

A person is shown from behind, performing a yoga pose (Urdha Dhanurasana or Upward Bow Pose). They are standing on their right leg, with their left leg bent and foot on the floor. Their arms are raised, and their hands are clasped together above their head. They are wearing a white tank top and light green pants. The background is a bright, hazy sky with a thin line of yellow light on the horizon.

Beate Cuson

FLOW YOGA

*Meditation in
Bewegung*

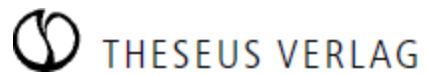
Dynamisch
Kraftvoll
Spielerisch

THESEUS

Beate Cuson

Flow Yoga

Meditation in Bewegung



Bildnachweis

© Tom Cuson: [S. 10, 12, 15, 16, 32, 34, 42, 44, 56, 61, 62, 67, 90, 131, 172, 173, 176](#).

Alle anderen Fotos © Janne Peters.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN print 978-3-89901-280-4

ISBN eBook 978-3-95883-305-0

Originalausgabe

Copyright © 2007 Theseus-Verlag in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

www.theseus-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Claudia Seele-Nyima

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de

unter Verwendung eines Fotos von © Royalty Free / Corbis

Gestaltung und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin

eBook Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

www.kamphausen.media

Inhalt

Vorwort von Alexander Radszun
Einführung
Willkommen – Namaste!

Teil 1 Grundlagen

1 Flow Yoga

Vinyasa

Die Quellen des Flow – T. Krishnamacharya

Parinamavada – der Fluss der Veränderung

Der Wandel des modernen Lebens

Vinyasa Krama

Die Fülle der Flows

2 Die Qualität der verkörperten Asanas

Das Asana

Das belebte Asana

3 Der Tanz der Gunas

Die Qualitäten der Gunas

Der Tanz der Gunas in den Asanas und im Flow

4 Der Fluss des Atems

Atem ist ...

Die atmende Bewegung

Unseren Atem kennenlernen

Der Atem im Asana und im Flow
Der Atem während des Übens
Atem – Träger des Prana

5 Die Qualität des Übens

6 Die verkörperte Philosophie

Das Yogasutra
Die Yamas in der Asana-Praxis
Die Niyamas in der Asana-Praxis

7 Ein Spaziergang durch den Yogagarten

Teil 2 Praxis

8 Die Kunst des Übens

Das eigene Üben
Die Flows auswählen

9 Flows und Asanas

Der schwingende Schneidersitz
Die tanzende Katze
Der aufgehende Mond
Der schwingende Hund
Sonnengruß
Tanzender Krieger
Fest verwurzelt im Boden
Stehend und drehend
Der Tanz mit der Balance
Eine kraftvolle Körpermitte
Ein kraftvoller Oberkörper
Auf dem Zentrum liegend gestärkt werden
Herzöffnende Rückbeugen
Ost-West-Flow

Schwingende Beine – lockere Hüften
Der Schulter-Flow
Entspannung an der Wand
Hineindehnen in die tiefe Entspannung

Ein Danke an ...
Anmerkungen
Literaturempfehlungen
Über die Autorin, Kontaktadresse
Die Modelle

Vorwort

von Alexander Radszun

Freudige Anstrengung

Beate Cuson schreibt also ein Buch über Flow Yoga, Vinyasa Yoga, wie auch immer man es nennen will. Eben über das, was sie seit vielen Jahren lehrt, anleitet, entwickelt, unterrichtet. Und wovon ich seit fünf Jahren profitiere.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich in ihr Moveo Studio kam. Ich hatte knochenbrechende Sportarten hinter mir, wollte weg vom Martialischen, wollte meditieren, wollte meinen Zorn verlieren, transformieren. Hab' auch Yoga als Kampf begonnen, natürlich gleich bei den Fortgeschrittenen. Anstrengung. Vorbeuge auf einem Bein. Stehender Spagat. Ging nicht. Hab' mich reingequält in die Positionen. Alles tat weh. Es hat ein bisschen gedauert, bis ich Beate verstand, bis ich Yoga verstand. Was den Körper befreit, statt ihn zu quälen. Und den Geist. Klar.

