

Creative Sequencing Teil 6

Sequencing

»Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.« Jiddu Krishnamurti (aus: „Das Licht in Dir“)

göttliche Vereinigung. Unser kleines Selbst verbindet sich mit dem übergeordneten Selbst. Wir erzeugen, vor allem geistig, die Aufmerksamkeit dafür. Alle großen Asana-Bereiche unseres Flows haben wir bereits abgedeckt:

- **Warm-Ups, Mudras & Co / Dharma-Talk** (YOGA AKTUELL Heft 82)
- **Offene Positionen** (YOGA AKTUELL Heft 83)
- **Neutrale Positionen und Twists** (YOGA AKTUELL Heft 84)
- **Umkehrhaltungen und Armbalancen** (YOGA AKTUELL Heft 85)
- **Rückbeugen** (YOGA AKTUELL Heft 86)

Energetisch haben wir unsere negativen Eigenschaften transformiert und in positive Charakteristika wie Mut und Toleranz umgewandelt. Damit sich diese in uns setzen können, nehmen wir uns in dieser Vorwärtsbeugen-Sequenz die Zeit zur Introspektion, d.h. für die Innenschau.

Auf der körperlichen Ebene haben wir jetzt alle muskulären und faszialen Anstrengungen hinter uns und können loslassen und uns entspannen. Aus diesem Grund sequenzieren wir die Vorwärtsbeugen und den Schulterstand am Schluss unserer Sequenz. Entspannen Sie sich in die Haltungen hinein und versuchen Sie, alle Anspannung loszulassen. Ziehen Sie sich nicht in die Positionen hinein, versuchen Sie lieber, den Entspannungsimpuls vom Kopf ausgehen zu lassen. So kann Ihr Geist den Zustand leichter memorieren

In diesem Teil unserer Reihe „Creative Sequencing“ kommen wir am Ende des „Power Yoga Germany“-Kata-Flow an. Am Schluss der Asana-Sequenz stehen eine Folge von Vorwärtsbeugen und die finale Entspannung in Shavasana.

In den vorhergehenden fünf Teilen haben wir die unterschiedlichen Bestandteile unserer Praxis vorgestellt, und jetzt führen wir diese einzelnen Aspekte wieder zusammen. Die Integration aller vorausgegangenen Inhalte und die Abkehr von allem Materiellen erschaffen einen heiligen Raum für die

Auf dem Weg nach innen durch kreatives Sequenzieren von Vorwärtsbeugen: ein würdiger Abschluss des Flows, natürlich von Entspannung gekrönt!

TEXT ■ DIRK BENNEWITZ, ANDREA KUBASCH
 MODEL ■ FABIENNE BOGDAHN
 FOTOS ■ MARCO GRUNDT, WWW.GRUNDT-FOTOGRAFIE.DE



VINYASA Yoga Akademie Mainz/Heidelberg/Schweiz: Die Schule für Aus- und Weiterbildung, Workshops & Retreats

VINYASA YOGA ADVANCED AUSBILDUNG 300 h+ (AYA)

Mit unseren Gastdozenten:
Lucia N. Schmidt, Christiane Wolff,
Barbra Noh, Christine May uvm.

40 h VINYASA YOGA TEACHERTRAINING
für Quereinsteiger und Lehrer anderer
Stile mit Karo Wagner: Ab Oktober in
Mainz

VINYASA YOGA LEHRERAUSBILDUNG 200 h (AYA)

Bundesweit, sowie in Österreich und in
Polen im einmalig flexiblen Modulsystem.
Termine auf www.ifaa.de

NEU: MENTAL YIN YOGA AUSBILDUNG!

