





# Spirit Yoga – Das Element Luft



**Luft ist die unmittelbar lebensnotwendige Komponente unseres Daseins, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Durch die Atmung sind wir mit allem Leben eins.** Die abschließende Sequenz unserer Spirit-Yoga-Reihe lässt dich die verbindenden Qualitäten des Luftelements spüren

TEXT + MODEL ■ NINA HEITMANN  
FOTOS ■ NELA KÖNIG

**L**uft ist unsere Verbindung zum Leben, und unser Atem bezeugt die Qualität dieser Verbindung.

Unser Atemmuster spiegelt unsere Gemütslage, verrät unsere augenblickliche Stimmung, genauso wie unser grundsätzliches Lebensgefühl. An der Art, wie wir atmen, lassen sich unsere Begrenzungen ablesen, wenn uns zum Beispiel „der Atem stockt“, uns „die Luft wegbleibt“, oder uns „ein langer Atem fehlt“. Wenn wir lernen, bewusst und auf bestimmte Weise zu atmen, können wir darauf Einfluss nehmen, können unsere emotionalen Wogen glätten und innerlich zur Ruhe kommen. Ein frei fließender Atem verbindet uns mit der Fülle des Lebens. Denn Luft ist mehr als nur ein Sauerstoffträger: Sie ist ein geschlossenes Energiefeld, das vorbehaltlos alles Lebendige umhüllt und durchdringt. Durch sie ist *alles immer* miteinander verbunden. Durch sie sind *wir immer* mit *allem* verbunden. Denn wir nehmen nicht nur ein paar O<sub>2</sub>-Moleküle in uns auf, sondern docken an einen Raum an, der so alt ist wie die Atmosphäre selbst. Ein Raum, der seit Anbeginn des Lebens strömt und niemals aufgehört hat, sich zu transformieren und Leben zu ermöglichen. Kein einziges Sauerstoffatom hat seitdem die Erdatmosphäre verlassen, ist im stetigen Kreislauf und wurde bereits von unzähligen Lebensformen ein- und ausgeatmet. Pflanzen, Tiere und Menschen sind alle verbunden durch Luft, durch das bedingungslose Leben, durch Prana. Auch die Erde atmet oder muss erstarren, das Wasser atmet

oder verliert sich in seiner eigenen Tiefe, Feuer atmet oder erlischt. Und so folgt in dieser Workshop-Reihe über die Elemente im *Spirit Yoga* als viertes und abschließendes Element also Luft. Das Element, welches zwischen den anderen dreien vermittelt, sie ausbalanciert und Harmonie in ihr Zusammenspiel bringt – nicht als das Gasmisch in unsere Lunge, sondern als das Wesenhafte der Luft: allgegenwärtig, vollkommen unabhängig, aber zutiefst verbindlich, schwerelos und voller Leben.

In der Chakra-Lehre ist das Luftelement dem vierten Energiezentrum, dem Herzchakra zugehörig. Dementsprechend betonen in der Praxis – neben Haltungen, die den Brustkorb weiten und so den Atemspielraum vergrößern – insbesondere alle Rückbeugen das Luftelement. Luftige Eigenschaften wie körperliche und geistige Flexibilität, Klarheit und Leichtigkeit paaren sich so mit den Herzqualitäten Freude, Mitgefühl und Liebe. Trotzdem ist das Luftelement nicht zwingend an bestimmte Haltungen gekoppelt, sondern steht vielmehr für den meditativen Aspekt, der jede Spirit-Yoga-Stunde charakterisiert und der durch den kontinuierlichen Atemfokus begünstigt wird.

