

Anusara Yoga®

Birgit Pörtl



Was hat es mit diesem Anusara Yoga® eigentlich auf sich? Was macht Anusara Yoga® als Yogastil aus? Welche Prinzipien gibt es da? Das sind Fragen, die ich als

Yogalehrerin oft gestellt bekomme und so will ich in diesem Artikel näher auf einen Yogastil eingehen, der mich mittlerweile schon seit vielen Jahren begeistert.

Die 3 As

Fangen wir mit den Basics an. Denn die Praxis des Anusara Yoga® – egal ob Asana, Pranayama oder Meditation – fußt auf den sogenannten „3 As“. Sie sind in der Yoga Praxis und in weiterer Folge im Alltag, im Umgang mit meinen Mitmenschen und mit mir selbst wiederzufinden.

Attitude (Einstellung)

Die Kraft des
Herzens – treibende
Kraft hinter jeder
Aktion

Ikka / Herz

Ausrichtung

Integration und
Verbindung der
diversen Anteile
und Aspekte
unseres Selbst

Jnana / Geist

Aktion

Der natürliche
Energiefluss
bringt Stabilität
und Freiheit in
den Körper

Kriya / Körper

Optimale Blaupause

Verbindung mit deinem höheren Wissen

Eine Grundlage für die Art und Weise wie Anusara Yoga® unterrichtet und praktiziert wird, bildet der ca. 1.100 nach Chr. niedergeschriebene Text Kularnava Tantra. Der Vers 14.38 daraus besagt:

Shaktinipata anusarena shisyo nugraham arhati.

„Befindet sich der wahre Suchende in Einklang/Ausrichtung mit der Natur, ist er bereit, offen und fähig, das höhere Selbst zu erkennen.“

Das heißt, mit guter Ausrichtung steigt deine Fähigkeit und Sensibilität, die Wahrheit und die eigene Großartigkeit zu erkennen. Glück ist absolut mit deiner Ausrichtung und Einstellung zur Natur verbunden.

Form und Gestalt des physischen Körpers sind entsprechend einer feinstofflichen, energetischen Blaupause gezeichnet, wie eine ätherische Doppelung, die für den Körper jedes Menschen existiert. Der physische Körper wächst und entwickelt sich entsprechend der feinstofflichen Form dieser optimalen Blaupause, die sich mit dem Älterwerden ebenso verändert wie durch die bewusste Anstrengung, den Körper durch Bewegung, Körperarbeit und Ernährung zu transformieren. Die Blaupause spiegelt auch unsere genetischen Veranlagungen, unser Alter, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Erholung und andere Aspekte der Lebensführung wider.

Diese optimale Blaupause enthält unser Gesamtpotential – unsere Gesundheit, Kreativität, Schöpferkraft. Für jede Haltung und jede Körperform existiert somit eine Ausrichtung, in der die Lebensenergie optimal fließen kann. Vergleichbar mit einem Radio wird unser Empfang – und damit das Wissen um unsere Aufgabe oder Entscheidungskraft – umso klarer „hörbar“, wenn wir unsere Körperhaltung und unsere Blaupause möglichst ident sind.

Der Körper besitzt also eine angeborene Intelligenz, die nach Harmonie und Gesundheit strebt. Genau das praktiziert Anusara Yoga vornehmlich in der Asana Praxis.

Um ein hilfreiches Alignment in einer Asana (Körperhaltung) zu erreichen, arbeiten wir im Anusara Yoga® unter anderem mit 5 Ausrichtungsprinzipien die ich hier im Anschluss kurz erläutern werde. Sie unterstützen sozusagen die grobe Form der Asana. Dies ist wichtig bevor man tiefer in die Feinjustierung der Ausrichtung eintaucht.

5 Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga

1. Open to Grace

„Grace“ kann als Begriff mit Wörtern wie „Anmut“, „Grazie“ oder auch „Gnade“ übersetzt werden. Um Gnade zu erfahren, braucht es Stabilität und gleichzeitig Raum. Nur so kann man sich der in jedem Menschen wohnenden höheren Weisheit öffnen. Körperlich drückt sich dieses Ausrichtungsprinzip in einer Asana wie folgt aus:

- Die Basis der Stellung etablieren

Ein gutes Fundament (meist Füße oder Hände in einer Asana) wird genau und achtsam gesetzt. So kann der innere Körper über den Atem und die Achtsamkeit durch und durch gefüllt und gleichzeitig das Fundament nach unten geerdet werden.

- Innerer Körper weit

Es entsteht eine natürliche Weite und das Gefühl von Freiheit im Körper. Die Ausdehnung erfolgt vom Fokuspunkt aus gleichmäßig in alle Richtungen. So kannst du nicht nur deine Augen, sondern den ganzen Körper zum Strahlen bringen.

- Es entsteht eine Weichheit und Geschmeidigkeit von innen nach außen.

2. Muskuläre Energie

Die muskuläre Energie oder Muskelkraft stabilisiert das Fundament und damit die Form der Asana. Sie initiiert auch die Krafrichtung der Energie bzw. Prana.

Die Krafrichtungen laufen von der **Peripherie Richtung Zentrum**.

