



Spirit Yoga – die Rezeptur

Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft stehen für einander ergänzende Aspekte, die in unserer neuen Workshop-Reihe ein harmonisches Zusammenspiel eingehen. **In Teil 1 der Reihe stellt Patricia Thielemann die Grundprinzipien vor**

TEXT+MODEL [n](#) PATRICIATHIELEMANN
KLEIDUNG [n](#) LULULEMON.COM
FOTOS [n](#) WWW.NELAKOENIG.COM

Vor fast 10 Jahren gab es schon einmal eine Asana-Reihe von Spirit Yoga in YOGA AKTUELL. Damals waren die Einflüsse eindeutig amerikanisch – ein Crossover zwischen Forrest Yoga und dem beliebten Power-Vinyasa-Flow-Stil. Spirit Yoga gehörte mit zu den ersten Schulen in Europa, die diese populären Yogastile importierten. Für damalige Verhältnisse war das innovativ. US-Yogastars wie Bryan Kest, Ana Forrest, Seanne Corn, Rod Stryker, Max Strom, Dana Flynn, Sharon Gannon und David Life gaben sich in den modernen Berliner Spirit-Yoga-Studios die Klinke in die Hand.

Die charismatisch-starken US-amerikanischen Lehrer haben mit ihrer inspirierenden Art und ihrer unverkennbaren Dynamik in der deutschsprachigen Yogaszene im vergangenen Jahrzehnt so manches bewegt. Der Blick der hiesigen Yogalehrenden richtete sich auf einmal nicht mehr nur nach Indien. Das neue, medienstarke und enorm erfolgversprechende Mekka des Yoga hieß plötzlich Amerika. Für uns war diese Zeit bedeutsam. Wir sind den amerikanischen Yogameistern für die prägenden Lehrjahre enorm dankbar. Wir brauchten den Westwind u.a. auch, um uns die Frage

nach unserer eigenen Identität innerhalb der Yogawelt stellen zu können.

Insbesondere in den letzten Jahren haben wir es uns verstärkt zur Aufgabe gemacht, die unterschiedlichen Lehrinhalte aus Ost und West zu überprüfen, um sie dann aus unserer Perspektive neu einzuordnen. Ganz organisch hat sich aus diesem Entwicklungsprozess heraus eine eigene Rezeptur entwickelt. Die tiefe Auseinandersetzung hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind – ein beherztes, starkes Team. Wir schätzen den lebendigen Austausch, streben nach Authentizität, lieben es, intensiv Yoga zu praktizieren, und bemühen uns um Ergebnisse, die Hand und Fuß haben. Spirit Yoga ist keine „Brand“ im herkömmlichen Sinne, sondern ein integrativer Yogastil, der für erprobte und relevante Inhalte steht.

In den folgenden fünf Asana-Workshops stellen wir einige unserer grundlegenden Lehrinhalte vor. Im Wesentlichen geht es um die Integration von vier sehr unterschiedlichen Aspekten, verdeutlicht wird das Ganze durch die Anlehnung an die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Das fünfte Element – das wir im Spirit Yoga die Magie oder den Spirit

nennen – enthüllt sich durch die Interaktion der anderen vier.

Ein wohlausgewogener Spirit-Yoga-Unterricht zeichnet sich durch das harmonische Zusammenspiel dieser verschiedenen Bestandteile aus. Je nach Themenschwerpunkt tritt dabei ein bestimmter Aspekt verstärkt in den Vordergrund. Das vorrangig gewählte Element definiert nicht nur den Ablauf der Asanas, sondern auch die Stimmung, die im jeweiligen Unterricht transportiert wird. Auch die Art und Weise der Vermittlung unterscheidet sich je nach Themenschwerpunkt.

In den folgenden Asana-Workshops führen sehr unterschiedliche Yogalehrer durch die einzelnen Elemente. Bei aller Individualität und allem großzügigen Gestaltungsfreiraum gibt es aber eindeutig einen durchgehenden roten Faden. Die Vielseitigkeit der Unterrichtsmethoden wird durch die starken Kontraste besonders deutlich. Sie existieren nicht losgelöst nebeneinander, sondern befruchten sich gegenseitig – das, was sie alle in ihrer Vielfalt vereint, ist die klar definierte Linie.

