zu erkennen und aus ihr heraus zu leben und zu handeln, ist das Anliegen des Yoga. Remo Rittiner, dessen Unterricht alle wichtigen Aspekte des Yoga integriert – von der Philosophie bis hin zur konkreten Körperpraxis –, lässt uns in der persönlichen Begegnung wie auch in diesem Buch stets spüren, dass es ihm um diese Tiefendimension des Yoga geht. Dass nun ich, dessen Bücher vor allem von der Philosophie und den ursprünglichen Wurzeln des Yoga handeln, ein Vorwort zu diesem Buch schreiben darf, das sich schwerpunktmäßig mit der Körperpraxis des Yoga beschäftigt, mag deshalb nur vordergründig betrachtet ungewöhnlich erscheinen. Ob es um die Philosophie geht, um den Atem oder die Körperarbeit: Alle Methoden des Yoga zielen auf den *inneren Meister* ab.

Nachdem Remo Rittiner bereits zu zwei der drei Hauptaspekte des Ayur-Yoga Bücher vorgelegt hat, nämlich zu den Themenkreisen der Heilung und der spirituellen Entwicklung, baten seine Schüler ihn, auch das dritte große Thema, die Asanas, in einem

Buch zu behandeln. Dass der Autor dieser Bitte gefolgt ist und jetzt dieses Buch vorlegt, zeigt, wie nah an den Herzen seiner Schüler er ist.

Und Rittiner wäre nicht Rittiner, wenn sein Buch ausschließlich den Asanas vorbehalten wäre. Ayur-Yoga versteht sich als ganzheitliche Disziplin zur Verbesserung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens und schließt den Atem deshalb ebenso mit ein wie die Philosophie, die Meditation und Ayurveda, das traditionelle System indischer Medizin; zudem die Erkenntnisse der westlichen Medizin und Psychologie. Als solches ist dieses Buch eine Begegnung von östlicher Tradition und westlicher Wissenschaft. Rittiner baut Brücken.

Dass dieses Buch ausführlich in Wort und Bild auf die Asanas eingeht, muss in diesem Vorwort nicht betont werden. Deshalb möchte ich zwei andere Themenkreise erwähnen, die das Buch einrahmen und von besonderem Wert für alle Yoga-Praktizierenden und Yoga-Lehrer sind.

Da sind zum einen die *neun Grundprinzipien des Ayur-Yoga*, die wichtigen Fragen nachgehen, wie man sie in Yoga-Büchern über Asanas sonst nicht finden wird, zum Beispiel zu unserer inneren Haltung und geistigen Ausrichtung oder unseren tief liegenden Überzeugungen. Zu den Grundprinzipien des Ayur-Yoga gehören zudem (um nur beispielsweise zwei weitere Punkte zu nennen) ein klares Bekenntnis zur präzisen anatomischen Ausrichtung der Asanas sowie die systematische Integration des Atemprozesses in die Yoga-Praxis. All das bekommt ausführlich Raum in diesem Buch.

Besonders hinweisen möchte ich noch auf die *neun Erfolgssprinzipien für Yoga-Lehrende und Yoga-Übende*. Die Yoga-Welt, so sagte mir einmal ein Freund, ebenfalls ein erfolgreicher Lehrer, sei ein Haifischbecken. Damit meinte er die große Konkurrenz, die auf dem „Yoga-Markt“ herrsche (ja, Yoga ist ein großer Markt geworden!), und dass es schwierig geworden sei, Yoga als Beruf auszuüben, was natürlich auch meint, diesen Beruf *mit Erfolg* auszuüben.

Rittiner hat sich mit dem Thema *Erfolg* intensiv auseinandergesetzt und kann authentisch aus großer eigener Erfahrung schöpfen. Es ist eben diese Authentizität, die seine Arbeit so zugänglich und wertvoll macht. Das Authentischsein ist natürlich auch eines der Erfolgsprinzipien, die allen Yoga-Lehrenden und -Übenden ans Herz gelegt seien.

Zum Schluss noch etwas Persönliches: Ich durfte Remo Rittiner vor einiger Zeit persönlich treffen. Ungewöhnlich schnell vertieften wir uns ins Gespräch, ein Gespräch, das nie an der Oberfläche der Belanglosigkeit driftete, sondern vom ersten Moment an tief, essenziell, persönlich und ja, sehr spirituell war.

Es ist eben diese Dimension, das Spirituelle im besten Sinne des Wortes, das Rittiners Arbeit trägt und prägt. Ob es dabei um die Asanas geht, um das Atmen, um die Philosophie oder andere Fragen rund um den Yoga und das Leben: Immer ist es die Heilung und das Ganzwerden, worum es letztlich geht. Was immer wir auch im Yoga tun, hat zum Ziel, auf der tiefsten Ebene unseres Seins wir selber zu sein.

Nur wenigen gelingt es wie Remo Rittiner, diesen Weg des Yoga tief und zugleich lebendig, konkret und greifbar aufzuzeigen. Danke für dieses wichtige und inspirierende Buch, dem ich von Herzen zahlreiche Leserinnen und Leser wünsche!