In dieser Intensivausbildung verbinden wir
YIN YOGA mit nachhaltigen Techniken aus
der Meditation und dem mentalen Training

Kommende Termine:

August in Hamm, September in Baar/CH,
Oktober in Mannheim

Termine und Infos: www.ifaa.de

KOMMENDE WORKSHOPS

August: Barbra Noh
Oktober: Karo Wagner & Sandra Krensel
November: Lucia Schmidt

KONTAKT:

info@vinyasa-yoga.de



und beim Yoga außerhalb der Matte ebenfalls abrufen. Entspannung wird Ihnen so leichterfallen, wenn Sie im wirklichen Leben unter Stress geraten.

Wir sind jetzt weiterhin besonders rezeptiv und aufnahmefähig. Deswegen findet sich an dieser Stelle auch der zweite Teil unseres „Dharma-Talks“. Dabei handelt es sich um das Thema, das wir durch unsere Klasse gefädelt haben. Jetzt kann man es wieder aufgreifen. Bereits zu Beginn (siehe Teil 1 dieser Serie, YOGA AKTUELL Heft 82) haben wir in einem Kurzvortrag erklärt, was Prana ist und wie er im Yoga verankert ist. Jetzt, zum Ende der Stunde, folgt der zweite Teil des Talks. Dabei könnte man beispielsweise ausführen, dass die polaren Energien im Körper jetzt besser ausbalanciert sind und freier fließen: Man kann sich sehr gut auf seine Körperwahrnehmungen und seinen eigenen Geist konzentrieren. Die Ablenkungen sind minimiert, und während der Vorwärtsbeugen tritt man die Reise nach innen an.

Wie finde ich ein kreatives Thema für meine Klasse, meinen „Dharma-Talk“?

Der thematische Vortrag oder das Oberthema einer Yogastunde haben einen entscheidenden Einfluss auf den Schüler. Mit Yogapositionen können Sie den Körper des Schülers verändern, mit einem inspirierenden Thema vielleicht sein ganzes Leben. Das ist es, was Ihren Yogakurs oder Ihre Yogapraxis von reiner Gymnastik unterscheidet. Selbstverständlich können Sie auch ohne so ein Thema unterrichten und lediglich eine Asana-Sequenz ansagen. Aber dann könnte man auch eine digitale Aufnahme machen und vor den Schülern laufen lassen, und das ist ziemlich uninspirierend. Es fehlt hierbei etwas – und zwar die Begegnung mit IH-NEN! Heutzutage kann jeder ausgebildete Yogalehrer Einatmung, Ausatmung und Positionsnamen ansagen, aber niemand kann es eben genau so wie Sie.

Manchmal kommen unsere Schüler nach der Stunde zu uns und sagen Dinge wie: „Jetzt fühle ich mich besser!“ oder „Diese Stunde gibt mir Energie für die ganze Woche.“ Es ist noch nie jemand gekommen, der gesagt hat, er könne jetzt seine Zehen anfassen, ohne die Beine zu beugen. Die wirkliche Begegnung mit den Schülern findet immer auf einer anderen Ebene statt. Wir möchten den Schüler ja innerlich erreichen, ohne ihn zu sehr abzulenken.

Die erste Frage, mit der Sie sich beschäftigen müssen, wenn Sie einen kreativen „Dharma-Talk“ machen möchten, ist: „Wer bin ich?“ Das hat im ersten Moment noch nichts mit Yoga zu tun, sondern mit

Ihnen. Wofür brenne ich, wofür stehe ich? Ihr Talk wird nur so gut sein, wie Sie sich tatsächlich für ihn interessieren und den Inhalt zu Ihrem eigenen gemacht haben. Das ist es, was uns als Lehrer weiter voranbringt, unsere persönliche Weiterentwicklung hin zum authentischeren Menschen fördert. Lediglich etwas vorzulesen oder etwas von jemand anderem Stammendes vorzutragen, wird sich immer fremd und wenig authentisch anfühlen. Eine Hilfe kann es sein, wenn Sie für sich notieren, wie Sie Ihren Yoga-Unterricht beschreiben würden und an wen er gerichtet ist. Es ergibt beispielsweise keinen Sinn, einen Talk über Kinder zu halten, wenn in Ihrer Klasse nur junge Männer sitzen, die mit dem Thema (noch) nicht viel am Hut haben. Wenn Sie für sich herausgefunden haben, welche Inhalte Sie wirklich interessieren, stellen Sie die Verbindung zum Yoga und zu Ihren Teilnehmern her.

