



Foto by Michael Neugebauer

EIN YOGA DER IN DIE TIEFE GEHT – VINYASA

by Jutta Fuhse

Das aktive Leben mit Yoga stößt unweigerlich Prozesse im übenden Yogi an. Die Fähigkeit zur Erkundung der unendlichen Geheimnisse des uns umgebenden Kosmos hat ihre Parallelen in der Erforschung des menschlichen Wesens selbst. **Wo liegen die Ursachen für unser individuell physisches und auch psychisches Leid? Wie können wir Wohlbefinden zurückerlangen?** Yoga gibt uns hervorragende Werkzeuge, um uns selbst detaillierter zu erforschen und ein tieferes Verständnis für unsere Existenz zu erlangen.

Über einen langen Zeitraum wurde der Vinyasayoga möglicher Weise als ein modernen Yogatrend eingeordnet. Es ist jedoch eine traditionelle aus Indien adaptierte Yogapraxis, die uns durch den weisen Tirumalai Krishnamar-charia, auch der Vater des modernen Yogas genannt, übermittelt wurde. Der Vinyasa stellt eine fabelhafte Übungs-plattform dar, um den Körper zu stärken und ihn zu spüren.

Vinyasayoga ist Dir als Leser*In bestimmt schon in einem Studio in deiner Region bekannt geworden. Stell Dir vor, dass du durch eine durchgehend vertiefende Ujjayiatmung und kraftvolle Asanas, sowie das gezielte setzen von Bandhas, wie den Mula Bandha Energieverschluss am Beckenboden, dir deinen Körper so sehr zu eigen machen kannst, dass Yoga für dich ein deutlich anschie-bender Motor wird, der mehr als eine aneinander Reihung von Asana-techniken ist. Dein Körper wird durch eine kontinuierliche Praxis so fühlbar stärker und beweglicher. Darüber hinaus geschieht enorm viel in deinem Inneren.

Vinyasa Krama beschreibt den ununterbrochenen Prozess des Fließens von Energie, der durch die zusammen gesetzten YogafloWS angetrieben wird. Mit den über den klassischen Surya Namaskar hinaus gehenden Asanas in deinem Vinyasa Flow, öffnen wir wenn alle Asanafamilien aus Standasanas,

Vorderbeugen und Hüftöffner, Rückbeugen, Twist und Umkehrhaltungen mit in die Yogapraxis einbezogen werden, unsere Haupt Chakras entlang der Wirbelsäule. Gleichmässiges Fließen in den Chakra Energierädern, wirkt auf längere Sicht transformierend. **Je präsenter wir üben, je deutlicher die positiven Früchte unserer Praxis.**

Der Vinyasayoga bietet somit eine kraftvolle Basis, um Energien zu wecken und einen gesunden Ausgleich in unserem Inneren wieder herzustellen. **Yoga arbeitet für dich** und vor allem dort wo ein Ungleichgewicht ent-standen ist. Nicht nur, dass ich diese Yogaart als insbesondere erhebend und auf allen Ebenen stärkend erlebt habe, unterrichte ich diese mit Passion. Die Energie im Raum der Übenden Vinyasayogis wird greifbar und kann wie ein Booster erlebt werden. Das Einbinden von Atem und Bewegung als ein tragendes Fundament für die eigene Vinyasapraxis stellt im übertragenden Sinne die Perlen einer

Gebetsmala dar. Jede Asana im Flow wird mit einem Atemzug angereichert und ist dabei mit Energie angefüllt und gleichwertig wichtig. Es gibt keine einzelne Yogahaltung die Wichtiger ist als die andere, alle sind gleich wertvoll. Nur zusammen ergeben sie im Fluss ein Ganzes.

Von der Matte ins Leben gedacht, ist jeder Augenblick mit einem Ein- oder Ausatem unmittelbar verbunden und kostbar. Die

Aneinanderreihung der Momente lässt einen Tag, eine Woche ja dein ganzes Leben entstehen. Alle Handlungen erzeugen ein Karma das sich im großen Lebenszyklus deines Lebensweges verbindet und Resonanz erzeugt. Wenn du Handlungen bewusster aneinander reihst, kannst du eine gezielte Entwicklung schaffen die deinem Herzen entspricht und stimmiger ist.

Yoga wirkt ganzheitlich und hilft mentale Entwicklungssprünge in die gewünschte Richtung zu bringen. Dieses ist nicht linear, sondern hat seinen ureigenen Rhythmus. Es ist deine ganz persönliche Geschichte die sich hier vor deinen Augen abspielt und das ist gut so. Du darfst dich dieser Geschichte annehmen und deine

Selbstermächtigung Yoga zu praktizieren als Chance für Dich entdecken.

Ich gebe den Yogis in meinen Klassen und Ausbildungen gerne gezielte Inspirationen, um innerlich zu wachsen. Zu erleben, wie SchülerInnen aufblühen und Selbstsicherer werden motiviert mich, an diesen in uns liegenden Themen dran zu bleiben.

Das Ziel des Yogas ist es, ein tieferes Bewusstsein über unsere Existenz spürbarer zu machen und sich Selbst als individuelles Wesen zu verwirklichen.

Wenn wir uns mit der yogischen Philosophie intensiver auseinandersetzen und im Yoga Sutra des Patanjalis studieren, stoßen wir auf die dort dargelegten Kleshas, die Hindernisse auf unserem Entwicklungsweg. Dabei geht vielen Yogis im wahrsten Sinne ein Licht auf. Die Grundwebfäden der Welt im Sanskrit Gunas genannt (Sattva/ Rajas und Tamas), befinden sich in steter Spannung zueinander. **So ist es fast unmöglich im konstanten Glück zu leben.**

Leidvolle mentale Muster aus der Vergangenheit dürfen sich wandeln in Ziele die Sinn stiften, als auch in gegenwärtige Momente die Freude implizieren.

Ich diskutiere mit den Yogis sehr offen über spannende und aktuelle Lebensfragen. **Wo behindere ich mich mit meiner Sichtweise auf das Leben noch selbst und wie kann ich wieder in meine Mitte finden, auch wenn ich unterschiedliche Erfahrungen und Qualitäten erfahre die angenehm oder auch weniger angenehm sind?**

Letztlich dreht sich vieles um die Frage ob wir bereit sind loszulassen und uns neu zu erleben. Die Früchte des Loslassens werden im Sanskrit Vairagya genannt. Das bedeutet Freiheit. Es ist angenehm geistige Freiräume zu schaffen, um kreativ und offen zu bleiben und etwas Neues zuzulassen. Unser Schicksal mit einer gesunden **Demut anzunehmen und vor allem zu Üben uns Selbst, so wie wir in unseren Biografie bedingten Einflüss-en geworden sind bedingungsloser anzunehmen, sind lohnende Ziele auf dem Yogaweg, zu mehr Harmonie im eigenen Leben.**

All das lehrt Jutta in ihrer Vinyasayogalehrer*Innen Ausbildung in der Shivasoyalounge Hannover, Start 11. März 2023 bis 18. Dezember 2023 in 9 berufsbegleitende Wochenend Module
Alle Infos dazu findet ihr unter: www.shivasoyalounge.de