Dr. Ralph Skuban, im Juni 2017

Zu Beginn

Mit großer Freude und Begeisterung habe ich dieses Buch am ersten Tag des neuen Jahres 2017 begonnen – dank der Anfrage von einigen Yoga-Lehrenden. Ihr habt mich auf die großartige Idee gebracht, ein Praxisbuch über Ayur-Yoga zu schreiben, und mit diesem nun vorliegenden Buch, dem großen Ayur-Yoga-Praxisbuch, beabsichtige ich Folgendes:

- Die Geschichte, Philosophie und Vision von Ayur-Yoga zu erläutern
- Die Essenz und Grundprinzipien von Ayur-Yoga klar und deutlich zu vermitteln
- Die Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya mit neustem anatomischem Wissen zu verbinden
- Die positiven Wirkungen und auch die Gefahren der Yoga-Asana-Praxis zu illustrieren
- Die anatomische, energetische und geistige Ausrichtung in den Asanas zu vermitteln, damit die Wirksamkeit auf den Ebenen Körper, Atem und Geist verstärkt werden kann
- Die wichtigsten Asanas im Ayur-Yoga vorzustellen
- Gesunde und effektive Yoga-Programme für Anfänger¹ und Fortgeschrittene aufzuzeigen
- Inspiration zu schenken für den Aufbau deiner Yoga-Praxis und deines Yoga-Unterrichts
- Deine Motivation zu stärken, mehr über Yoga zu lernen und noch intensiver zu praktizieren
- Die Erfolgsprinzipien für deine eigene Yoga-Praxis zu vermitteln
- Eine Meditationstechnik vorzustellen, die dich auf allen Ebenen fördern kann
- Anregungen und Empfehlungen für Yoga-Lehrende und Yogäübende zu geben, um die Freude am Yoga und den beruflichen Erfolg zu steigern

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im folgenden Text auf die gesonderte Nennung der weiblichen Form verzichtet. Leserinnen sind hier selbstverständlich auch angesprochen.

Kapitel 1 · Ursprung und Geschichte des Ayur-Yoga

Die Wurzeln des Yoga

Yoga als Begriff existiert bereits seit etwa 3000 Jahren und yogische Prinzipien wurden schon lange vorher unter anderem in den Veden, den alten indischen Weisheitslehren, erwähnt. In den Upanishaden wird Yoga als Weg empfohlen, um Brahman zu erreichen. Einige der heutigen Namen für Asanas (Körperhaltungen) sind auf die verschiedenen Upanishaden zurückzuführen. Die Yoga-Philosophie nach Patanjali, die *Yoga-Sutren*, sind etwa zwischen 200 vor Christus und 200 nach Christus aufgezeichnet worden. Sie sind eine wichtige Quelle für die Philosophie des Ayur-Yoga. Hatha-Yoga, der körperbetonte Yoga, wie er heute auf der ganzen Welt praktiziert wird, ist hingegen erst ca. seit dem 14. Jahrhundert und mit der Entstehung einer wichtigen Yoga-Schrift, der *Hatha-Yoga Pradipika*, bekannt.

Die Hatha-Yoga Pradipika ist ein Text über Yoga mit 643 Versen, der im 14. Jahrhundert von dem indischen Tantriker Svatmarama verfasst wurde. Später, ungefähr im 17. Jahrhundert, entstand die *Gheranda Samhita*, ein bekanntes Werk über Hatha-Yoga, das aus etwa 300 bis 450 Versen besteht. Die *Yoga Yajnavalkya Samhita* gilt ebenfalls als sehr alter Text und umfasst 462 Verse, in denen ein Dialog zwischen dem Weisen Yajnavalkya und seiner Frau Gargi beschrieben wird. Dieser Text wurde von A. Mohan vom Sanskrit in die englische Sprache übersetzt. Eine weitere Yoga-Schrift, die *Yoga Rahasya*,

ist ein Text mit 267 Versen und wurde von Nathamuni, einem Yogi aus dem 9. Jahrhundert, verfasst. Ursprünglich glaubte man, der Text sei verschwunden, bis der indische Yoga-Meister T. Krishnamacharya (1888–1989) ihn wiederentdeckte und zur Verfügung stellte. Und schließlich möchte ich noch die *Yoga Makaranda* erwähnen. Sie wurde 1934 veröffentlicht und war Krishnamacharyas erstes Buch, in dem auch zum ersten Mal die Asana-Praxis in der Vinyasa-Krama-Form präsentiert wird. Es gibt darüber hinaus noch viele weitere indische Textquellen, die Yoga erwähnen, aber nur wenige davon sind in deutscher Übersetzung erhältlich. Im Literaturverzeichnis dieses Buches findest du eine Übersicht von Büchern und alten Yoga-Texten.

T. Krishnamacharya hat maßgeblichen Anteil an der Verbreitung des Yoga in der ganzen Welt. Viele seiner bekannten Schüler, wie sein Sohn T. K. V. Desikachar, B. K. S. Iyengar oder K. Pattabhi Jois, die alle nicht mehr leben, haben Krishnamacharyas Lehren in die Welt gebracht. Meine wichtigsten Yoga-Lehrer, A. Mohan, Gary Kraftsow und Sriram, bei denen ich Yoga studierte und praktizierte, sind alle in dieser Yoga-Tradition von Krishnamacharya verankert und geben diese in unterschiedlicher Weise weiter. Für mich war es ein große Hilfe und Inspiration, von solch kompetenten Lehrern zu lernen. Dafür empfinde ich tiefe Dankbarkeit und Freude.

