

Iyengar Yoga

vorgestellt von Katharina Busch



Katharina Busch gibt Kurse in der Iyengar Yoga Schule von Stephan Brakmann in Freiburg-Vauban
Tel. 0761/55 34 67
www.iyengar-yoga-freiburg.de

Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha Yoga, benannt nach dem in Puna (Indien) lebenden Yogacharia B.K.S. Iyengar. Iyengar wurde 1918 in Südindien geboren und gilt als einer der einflussreichsten Yogameister der Gegenwart. Sein Yogastil basiert auf der Grundlage des Ashtangayoga (acht verschiedene Stufen der Erkenntnis) nach den Yogasutren des Patanjali.

Die uns als asana und pranajama bekannten Körperhaltungen und Atemübungen stellen zwei dieser Stufen dar. Iyengar hat in den vergangenen 70 Jahren das System der asanas und des pranajama verfeinert und präzisiert. Es ist vor allem diese Präzision der verschiedenen Körperhaltungen und der Atemübungen, die Iyengar Yoga von anderen Yogastilen unterscheidet.

Der Begriff „alignement“ (Ausrichtung) ist zu einem zentralen Prinzip des **Iyengar Yoga** geworden. Die exakte Ausrichtung der Muskulatur, Knochen und Gelenke dient dazu, dass die Energie im Körper wieder ungehindert fließen kann.

Auf den ersten Blick scheint **Iyengar Yoga** reine Körperarbeit zu sein, vor allem in den Anfängerstunden nehmen die Stehasanas eine große Rolle ein. Doch fordert **Iyengar Yoga** durch das präzise Arbeiten am eigenem Körper ein genaues Hinschauen, Aufmerksamkeit und sich bewusst werden, was gerade passiert. Die Schüler lernen Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen indem sie verstehen, was sie tun, wie sie es tun und warum sie es tun. Nur so können durch Yoga auch tiefere Schichten des Körpers erreicht werden, in denen die Information von psychischem und emotionalen Leiden stecken.

Neben den Stehasanas werden auch Übungen im Sitzen, im Liegen, Drehhaltungen, Rückbeugen, Umkehrstellung und aktives Entspannen geübt. Dabei ist zu beachten, dass die asanas in einem ausgewogenen Verhältnis und in der entsprechenden Reihenfolge praktiziert werden. Beispielsweise ist es wichtig, nach Rückbeugen das Nervensystem durch Drehübungen zu beruhigen, bevor Vorwärtsbeugen geübt werden.

Da jeder Mensch einen individuellen Körper hat, bietet **Iyengar Yoga** eine Reihe von Hilfsmitteln an, die den Übenden helfen, eine asana in der richtigen Ausrichtung länger zu halten und tiefer zu erleben. Klötze, Gurte, Decken, Stühle, Seile an den Wänden, spezielle Bänke zum Vorwärts- und Rückwärtsbeugen helfen steifer Muskulatur sich besser zu dehnen, geben Halt, um loslassen zu können oder bewahren einen schwachen Körper vor dem Einsinken.

Yoga baut auf einem exakten Verständnis des Körpers und dessen Funktionen auf. Die Muskeln, Knochen Gelenke, aber auch der Blutkreislauf, das Nervensystem, die Drüsen, der Hormonhaushalt, die Zellen und die Organe reagieren auf das regelmäßige Üben von Yoga. Dies führt zu einem gesunden Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft und Ausdauer, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler Ebene. Diese äußere und innere Ausgeglichenheit ist eine notwendige Basis für mentales und spirituelles Wachstum.

Iyengar Yoga ist ein Erkenntnisweg für jeden. Er kann geübt werden sowohl als spiritueller Lebensweg, aber auch „nur“ um körperliche Schmerzen zu lindern oder zu beseitigen.