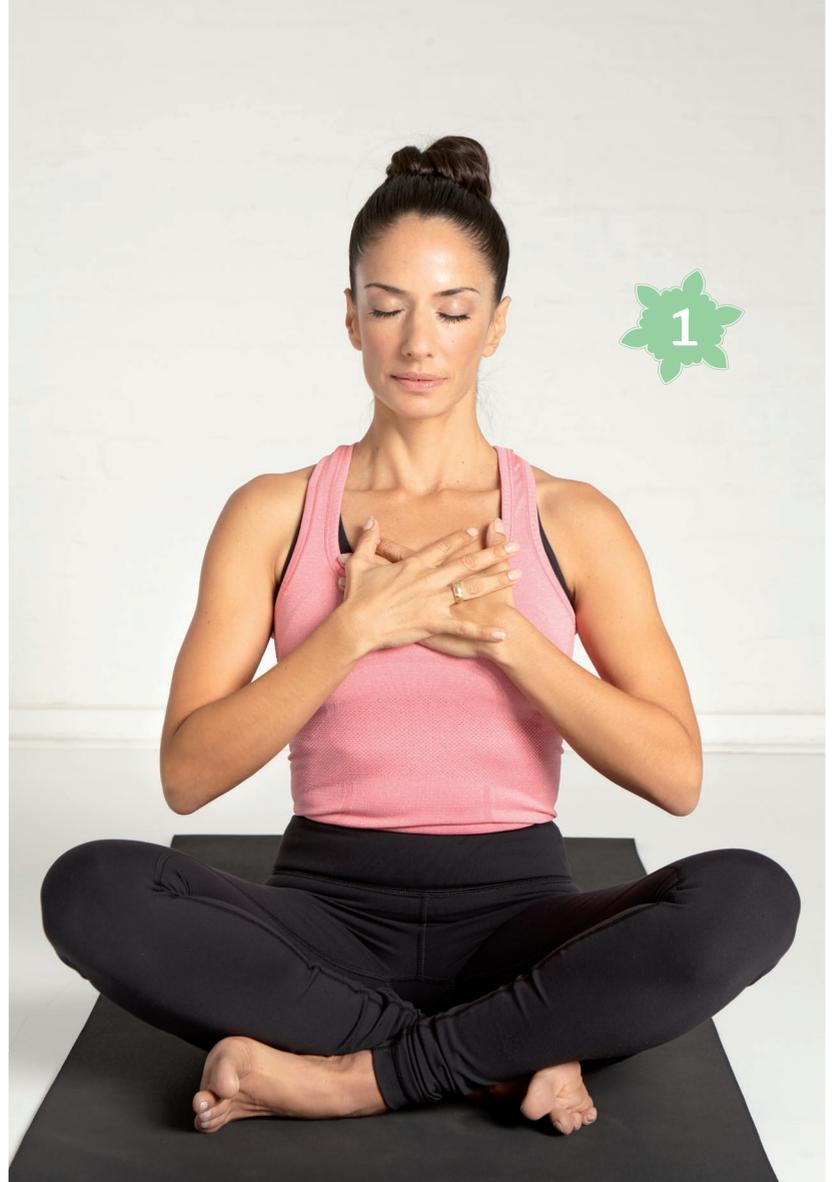
Atmend durchschreiten wir im Herzzentrum die Apforte zum Überpersönlichen. Hier können wir alte Geschichten, Muster und Überzeugungen loslassen, und unser egoistisches Drama relativiert sich im Größeren. Atmend fühlen wir die Verbindung mit allem Leben. Wir fühlen, wie das Leben uns atmet, und wir das Leben. Wir sind verbunden, wir sind die Verbindung, wir sind das Leben. ■



