

Ashtanga Yoga



Die Praxis:

Ashtanga Yoga ist ein dynamisches Yogasystem mit exakt aufeinander abgestimmten Yogahaltungen, die mit der Atmung verbunden werden. Mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik (ujjayi), Konzentration auf Blickpunkte (drishti), Synchronisation von Atmung und Bewegung (Vinyasa) bekommt die Yogapraxis Tiefe. **Regelmäßige Praxis** führt zu entspannter Ruhe und kraftvoller Freude.

Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, die Atmung verbessert, Blockaden gelöst, die Konzentration verbessert und innere Unruhe beseitigt, so dass sich Entspannung und Ausgeglichenheit einstellen.

Das Resultat ist ein gesunder, kräftiger Körper und ein klarer Geist.

Ashtanga Yoga wird in feststehenden Serien geübt. Die erste Serie, Yoga Chikitsa, ist eine ganzheitliche Übungseinheit, welche ein Leben lang praktiziert werden kann. Yoga Chikitsa bedeutet Gesundheit. Die Yoga Haltungen wirken Haltungsschwächen entgegen, machen den Körper stark, flexibel und widerstandsfähig.

Das Praktizieren in festgelegten Serien erleichtert Dir das Üben zuhause!

Geschichte:

Ashtanga Yoga ist eine Form von Hatha Yoga deren Tradition auf den indischen Yogalehrer Krishnamacharya (18.09.1888 – 28.02.1989) zurück geht. Ein Schüler von Krishnamacharya, Pattabhi Jois, hat Ashtanga Yoga in den Westen gebracht. Der Name Ashtanga Yoga ist zusammen gesetzt aus den Sanskrit Wörtern ashtau = acht und anga = Glied und ist damit der direkte Bezug zum achtgliedrigen Yogapfad, der in der Yogaphilosophie des Patanjali im 2. Kapitel aufgelistet wird.

Die 8 Glieder sind:

- Yama = Haltung gegenüber unserer Umgebung
- Niyama = Haltung uns selber gegenüber
- Āsana = Praxis der Übungen (Yogahaltungen)
- Prāṇāyāma = Atemübungen
- Pratyāhāra = Zurückziehen der Sinne
- Dhāraṇā = Konzentration
- Dhyāna = Meditation
- Samādhi = Versenkung / Überbewußtsein