Wie ich zum Yoga kam und die Geschichte des Ayur-Yoga

Meinen ersten richtigen Beruf, als Sozialpädagoge, erlernte ich relativ spät, als ich bereits 27 Jahre alt war, nachdem ich lange Zeit nichts gefunden hatte, was mich wirklich begeisterte. Während dieser Zeit entdeckte ich Yoga und kam in Kontakt mit dem bekannten indischen Yoga-Lehrer Selvarajan Yesudian, der in Zürich unterrichtete. Es wurde zu einer Begegnung, die mein Leben maßgeblich veränderte. Fasziniert von der Ruhe und Weisheit, die Yesudian ausstrahlte, spürte ich sofort, dass dies der innere Weg war, den ich gehen wollte. So besuchte ich regelmäßig seinen Yoga-Unterricht und fand dort, was ich suchte: Ruhe, Gelassenheit und Frieden. Die persönlichen Gespräche mit Yesudian haben mich innerlich so tief berührt, dass bereits damals eine innere Wandlung in mir stattfand, die ich kaum in Worte fassen kann. Yoga hat mich verzaubert und in den Bann gezogen – bis zum heutigen Tag. Es gibt keine Zufälle, und so kam es, dass ich in einer Weiterbildung für Sozialpädagogen gebeten wurde, eine Yoga-Stunde zu unterrichten. Diese Einladung und Chance nahm ich sofort an! Erstaunlicherweise fiel es mir ganz leicht, Yoga zu unterrichten, und mir schien es, als hätte ich dies schon lange zuvor gemacht. Nach der Yoga-Stunde kam eine Kollegin auf mich zu und meinte, ich sei zwar ein netter Sozialpädagoge, aber meine eigentliche Berufung liege im Lehren des Yoga. Sie sagte: „Du bist der geborene Yoga-Lehrer.“ Dem stimmte ich sofort zu, und in derselben Nacht träumte ich davon, nach Indien zu reisen und bei einem indischen Yoga-Meister Yoga zu lernen.

So begann ich zu suchen, wer denn dieser Meister sein könnte, und fand in einer Buchhandlung die Antwort. Als ich das Buch *Rückkehr zur Einheit* in der Hand hielt, wusste ich, dass der Autor mein indischer Lehrer sein musste, von dem ich geträumt hatte. Und dieser Autor ist A. Mohan, ein bekannter indischer Yoga-Lehrer und langjähriger Schüler von T. Krishnamacharya. Wer wirklich sucht, wird finden – dies habe ich immer wieder im Leben erfahren dürfen. Es gab natürlich auch einige Hindernisse, bevor ich die Reise nach Indien antreten konnte. Die meisten Leute belächelten mich damals und mein-

ten, ich sei ein naiver Träumer und solle besser Sozialpädagoge bleiben, weil ich vom Yoga als Beruf bestimmt nicht würde leben können. All die negativen Kommentare nahm ich gelassen an, denn ich spürte das Feuer in meinem Herzen und wusste, dass mich niemand stoppen konnte, nach Indien zu reisen. Selbst der Umstand, dass ich zu diesem Zeitpunkt kaum Englisch verstand und sprechen konnte, war für mich kein Hindernis. So stand ich dann 1996 vor Mohans Haustür in der südindischen Stadt Chennai und fragte ihn, ob ich bei ihm lernen könne. Er war ziemlich erstaunt und wollte wissen, wie ich denn bei ihm lernen wolle, wenn ich so wenig Englisch beherrsche. Ich versicherte ihm, dass ich nebenbei Englisch lernen und bestimmt nach zwei Monaten 85 Prozent verstehen würde. Daraufhin stimmte er zu, und nach der in Indien üblichen Testphase, um zu prüfen, ob er mich als Schüler akzeptieren würde, lernte ich bei ihm ganz traditionell in seinem Haus im Einzelunterricht.

Was für ein Segen, dass ich so Yoga lernen konnte –eins zu eins, direkt von der Quelle. Natürlich gab es auch dort einige Schwierigkeiten, und gewisse kulturelle Unterschiede machten es nicht immer leicht, uns zu verständigen. Mein größtes Hindernis war mein großes Ego, das Mühe damit hatte, sich demütig als Schüler hinzugeben und die „indischen“ Regeln einer traditionellen Lehrer-Schüler-Beziehung anzunehmen. In erster Linie lernte ich, aufmerksam zuzuhören, Wissen aufzusaugen und nicht viele Fragen zu stellen, was mir sehr schwerfiel. Obwohl ich dadurch viel lernen konnte, hatte ich in dieser Zeit auch mit meinen eigenen Schattenseiten zu tun, mit denen ich damals noch nicht umzugehen wusste. Ich erhielt darin wenig konkrete Anweisung und Unterstützung, was mich gänzlich auf mich selbst zurückwarf und auch zu mir selbst brachte. Mit 20 Jahren Abstand sehe ich diese Erfahrung heute differenzierter und erkenne auch, dass nicht nur mein Schatten ein Thema war, sondern auch in der Gegenrichtung Übertragungen abliefen, die ich mir damals als junger Schüler nicht erklären konnte. Anfang 1997, nach sechsmonatigem Intensivstudium bei A. Mohan, erhielt ich