## Asana-Workshop

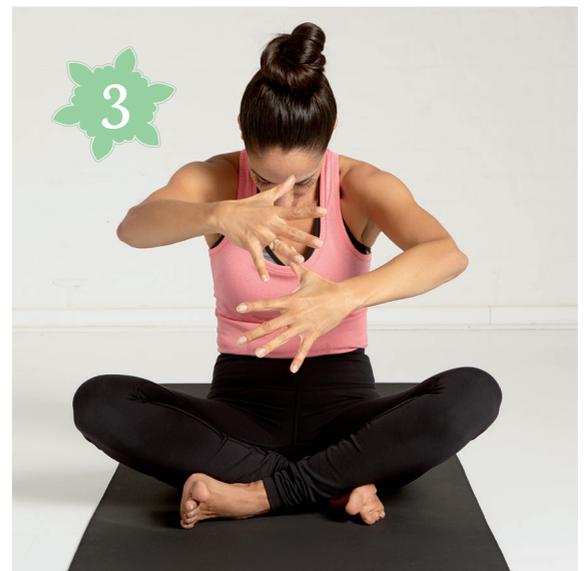
### 1. Atemmeditation

- Sitz bequem aufrecht und leg beide Hände auf dein Herz. Spür, wie die Wärme der Hände sich im ganzen Brustraum ausdehnt. Beobachte den Atem und lass ihn zu einem liebevollen Dialog zwischen dir und der Welt werden. Atme in die Mitte des Brustkorbs ein und in das Endlose aus. Empfange weich und offenen Herzens, und schenke dich sanft und vorbehaltlos zurück. Forciere nichts; erlaube, dass ES dich atmet, vertrau dich der Schwerelosigkeit in den Atempausen ganz an.



### 2. Sitzend im Wechsel die Arme öffnen ...

- Aus der Atemmeditation lass nun die Atemzüge aktiver werden, setze Bandhas und etabliere Ujjayi. Öffne die Augen mit einer Ausatmung und weite einatmend die Arme zu den Seiten. Heb dabei dein Herz, strecke die Innenseiten deiner Arme bis in die Daumenwurzeln und dreh die Handflächen leicht zur Decke. Zieh die Schulterblattspitzen zueinander, um der offenen Haltung „Rückendeckung“ zu geben ...



### 3. ... und schließen

- Atme aus, runde den Rücken und bring die Arme halbrund nach vorne. Beweg die Schultern auseinander und am Rücken abwärts. Zieh den Bauch heran, bis du absolut ausgeatmet hast.
- Öffne und schließe die Arme so einige Male und erlebe jeden Augenblick in diesem Wechselspiel ganz bewusst.



4

#### 4. Kamel-Variante

- Sitz im Fersensitz und platziere die Hände oder Fingerspitzen schulterbreit hinter dir. Atme ein, heb das Herz, atme aus und heb das Becken. Bring den Kopf zurück, wenn du magst. Streck die Innenseiten der Arme und zieh die Schulterblätter zueinander. Halte Mula-Bandha und lass Weite im Brustraum entstehen. Bleib für einige Atemzüge in einer hingebungsvollen Qualität und finde danach in die Haltung des Kindes.



6

#### 6. Unterarmhund-Spagat

- Dann atme ein und heb aus dem Unterarmhund ein Bein nach hinten und oben. Bleib drei bis fünf Atemzüge, schieb dabei mit den Ellbogen den Boden weit von dir weg und drück die Schultern in Richtung Boden und weg vom Hals. Zieh die unteren Rippen heran und streck das Bein in der Luft aktiv. Drück durch den Fußballen in Richtung Decke.



5

#### 5. Unterarmhund

- Komm aus dem Kind in den Vierfüßlerstand und leg die Unterarme in schulterbreitem Abstand und parallel zueinander am Boden ab. Atme ein und stülpe die Zehen um, atme aus und streck die Beine. Drück die Ellbogen in den Boden und zieh die Sitzbeinhöcker nach hinten-oben. Schieb die Oberschenkel aktiv zurück, lass die Knie nicht nach innen fallen und zieh die Fersen gerade hinter den Fußballen zum Boden. Bleib so drei bis fünf Atemzüge.