Iyengar Yoga Schule Freiburg



Kurse von Mo-Fr,
kostenlose Schnupperstunde
jetzt informieren:
0761/ 55 34 67
Marie Curie Str.1, Vauban
www.iyengar-yoga-freiburg.de

TriYoga

vorgestellt von Annie Hofmann



Annie Hofmann
zertifizierte Tri Yoga Lehrerin
Kurse in Freiburg
Tel. 0761/38 46 168
www.annie-hofmann.de

Was ist TriYoga?

TriYoga, auch „Prasara“ genannt, Fluss ohne Anstrengung, ist eine fließende Form des traditionellen Hatha Yoga. Im Einklang mit der rhythmischen Atmung werden fließende und gehaltene Körperpositionen (Asanas) mit Atemübungen (Pranayamas) und Handgesten (Mudras) in verschiedene Sequenzen miteinander vereint.

Einzigartig sind die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, welche die Übergänge von einer Position in die nächste begleiten.

TriYoga ist eine vollständige Methode, die das Spektrum traditioneller Hatha Yoga Praktiken beinhaltet.

Der Name TriYoga bezieht sich auf die universelle Trinität, die Einheit von Körper, Geist und Seele und in der Yoga Praxis auf die Verbindung von Asana, Pranayama und Mudra. Diese sogenannten TriYoga Flows beinhalten ein weites Spektrum und können sowohl sehr sanft und meditativ als auch herausfordernd kraftvoll und dynamisch geübt werden. Sie führen zu mehr Energie, Kraft, Flexibilität

und innerer Ruhe. Entspannen sich Körper und Geist, beginnt die universelle Lebensenergie (Prana) zu fließen und wir spüren die Verbindung zu unserer eigenen Kraft und inneren Weisheit. Der äußere Bewegungsfluss dehnt sich so ganz natürlich auf unseren inneren Energiefluss aus.

TriYoga wurde vor 25 Jahren von Kali Ray, einer in Kalifornien lebenden Yogameisterin, durch ihre eigene Meditationspraxis empfangen und in ein Übungssystem in verschiedene Stufen gefasst, so dass es für jeden zu praktizieren ist. Das uralte Wissen des Yoga setzt sich so harmonisch und zeitgemäß fort.

Wie wird TriYoga geübt?

TriYoga ist in verschiedene Niveaus (Levels), beginnend mit Basics, Level 1 u.s.w gegliedert. Durch diesen systematischen Aufbau, denn jeder Level enthält alle Prinzipien von TriYoga und ist in sich vollständig, ist es für alle Menschen möglich TriYoga zu praktizieren. Die Üben werden schrittweise an die verschiedenen Positionen herangeführt und können je nach Wunsch und Praxis sanft und meditativ oder sehr kraftvoll und herausfordernd üben.

Der Übungsprozess ist so gestaltet, das Asanas, Pranayama und Mudras, verbunden durch wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule, in aufbauenden Serien wiederholt werden. Die verschiedenen sich wiederholenden Sequenzen beinhalten Asanas unterschiedlicher Wirkung.

Durch diese Wiederholung innerhalb der verschiedenen Levels erhalten Körper, Geist und Seele Raum, die Bewegungen zu verinnerlichen und langsam in immer tiefere Schichten vorzudringen.

Die rhythmische Bewegung von Ein- und Ausatem begleitet alle Bewegungen, fokussiert den Geist und unterstützt den Körper. Während des Übens wird Wert auf eine präzise Ausrichtung (Alignment) der Asanas gelegt, was ebenfalls der Unterstützung von Körper und Geist dient, um eine eigene Erfahrung von Meditation in Bewegung zu ermöglichen.

Kali Ray: „Life is a dance ... it mirrors the dance of creation. Happiness naturally emerges when prana flows....“

TriYoga - the art of yoga flow

Den Fluss der eigenen Lebenskraft spüren

Gruppen-Workshops - Einzelarbeit



Annie Hofmann - 0761/38 46 168
www.annie-hofmann.de

Kundalini Yoga vorgestellt vom Verband 3ho



3ho Deutschland e.V.
Breitenfelder Str. 8
20251 Hamburg
040/46 77 76 32
www.3ho.de

Kundalini Yoga, 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen, denn es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

Kundalini Yoga stammt aus Westindien und hat eine Jahrhunderte lange Tradition. Die Kundalini ist eine ruhende Kraft an der Basis der Wirbelsäule, welche durch Yoga allmählich erweckt wird. Diese Kraft wird auch als das volle kreative Potential des Menschen betrachtet.