Es gibt einen weiteren Kniff, mit dem Sie einen Talk durch die Klasse fädeln können. Bringen Sie eine persönliche Geschichte, eine Anekdote, mit in Ihren Dharma-Talk ein. Das verleiht der ganzen Sache eine persönliche Dimension. Damit ist nicht gemeint, zu viel Persönliches preiszugeben, sondern nur die persönliche Verbindung zu Ihrem Thema zu verdeutlichen.

Achten Sie unbedingt darauf, ein Thema vorzubereiten. Sonst machen Sie den Talk lieber nicht. Zugegeben, es gibt tolle Lehrer, die mit einer spontanen Eingebung vom Weg ins Studio oder von der Parkplatzsuche eine wunderbare Stunde mit dem Thema „Loslassen“ spontan kreieren können. Aber das ist selten, und die Ergebnisse sind nicht wirklich verlässlich und konstant.

Um ein Dharma-Talk-Thema zu finden, eignen sich übrigens auch Zitate, seien sie nun von Buddha, Bon Jovi oder aus der Bhagavad-Gita. Die Interpretation und die Transformation der Worte in Ihre eigene Sprache machen dabei den Reiz aus.

Im Folgenden haben wir eine Übungssequenz zusammengestellt, wie sie in unseren Studios unterrichtet wird. Es ist, wie immer, lediglich ein Vorschlag. Fühlen Sie sich eingeladen, sie nach Belieben zu variieren und zu verändern. ■

WORKSHOP



1

1. SHIVA-LINGA-SITZ

Setzen Sie sich aufrecht hin und kreuzen Sie die Beine entweder in Padmasana (Lotussitz) oder in einen Schneidersitz. Nehmen Sie die Hände in die Shiva-Linga-Mudra, indem Sie die linke Handfläche vor den Solarplexus halten und die rechte Hand zur Faust gerollt und mit nach oben zeigendem Daumen hineinlegen. Mit dieser Mudra vereinen Sie Ihre dualen Aspekte, Yin / Yang oder Shiva / Shakti. Schließen Sie die Augen und verweilen Sie hierfür für 5–10 Atemzüge.



2

2. ADHO-MUKHA-SHIVANASANA (Herabschauender Hund)

Stellen Sie ausatmend die Hände vor den Beinen auf dem Boden auf und strecken Sie die Beine gerade nach hinten und oben für den herabschauenden Hund. Die Hände sind schulterbreit, und die Beine hüftbreit voneinander entfernt. Die Fersen sinken zum Boden, und der Kopf hängt entspannt am Schultergürtel. Bleiben Sie hier für 3–5 Atemzüge.



3

3. TRIPADA ADHO-MUKHA-SHIVANASANA (Dreibeiniger herabschauender Hund)

Heben Sie von hier aus einatmend das rechte Bein gestreckt nach hinten und oben. Halten Sie die innere Spannung und bleiben Sie im Körperzentrum stabil. Bauchnabel und Brustbein ziehen zueinander.



4

4. PARIVRTTA KAPOTASANA (Gedrehte Taube)

Schwingen Sie bei der nächsten Ausatmung den rechten Unterschenkel nach vorne und beugen Sie den Oberkörper über das angewinkelte Bein nach vorne und unten. Strecken Sie den linken Arm unter der Schulter hindurch auf den Boden, die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand wandert auf den Rücken und greift, wenn möglich, den großen Zeh des rechten Fußes. Achten Sie hier auf das vordere Knie, dort dürfen keine Schmerzen entstehen. Wenn das dennoch der Fall sein sollte, vermindern Sie in jedem Fall die Intensität, indem Sie den rechten Fuß weiter nach unten zur Hüfte ziehen. Bleiben Sie hier für 5 Atemzüge.