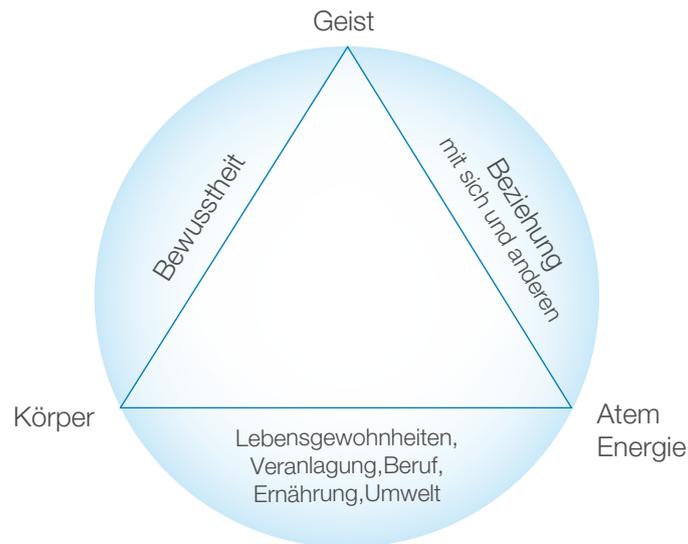
mein erstes Yoga-Diplom, das mich berechtigt, Ayur-Yoga und Yoga-Therapie zu unterrichten. Diese Zeit in Indien war also der Start in mein Berufsleben als Yoga-Lehrer. Welches Geschenk mir das Leben mit dieser wertvollen Zeit in Indien gegeben hat, erfasste ich damals aber noch nicht völlig.

Da A. Mohan selbst 18 Jahre lang von T. Krishnamacharya gelernt hatte, konnte ich viel Wissen über die Yoga-Tradition von Krishnamacharya aus naher Quelle aufnehmen. Mohans Begeisterung für den Yoga wirkte sofort ansteckend auf mich und wächst bis heute in mir. Die Bezeichnung Ayur-Yoga ist 1996 mit Mohan und einigen Schülern entstanden, wobei Mohan selbst den Namen relativ schnell wechselte und sein Yoga heute Svastha-Yoga nennt. Ayur bedeutet „Leben“ und Yoga „Verbindung mit der höchsten Weisheit“. Wie der Name sagt, geht es also um die tägliche Verbindung mit der Weisheit in uns selbst, die ich als Satguru, den inneren Meister, bezeichne, wobei die höchste Weisheit nicht wirklich in Worte zu fassen ist. Im Ayur-Yoga ist es wichtig, die Yoga-Praxis an den einzelnen Menschen anzupassen. Im Ayurveda, der indischen traditionellen Medizin, ist eine Typenlehre (die drei Typen bzw. Doshas sind Vata, Pitta, Kapha) entwickelt worden, und man hat über lange Zeit Erfahrungen darüber gesammelt, welche Ernährung und Lebensführung für den einzelnen Menschen sinnvoll oder schädlich sein kann. Dieses alte Wissen wird in den Ayur-Yoga integriert, und zwar sowohl in der Philosophie als auch in der Yoga-Praxis. Ganz wesentlich ist es im Ayur-Yoga, die essenziellen Prinzipien der Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya mit den neuesten Erkenntnissen aus der Anatomie und Forschung über die Wirkung von Yoga zu verbinden.

Nach meiner Yoga-Ausbildung in Indien eröffnete ich 1997 die erste Schule für Ayur-Yoga in der Schweiz. Die Schule lag in einem normalen Wohnhaus in einem Vorort von Zürich. Ein damaliger Yoga-Schüler bot mir alternativ einen tollen Raum im Zentrum von Zürich, in der Nähe des Paradeplatzes, an. So entstand das Ayur-Yoga-Center Zürich Ende der Neunzigerjahre, das ich bis 2014 leitete und das dann meine Schülerinnen Nadia Bischof und Tanja Spycher übernommen haben. Vom ersten Tag an, an dem ich Yoga unterrichtete, wusste ich, dass es meine Berufung ist, Yoga zu praktizieren und diesen an andere Menschen weiterzugeben. Bereits im Jahre 2000 begann ich, in der Schweiz auf Anfrage meiner Yoga-Schüler eine Ausbildung für Ayur-Yoga-Lehrer anzubieten. 2004 bot ich in der Schweiz die erste Ayur-Yoga-Therapieausbildung an. Inzwischen gibt es Ausbildungen für Ayur-Yoga-Lehrer in verschiedenen Ländern wie Deutschland, Österreich, Spanien und Thailand, und auch die Yoga-Therapieausbildung wird in mehreren Ländern angeboten. Mittlerweile gibt es in vielen Ländern entsprechend auch Ayur-Yoga-Lehrer und Yoga-Therapeuten, die bei mir gelernt haben und Ayur-Yoga in eigener, authentischer Form erfolgreich weitergeben. Es erfüllt mich mit größter Freude, zu sehen, wie viele meiner Schüler Ayur-Yoga erfolgreich unterrichten und selbst Ausbilder für Yoga-Lehrernde und Yoga-Therapeuten geworden sind.

Ihr seid für mich großartig, und das erfüllende Gefühl, etwas zu geben und Menschen sinnvoll zu dienen, verdanke ich euch allen sowie meinen zahlreichen Yoga-Schülern und Yoga-Therapieklienten, von denen ich so viel lernen konnte über das Leben und über den Yoga. Dank euch ist mir klar geworden, wie wichtig es ist, immer ein Schüler des Lebens und des Yoga zu bleiben.

Kapitel 2 · Philosophie des Ayur-Yoga



Definition

Unter Ayur-Yoga ist ein achtsamer, angepasster, atembetonter, anatomisch fundierter und abwechslungsreicher Yoga zu verstehen, der Tradition und aktuelles Wissen miteinander verbindet.

Ayur-Yoga ist inspiriert von der klassischen Yoga-Philosophie nach Patanjali und der Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya.