Es gibt nichts Besseres als die persönliche Anleitung durch einen kompetenten Lehrer. Aber jetzt ein Buch? Wie kann man solche komplexen Strukturen zu Papier bringen? Lebendigkeit aufgeben zugunsten technisch steifer Formulierungen? Wie bitte lassen sich Beates ermutigende Art, der spielerische Aufbau, ihre fröhliche Konzentration auf dem Papier verbinden mit der Tiefe und Ernsthaftigkeit ihrer Arbeit? Wo ist die Schrift-Sprache der ganz eigenen Art zum Aufspüren körperlicher Grenzen, zum Öffnen und Erforschen unbekannter Räume ohne Blut, Schweiß und Tränen, für entspannte Anstrengung, Gefühl und Kraft – nicht Härte?

Beate Cuson hat diese Sprache gefunden, und ich kann neu entdecken, was ich bei ihr gelernt habe oder noch nicht gelernt habe. Oder in meiner buddhistischen Praxis noch dabei bin zu lernen: einfach da zu sein, einsgerichtet, aufmerksam, mich in das hineinzuatmen, hineinzuentspannen, was gerade geschieht.

In meiner Arbeit als Schauspieler kann ich nur in dem Maße Leben darstellen, wie es gelingt, auf Herausforderungen nicht mit Anspannung zu reagieren. Es ist so wichtig, geradezu entscheidend, in der Bewegung, in der Anstrengung durchlässig zu bleiben. Bei hoher Konzentration und Präzision die eigenen Konzepte offenzuhalten und den Atem fließen zu lassen ist eins. Dann kann ich den Augenblick erfahren und mit ihm spielen.

Darauf neugierig zu werden und das zu lernen, dazu leistet dieses Buch einen wichtigen Beitrag.

Vielen Dank, Beate.

Berlin, 6. Mai 2007

Alexander Radszun

*Die einfachste Geste
wie auch die anspruchvollste Übung
führst du mit fließenden Bewegungen aus,
ohne Unterbrechung und Sprünge.
Das Ende ist ein Anfang ...
Und dann kommt die Zeit,
da Yoga nicht mehr etwas ist,
was du zweimal am Tag tust.
Es ist immer da.
In jeder Geste, in jedem Schritt.
Du gehst, du wendest den Kopf,
du hältst eine Tasse, du triffst eine Entscheidung,
alles ist Asana.
Es zeigt sich in allem ...*

*Leichtigkeit und Anmut.
Freiheit und Harmonie.*

FREDERIC LEBOYER¹



Einführung

*Kraftvolle Stille und Klarheit im Fluss der Asanas
Die Freude am Tun und am Wahrnehmen
Die Freude an der äußeren und inneren Bewegung
Das Verschmelzen von Atem und Bewegung
Eine Meditation in Bewegung*

Flow Yoga ist Hatha-Yoga, das sich achtsam dem Fluss der Bewegung und dem Fluss des Atems hingibt. Es ist kein neu entwickeltes Yoga, kein neuer Trend, kein weiteres neues Trademark auf dem yogischen Markt.

Im Flow Yoga werden die Asanas nicht allein statisch ausgeführt, sondern fließend miteinander verbunden. Wir bewegen uns in einem kontinuierlichen Fluss von Asana zu Asana und verweilen auch immer wieder in einzelnen Asanas. Die verbindende Kraft ist immer der Atem, der uns durch die äußeren und inneren Bewegungen trägt, führt, leitet und begleitet.

Flow Yoga betont das wirkliche Erleben und Beleben eines jeden Asana und nicht nur die Technik der äußeren Form. Es betont die Freude am Tun, das spielerische Erforschen und Wahrnehmen, und kultiviert gleichzeitig die kraftvolle Stille und Klarheit im Fluss der Asanas, des Atems und der Bewegung. Die Asanas werden nicht als eine Vorbereitung zur Meditation angesehen, sondern sie werden selbst zur Meditation – zu einer Meditation in Bewegung.

