WICHTIGE ELEMENTE DES VINYASA-FLOW-UNTERRICHTS

Die Sonnengrüße aus der Ashtanga-Vinyasa-Tradition bilden das Rückgrat einer Vinyasa-Flow-Klasse. Die Surya Namaskara A und B werden in ihrer "reinen" Form verwendet, um den Körper aufzuwärmen, und werden dann als roter Faden durch die gesamte Praxis verwendet, um verschiedene Asanas und Übungen einzuflechten. Surya Namaskar A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Anleitung

1. Beginne in Samasthiti (Tadasana), mit den Zehen zusammen, die Fersen können leicht auseinander sein. Arme an der Seite, Wirbelsäule lang.

2. Einatmen - Hebe die Arme über den Kopf in einer Linie mit der Stirn, Handflächen zusammen, und schaue an den Daumen entlang.

3. Ausatmen - Öffne die Arme seitlich, beuge dich mit flachem Rücken nach vorne und bringe die Hände neben den Füßen auf den Boden, wobei der Scheitel zum Boden reicht.

4. Einatmen - Hebe den Brustkorb und schaue nach vorn.

5. Ausatmen - Tritt oder hüpf leicht in die Hohe Planke und senke dich in Chaturanga Dandasana.

6. Einatmen - Stell die Füße auf und öffne den Brustkorb, die Schultern sind breit und der Blick geht nach vorne oder schräg nach oben. (Aufwärtsgerichteter Hund)

7. Ausatmen - Beug die Zehen und schieb die Hüfte nach hinten und oben (du kannst die Füße leicht nach innen bewegen). Finde eine stabile Position im nach unten gerichteten Hund und halte sie fünf Atemzüge lang.... 1.....2.....3.....4.....5.... beim Ausatmen - beug die Knie und schau zwischen deine Hände

8. Einatmen - Tritt oder hüpf leicht nach vorne, wobei die Füße zwischen den Händen stehen, und schau mit gehobener Brust nach vorne.

9. Ausatmen - Beug dich nach unten, die Hände neben den Füßen, den Scheitel zum Boden gerichtet.

10. Einatmen - Strecke die Arme weit zur Seite aus, richte dich mit flachem Rücken auf und bringe die Hände über den Kopf. Blicke entlang der Daumen zur Decke, der Nacken ist gestreckt.

11. Ausatmen - Samasthiti.

Einfache Surya Namaskar A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Anleitung

1. Beginne vorne auf der Matte mit den Füßen hüftbreit auseinander. Arme an der Seite, Wirbelsäule lang.

2. Einatmen - Heb die Arme in einer Linie mit der Stirn über den Kopf, die Handflächen zusammen, und schau an den Daumen entlang.

3. Ausatmen - Öffne die Arme seitlich, beuge dich mit flachem Rücken nach vorne und bringe die Hände neben den Füßen auf den Boden, beuge leicht die Knie und strecke den Scheitel zum Boden.

4. Einatmen - Hebe den Brustkorb halb hoch, leg die Fingerspitzen auf den Boden oder die Hände auf die Schienbeine und schaue nach vorne.

5. Ausatmen - Beuge dich wieder nach unten.

6. Einatmen - Tritt einen Fuß nach dem anderen zurück in die Hohe Planke.

7. Ausatmen - Senke die Knie und lege dich flach hin.

8. Einatmen - Hebe die Brust leicht an und blicke nach vorn.

9. Ausatmen - Senke dich wieder ab.

10. Einatmen - Gleite zurück in die Knie.

11. Ausatmen - Hebe die Hüfte nach oben und zurück in den nach unten gerichteten Hund (oder komm in die Kindstellung) und halte fünf Atemzüge lang.... 1.....2.....3.....4.....5.... beim Ausatmen die Knie beugen und zwischen die Hände schauen.

12. Einatmen - Tritt nach vorne, mit den Füßen zwischen den Händen, und schau mit gehobener Brust nach vorne.

13. Ausatmen - Beuge dich nach unten, die Hände neben den Füßen, den Scheitel zum Boden gerichtet.

14. Einatmen - Strecke die Arme weit zur Seite aus, richte dich mit flachem Rücken auf und bringe die Hände über den Kopf. Blicke entlang der Daumen zur Decke, der Nacken ist gestreckt.

15. Ausatmen - Arme an der Seite

Surya Namaskar B

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Anleitung

1. Beginne in Samasthiti (Tadasana), mit den Zehen zusammen, die Fersen können leicht auseinander sein. Arme an der Seite, Wirbelsäule lang.

2. Einatmen - Die Knie beugen und die Arme in einer Linie mit der Stirn über den Kopf heben, die Handflächen zusammenlegen und den Blick an den Daumen entlang richten. (Utkatasana).