Ayur-Yoga fördert die Loslösung von der Identifikation mit Leid und die Verbindung mit dem reinen Bewusstsein.

Ayur-Yoga respektiert alle Religionen sowie die verschiedenen Yoga-Richtungen, welche die universellen ethischen Regeln von Respekt, Toleranz, Frieden, Mitgefühl und Offenheit praktizieren. Nach dem Verständnis des Ayur-Yoga soll Yoga in erster Linie Menschen miteinander verbinden, um Harmonie und Frieden zu fördern.

Ziel und Mittel

Entsprechend der oben genannten Definition zielt die Praxis des Ayur-Yoga vor allem darauf ab, Gesundheit, ganzheitliche Heilung und Transformation in achtsamer Weise zu fördern.

Die vorrangigen Mittel im Ayur-Yoga sind dabei:

- Yoga-Philosophie in das tägliche Leben integrieren
- Gesunder Lebensstil
- Asanas (Körperübungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Mantras
- Entspannungsübungen
- Reflexion und Meditation

In der traditionellen Yoga-Philosophie nach Patanjali geht es im Wesentlichen darum, dass Yoga ein Weg ist, Leiden (Dukkha) zu erkennen und damit einen Umgang zu finden. Dies geschieht, indem es möglich wird, die Identifikation mit dem Leiden zu verringern oder es sogar umzuwandeln in Freiheit. Alles, was Enge verursacht, kann im Bewusstsein des weiten Raums und der Offenheit wertfrei beobachtet werden. Das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes hilft dabei, wieder klar zu sehen und die richtigen Antworten in sich selbst zu finden. Im Yoga geht es darum, in Verbindung mit der höchsten inneren Weisheit zu sein und die Verstrickungen mit den Identifikationen unseres Geistes loszulassen.

Auf der körperlichen Ebene ist es im Ayur-Yoga wichtig, Verspannungen, Blockaden, mangelnde Kraft oder Beweglichkeit durch die verschiedenen Mittel aufzulösen und durch eine angepasste, zielgerichtete Praxis den gesundheitlichen Zustand zu optimieren. Dabei geht es im Ayur-Yoga weniger um die Perfektion von Körperhaltungen – wie viele Menschen Yoga deuten –, sondern mehr um den ständigen Fortschritt und die Optimierung der körperlichen und geistigen Gesundheit und Entwicklung. Im Ayur-Yoga sind die positiven Wirkungen wichtiger als Vorstellungen von Perfektion. Dieser Prozess erfordert Achtsamkeit, Anpassung und schrittweise Hinführung durch eine möglichst effektive Yoga-Praxis. Im traditionellen Yoga nach T. Krishnamacharya wurde das Konzept des Vinyasa Krama entwickelt,

bei dem es darum geht, eine Yoga-Übungsreihe effektiv und zielgerichtet aufzubauen. Dabei werden die Körperübungen mit der passenden Atmung dynamisch ausgeführt und miteinander verbunden. Diese dynamische Form des Yoga hat sich in der heutigen Zeit größtenteils durchgesetzt. Der Bewegungsmangel durch das viele Sitzen ist einer der Hauptgründe, weshalb so viele Menschen verspannt sind und regelmäßig Rückenschmerzen und Nackenverspannungen haben. Ayur-Yoga ist, wie gesagt, inspiriert von der klassischen Tradition nach T. Krishnamacharya und deren Anwendung von Vinyasa Krama. Indem ich aktuelles Anatomiewissen integriert und Ausrichtungsprinzipien der Spiraldynamik berücksichtigt habe, habe ich im Ayur-Yoga das Vinyasa-Krama-Konzept in den letzten 20 Jahren ständig verfeinert und weiterentwickelt.

Ayur-Yoga ist eine undogmatische, zeitgemäße, innovative Yoga-Richtung, die sich stetig verändert. Ayur-Yoga erhebt keinen Anspruch darauf, die reine, echte Linie der Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya zu sein, wie das manche Yoga-Lehrer von sich behaupten. Ayur-Yoga respektiert diese Tradition und die wesentlichen Inhalte des Yoga und vermittelt diese in einer offenen Form für Menschen mit ganz verschiedener Ausrichtung. Die Ziele des Ayur-Yoga sind universell und setzen keine bestimmte Glaubensrichtung voraus. Ganz im Gegenteil geht es im Ayur-Yoga darum, dass jeder Mensch die Yoga-Praxis für sich so anpasst, dass sie sich für ihn stimmig und sinnvoll anfühlt. Es geht also nicht darum, dass zum Beispiel alle Yoga-Übenden vedische Mantras rezitieren oder die Bhagavad Gita studieren müssten, was jedoch durchaus die eigene Entwicklung fördern kann. Vielmehr steht im Vordergrund, die Yoga-Praxis an den Menschen anzupassen, indem die ethischen Empfehlungen des klassischen Yoga nach Patanjali berücksichtigt werden. Selbst T. Krishnamacharya hat Yoga sehr unterschiedlich an seine zahlreichen Yoga-Schüler weitergegeben. Die Yoga-Stile meines ersten Lehrers Mohan und von den bereits verstorbenen Lehrern B. K. S. Iyengar und K. Patthabi Jois könnten zudem kaum unterschiedlicher sein.