Das Erlebnis, freudig und meditativ in etwas aufzugehen, wenn man sich selbst ganz in ein Tun hineingibt, wurde von Mihaly Csikszentmihalyi erforscht und als »Flow-Phänomen«

beschrieben. In seinem Buch *Flow – das Geheimnis des Glücks*² schreibt er: »Die Ähnlichkeiten zwischen Yoga und Flow sind außerordentlich. Es ist sogar sinnvoll, sich Yoga als eine sehr sorgfältig geplante Flow-Aktivität vorzustellen. Beide zielen darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessenes Einssein durch Konzentration zu erreichen, die wiederum durch Körperdisziplin ermöglicht wird.«

Sich im Flow zu befinden ist ein ähnlicher Bewusstseinszustand wie *Samadhi* – ein Gefühl der Hingabe und des Verschmelzens mit dem aktuellen Tun und der freudigen Erfahrung des Nicht-Getrenntseins. Körper, Atem und Geist verbinden sich, unser »Ich« tritt zurück, und Gefühle des Glücks und der Zeitlosigkeit entstehen.

Die Asanas und die Flows in diesem Buch sind wie Orte auf einer Landkarte, die Reise jedoch ist deine eigene. Sieh die Asanas als bewegte Erlebnisse, wie ein Leben, das in Bewegung bleibt – dein Leben als Tanz.

*Ich würde nur an einem Gott glauben,
der zu tanzen versteht.*

NIETZSCHE



Willkommen — Namaste!

In Asien ist es Brauch, zur Begrüßung die Handflächen vor dem Herzen aneinanderzulegen. Diese schöne, ausdrucksvolle Haltung wird Anjali-Mudra genannt. Ein Mudra ist eine symbolische Geste, Anjali bedeutet, »es kommt vom Herzen«. Das Anjali-Mudra ist eine Geste der Begrüßung, des Dankes und der Ehrerbietung wie ein »heiliges« Hallo. In Indien wird diese Haltung von dem Grußwort *Namaste* begleitet. Wörtlich übersetzt bedeutet Namaste »Verneigung sei dir« und meint, »das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dir«.

Häufig beginnt und endet Yogaunterricht mit dem Anjali-Mudra. Wir finden diese Geste auch in manchen *Asanas*, wie zum Beispiel im Berg vor dem Sonnengruß oder im Baum. Es ist eine sehr kraftvolle Handposition, die sofort die Energie zum Herzen führt, zu unserem Zentrum. Es ist die symbolische Verbindung, das Zusammenführen unserer rechten und linken Gehirnhälfte, unserer aktiven und empfangenden Natur, von Logik und Intuition, unserer männlichen und weiblichen Energien, von Stärke und Sanftheit.

Wenn du spüren möchtest, wie stark die Wirkung dieser Handgeste ist, kannst du nun eine kleine Übung durchführen. Komme in den Schneider- oder Fersensitz. Führe langsam die Handflächen vor deinem Herzen zueinander. Nimm wahr, was du fühlst. Bewege die Hände weg vom Herzen zur Seite oder mehr seitlich nach oben. Wie fühlt sich das an? Komme zurück zum Zentrum. Spürst

du die Verbindung mit deinem Inneren, das Gefühl, zentriert zu sein? Häufig entstehen ein tiefes Einatmen und ein tiefes, entspannendes Ausatmen, ein Wohlgefühl, angekommen zu sein.

Von hier aus können wir beginnen – mit diesem Buch, mit unserem Üben, mit dem Meditieren oder jeder anderen Tätigkeit, die Konzentration und Achtsamkeit erfordert. Immer dann, wenn wir unsere Balance verloren haben, nach einem Streit oder bei großem Stress: Das Anjali-Mudra hilft uns, wieder unsere Mitte zu finden – unser Herz.

Namaste.

Teil 1 Grundlagen



ཨོཾ་མཆོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་
 རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་
 རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་
 རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་
 རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་
 རྒྱུ་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་འབྲས་ལས་



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

1 Flow Yoga

Vinyasa

Alles ist in Bewegung. Alles kommt und geht. Da ist nichts, was wir festhalten könnten. Beständig ist nur das Fließen.

Die Permanenz liegt im Fließen, nicht in der Statik. Achtsamkeit weckt in uns die Fähigkeit, dieses Fließen und zugleich die Ruhe in aller Bewegung zu erfahren.

