

WAS IS VINYASA (FLOW) YOGA?

Der Begriff 'Vinyasa' setzt sich aus zwei Wörtern zusammen. 'Nyasa' hat mehrere Bedeutungen, wie z.B. 'platzieren', 'besondere Reihenfolge' und 'Aufmerksamkeit'. Und 'vi,' bedeutet 'besonders'. Im Sanskrit hat Vinyasa viele Bedeutungen, im Yoga-Kontext jedoch lässt sich Vinyasa am besten beschreiben als :

- Besondere Art
- Besondere Reihenfolge
- Mit Aufmerksamkeit

Verschiedene Lehrer deuten den Begriff unterschiedlich. Wie auch in der Praxis spielen sie alle zusammen und so ist es schwierig, sich auf eine einzige Bedeutung zu einigen.

Oft beschreibt man Vinyasa als Praxis mit einem Thema oder einer Zielsetzung, die Stellungen miteinander verbindet und einander zuordnet. Es gibt so viele Varianten, Abfolgen und Definitionen wie Lehrer. Vinyasa Yoga oder Vinyasa Flow ist kein System. Es gibt keine Tradition, Hierarchie und auch keinen Guru.

Vinyasa kleingeschrieben bezieht sich üblicherweise auf den Aufbau und die Kontinuität zwischen den Asanas. Im Ashtanga Yoga nennt man die fließenden Übergänge von einer Stellung zur nächsten, die berühmten Jump-backs (Rücksprünge) und Jump-throughs (Durch- oder Vorwärtssprünge) Vinyasa. Am häufigsten wird damit eine spezielle verbundene Asana-Folge (basierend auf Sonnengruß - Chaturanga (Liegestütz) - Heraufschauender Hund - Herabschauender Hund) bezeichnet, die mit der Atmung koordiniert wird und den Übergang zwischen den einzelnen Asanas bildet. Die Praxis wird so zu einem fließenden und auf die Atmung abgestimmten Bewegungsfluss statt einer reinen Abfolge einzelner Stellungen.

Das Vinyasa bringt Rhythmus in die Praxis, erzeugt Hitze im Körper, kräftigt den Oberkörper und schafft Ausgleich durch die Dehnung der Beine und die neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule für die nächste Sequenz.

Jede fließende Asana-Abfolge kann Vinyasa heißen. Sie muss also nicht den Sonnengruß-Folgen der Ashtanga Vinyasa Praxis entsprechen.

Es geht um bewusste Bewegungen, 'auf besondere Art', und so fokussiert sich eine Vinyasa Flow-Stunde auf die Beziehungen zwischen den einzelnen Stellungen und die Entwicklung von einfacheren zu komplexeren Asanas. Lehrer animieren ihre Schüler oft, eine Intention zu setzen und die Körper-Atem-Geist-Verbindung aufrecht zu erhalten.

Viele Vinyasa Flow-Stunden folgen der Struktur der Ashtanga-Grundserie, beginnend mit dem Sonnengruß A und B, gefolgt von unterschiedlichen Sequenzen. Viele andere Stunden orientieren sich auch stark an der Ashtanga-Grundserie stehender Haltungen und der Abschlussequenz. Es gibt keine feste Asana-Abfolge. Jede Stunde kann anders sein. Mit der grundlegenden Syntax des Vinyasa Yoga lassen sich wechselnde Asana-Abläufe gestalten. Du kannst die Ashtanga-Stellungen der ersten, zweiten und dritten Serie in einer leichter zugänglichen Art und Weise üben als in der Serien-Praxis.

Insgesamt ist eine Vinyasa Flow-Stunde herausfordernd, fokussiert auf durchgängige Ujjayi-Atmung, und entwickelt sich mit zunehmender Praxis ständig weiter.