Ayur-Yoga unterrichtete ich selbst in den ersten zehn Jahren eher sanft und atembetont, wie ich es von meinen Lehrern Mohan und Sriram gelernt hatte. In den letzten Jahren bin ich dazu übergegangen, Ayur-Yoga dynamischer und kraftvoller zu unterrichten, weil ich einerseits selbst so praktiziere und andererseits im Unterricht bei vielen Menschen gesehen habe, dass es auch Dynamik und Kraft braucht, um optimal in der Balance zu sein. Das sanfte Üben ist vor allem im therapeutischen Yoga von großer Bedeutung. Schon Patanjali hat im Yoga-Sutra 2.46 formuliert, welche Qualitäten ein Asana haben sollte: Stihra sukham asanam, das heißt, eine Haltung sollte stabil (stihra) und angenehm (sukha) sein. Ebenso ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, die Komfortzone in der Yoga-Praxis zu überwinden, um wirklich auf allen Ebenen zu wachsen. Gerade in der heutigen anspruchsvollen Zeit ist es sehr hilfreich, körperlich und geistig fit zu sein, um die hohen Anforderungen meistern zu können.

Ayur-Yoga hat drei Schwerpunkte:

Yoga für körperliche Fitness

Yoga-Therapie für Heilung

Yoga-Praxis für spirituelle Entwicklung

Da ich schon zwei Yoga-Therapiebücher und ein Buch über die spirituelle Entwicklung geschrieben

habe, widme ich dieses Buch nun also der körperlichen Fitness, die sich ihrerseits positiv auf andere Lebensbereiche, wie etwa auf den Beruf und die geistige Entwicklung, auswirken kann. Dieses Buch bietet Anregungen und Anleitungen dafür, deinen Körper – den wichtigen Tempel, in dem du deine Lebenszeit verbringst – durch die Yoga-Praxis in seine optimale Form zu bringen. Dadurch kannst du gesund und kraftvoll leben. Dabei erinnere ich daran, dass Yoga ein ganzheitlicher Weg ist, bei dem es um die geistige Transformation geht. Die Körperübungen des Yoga wirken nur ganzheitlich, wenn du sie mit Achtsamkeit und einer respektvollen inneren Haltung ausführst.

Ayur-Yoga ist offen für all die verschiedenen Yoga-Stile, die es heute gibt, und respektiert die Vielfalt in der Einheit. Die Ziele des Yoga sind Einheit und Freiheit. Die Yoga-Praxis kann dir helfen, anderen offen, tolerant und friedvoll zu begegnen, ohne in Besserwisserei, Dogmatismus, Konkurrenzdenken, Eifersucht und Missgunst zu geraten, die nichts als Leid schaffen. Und für andere Menschen, die Yoga üben, gilt dies natürlich auch. Denn Ayur-Yoga fördert den offenen, ehrlichen und respektvollen Austausch miteinander und die Fähigkeit, sich von Herz zu Herz zu begegnen, was uns tief miteinander verbindet.

Vision

Die Weisheit der Yoga-Tradition mit dem heutigen Wissen über Anatomie, Medizin und Hirnforschung zu verbinden und stetig weiterzuentwickeln und beide Richtungen in einen Austausch zu bringen, sodass östliches altes Wissen und westliches neues Wissen sich gegenseitig ergänzen können – dies ist die Vision für den Weg des Ayur-Yoga.

Durch Ayur-Yoga viele Menschen zu inspirieren, die Verantwortung für die eigene Gesundheit, Heilung und spirituelle Entwicklung anzunehmen und

wahrzunehmen und damit aktiv dazu beizutragen, dass es immer mehr gesunde, erfüllte und erwachte Menschen mit erfülltem Herzen und offenem Geist gibt – dies ist eine weitere Vision für den Ayur-Yoga. Gemeinsam können wir eine Welt kreieren, in der die Menschen in Harmonie und Frieden miteinander leben. Fangen wir jetzt also bei uns an und inspirieren wir andere durch unser Vorbild und unsere edlen Handlungen! Mögen wir alle die Veränderung leben, die wir in der Welt sehen möchten!

Kapitel 3 · Die neun Grundprinzipien im Ayur-Yoga

1. Die innere Haltung und die geistige Ausrichtung

„Zuerst die innere Haltung, dann die äußere Form!

Es ist wie beim Malen, wo man die weißen Lichter zuletzt aufsetzt.“

KONFUZIUS

Deine innere Haltung bestimmt deine Wahrnehmung, deine Reaktion sowie dein Handeln, das daraus folgt. Haltungen und Handlungen sind eng miteinander verbunden und stehen in einer ständigen Wechselbeziehung. Diese bestimmt im Wesentlichen, wie du die Yoga-Praxis ausführst und welche Wirkungen du davon erfahren wirst. Die inneren Haltungen bewusst wahrzunehmen, gibt dir die Möglichkeit, ungesunde Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. In meiner langjährigen Erfahrung und Yoga-Praxis konnte ich bei vielen Yoga-Schülern negative Gedankenmuster beobachten. Oft sind uns unsere negativen inneren Haltungen nicht selbst bewusst, und es braucht ständige Achtsamkeit und Übung, sie zu erkennen und umzuwandeln. Die folgenden Beispielsätze sollen dich inspirieren, von der Erkenntnis in die bewusste Veränderung zu kommen. Dem Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza ist es gelungen, wissenschaftlich nachzuweisen, wie wir uns durch die Macht der Gedanken heilen und nachhaltig transformieren können. Die Beispiele geben dir die Möglichkeit, zu entdecken, welche Überzeugungen und Glaubenssätze du noch hast, die du aber nicht mehr brauchst, und wie deine neue innere, geistige Ausrichtung lauten kann. Am besten wählst du gleich einen Satz aus, mit dem du in nächster Zeit übst, um eine neue innere Haltung zu verinnerlichen.