WILLIGIS JÄGER

Flow Yoga basiert auf dem Konzept des *Vinyasa*. *Vi* bedeutet »in einer speziellen Weise«, und *nyasa* kann als »anordnen, platzieren« wiedergegeben werden. Im Vinyasa und somit im Flow Yoga werden die Asanas in einer speziellen Weise angeordnet, platziert und variiert. Das bekannteste Vinyasa, der bekannteste Flow, ist der Sonnengruß.

Vinyasa ist wie das Arrangement der Noten in einer Melodie, die Schritte in einem Tanz, die Worte in einem Gedicht. Nachdem wir die Noten gelernt haben, die Technik der Bewegungen und die Asanas, kreieren und spielen wir damit. Unsere Melodie, unser Tanz, unser Flow kann sanft, sinnlich, weich und verspielt sein oder anregend, dynamisch, kraftvoll und herausfordernd. Flow Yoga ist ein fließender Strom der Veränderungen, harmonisch verbunden mit unserem Atem.

Im Flow Yoga gibt es keine festgelegte Reihenfolge, keine vorgegebenen Sequenzen. Yoga Flow ist vielfältig, ein sich immer wieder veränderndes Üben. Es ist ein spielerischer,

freier und kreativer Umgang mit den Asanas, mit den Variationen in den Asanas und den bewegten Verbindungen.

Ein Asana verwandelt sich in das nächste in choreografierten Abläufen. Mit unserem Atem initiieren wir harmonisch das Hineingleiten in ein Asana und das Wiederherausgleiten. Wir gleiten in das Asana, verweilen darin und lösen es wieder auf; wir kreieren, erhalten, zerstören und kreieren aufs Neue in einem fortlaufenden Fluss. Nicht dem Asana allein gilt im Flow Yoga unsere volle Achtsamkeit, sondern auch den bewegten Verbindungen. Die Asanas werden Teil eines Ganzen, sind nicht mehr nur isolierte Formen.

Wir fließen von einer Erfahrung in die nächste, bewegen uns in einem Zustand nahtloser Konzentration und der Zeitlosigkeit. Die Übergänge zwischen den Asanas erscheinen unauffällig, natürlich und leicht. Ein Gefühl der Einheit von Körper, Bewegung, Atem und Geist entsteht. Wir erleben die Meditation in Bewegung.

Im Yogasutra heißt es: »Wenn Gedanken und Eindrücke im gleichmäßigen Strom den Geist durchfließen, sammelt sich der Mensch – das ist Yoga.«³

Die Quellen des Flow – T. Krishnamacharya

Flow Yoga schöpft aus den zahlreichen traditionellen Quellen des Yoga, wie dem Yogasutra des Patañjali (siehe Kap. 6), der Bhagavad Gita⁴, dem Grundkonzept des traditionellen Sonnengrußes (siehe [S. 91](#)) und im Besonderen aus dem Lebenswerk des Gelehrten T. Krishnamacharya (1888–1989).

Yoga ab dem 20. Jahrhundert und wie wir es heute kennen wurde wesentlich von dem großen Meister Krishnamacharya und seinen vier wichtigsten Schülern geprägt, die ihrerseits zu weltweit bekannten, herausragenden Persönlichkeiten

des Yoga wurden: Indra Devi, B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K.V. Desikachar.

Krishnamacharya begann bereits als Kind, Sanskrit und Yoga von seinem Vater zu lernen, widmete sich später an Universitäten unter anderem philologischen und religiösen Studien, studierte Musik, Rechtswissenschaft und Ayurveda.

Krishnamacharyas Sohn T. K. V. Desikachar erklärte einmal in einem Interview: »Mein Vater hatte nach unseren heutigen Maßstäben sechs Professorentitel, darunter einen in Logik. Er war ein Genie, und es war für ihn die größte Ehre, als Yogalehrer und Heiler betrachtet zu werden. Alles, was Yoga seit Jahrtausenden ausmachte, hatte er in den Bergen Tibets im Himalaya von den Gurus direkt gelernt, und – und das ist wahrscheinlich sein größtes Verdienst – er hat Yoga revolutioniert, indem er es an die modernen Verhältnisse anpasste.«⁵