Der erste Asana-Workshop bietet einen Einblick in einige der wichtigsten Grundprinzipien von Spirit Yoga. [n](#)

Patricia Thielemann ist die Gründerin der renommierten „Spirit-Yoga“-Studios in Berlin. Mit drei Standorten in der Hauptstadt und einem Lizenzunternehmen in Aachen gehört Spirit-Yoga heute nicht nur zu den größten Yogaschulen Europas. Patricia arbeitet auch als Pionierin konsequent an ihrem aufgeklärten, zupackenden und strukturierten Yogastil. Seit der Jahrtausendwende prägt sie damit entscheidend die Identität des modernen Yoga im deutschsprachigen Raum. Besonders beliebt und von exzellentem Ruf sind ihre gefragten Ausbildungen zum Spirit-Yoga-Lehrer. Die nächste Spirit-Yoga-Lehrerausbildung (gemäß YA 200+) beginnt am 2. März 2016.

Weitere Informationen unter:
www.spirit-yoga.de





1 Die klare Form (Erde)

- Stabilität schaffen
- einem physiologisch fundierten und klar definierten Übungsablauf folgen
- Halt und Orientierung geben
- nach korrekter Aus- und Aufrichtung streben
- den Körper ausloten
- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Stabilität und Mobilität schaffen
- die Übungen durch entsprechende Modifikationen den individuellen Bedürfnissen anpassen
- geplant und strukturiert vorgehen
- auf Sicherheit setzen
- eine aufgeklärte Sichtweise kultivieren
- Unterscheidungsfähigkeit entwickeln

Bitte bei den folgenden Haltungen den Schwerpunkt auf Präzision und korrekte Aus-/Aufrichtung legen.



1.2. Dreieck

Die Füße stehen ca. 1,20 m auseinander. Die Zehen des linken Fußes sind gerade nach vorn ausgerichtet, der hintere Fuß (= der rechte Fuß) zeigt ganz leicht nach innen.

- Einatmen: Die Arme zur Seite führen, die Großzehballen fest zum Boden pressen, den Oberkörper lang ausstrecken.
- Ausatmen: Die linke Hand innen gegen die linke Wade pressen – dabei die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aktivieren.
- Einatmen: Das vordere Knie ein wenig anbeugen. Dabei die Ferse des rechten Fußes fest zum Boden pressen.
- Ausatmen: Das linke Bein so strecken, dass die linke Oberschenkelmuskulatur aktiviert wird. Das linke Knie wird leicht angehoben.
- Für 5 Atemzüge in der Haltung bleiben. Der Halt kommt aus den gut geerdeten Füßen, aus der aktiven Beinmuskulatur und dem aktiven Zentrum. Die Gesichtszüge und der Nacken bleiben entspannt. Anders als in einigen anderen Yogarichtungen richtet sich der Blick nicht nach oben, sondern nach innen, mit der Absicht, mehr in den Spürmodus zu gelangen.
- Einatmen: Um aus der Haltung herauszukommen, verstärkt auf die Hinweise zu den Füßen, den Oberschenkeln und dem Zentrum achten und aus der körperlichen Verankerung heraus durch den Zug des oberen Arms den Oberkörper wieder aufrichten.
- Die Seite wechseln.



1.1. Berg-Haltung

Die Füße stehen hüftbreit oder ganz zusammen. • Die vier Eckpunkte der Fußsohlen werden gleichmäßig zum Boden gepresst. • Der Scheitel strebt zum Himmel. • Der Nabel zieht nach innen und oben. • Die Wirbelsäule richtet sich auf. • Von der Seite betrachtet, ist der Körper ausgelotet: Das Fußgelenk, die Hüfte, die Schulter und das Ohr befinden sich auf einer Ebene. Ein muskuläres Gewahrsein zieht sich durch den ganzen Körper. Die Hände befinden sich vor dem Herz. • Die Prinzipien der Berg-Haltung finden sich letztendlich in jeder Yogahaltung wieder – jede Übung lässt sich in ihrer Aus- und Aufrichtung auf die Berg-Haltung zurückführen.