Typisch für **Kundalini Yoga** sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen.

Dabei ist Kundalini Yoga nicht dogmatisch, sondern spielerisch, voll symbolischer Elemente und Techniken, die ins Leben direkt integrierbar sind.

Die **Kundalini Yoga** Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie kombinieren Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, innere Konzentrationspunkte und Atemführung sowie Mantras (Meditationsworte), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innere Energielenkung). Atemtechniken wie langer tiefer Atem und Feueratem helfen, das Lebensgefühl positiv zu beeinflussen.

Als ganzheitliches Yogasystem betrachtet **Kundalini Yoga** sowohl die körperliche als auch die emotionale Ebene des Menschen, geht vom Prinzip der Ursache und Wirkung – auch im Hinblick auf die Entstehung von Krankheiten – aus, empfiehlt yogische Ernährungs- und Lebensweise und vieles mehr.

Die Wirksamkeit von **Kundalini Yoga** als Methode zur Gesunderhaltung und Heilung wird wissenschaftlich zunehmend nachgewiesen. Bei mentalem Stress, seelischer Anspannung und körperlichen Beschwerden stellt Kundalini Yoga eine effiziente Entspannungs- und Harmonisierungstechnik dar, deren primärpräventive Wirksamkeit von immer mehr Krankenkassen als gesundheitsfördernde Maßnahme anerkannt wird.

Neben körperlichen Wirkungen entwickelt **Kundalini Yoga** die Intuition und verbessert die Urteilsfähigkeit. Es spricht die Potenziale der rechten Gehirnhälfte an – Entspannung, Vernetzung, Emotionen – und schafft Verbindungen zu anderen Menschen. Kundalini Yoga regt die Selbsterkenntnis an und führt zur Erfahrung eines höheren Bewusstseins.

Durch in die Übungen und Meditationen integrierte Mantras ebnet **Kundalini Yoga** den Zugang zur Spiritualität als eine am eigenen Körper erfahrene und erlebte Sinnfindung, fernab esoterischer Beschwörungsformeln. Die Mantras im Kundalini Yoga stammen aus der Tradition des Sikh Dharma. Dennoch kann Kundalini Yoga ohne Hinwendung zum Sikh Dharma bzw. auf jeder und ohne jede Glaubensgrundlage praktiziert werden.

Business-Yoga · Personaltraining · Yoga für Erwachsene und Kinder

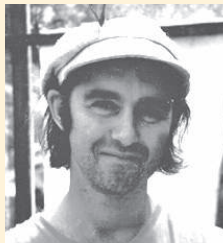


Yogazentrum

Carola M. Jogerst – Kundalini-Yogalehrerin

t. 0781.948 80 91 · kontaktlotus-yogazentrum.de
www.lotus-yogazentrum.de

Raja Ashtanga Yoga vorgestellt von Jürgen Ries



Jürgen Ries
Leiter des
Yogazentrum Freiburg
Freiburg - Vauban
0761/401 44 80
www.yogazentrum-freiburg.de

Raja Yoga ist der vollständige, integrative Weg der yogischen Körper- Atem- und Geistesschulung. Die rund 2000 Jahre alten Yoga Sutras des Patanjali gelten als die erste schriftliche Zusammenfassung des Yoga Weges hin zu einem Leben in Selbstverantwortung und schrittweiser Selbstverwirklichung.

Raja-Ashtanga Yoga erfuhr durch den großen Yogi Swami Vivekananda (1863-1902) eine Renaissance und erreichte so auch den Westen.