1928, als Krishnamacharya nach acht Jahren Lehrzeit mit dem spirituellen Meister Sri Ramamohan Brahmachari den tibetischen Himalaya verließ, war Yoga eine aussterbende Kunst, die nur von wenigen praktiziert wurde. Als 1931 Krishnamacharya vom Maharaja von Mysore nach Südindien berufen wurde, begannen für ihn zwei fruchtbare Jahrzehnte. Die königliche Familie des Maharaja förderte seit über zweihundert Jahren die indische Kultur und Yoga. Im königlichen Palast in Mysore befindet sich noch heute die *Sritattvanidhi*, eine der ältesten bebilderten Sammlungen von Asanas.

Während Krishnamacharyas Zeit in Mysore waren Indra Devi, B. K. S. Iyengar und Pattabhi Jois seine Schüler. 1950, nach der Unabhängigkeit Indiens, zog Krishnamacharya nach Chennai (Madras) und entwickelte dort seinen individuellen Ansatz weiter.

T. Krishnamacharya leistete Pionierarbeit in der Verfeinerung der Asanas, ihrer therapeutischen Anwendung

und dem Ausüben der Asanas in einer sinnvollen Reihenfolge (*Vinyasa Krama*). Er legte den Akzent darauf, die Asanas immer mit dem Atem zu verbinden, und machte sie so zu einem wesentlichen Teil der Meditation, statt sie nur als einen Schritt zu sehen, der zu Meditation führt. Er betonte die Hingabe in jeder Handlung, die innere Ruhe in jedem Asana und die spirituelle Bedeutung des Atems.

In seiner tiefen Ehrfurcht und Achtung vor der Einzigartigkeit eines jeden Menschen hob er hervor, Yoga solle immer dem Menschen angepasst werden, nicht der Mensch dem Yoga. So wurde Krishnamacharya immer zu dem Lehrer, den ein Schüler gerade brauchte, getreu seiner Maxime: »Lehre einen Schüler immer das, was er braucht, nicht mehr und nicht weniger.« Er betonte das Konzept des *Vinyasa Krama* als einen kunstvollen Zugang zum Leben, für alle Rhythmen, Phasen und Zyklen des Lebens, für unsere Beziehungen und unsere persönliche Entwicklung.

Indra Devi (1899-2002), die »First Lady des Yoga«, übte als erste Frau eine herausragende und nachhaltige Wirkung auf den internationalen Yoga aus. Sie gründete 1939 die erste Yogaschule in Shanghai, überzeugte den Kreml von den Vorzügen des Yoga, woraufhin das Yogaverbot aufgehoben wurde. 1947 zog sie nach Hollywood und löste von dort die erste populäre Yogawelle aus. 1952 schrieb sie den ersten Yoga-Bestseller. 1985 machte Indra Devi Buenos Aires zu ihrer Heimatstadt und gründete dort sechs Yogaschulen.

B. K. S. Iyengar (geb. 1918) ist der Meister der wissenschaftlichen und therapeutischen Analyse der Positionen. Er brachte eine neue Dimension der Genauigkeit und präzisen Ausrichtung in das Üben der Asanas und verhalf dadurch dem Yoga im Westen zu Akzeptanz und Anerkennung.

Pattabhi Jois (geb. 1915) ist die Leitfigur des *Ashtanga-Vinyasa-Yoga*, einer körperlich stark herausfordernden Form des *Hatha-Yoga*. Diese Form des Übens erfordert höchste Kraft, Flexibilität und Ausdauer und besteht aus sechs festgelegten Serien.

T. K. V. Desikachar (geb. 1937), Krishnamacharyas Sohn und einer seiner langjährigsten Schüler, betont die Wichtigkeit des Atems, das emotionale Heilen und das Individuelle im Üben. Er gründete 1976 in Chennai das Krishnamacharya Yoga Mandiram, ein gemeinnütziges Yoga-Institut. Yoga Mandiram ist ein Ort, der die Lehren T. Krishnamacharyas erhält, lebt und weitervermittelt.