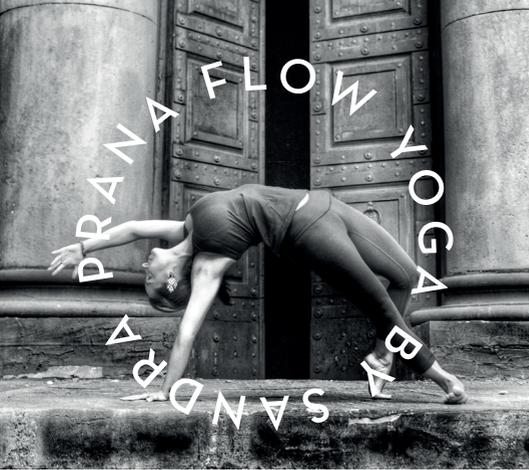


7

#### 7. Unterarmhund-Skorpion

- Beug nun das Bein, atme ein, zieh das Knie hoch und drück die Schultern noch mehr nach unten, atme aus. Heb den Kopf und richte mit der nächsten Einatmung den Blick zu den Händen. Bleib so wieder drei bis fünf Atemzüge.
- Die Haltung kann sich leicht und verspielt anfühlen. Koste das aus, ohne aus der friedlichen Allgegenwart des Luftelements zu fallen.
- Wiederhole nach einer kurzen Pause im Kind die letzten drei Schritte von Bild 5 bis Bild 7 auf der anderen Seite.

~ Übergang: Aus dem Kind komm über den Vierfüßlerstand in den abwärtsgerichteten Hund. Atme ein und heb das linke Bein nach hinten oben, atme aus und setz den Fuß geradewegs nach vorne. Der hintere Fuß geht flach zum Boden, die Füße stehen hüftbreit. Atme ein, richte dich auf in Krieger 1. Atme aus, die Schulterblätter schmelzen in den Rumpf. Vorderes Bein tief beugen, hinteres aktiv ...



APRIL BIS OKTOBER 2017

# PRANA VINYASA FLOW® TEACHER TRAINING

MIT SANDRA AMTMANN

AND SPECIAL GUESTS

**CORAL BROWN &  
ANDREW MCAULEY**

200h/+300h Yoga Alliance Zertifizierung

Erlerne Prana Vinyasa Flow® nach Shiva Rea zu unterrichten! Das Training beinhaltet die Basismodule „Embodying the Flow“ und „Mandala of Asanas“ und wird ausschließlich von erfahrenen Prana Flow Ausbildern unterrichtet. Du verinnerlichst das einzigartige, kreative, effektive und intelligente Wave Sequencing® sowie die Anwendung der 3-Part-Vinyasa-Methodik® zur energetischen Ausrichtung des Körpers. Mit diesem ganzheitlichen Affiliate Programm erfährst du das ganze Spektrum des gelebten Yoga. Ergreife die seltene Möglichkeit, dich in Deutschland von Sandra und ihrem international anerkannten Team zum Prana Vinyasa Flow Lehrer nach Shiva Rea ausbilden zu lassen!

Ausbildungsort ist die proactive YOGALOUNGE in Roth bei Nürnberg - mitten im idyllischen fränkischen Seenland gelegen.

Weitere Infos zum Prana Vinyasa Flow Affiliate Teacher Training, Retreats weltweit und Workshops:  
[www.yogabysandra.de](http://www.yogabysandra.de) | [fb.com/yogabysandra](https://fb.com/yogabysandra)

Weitere Infos zur proactive YOGALOUNGE:  
[www.proactive.de](http://www.proactive.de)



**proactive**  
YOGALOUNGE



## 8. Krieger 1 mit Kuhgesicht-Armen

- Atme im Krieger 1 ein, leg die rechte Hand von oben zwischen die Schulterblätter, atme aus und bring den linken Arm auf den Rücken nach oben. Greif hinter dem Rücken die Hände ineinander. Weiter atmen in Ujjayi, bewusst bis in die Atempausen. Richte den Rumpf gleichmäßig nach vorne aus. Senk den linken Sitzbeinhöcker ab und öffne die rechte Leiste nach vorne.
- Spür die klare und handlungsbereite Qualität dieser Haltung und bleib darin leicht und hellwach, aber gleichmütig, auch wenn es fordernd wird!



