

## Yoga – Praxis: Asanas

**Asana** übersetzt von Sanskrit (historische indische Sprache) = **Sitz oder Sitzhaltung**

Wörtliche Übersetzung weist auf den historischen Ursprung hin. Die Übungspraxis des Yoga begann nicht mit den heute so populären Körperübungen, sondern die Meditationspraxis stand im Mittelpunkt. Für die Meditation ist die Fähigkeit gut „sitzen“ zu können zentral.

Weitere Kurzdefinition aus den Yoga – Sutra von Patanjali (zentraler Ursprungstext des Yoga (verfasst ca. 2. Jh. v. Chr.) = **Der Sitz soll fest & angenehm sein.**

1. **Prinzip: Festigkeit & Stabilität**, welches durch Übung & Anstrengung erreicht wird  
Es dreht sich nicht nur um äußere sondern auch um innere Stabilität.
2. **Prinzip: Leichtigkeit = Loslösung** aller Verspannungen  
& das Einlassen auf die innere Mitte.

→ Man sitzt in großer Festigkeit & gleichzeitig vollkommen mühelos

Asanas sind mehr als nur Körperübungen. Sie beeinflussen Körper, Geist & Bewusstsein, welche zusammen unser vollständiges Sein ausmachen.

Korrekte Ausübung der Asanas bedarf der Teilnahme des gesamten Seins, mit Achtsamkeit über sich selbst in Beziehung zur körperlichen Position & Bewegung, der Atmung & der inneren Verfassung.

Die Qualität der Asanas misst sich daran, inwieweit es möglich ist, neben der notwendigen **Stabilität** in den Übungen gleichzeitig eine **Leichtigkeit** zu erhalten, d.h. die Stabilität darf nicht zu Verspannungen und die Leichtigkeit keineswegs zu fehlender Konzentration führen. Es geht bei den Körperübungen darum, die individuell passende Anstrengung zu finden und über die Ausrichtung auf den Atem während der Übungen Schritt für Schritt einen achtsameren Umgang mit Körper und Atem zu erlangen.

Definition von BKS Iyengar: Asana als Festigkeit im Körper, Beständigkeit in der Intelligenz und Wohlwollen im Bewusstsein. Welches Asana man auch ausführt, es sollte mit einem Gefühl von Festigkeit und Ausdauer im Körper, Wohlwollen in der Intelligenz des Kopfes sowie Erkenntnis und Entzücken in der Intelligenz des Herzens geschehen. Im Asana soll ein Gefühl von Nahrung und Erleuchtung erfahren werden.

### **Vorbereitung auf die Asanas:**

- Beste Tageszeit sind Sonnenaufgang & Sonnenuntergang
- Der Raum sollte sauber, ruhig (Handy aus!) & gut durchlüftet sein
- Wichtig, niemals direkt nach einer nach einer Mahlzeit Yoga ausüben (3 h Pause sind erforderlich)
- Därme & Blase sollten entleert sein
- Dusche oder Bad (am besten Kalt) besser vor dem Yoga, als nachher
- Leichte, bequeme Kleidung
- Praktiziere niemals in der direkten Sonne oder nach mehrstündigen Sonnenbaden
- Kontinuierliche Praxis, 15 min jeden Tag sind besser als 1 h alle 3 Tage
- Praktiziere niemals in Zeitnot, eine Asana in Ruhe hat tausendfach mehr wert als 3 Asanas in Eile → weniger ist mehr

## Während der Asanas

### Umsetzen der 2 Prinzipien = Festigkeit, Stabilität & Loslösung, Entspannung

- Keine Überanstrengung & Anspannung um eine Position zu erreichen Das Ziel ist jede Asana mit so wenig Anspannung & Anstrengung wie möglich auszuüben
- Langsame & kontrollierte Bewegungen in Gleichschaltung mit der Atmung. Sei dir zu jedem Zeitpunkt bewusst was du gerade tust, nimm zu jederzeit deinen Körper, deine Atmung so wie aber auch deine innere Verfassung (emotionales Befinden) wahr
- Finde die Dehnungsposition heraus, wo dein Körper aufmacht und in der noch keine Gegenspannung (Schutzreaktion) entsteht. Sobald der Körper sich schützen will, löse die Dehnung oder beende die Übung komplett.
- Arbeite mit deinem Körper & nicht gegen deinen Körper, der Körper ist dein Freund, die Dehnung (oder jegliche andere Körperarbeit) ist dein Freund. Realisiere das du dir was gutes tust und nicht deinen Körper quälst.
- Hab Verständnis für deine Anspannungen & Verspannungen ob körperlich oder seelisch. Sich dagegen zu stellen ist so effektiv wie ein kleines Kind anzuschreien was in der Ecke sitzt und traurig ist. Besser ist das Kind in den Arm zu nehmen und Verständnis für die Traurigkeit zu zeigen. Genauso gehe mit dir selber um.
- Positives Denken , Hab Freude an dem was du tust. Yoga ist Freude
- Beibehaltung der Endposition Die Endposition ist das wichtigste der Asana, in dieser Bewegungslosigkeit passieren die wichtigsten & heilsamen Änderungen, in Körper wie Geist.  
Korrekte & entspannte Atmung ist Essential in dieser Endposition
- Die Atmung
  - o soll kraftlos sein, so tief & rhythmisch wie möglich
  - o Ziel ist dabei ein gleichmäßiger und feiner Atem, der von den verschiedenen Körperhaltungen nicht behindert werden sollte
  - o Sei dir deiner Atmung jederzeit bewusst
  - o i. d. R.. durch die Nase atmen
- Schließe deine Augen soviel wie möglich um dich auf dein inneres zu konzentrieren und nicht von außen abgelenkt zu werden Aber es ist legitim während des Erlernens einer Asana die Augen offen zu halten, so dass man weiß was man da eigentlich tut und so wahrnehmen kann wenn man sich falsch bewegt
- Vergleiche deine körperlichen Fähigkeiten niemals mit den der anderen Yogapraktizierenden. Yoga ist kein Wettkampfsport. Sei dir bewusst das es nicht Ziel des Yogas ist möglichst schwierige Positionen einzunehmen sondern über Körperarbeit auf tiefster Ebene zu entspannen und zu sich selber zu finden.

## Yogakurs: Physiotherapie – Heilpraktiker Praxis, Heiner Janßen

- Entspannung nach der Asana ist mindestens genauso wichtig wie die Asana selbst  
Der Körper kann sich von der Anstrengung erholen & hat die Möglichkeit den Effekt der Asana nachzuspüren.  
Wichtig, Entspannung ohne Schläfrigkeit. Der Geist sollte hellwach sein und in sich hinein horchen.