5

5. MARICHYASANA B (Drehsitz B)

Richten Sie sich beim Einatmen wieder auf und stellen Sie das hintere Bein (das linke) gebeugt vor dem rechten Schienbein ab. Der linke Arm wickelt sich jetzt vor dem aufgestellten Schienbein auf den Rücken, und die rechte Hand greift die linke. Beugen Sie sich hier ausatmend nach vorne und bleiben Sie für 5 Atemzüge.

6. PURVOTTANASANA-VARIATION (Variation der umgekehrten Bretthaltung)

Lösen Sie einatmend die Hände voneinander und richten Sie sich wieder auf. Stellen Sie beide Füße vor sich auf und platzieren Sie sie unter den Knien. Atmen Sie hier aus und bringen Sie die Hände unterhalb der Schultern auf den Boden. Bei der folgenden Einatmung heben Sie die Hüfte und das rechte Bein in Richtung Himmel. Bleiben Sie hier für 5 Atemzüge.



6

7. PASHCHIMOTTANASANA (Sitzende Vorwärtsbeuge)

Bei der nächsten Ausatmung setzen Sie das Gesäß am Boden ab und strecken beide Beine nach vorne aus. Neigen Sie den Oberkörper jetzt nach vorne und beugen Sie den Bauchnabel in Richtung der Oberschenkeloberseiten. Bringen Sie die Hände in die Position, die sie natürlich und ohne nachzudenken finden. Am Ende Ihres Bewegungsradius entspannen Sie den Nacken und lassen den Kopf nach unten hängen. Bleiben Sie hier für 10 Atemzüge oder länger.



7

8. TOLASANA (Waagenhaltung)

Richten Sie sich einatmend wieder auf und kreuzen Sie die Unterschenkel vor sich. Ausatmend pressen Sie die Hände in den Boden und heben das Gesäß vom Boden ab. Ziehen Sie gleichzeitig die Knie zu den Schultern und heben Sie die Füße vom Boden ab, wenn es möglich ist. Bleiben Sie hier für 3 Atemzüge. Neigen Sie sich jetzt nach vorne und bringen Sie beim Ausatmen die Beine hinter sich in eine tiefe Planke.



8

9. CHATURANGA DANDASANA (Plankenhaltung)

In der Planke halten Sie den gesamten Körper unter Spannung und machen sich bretthart. Die Hände sind stabil am Boden, und die Ellbogen sind über den Handgelenken. Halten Sie hier für 1–3 Atemzüge.



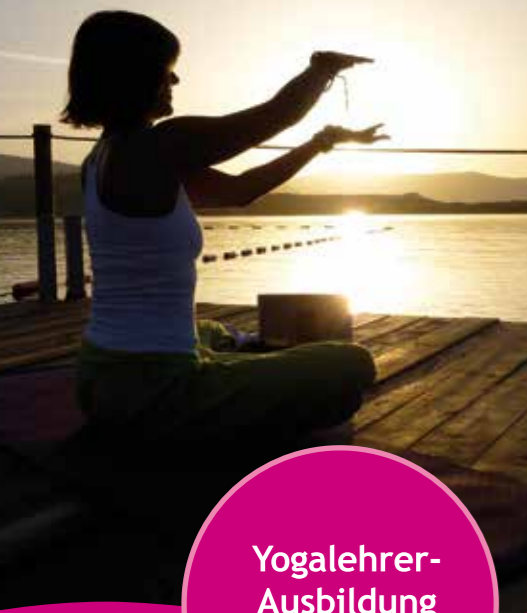
9

10. URDHVA-MUKHA-SHVANASANA (Heraufschauender Hund)

Bei der nächsten Einatmung schieben Sie sich nach vorne und nach oben in einen heraufschauenden Hund. Die Arme strecken sich, und die Fußoberseiten kommen auf den Boden. Achten Sie darauf, den unteren Rücken zu strecken und nicht zu stauchen. Der Kopf strebt zum Himmel, weg von der Hüfte. Beim folgenden Ausatmen platzieren Sie die Unterschenkel auf dem Boden.



