

Yoga - aber bitte mit Stil

Schlicht Hatha-Yoga nennen viele Lehrer die von ihnen gelehrtens Übungsfolgen kaum noch. Obwohl sie im Grund alle auf dem klassischen Stil basieren, haben sich im Laufe der Jahre verschiedene Schulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten herausgebildet. Hier ein Überblick ausgewählter Yoga-Stile in alphabetischer Reihenfolge. Unser Tipp: Lernen Sie ruhig einmal verschiedene Stile kennen.



Auflösung im nächsten Heft...

Anusara-Yoga

Vom Amerikaner John Friend 1997 begründeter Yogastil. anusara = "folgen, nachfolgen" oder "natürlicher Zustand". Ziel ist eine freudige, eine "dem Herzen folgende" Yogapraxis.

Ashtanga-Yoga

Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (geb. 1915) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden.

Bikram-Yoga

wird bei 38 Grad und bis zu 40 % Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen (asanas) und zwei Atemübungen.

Hatha-Yoga

ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form, und wenn allgemein von

„Yoga“ gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint. Für Einsteiger stehen langsame Übungen im Mittelpunkt. Diese werden aneinandergereiht und dann im harmonischen Übergang absolviert, z. B. der Sonnengruß (Surya-Namaskar). Der Atmung kommt besondere Bedeutung zu, nur die Kombination der richtigen Atemtechnik und der Bewegungsabfolge sichert den Erfolg für den Yoga-Ausübenden. Mehr als 70 Asanas, wie Steh-, Sitz- und Liegeübungen, Vorwärtsdehnungen sowie Balanceübungen können erlernt werden.

Iyengar-Yoga

Der Inder B.K.S. Iyengar (sprich: aiyengar), geb. 1918, entwickelte eine kraftvolle, dynamische und körperliche wie mental oft sehr anstrengende Art des Hatha-Yoga. Bei den Übungen wird besonders viel Wert auf exakt vorgegebene Körperhaltungen gelegt. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln wie z.B. Gurten, Klötzen, Bänkchen, usw.

Jivamukti-Yoga

wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in den 80er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt soviel wie „die Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha-Yoga.

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend angesehen wird (Kundalini). Dies wird durch intensive Atemübungen, Asanas, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation erreicht.

Kriya-Yoga

Eine sehr alte indische Übungsmethode, bestehend aus speziellen Körper- und Atemübungen, Reinigungstechniken und Meditation mit Schwerpunkt auf Geistes-schulung. Bekanntester Vertreter war der Inder Paramahansa Yogananda.

Sivananda-Yoga

Gegründet von Swami Vishnudevananda, Schüler von Swami Sivananda (1887-1963). Gelehrt wird klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz: Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung, Positives Denken und Meditation. Seit über 50 Jahren weltweit bewährt.

Tri-Yoga

wurde von der Amerikanerin Kali Ray begründet. Es verbindet Asanas, Pranayama (Atemung) und Handmudras zu fließenden Sequenzen ("Flows") zur Erweckung der Lebensenergie "Prana". Der Begriff Tri-Yoga steht für das Streben nach der Drei-Einheit von Körper, Geist und Seele.

Vini-Yoga

wurde von Shri Krishnamacharya (1888-1989) und seinem Sohn T.K.V. Desikachar entwickelt. In sanft aufgebauten Übungen wird viel Aufmerksamkeit auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Übenden gerichtet. 🌐

zusammengestellt
von Stefan Datt