1.3. Hund gegen die Wand – ein Bein nach oben

Um den korrekten Abstand zur Wand festzulegen, zuerst mit dem Rücken zur Wand im rechten Winkel aufrecht hinsetzen. Dann dort, wo sich die Fersen befinden, die Hände platzieren. Auf alle viere kommen. Mit den Füßen die Wand hochwandern, bis der Körper sich wieder in einem rechten Winkel befindet, nur dass sich diesmal nicht der Rücken, sondern die Fußsohlen an der Wand befinden. Wie in der Berg-Haltung den Körper ausloten – die vorderen unteren Rippen zum Körper heranziehen, das Brustbein strebt zur Wand, der Kopf hängt, der Nacken bleibt entspannt. Jeweils ein Bein für ca. 5 Atemzüge zur Decke strecken; der Fuß ist dabei geflext, die aufgefächerten Finger werden fest zum Boden gepresst, der Nabel zieht nach oben. Kontrolliert die Haltung wieder verlassen und zum Ausgleich für ein paar Atemzüge im Kind nachspüren.





Die harmonische Bewegung (Wasser)

- Atem und Bewegung synchronisieren
- Zugang über die sinnliche Wahrnehmung finden
- sich auf einen harmonischen Rhythmus einlassen
- auf die innere Uhr hören
- ins Spüren und Fließen kommen
- die Dinge instinktiv/intuitiv angehen
- Geschmeidigkeit entwickeln
- in andere Sphären eintauchen
- den Urgrund erforschen



Der folgende Bewegungsablauf ist als kurze Gesamtsequenz zu verstehen.



2.1. Krieger-1-Variation mit Händen hinter der Kniekehle gekreuzt

Einatmen: Aus dem herabschauenden Hund das rechte Bein nach hinten ausstrecken und links auf die Zehenspitzen kommen. • Ausatmen: Den rechten Fuß bis zu den Händen nach vorne bewegen. Die Füße stehen hüftbreit. Die Hände hinter der rechten Kniekehle kreuzen. Weiter gleichmäßig atmen. • Der Oberkörper befindet sich parallel zum Boden. Die Schultern ziehen zurück. Die Fußballen gut am Boden verankern. • Einatmen: Aus der Erdung den Oberkörper aufrichten. Die Hände oben zusammenführen. Die rechte Hüfte zieht nach hinten. • Ausatmen: Die Hände erneut hinter der rechten Kniekehle kreuzen. • Den Bewegungsablauf dreimal wiederholen. • Mit dem dritten Durchlauf aufrecht in der Krieger-1-Variation bleiben.



2.2. Krieger-1-Variation

Für 5 Atemzüge bleiben – dabei zieht die rechte Hüfte zurück, die linke Hüfte vor. Das Becken ist gerade ausgerichtet. • Das hintere Knie leicht anbeugen, um das Steißbein zum Boden hin auszurichten. • Daraus die Wirbelsäule aufrichten und das hintere Bein mehr strecken. • Durch die Fingerspitzen nach oben streben. Die Seiten des Rumpfes werden lang. • Die vorderen unteren Rippen zum Körper hinziehen. • Ausatmen: Die Arme über die Seite für den Ausfallschritt zum Boden führen.



2.3. Ausfallschritt-Variation

Einatmen: Den rechten Arm von innen unter dem rechten Bein hindurchführen. Das Brustbein strebt nach vorne. • Gleichmäßig weiteratmen. Durch die hintere Ferse nach hinten wegziehen, um so eine größere Dehnung im Hüftbereich zu erzeugen. Durch das Vorziehen des Brustbeins Länge im Rücken schaffen. Den Nacken und die Gesichtszüge entspannen.