- Ich bin nicht gut genug. → Ich bin gut genug und habe Potenzial zur Steigerung.
- Ich mache es falsch. → Ich übe achtsam und mache die Übungen richtig.

- Ich muss mich mehr anstrengen. → Mit Freude und Spaß gebe ich immer mein Bestes.
- Ich möchte perfekt sein. → Ich bin hingebungsvoll und offen für die Ergebnisse.
- Ich mache keine Fortschritte. → Ich vertraue mir und freue mich über Fortschritte.
- Ich kann mich nicht verändern. → Ich bin offen für Veränderungen und wage Neues.

Im Ayur-Yoga wie auch im täglichen Leben ist es von großer Bedeutung, immer wieder innezuhalten und sich seiner inneren Haltung, seiner Motivation und geistigen Ausrichtung bewusst zu werden. Dadurch kannst du deine Achtsamkeit ständig verfeinern und die Qualität deiner Yoga-Praxis und Handlungen auf wunderbare Weise optimieren, was dich wiederum zu neuen, ungeahnten Ergebnissen führen kann. Je bewusster du die Yoga-Übungen ausführst, desto tiefer wirken sich diese auf deine körperliche, energetische und geistige Ausrichtung aus. Wenn du regelmäßig eine neue geistige Ausrichtung wählst, wird sich diese bald manifestieren und in deinem Leben auf positive Weise zeigen. Die klassischen Bhavanas (innere Ausrichtungen) aus dem Yoga, wie Liebe, Enthusiasmus, Mitgefühl und Gleichmut, werden im Ayur-Yoga besonders geübt, um sie zu verinnerlichen und im Leben zu verwirklichen. Hier gilt: Übung macht den Meister. Öffne dich für dein Potenzial und lasse dich davon überraschen, was alles möglich wird, nachdem du deiner Yoga-Praxis und deinem Leben eine neue geistige Ausrichtung gegeben hast.

2. Die Absicht klären

„Die Absicht ist die Seele der Tat.“

DEUTSCHES SPRICHWORT

Bevor du mit der Yoga-Praxis beginnst, ist es hilfreich, dir deiner Motivation, deiner Absicht und Ziele bewusst zu werden. Diese Klärung hilft dir, die passende Yoga-Praxis zu finden und deine Ziele mit einer fokussierten Praxis auch zu erreichen. Du wirst in diesem Buch viele Hinweise und Informationen finden, worum es bei den einzelnen Körperübungen geht und wie du die Asanas optimal ausführen kannst. Bei jeder Übung kommt es, wie gesagt, darauf an, mit welcher inneren Haltung und Absicht du sie ausführst. Du kannst bei jeder Übung und Praxiseinheit mit klaren Zielen den Fokus so anpassen, dass die Wirkungen optimal und genau auf dich abgestimmt sind. Durch die klare Absicht wird es dir möglich, deine Achtsamkeit, deine Atmung und deinen Bewegungsfokus effektiv auszurichten. Wenn du beispielsweise in einer Vorbeuge hauptsächlich deine Beinrückseiten dehnen möchtest, ist dies eine ganz andere Absicht, als wenn du dabei die Ausatmung verlängern oder eine geistige Haltung, wie z. B. Hingabe, verinnerlichen möchtest. Selbstverständ-

lich lassen sich solche Ziele miteinander verbinden, wobei aber ein Schwerpunkt hilfreich ist, damit du dein Ziel effektiv erreichst. Je klarer deine Absicht ist, desto zielgerichteter und achtsamer wird die Ausführung einer Yoga-Übung sein. Ohne klare Absicht und Ziele wird deine Yoga-Praxis schnell zu einem gewohnten Bewegungsablauf, bei dem du die gleichen Übungen und Muster ständig wiederholst, ohne dabei große Fortschritte zu machen. Aus diesem Grund machen wir häufig die Übungen, die wir gerne ausführen und die uns leichtfallen, während wir Übungen vermeiden, die uns wirklich guttäten und uns herausfordern. Dies kennst du vielleicht auch schon selbst aus deiner Yoga-Praxis. Klare Absichten hingegen helfen dir, bestimmte Gewohnheiten aufzugeben, deine Komfortzone zu verlassen und dich durch neue Herausforderungen weiterzuentwickeln. Für die optimale Ausführung der Asanas hilft es, dich auf deine Absicht und die Ziele der Übungen auszurichten, um damit zu effektiven Wirkungen zu kommen.

3. Die Achtsamkeit in der Praxis

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.