10



**Yogalehrer-
Ausbildung**

200 und 300+ Std.

Medical Yoga

8-tägiger Workshop

7. bis 10.11.2014 und
28.11. bis 1.12.2014
(65 Std.)

**Yoga und Faszien:
der tantrische Tanz**

3-tägiger Workshop

17. bis 19.10.2014
(24 Std.)

Medical Yoga

Von der Mitautorin
des „Yogabuch
des Jahres 2012“

Ausgezeichnet von
YOGA GUIDE



**Mehr Infos unter
www.christiane-wolff.de**

Flowing Om Yoga und Pilates
in Oberursel/Frankfurt am Main
info@christiane-wolff.de

 körper & geist → creative sequencing VI

11. SHIVA-LINGA-SITZ

Kreuzen Sie die Unterschenkel und kommen Sie wieder in Padmasana (Lotussitz) oder in den Schneidersitz. Die Hände formen erneut eine Shiva-Linga-Mudra. Bleiben Sie hier für 5 Atemzüge und atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

12. SARVANGASANA (Schulterstand)

Strecken Sie beide Beine nach vorne aus und rollen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie einatmend beide Beine hinter den Kopf in Halasana (Pflug). Platzieren Sie beide Hände am unteren Rücken und strecken Sie beide Beine nach oben. Achten Sie unbedingt darauf, auf der Rückseite der Schultern zu stehen und nicht auf dem Nacken. Versuchen Sie nicht, eine kerzengerade Haltung einzunehmen, wenn Ihr Nacken den Bewegungsradius nicht mitmacht. Die positiven Aspekte der Haltung bleiben, egal wie gerade Sie stehen. Bleiben Sie hier für 15 Atemzüge.



11



12



14



15

14. MATSYASANA (Fischhaltung)

Legen Sie die Hände unter das Gesäß, mit den Handflächen zum Boden. Auf eine Einatmung pressen Sie in die Unterarme, bis sich das Brustbein maximal nach oben streckt. Nehmen Sie den Kopf in den Nacken und legen Sie den Scheitelpunkt des Kopfes auf der Matte ab. Strecken Sie das Kinn weitestmöglich vom Brustbein weg. Bleiben Sie hier für 3 Atemzüge.

15. SHAVASANA (Entspannungshaltung)

Legen Sie sich zum Abschluss auf den Rücken und strecken Sie die Beine und die Arme aus. Lassen Sie Ihren Atem natürlich fließen und entspannen Sie sich körperlich und geistig. Bleiben Sie hier für 5–10 Minuten.

13



13. HALASANA (Pflughaltung)

Führen Sie ausatmend die beiden Füße hinter den Kopf in einen Pflug. Lösen Sie die Hände vom unteren Rücken und strecken Sie die Arme zum Boden. Verschränken Sie die Finger ineinander und bringen Sie die Handflächen zusammen. Bleiben Sie hier für 5 Atemzüge und rollen Sie dann mit Spannung aus der Haltung heraus. Der Hinterkopf und die Schulterblätter bleiben dabei am Boden.



Die Autoren:
Andrea Kubasch und
Dirk Bennewitz leben
in Hamburg und betrei-
ben dort zwei „Power
Yoga Germany“-Cen-
ter.

Sie sind bekannt für transformierende
Yogalehrer-Ausbildungen sowie DVD- und
Buchpublikationen. Beide unterrichten Work-
shops, Retreats, Teacher-Trainings und Kurse
auf der ganzen Welt.

Internet: www.poweryogagermany.de