2.4. Wildthing

Einatmen: Aus dem Ausfallschritt das rechte Bein im herabschauenden Hund nach hinten ausstrecken. • Ausatmen: Die Hände fest zum Boden pressen, die rechte Hüfte senken; das Becken so gerade ausrichten. • Einatmen: das rechte Bein höher heben, dabei die Hüfte öffnen. • Ausatmen: den rechten Fuß außerhalb vom linken absetzen. • Einatmen: den rechten Arm heben. • Ausatmen: den rechten Arm lang über dem Kopf ausstrecken. Das Becken dabei mehr heben. • Einatmen: das rechte Bein im Hund erneut nach hinten ausstrecken. • Ausatmen: den rechten Fuß im herabschauenden Hund am Boden abstellen. Die gesamte fließende Sequenz auf der anderen Seite wiederholen.



8.-10. APR 16 ROSENHEIM

YOGA THERAPIE KONFERENZ



Richard Hackenberg · Christiane Wolff
Young-Ho Kim · Patricia Thielemann · Florian Palzinski
Eva Hager-Forstenlechner · Meret Hackenberg
Dr. Ralph Skuban · Dr. E.P. Jeevan · Anandini
Annette Lengersdorf · Maya Farnar
The Love Keys · Sophia + Winni Ruhs · Inga Mayer

3 TAGE YOGA IN ROSENHEIM (BAYERN)

YOGA WORKSHOPS
VORTRÄGE
AYURVEDA
PHILOSOPHIE

und noch vieles Schönes mehr ...

TICKETS UNTER
WWW.YOGA-THERAPIE-KONFERENZ.DE

Ticket holen +
Yogamatte untern Arm
= dabei sein ♥



Die große Spannung (Feuer)



- Hitze erzeugen
 - Reibung suchen
 - Körperspannung aufbauen
 - durch Intensität dem vollen Kopf feinen spürbar starken Gegenpol setzen
 - die eigenen Grenzen erfahren
 - das Durchhaltevermögen stärken
 - eine Intention verfolgen
 - Leidenschaft/Herzblut in die Praxis tragen
 - Farbe bekennen
 - anpacken
 - Entschlossenheit zeigen
 - Durchhaltevermögen/Resilienz entwickeln
- Die folgenden Übungen beherzt und anpackend angehen.

3.1. Liegestütz

Aus der schiefen Ebene die Knie am Boden absetzen. • Die Finger auffächern und fest zum Boden pressen. • Damit der Nacken lang bleibt, den Blick leicht nach vorne richten. • Mit der Ausatmung die Arme eng am Körper anbeugen – dabei auf eine stabile Körpermitte achten. • Mit der Einatmung gegen den Widerstand des Bodens pressen und die Arme wieder strecken. Langsam aus der Kraft heraus bewegen, nicht mit Schwung. • Die Übung 10-mal wiederholen.



3.2. Chaturanga mit Klotz

Im Vierfüßlerstand den Klotz auf der mittleren Höhe unter dem Bauch platzieren, in die schiefe Ebene kommen und langsam die Arme anbeugen. Mit einer ausgeprägten Grundspannung den Körper oberhalb des Schambeins auf dem Klotz ablegen, Ellbogen und Schultern befinden sich auf einer Höhe. Halten. Zwischendurch den Körper ein wenig vom Klotz wegbewegen und frei halten, dann wieder auf dem Klotz ablegen, durch die Fersen nach hinten ziehen. Ein muskuläres Gewahrsein zieht sich durch den ganzen Körper.

3.3. Armbalance 1

Aus dem Vierfüßlerstand die Unterarme am Boden aufsetzen. Die Finger verschränken. Ein Bein nach dem anderen nach hinten ausstrecken. Halten und darauf achten, dass die Körpermitte aktiv bleibt. Das Becken ein wenig anheben. Der Körper befindet sich in einer parallelen Linie zum Boden. Die Schultern zurückziehen. Jeweils einen Fuß ein wenig vom Boden abheben und für 3 Atemzüge halten – dabei das Gewicht in den Arme gleichmäßig halten. Mit der Ausatmung den Körper kontrolliert wieder am Boden ablegen.