Wenn sie etwas Schmerzvolleres berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

THICH NHAT HANH

In der Yoga-Praxis geht es um die ganzheitliche, harmonische Verbindung von Körper, Atem und Geist; und diese Verbindung wird möglich durch Achtsamkeit und Gewahrsein. Durch Achtsamkeit gelingt es dir, deine ungesunden Haltungs- und Bewegungsmuster wahrzunehmen und bewusst zu verändern. Mithilfe der Achtsamkeit spürst du, was sich gut für dich anfühlt und wann dein Körper dir durch Schmerzen Grenzen aufzeigt, die du respektieren solltest, um dich nicht zu überfordern und zu verletzen. Achtsamkeit hilft dir, Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen und die Ausführung der Übungen ständig zu verbessern. Sie hilft dir auch, die „glückli-

che Anstrengung“ zu finden, in der du dich mit Freude und Hingabe herausforderst und anstrengst. Sie schützt dich schließlich auch vor Ehrgeiz und dem zwanghaftem Leistungsdenken, das aus der Identifizierung mit dem Ego und gesellschaftlichen Überzeugungen kommt. Es ist kein Zufall, dass die Zahl Acht für Unendlichkeit und Einheit im Innen und Außen steht. Indem du Achtsamkeit auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene wählst, öffnen sich dir unendliche Möglichkeiten der Ausführung und Wirkung der verschiedenen Yoga-Übungen, die deine Yoga-Praxis abwechslungsreich und vielfältig gestalten. So kannst du zum Beispiel bei einer Rückbeuge den

Fokus einmal mehr auf die Brustwirbelsäule lenken, um die Beweglichkeit in diesem Körperbereich optimal zu fördern, und dich bei der gleichen Rückbeuge, wenn du sie das nächste Mal ausführst, auf die geistige Ausrichtung der Offenheit konzentrieren. Indem du den Fokus auch auf kleine körperliche Bereiche

und Empfindungen lenkst, kannst du deine Fähigkeit zur achtsamen Wahrnehmung trainieren. Achtsamkeit lädt uns alle ein, der höchsten Weisheit in uns gewahr zu werden und in dieser Verbindung zu sein und zu handeln. Je achtsamer du die Yoga-Übungen ausführst, desto mehr wird sich dir Yoga offenbaren.

4. Die Anpassung der Yoga-Praxis

„Jene die dem Leben dienen, passen sich in ihrem Handeln den Veränderungen an.“

LAOTSE

Die hohe Kunst im Yoga und im Leben ist es, sich den ständigen Veränderungen anzupassen. Aus diesem Grund betone ich oft im Unterricht, dass die Yoga-Praxis sich dem einzelnen Menschen anpassen und ihn in seiner Einzigartigkeit respektieren sollte. Die passende Form, eine glückliche Anstrengung und den eigenen Rhythmus zu finden, ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen und erfüllten Yoga-Praxis. Jeder Mensch ist einzigartig und deshalb ist die Anpassung der Yoga-Praxis an den einzelnen Menschen auch ein wesentlicher Bestandteil in der Yoga-Tradition nach T. Krishnamacharya. In meinen verschiedenen Yoga-Therapiebüchern habe ich ausführlich beschrieben, wie die Yoga-Praxis an strukturelle Themen sowie bei gesundheitlichen Beschwerden angepasst werden sollte. In diesem Buch findest du selbstverständlich auch Hinweise auf mögliche Anpassungen der Yoga-Praxis, wobei die hier angebotenen Programme in verschiedene Schwierigkeitsstufen gegliedert sind. Im Yoga-Einzelunterricht bieten sich dir natürlich mehr Möglichkeiten, ein angepasstes Yoga-Programm zusammenzustellen. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Die körperliche und psychische Konstitution (gemäß der Ayurveda-Lehre)
- Die Lebensgeschichte (traumatische Erfahrungen, Krankheiten, Unfälle etc.)
- Der aktuelle Gesundheitszustand
- Die Lebensgewohnheiten
- Die Ernährung, Verdauung und der Schlaf
- Der Beruf
- Die familiäre Situation
- Die spirituelle Ausrichtung
- Die Bereitschaft zu einer regelmäßigen Yoga-Praxis

Durch gezielte Anpassungen gestaltest du die Yoga-Praxis abwechslungsreich, was deinem Körper wiederum die Möglichkeit gibt, sich auf neue Weise zu bewegen und andere Bereiche zu trainieren. Die regelmäßige Abwechslung hilft dir, mit Interesse und erhöhter Aufmerksamkeit zu üben. Ganz wichtig ist es, die Yoga-Praxis deiner jeweils aktuellen Situation anzupassen und diese zu berücksichtigen, wenn du übst. Wenn du achtsam wahrnimmst, kannst du spüren, was jetzt gerade passt und welche Übungen sinnvoll oder eher kontraproduktiv sind. So ist es zum Beispiel kaum sinnvoll, bei akuten Nackenverspannungen den Kopfstand und Stützhaltungen auf den Händen zu üben. Die stetige Anpassung hilft dir, zielgerichtet zu üben und schützt dich vor Überforderung und möglichen kontraproduktiven Wirkungen, die dir schaden können. Bei akuten Beschwerden und chronischen Krankheiten gilt es, besonders achtsam zu sein bei der Anpassung der Übungen.

Durch die Ausbildung zum Yoga-Therapeuten ist es für einen Yoga-Lehrer einfacher, im Yoga-Gruppenunterricht kompetent auf die einzelnen Schüler einzugehen und die passenden Übungen zu finden. Deshalb empfehle ich allen Yoga-Lehrern die Weiterbildung bzw. Ausbildung in Yoga-Therapie, um mehr Wissen und Sicherheit zu erlangen und Yoga auch im Gruppenunterricht anpassen zu können. Die Fähigkeit, auf jeden Menschen individuell eingehen zu können, schafft tiefes Vertrauen in der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler.

Dorthin, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken, fließt die Energie. So können wir verschiedene Anpassungen für den Körper, Atem und Geist einsetzen, um gezielte Ergebnisse und Wirkungen zu erreichen. In den folgenden Beispielen erläutere ich