3. Ausatmen - Knie strecken und mit flachem Rücken nach vorne beugen, die Hände neben den Füßen auf den Boden bringen, der Scheitel reicht zum Boden.

4. Einatmen - Hebe die Brust und blicke nach vorn.

5. Ausatmen - Tritt oder hüpf leicht in die Hohe Planke und senke dich in Chaturanga Dandasana.

6. Einatmen - Stelle die Füße auf und öffne den Brustkorb, die Schultern sind breit und der Blick geht nach vorne oder schräg nach oben. (Aufwärtsgerichteter Hund)

7. Ausatmen - Beuge die Zehen und drücke die Hüfte nach hinten und oben. (Abwärtsgerichteter Hund)

8. Einatmen - Bringe die linke Ferse um 45 Grad nach vorne und stelle den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände (Virabadhrasana I). Das rechte Knie befindet sich oberhalb des Knöchels, das linke Bein ist gestreckt, die Arme sind über den Kopf gehoben, der Blick geht zu den Daumen.

9. Ausatmen - Leg die Hände auf die Matte und geh mit dem rechten Fuß zurück in die Hohe Planke und senke dich in Chaturanga Dandasana.

10. Einatmen - Stell die Füße auf und öffne den Brustkorb. Die Schultern sind breit und der Blick geht nach vorne oder schräg nach oben. (Aufwärtsgerichteter Hund)

11. Ausatmen - Beuge die Zehen und drück die Hüfte nach hinten und oben. (Abwärtsgerichteter Hund)

12. Einatmen - Bringe die rechte Ferse um 45 Grad nach vorne und stelle den linken Fuß zwischen den Händen nach vorne (Virabadhrasana I). Das linke Knie befindet sich oberhalb des Knöchels, das rechte Bein ist gestreckt, die Arme sind über den Kopf gehoben, der Blick geht an den Daumen entlang.

13. Ausatmen - Lege die Hände auf die Matte und gehe mit dem linken Fuß zurück in die Hohe Planke und senke dich in Chaturanga Dandasana.

14. Einatmen - Stelle die Füße auf und öffne den Brustkorb. Die Schultern sind breit und der Blick geht nach vorne oder schräg nach oben. (Aufwärtsgerichteter Hund)

15. Ausatmen - Beuge die Zehen und schieb die Hüfte nach hinten und oben (du kannst die Füße leicht nach innen bewegen). Finde eine stabile Position im nach unten gerichteten Hund und halte sie 5 Atemzüge lang.... 1.....2.....3.....4.....5.... beim Ausatmen - beug die Knie und schau zwischen die Hände.

16. Einatmen - schreite oder hüpf leicht vorwärts, mit den Füßen zwischen den Händen, und schau mit gehobener Brust nach vorne.

17. Ausatmen - Beug dich nach unten, die Hände neben den Füßen, den Scheitel zum Boden gerichtet.

18. Einatmen - Beuge die Knie und hebe die Hände über den Kopf, um in Utkatasana zu kommen, den Blick entlang der Daumen zur Decke gerichtet, den Hals gestreckt.

19. Ausatmen - Streck die Beine aus, die Arme an der Seite, Samasthiti.

Zählen der Atemzüge - Ujjayi-Atmung

Ein wichtiges Element, vor allem im ersten Teil der Stunde (bevor man zum Sitzen kommt), ist das Zählen der Atemzüge. Als Lehrer*in zählst du die Anzahl der Atemzüge, die die Studierenden in der Haltung halten sollen. Normalerweise sind das fünf Atemzüge.

Die Atmung sollte langsam und kontrolliert sein. Was gemeinhin als Ujjayi-Atmung oder Ozeanatmung bezeichnet wird, ist technisch gesehen nicht Ujjayi, sondern der volle yogische Atem. Um jedoch den "Ozean-Klang" zu erzeugen, verengt man sanft die Öffnung der Kehle, um einen gewissen Widerstand für den Luftdurchgang zu erzeugen. Durch sanftes Einziehen des Atems beim Einatmen und sanftes Ausstoßen des Atems beim Ausatmen gegen diesen Widerstand entsteht ein gut moduliertes und beruhigendes Geräusch, ähnlich dem Geräusch von ein- und ausrollenden Meereswellen.

Zählen des Atems:

- Atme mit deinen Studierenden.

- Das Zählen kommt nach der Ausatmung.

- Wenn du die Haltung mit einer Ausatmung einnimmst, nimm einen vollen Atemzug vor der ersten Zählung.

- Wenn die Haltung mit der Einatmung eingenommen wird, zähl nach der nächsten Ausatmung "eins".