4

Die bewusste Atmung (Luft)

- den Blick nach innen richten
 - die eigenen Befindlichkeiten wertfrei wahrnehmen
 - die Rolle des Zuhörers/Betrachters einnehmen
 - das Bewusstsein auf das Unendliche ausrichten
 - den Atem sanft und bewusst führen
 - Durchlässigkeit entwickeln
 - Mitgefühl und Demut kultivieren
 - die innige Beziehung zu Gott und der Welt pflegen
 - Freude schenken
 - sich und andere nähren
- Bei den folgenden Übungen den meditativen Aspekt in den Vordergrund stellen.



4.1. Rad

In Rückenlage die Füße nahe den Sitzbeinhöckern hüftbreit aufstellen. • Die Zehen sind gerade nach vorne ausgerichtet. • Die Hände unter die Schultern führen. • Einatmen: Das Becken abheben und den Kopf am Boden aufsetzen. • Ausatmen: Die Hände ein wenig mehr in Richtung Füße versetzen, die Ellbogen zum Körper hinziehen. • Einatmen: Die Arme für das volle Rad strecken. • Für 5 Atemzüge bleiben. • Den Nacken loslassen. • Vom Brustbein her mehr nach vorne streben. • Die Füße nachkorrigieren, d.h. die Zehen gerade ausrichten. • Einatmen: das Kinn zur Brust. Ausatmen: den Körper langsam wieder am Boden ablegen.

4.2. Viparita Dandasana (Rad, Variation)

Erneut ins Rad kommen. • Ausatmen: Die Unterarme unter den Schultern zum Boden führen. Die Finger hinter dem Kopf verschränken. • Einatmen: Den Kopf vom Boden abheben. • Einatmen: Das Brustbein mehr heben und vom Körper weg nach hinten bewegen. • Ausatmen: Die Zehen korrekt nach vorne ausrichten. • Für 5 Atemzüge in der Haltung bleiben. • Einatmen: Die Hände unterhalb der Schultern aufsetzen und die Arme für das Rad erneut strecken. • Ausatmen: Bleiben und spüren. • Einatmen: das Kinn zur Brust bewegen. • Ausatmen: den Körper langsam wieder am Boden ablegen.



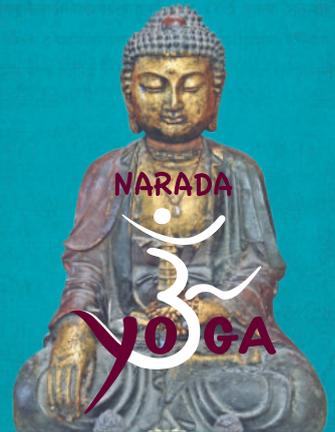
4.3. Nachspüren

Die Füße mattenbreit stellen. • Die Knie gegeneinander fallen lassen. • Die Augen schließen. • Die Daumen zwischen die Augen zum Dritten Auge führen. • Die Aufmerksamkeit nach innen lenken. • Dem Atem freien Lauf lassen. • Loslassen und spüren.



NARADAYOGA

INTEGRALE YOGASCHULE



BECOME A TEACHER BY BEING A STUDENT

Gehe mit uns – Ralph Otto, Dr. Ronald Steiner und Eberhard Bähr – gemeinsam den ersten Schritt auf einem lebenslangen Übungsweg zum Yogalehrer (AYI® Inspired).



Egal ob Du bereits unterrichtest, Du später unterrichten willst oder Du die Ausbildung nur für Dich persönlich machst, Du wirst auf dieser Reise eine Menge lernen – vor allem über Dich selbst.

www.naradayoga.com/ausbildung



START OKTOBER 2016 MELDE DICH JETZT AN



Äußere Brucker Str. 51 · 91054 Erlangen
 ralphoto@naradayoga.com
 Tel.: 0151/64645464
www.naradayoga.com