Sein immenses erlebtes Wissen und tiefes Verständnis, sein überzeugendes Charisma und seine Integrität machten ihn zu einem respektierten und einflussreichen Erneuerer und Reformier des Yoga. T. Krishnamacharya arbeitete immer im Stillen mit den einzelnen Menschen, scheute den Ruhm und den Reichtum – und begann eine sanfte und stille Revolution, die das Yoga neu belebte.

Parinamavada – der Fluss der Veränderung

Alles, was erscheint, erscheint nur im Wandel.

YOGASUTRA⁶

Das Bewusstsein vom großen Wandel, Parinama, verleiht der kreativen Energie im Menschen Gestalt.

R. SRIRAM⁷

Parinamavada, alles ist im Wandel. Der kontinuierliche Strom der Veränderungen und vorübergehender Erscheinungen prägt unsere gesamte Existenz. Wir wissen

nie, was im Leben geschehen wird. Yoga ist die Erkenntnis dieser unausweichlichen Tatsache. Indem wir lernen, durch unser Üben des Yoga zu fließen, lernen wir auch, uns mit Kraft, Vertrauen und Hingabe diesem Fluss des Wandels hinzugeben.

So wie wir die Dinge heute sehen, haben wir sie vielleicht gestern nicht gesehen und empfunden. Unsere Situation, unsere Beziehung zu den Dingen haben sich verändert, oder wir selbst haben uns verändert. Die Art, wie wir ein Asana gestern empfunden haben, wird nicht die Art sein, wie wir es heute empfinden oder wie wir es in den noch kommenden Phasen unseres Lebens empfinden werden.

Im Flow Yoga befinden wir uns in einem kontinuierlichen Strom der Veränderung. Atem, Bewegung, Körper, Geist, Oben und Unten, Innen und Außen sind verbunden. Wenn wir jeden Atemzug, jeden Übergang und jedes Asana bewusst wahrnehmen, kultivieren wir Präsenz, Gelassenheit und Offenheit und sind bereit für alles, was geschehen wird, ohne dabei etwas Bestimmtes zu erwarten.

Der Wandel des modernen Lebens

Das fließende Üben der Asanas ist besonders wertvoll für uns Menschen mit modernem Lebensstil. Der Mangel an Bewegung, das häufige statische Verweilen im Sitzen, einseitige Bewegungen, eine stetige Reizüberflutung, die zahlreichen von außen geforderten Umstellungen unseres Lebens, verbunden mit einem unharmonischen Lebensstil, fordern den Körper und das Nervensystem auf eine ganz neue Weise heraus.

Die nach langem Sitzen oder konzentrierter Arbeit vor dem Computer entstandenen körperlichen und geistigen Verspannungen werden durch die geschmeidigen, gleitenden Bewegungen des Flow Yoga angenehm aufgelöst. Die Dynamik der Bewegungen bringt den Atem, die

Lebensenergie und die Körpersäfte wieder ins Fließen und ist ein gutes Ventil, um aufgestaute Energien freizulassen. Wenn wir zu schnell in die Statik oder nur von der Statik wieder in die Statik gelangen, vom langen Sitzen am Schreibtisch in statische Asanas auf der Matte, ist es schwieriger, Spannungen loszulassen – häufig verspannen wir uns sogar noch mehr.

Die ineinander übergehenden Bewegungen und die bewusste Verbindung von Atem und Bewegung erfordern eine besondere Wachheit und Achtsamkeit. Unser Geist sammelt sich in der Konzentration auf den äußeren und inneren Flow, die Bewegung und den Atem. Diese tiefe Konzentration ist nötig, um sich in den Fluss der Bewegung und des Atems hineinzubegeben. So entsteht ein selbstvergessenes Einssein, und unsere permanent plappernden Gedanken kommen zur Ruhe.

Die Aktivität der dynamischen Bewegungsabläufe und die Fülle der äußeren Bewegungen erfordern unsere gesamte Aufmerksamkeit an das Gegenwärtige, kultivieren innere Ruhe und Gelassenheit. Wir geben uns den inneren und äußeren Bewegungen hin und bleiben dabei ruhig und präsent. Wir lernen, auf den Wellen unseres Lebens zu reiten – ein Leben voller Eindrücke, Reize, Herausforderungen und Erlebnisse –, ohne dabei unsere innere Achtsamkeit und Gelassenheit zu verlieren.