## 9. Pyramide mit den Händen in Anjali-Mudra auf dem Rücken

- Heb aus dem Krieger 1 einatmend die Arme zu den Seiten und streck das vordere Bein. Atme aus und leg die Handflächen hinter dem Rücken aufeinander. Verkleinere über den hinteren Fuß den Schritt etwas. Hüfte neutral, Füße hüftbreit. Atme ein, heb das Herz, atme aus und beug den Rumpf nach vorne. Bleib für einige Atemzüge. Erde die Füße, die Beine sind aktiv. Drück den linken Großzehballen in den Boden und zieh den linken Sitzbeinhöcker nach hinten oben. Schieb das Brustbein in Richtung vorderer Fuß, denk dir eine Linie vom Steißbein bis in die Krone des Scheitels.



10

### 10. Krieger 3 mit Händen in Anjali-Mudra auf dem Rücken

- Aus der Pyramide das vordere Bein leicht beugen und einatmend mit geradem Rücken halb aufrichten, ausatmend verlagere dein Gewicht auf den vorderen Fuß. Atme ein, heb das hintere Bein, streck das Standbein und atme aus. Zieh dich lang, ohne die Hüfte aufzudrehen.
- Bleib im Gleichgewicht, aber lass deinen Atem im Versuch, die Form zu beherrschen, nicht eng werden! Gib die Kontrolle auf und fühl dich von etwas Größerem getragen.

**Nina Heitmann** mischte früher als „Nina MC“ die von harten Jungs dominierte Hip-Hop-Gemeinde auf und stand als Schauspielerin für verschiedene Kino- und TV-Produktionen vor der Kamera. Schon damals war Yoga ein wichtiger Teil in Ninas Leben, der ihr half, durch alle Höhen und Tiefen der Show-Welt immer wieder bei sich selbst anzukommen.

Yoga ließ sie einen inneren Reichtum erahnen, der durch keine äußere Errungenschaft aufzuwiegen ist, und so kam sie vor über zehn Jahren in die Ausbildung bei Spirit Yoga Berlin, wo sie bis heute als Senior-Teacher neben regulären Klassen auch in den Lehrer-Trainings oder bei Special Events unterrichtet. Ninas Stunden sind bekannt für ihre Kraft und Tiefe, die Rückverbindung nach innen ist dabei stets die übergeordnete Intention.

Weitere Informationen unter:  
[www.spiritryoga.de](http://www.spiritryoga.de)

Nina bietet Yoga und Meditation, Yogareisen und Einzelstunden, spirituelle Therapie und Atemarbeit an: [www.ninaheitmann.com](http://www.ninaheitmann.com)

**Fotografin:** [www.nelakoenig.com](http://www.nelakoenig.com)  
**Kleidung:** [www.lululemon.com](http://www.lululemon.com)

11



### 11. Stehende Balance, Übergang zum Tänzer

- Aus dem Krieger 3 einatmend das Standbein beugen und die Hände hinter dem Rücken zu den Seiten lösen. Ausatmen, das hintere Bein nach vorne bringen und das Schienbein halten.

12



### 12. Tänzer

- Daraus einatmend den linken Arm nach oben bringen, mit rechts das Fußgelenk greifen und das Knie in Richtung Boden schieben. Achte darauf, dass der untere Rücken lang bleibt, der rechte Oberschenkel und die Leiste sind gedehnt. Atme aus, drück den Fuß in die Hand und spanne dich in den Tänzer auf.
- Im kosmischen Tanz von Schöpfung, Zerstörung und Wiedererschaffung des Universums bleibt der Tänzer ewig und unverändert.
- Halte für einige Atemzüge und lös dann einatmend über die Balance (siehe 11.) ins Stehen mit der Ausatmung. Wechsle über einen Sonnengruß in die Sequenz von 8. bis 12. auf die andere Seite.
- Du könntest diesen Workshop im Luftelement schön mit einem Hüftöffner und/oder einer Drehung im Liegen abrunden, bevor du ihn in Shavasana ausklingen lässt.