Kraft fließt von der äußeren Begrenzung zu den Mittelachsen des Körpers. Diese verlaufen zentral durch Arme und Beine, sowie vertikal mittig durch Kopf und Rumpf. Die Muskulatur aktiviert und stabilisiert dabei die Gelenke bzw. gibt unserem Nervensystem einen Impuls der Sicherheit.

Das Ziehen von Kraft aus der Erde oder aus der Basis in das Zentrum des Körpers gibt uns mehr Spannkraft und Vitalität.

3. Innere Spirale

(auch Expandierende Spirale genannt)

Diese Aktion weitet die Rückseite des Körpers, sowohl in den Hüften als auch im oberen Rücken/in den Schultern.

Drei Haupt-Strömungsrichtungen in den Beinen

Diese Innenrotation in den Beinen beginnt initial beim Großzehballen und ist bis in den unteren Rücken spürbar.

1. dreht Beine und Becken nach innen
2. bewegt die Innenseite der Beine nach hinten
3. weitet Beine und Becken

Haupt-Strömungsrichtungen in Schultern und Armen

1. weitet den oberen Rücken und die Rückseite der Schultern

2. zieht die Schulterblätter auseinander

4. Äußere Spirale

(auch Kontrahierende Spirale genannt)

Die äußere Spirale kann als Gegenbewegung zur zuerst gesetzten inneren Spirale verstanden werden. Sie löst jedoch die innere Spirale nicht auf, sondern ergänzt sie in einem feinen und gut ausgewogenen Alignment.

Drei Haupt-Strömungsrichtungen der Beine

1. dreht die Beine und das Becken nach außen (Steißbein strebt nach unten)
2. bringt die Innenseiten der Beine und das Becken weiter nach vorne
3. zieht die Seiten des Beckens und der Beine in Richtung Mittellachse

Haupt-Strömungsrichtungen Arme

1. zieht den oberen Rücken und die Rückseite der Schultern zueinander
2. zieht die Schulterblätter zueinander

Wichtig ist es, immer wieder die **Balance zwischen der Außen- und Innenrotation** zu finden. Dies bedarf einiger Praxis und immer wieder eines achtsamen Hineinspürens in den Körper.

5. Organische Energie

Als organische Energie verstehen wir im Anusara Yoga® den Ausdruck unserer Einstellung. Sie rundet quasi die Einstellung der Köperausringung in Richtung der optimalen Blaupause ab und schließt den Kreis zurück zu Punkt 1, Open to Grace. Es ist eine subtile Kraft, die aber durchaus auch körperlich wahrnehmbar ist. Diese Kraft (Prana) strahlt vom Fokuspunkt zur äußeren Begrenzung des Körpers, strömt somit in die entgegengesetzte Richtung der Muskelkraft vom Zentrum in Richtung Peripherie entlang der zentralen Linien zu den Körperextremitäten.

Fokuspunkte

Das Objektiv scharf stellen!

Zur Feinjustierung nutzen wir auch noch sogenannte Fokuspunkte wie ich im Interview erwähnt hatte. Hier noch eine kleine Beschreibung davon. Fokuspunkt wird im Anusara Yoga® die Schaltstelle der Kraft des Körpers in einer Asana bezeichnet. Es ist der Ort, an dem sich die Kraft sammelt und von dem aus sich die Prana / Lebensenergie ausdehnen kann. Man kann sich den Fokuspunkt wie eine kleine Energiekugel von der Größe eines Golfballs vorstellen. Der Fokuspunkt findet sich auf der zentralen Längsachse des Körpers (der Sushumna Nadi), an drei Stellen:

1. Im Zentrum des Beckens – auf einer Linie mit dem unteren Ende des Kreuzbeins und dem oberen Ende des Steißbeins. Es ist gleichzeitig der Schnittpunkt von Becken und Oberschenkel-Schleife.

2. An der unteren Spitze des Herzens – am oberen Ende des Zwerchfells in der Mitte des Brustkorbs. Hier ist auch die Schnittstelle von Nieren- und Schulter-Loop.

3. Im Zentrum des oberen Gaumens – an der Schnittstelle von Schulter- und Kopf-Loop.

Die Arbeit mit Fokuspunkten erleichtert das Halten der Asana und auch die Lenkung der Kraft bzw. Energie.

Wenn du gerne mehr über Anusara Yoga erfahren möchtest, lege ich dir von ganzem Herzen eine der kommenden Immersions ein! Immersions sind 5-tages Workshops in denen du die oben beschriebenen Ausrichtungs-Prinzipien und auch die dahinterliegenden philosophischen Grundlagen kennenlernenst.

Anusara Immersions sind für alle Yogis und Yoginis gedacht die gerne tiefer eintauchen wollen. Des Weiteren sind sie auch die Basis eines Anusara Teacher ® Trainings falls du überlegst eine Yoga Ausbildung zu absolvieren.

Mehr Infos und alle kommenden Termine findest du unter www.birgit.yoga

Schön ist
eigentlich alles,
was man mit
Liebe betrachtet.

Je mehr jemand
die Welt liebt,
desto schöner
wird er sie
finden.

Christian Morgenstern



Quellenverzeichnis

Anusara Teacher Training Manual v. John Friend
Anusara Teacher Training v. Jordan Bloom
Therapeutics Training v. John Friend
Immersion Manual v. Vilas & Lalleshvari Turske
Asana Index v. Bruce Bowditch