Vinyasa Krama

Jeder Zustand, der erreicht wurde, ergab sich durch Schritte, die wir bewusst oder unbewusst gegangen sind.

Yoga wird erreicht, indem die hinführenden Schritte gegangen werden.

YOGASUTRA⁸

Vinyasa Krama bedeutet einen sinnvollen, schrittweisen Aufbau unseres Übens. Vinyasa wörtlich übersetzt heißt »in einer speziellen Weise anordnen« und Krama »in bestimmten Schritten, ein schrittweiser Aufbau oder Stufen«.

Wir beginnen unser Üben immer da, wo wir uns gerade befinden, und überlegen, wohin wir gehen wollen. Wie T. K. V. Desikachar es ausdrückt: »Wenn wir dem Konzept des Vinyasa Krama folgen, genügt es nicht, einfach nur einen Schritt irgendwohin zu machen. Dieser Schritt, dieses Asana, muss uns in die richtige Richtung führen und in der richtigen Weise ausgeführt werden.«⁹

Die Sequenzen im Flow Yoga sind zwar nicht festgelegt, wie in anderen Formen des Vinyasa-Yoga, dennoch sind sie kein wahlloses Aneinanderreihen von Asanas, die uns gerade in den Sinn kommen, sondern sorgfältig mit Wissen und Logik zusammengestellte Sequenzen. Das Komponieren von Asana-Sequenzen erfordert genaue Kenntnisse des Vinyasa-Krama-Konzepts und fundiertes Wissen über den Körper, den Atem, die Energien und die Wirkungen der Asanas sowohl auf der grobstofflichen als auch auf der feinstofflichen Ebene.

Im Flow Yoga folgt ein Asana dem anderen in sinnvoller Schritt-für-Schritt-Abfolge. Einfache Asanas und Flows lassen uns ankommen, den Fluss unseres Atems finden und schaffen den Abstand zu unserem Alltag. Wir erwärmen und mobilisieren unseren Körper und bereiten uns allgemein auf unser Üben vor. Es folgen gezielte Bewegungsabfolgen und Asanas, die uns auf die intensiveren Flows und Asanas oder einen gewählten Höhepunkt oder Schwerpunkt vorbereiten. Über die neutralisierenden, ausgleichenden, kühlenden und entspannenden Flows bewegen wir uns hin zur tiefen Entspannung.

Das Konzept Vinyasa Krama ist nicht nur ein wertvoller Leitfaden für unsere Yogapraxis, sondern auch für die vielfältigen Aufgaben unseres täglichen Lebens. Vinyasa Krama bedeutet auch, dass wir fähig sind, uns bewusst und intuitiv einer Situation anzupassen und die Schritte zu gehen, die uns auf unserem Weg in die richtige Richtung führen.

T. Krishnamacharya hob Vinyasa Krama als einen kunstvollen Zugang zum Leben hervor, als einen Weg, auf dem wir all das, was wir durch Yoga lernen, auf die Rhythmen, Phasen und Geschehnisse unseres Lebens übertragen können. Das schließt natürlich die Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Welt mit ein.

Die Fülle der Flows

Wir können auf vielfältige Weise durch unser Üben fließen. Hier sind die Grundkonzepte aus der Fülle der Flows. Vielleicht entdeckst du während deines Übens neue Möglichkeiten?

Höhepunkt

Wir bauen Sequenzen auf einen Höhepunkt, ein bestimmtes Asana hin auf. Wir bereiten unseren Körper durch gezielte, vorbereitende Positionen und Flows langsam darauf vor und finden so auch zu einem tieferen Verständnis des betreffenden Asanas. Wählen wir den nach oben gerichteten Bogen als Höhepunkt, wärmen wir unsere Wirbelsäule auf, dehnen die Vorderseite unseres Körpers, üben gezielte hüft- und schulteröffnende Asanas, fließen von sanften zu intensiveren Rückbeugen bis hin zu unserem nach oben gerichteten Bogen. Falls der vollständige nach oben gerichtete Bogen zu schwierig sein sollte, bleiben wir auf der Stufe, die für uns die angemessene ist, ohne Gewalt und ohne falschen Ehrgeiz.