Bestandteil der Yoga Sutras ist der **achtgliedrige Yoga Pfad (Ashtanga Yoga)**, der bis heute als Essenz und Herzstück des „klassischen Yoga“ angesehen wird. Zu diesem Übungsweg werden folgende acht Schulungsaspekte gerechnet:

1. Yama (soziale Ethik)
2. Niyama (innere Reinheit und Ethik)
3. Asana (stabile Sitz-Haltung/körperl.Schulung)
4. Pranayama (Atemlenkung/Atem Achtsamkeit)
5. Pratyahara (Zurückziehen der Sinne,)
6. Dharana (Konzentr. auf nur einen Gedanken)
7. Dhyana (Meditation, Versenkung)
8. Samadhi (Eins Sein, Verwirklichung des höheren Selbst)

Die vier großen Yoga-Wege Svami Vivekananda (1863 - 1902) entwickelte das Konzept der vier großen Yoga-Wege (Margas) und gilt als der wichtigste Wegbereiter für die Etablierung des Yoga im Westen. Diese Yoga-Wege sind im Einzelnen:

1. Karma Yoga (Yoga des selbstlosen Tuns)
2. Jnana Yoga (Yoga der spirituellen Erkenntnis)
3. Bhakti Yoga (Yoga der selbstlosen Liebe)
4. Raja Yoga (praktische Selbstverwirklichung)

Die Asanas im **Raja-Ashtanga Yoga** sind nicht nur körperliche Übungen. Yoga ist eine Begegnung mit Dir selbst. Die Auseinandersetzung mit dem, was in Dir steif und unbeweglich ist. Mit allem, was „Nein“ sagt.

Yoga und seine Übungen sind eine kraftvolle Medizin. Beschränke sie nicht auf die Asanas. Körper und Seele sind miteinander verbunden. Unsere Verspannungen im Körper entsprechen Verspannungen in unserem Innern. Die Wurzeln liegen viel tiefer in unterdrückten Gefühlen und ungelösten Konflikten. Keine körperliche Übung wird die Ursache einer Neurose beseitigen. Erst wenn die Gefühle frei werden, löst sich auch der Körper. Die Asanas können aber dabei helfen, körperliche Spannungen zu erfahren und durch innere Achtsamkeit wandeln zu lernen.

Wichtig bei der praktischen Ausübung ist das bewusste Hineingehen, der richtige Atem, bewusstes Halten und das bewusste Auflösen des Asana. Yoga-Asanas sollen bei ihrer Ausführung immer zwei Qualitäten beinhalten: Leichtigkeit und Stabilität.

Eine der beabsichtigten Wirkungen ist das zur Ruhe bringen des Gedankenflusses. Dieses kann besser gelingen, wenn während der Praxis nicht mehr als nötig gesprochen wird. Die Asanas symbolisieren ein „Geschehenlassen“ – das Gegenteil zur üblichen Gymnastik, die zwar auch gesund ist, meistens aber leistungsorientiert. Im Yoga geht es grundsätzlich nicht um Leistungsanspruch und Wettbewerb. Die aktuellen Unterströmungen, die durch den Begriff des Power/Ashtanga Vinyasa Yoga „neu definiert“ wurden, sind ein körperlich stärker fordernder Übungsansatz. Hier besteht die Gefahr einer Verflachung der Yoga Essenz und einer Reduzierung auf gymnastische Elemente.

Kostenlose
Schnupperstunde
vereinbaren !



Yoga Zentrum
Yoga und Atemschule
Qualifizierte Kurse
für Einsteiger und Fortgeschrittene

Hatha- und Raja-Ashtanga Yoga
Dynamisches Yoga mit Aufladeübungen
Augenübungskurse
Business Yoga (Regenerationsübungen am Arbeitsplatz)
Yoga in der Schwangerschaft
Yoga und Bewegungsspiele für Kinder
Wochenendseminare

Ausbildungen zum Yogalehrer im Yoga College
Erfahrene Kursleiter aus Indien und Deutschland

Jederzeit Neueinstieg möglich !



Marie-Curie Str. 3 * Tel. 0761-4014480
www.yogazentrum-freiburg.de