Schwerpunkt

Wir kreieren Sequenzen mit einem Schwerpunkt: Hüft- oder Schulteröffnungen oder Rücken, Kultivierung unseres Gleichgewichts, unserer Bauchmuskeln oder Armkraft; oder wir wählen als Schwerpunkt eine Asana-Familie, wie Rückbeugen oder Drehungen. Wir können auch in unserem Flow einen Körperteil verstärkt erforschen, wie unser Becken, unseren Nacken oder die Kraft unserer Beine.

Verweilen

Wenn wir eine Sequenz neu lernen und uns die Asanas noch nicht vertraut sind, sollten wir erst einmal in den einzelnen Asanas verweilen, um sie kennenzulernen und zu erforschen.

Später, in den durchgehenden Flows, verweilen wir immer wieder – auch einige Minuten – in einzelnen Asanas, um uns in sie zu vertiefen, unsere Kraft und Flexibilität zu kultivieren, die Ausrichtung, die Feinheiten und die Essenz des Asana wahrzunehmen und uns dem inneren Flow hinzugeben.

Rhythmisches Fließen

Innerhalb einer längeren Sequenz können wir immer wieder zwischen einem Asana und einem anderen Asana hin- und hergleiten. Zum Beispiel können wir in dem Flow »fest verwurzelt im Boden« drei- bis sechsmal mit dem Einatmen in die »Krieger II Variante« gleiten und mit dem Ausatmen in den »Seitwinkel«, um danach unseren Flow fortzusetzen.

Fließen und Verweilen

Wir fließen mehrmals in ein Asana hinein und wieder heraus, erwärmen und lockern uns, um dann länger in ihm zu verweilen. In dem Flow »auf dem Zentrum liegend gestärkt werden« fließen wir beispielsweise mehrmals mit dem Einatmen in die »fliegende Heuschrecke«, und mit dem

Ausatmen sinken wir wieder zum Boden, um dann nach einigen Runden in der »fliegenden Heuschrecke« zu verweilen. Wir spielen mit dem Wechsel Bewegung und Stille, Dynamik und Verweilen.

Von kurzen zu längeren Sequenzen

Besonders wenn wir noch nicht so geübt sind, fließen wir durch kurze Sequenzen, die leichter im Gedächtnis zu behalten sind und nicht so viel Konzentration erfordern, zum Beispiel »Krieger II Variante« – »Seitwinkel« – »Krieger II Variante« – »Dreieck«. Mit mehr Übung und Erfahrung fließen wir durch längere Reihenfolgen, die besonders unsere Konzentration herausfordern.

Den Atem beleben

Wir können unseren Atem beleben, indem wir in einer rhythmischen Weise ein Element in einem Asana variieren. Im »Krieger II« können wir schwungvoll mit den Armen im Rhythmus unseres kraftvoll fließenden Atems kreisen. Im »Baum« bewegen wir, während wir einatmen, unsere Arme in großem Bogen seitlich nach oben über unseren Kopf. Während wir ausatmen, führen wir unsere Hände im Namaste über die Körpermitte zu unserem Herzen.

Der Tanz der Energien

Wir komponieren Sequenzen, die einen direkten Einfluss auf unseren energetischen Zustand und unser Befinden haben. Wir stellen Sequenzen mit Asanas zusammen, die eine energetisierende, erhitzende und anregende Wirkung haben – mit solarer Energie. Sie helfen uns, Müdigkeit, Trägheit oder depressive Verstimmungen zu überwinden. Oder wir stellen Sequenzen mit kühlender, beruhigender, entspannender Wirkung zusammen – mit lunarer Energie. Sie führen uns in die Ruhe und Entspannung.

Zurück zum Flow

Immer wieder kommt es vor, dass wir unseren kontinuierlichen Fluss der Bewegung verlieren. Wir konzentrieren uns zu sehr auf die technischen Einzelheiten der Ausführung, üben zu schnell und unachtsam, ein bekannter Flow wird uns zur Gewohnheit, oder unser plapperndes Gehirn hat uns wieder einmal abgelenkt. In solchen Momenten sollten wir immer wieder zu unserem Atem und dem Fluss unserer Bewegung zurückkehren.

