



Spirit Yoga  
—  
Das Element  
**Wasser**  
im Flow-Yoga



## Die Lebensenergie fließen lassen, Widerstände loslassen und vertrauensvoll dem Rhythmus des Flows folgen: eine Übungssequenz im Zeichen des Wasserelements und seiner Qualitäten

TEXT + MODEL ■ STINE LETHAN

FOTOS ■ NELA KÖNIG

# W

ir leben in einer schnellen, digitalen Welt, wo menschliche Kontakte von „Klicks“ und „Webs“ ausgetauscht werden. In der Annahme, dass die Gesellschaft von uns Multitasking-Fähigkeiten verlangt, schalten wir unseren Autopiloten an, um all unsere Aufgaben bewältigen zu können. In hektischen und stakkatoartigen Mustern bewegen wir uns unflexibel durch den Alltag, bis wir abrupt ins Bett – ins Aus – fallen, bevor es am nächsten Morgen wieder weitergeht. Alle Warnungen durch Instinkt und Intuition, die Körper, Geist und Seele uns signalisieren, ignorieren wir. Wir denken, wir müssen weitermachen, um ans Ziel zu kommen, um endlich glücklich zu werden. Also fahren wir fort, bis wir körperliche, geistige und seelische Burn-out-Zustände bekommen und krank werden. Wir sind energetisch und emotional ausgelaugt, fühlen uns abgekapselt, spüren uns nicht mehr und können dadurch auch andere Menschen nicht spüren. Wir haben die Verbindung verloren.

### Verbindung finden

„Der Flow gleicht einem Katalysator, der uns erlaubt, die Tür zu unserer Psyche zu öffnen und sie durch den Atem zu heilen. Wenn du deine Psyche in Bewegung bringst, heilt sie sich selbst.“ (Gabrielle Roth)

Durch Flow-Yoga werden körperliche, geistige und seelische Flexibilität und Leichtigkeit kultiviert, und unser Leben wird in den Fluss gebracht.

Das Element des Flow-Yoga ist Wasser. Durch fließende, organische und geschmeidig ineinandergreifende Sequenzen, vom Rhythmus des bewussten Atems getragen, gleitet man aus dem Kopf und den Gedanken in den Körper – ins Spüren und Fühlen.

### Wir sind Wasserwesen

Unser Leben fängt im Wasser an. Im Fruchtwasser unserer Mutter gedeihen und wachsen wir. Als erwachsene Menschen bestehen wir zu mehr als 65 % aus Wasser. Es fließt in unserem Blut, in den Gelenken, in den Lymphen, in und zwischen den Zellen ständig in einem Rhythmus, im selben Puls.

Das Wasser ist dem zweiten Chakra, dem Sakralchakra zugeordnet, das eine Handbreite unter unserem Nabel liegt. Es steht für die ursprüngliche

Lebenslust und göttliche Schaffenskraft. Aufgabe des Sakralchakras ist es, unsere Lebensenergie fließen zu lassen, unser tiefstes Bedürfnis auszudrücken, unsere schöpferische Kraft zu leben.

Flow-Yoga ist der Yoga des „Nach-Hause-Kommens“. Er führt uns in unsere eigene Bahn, in den eigenen natürlichen Rhythmus zurück, in den Raum, wo unsere innere Kraft wohnt. Unser Recht als Mensch ist es, einen inneren Raum für unsere schöpferische Kraft zu schaffen, unser Potenzial zu nutzen und zum Strahlen zu bringen.

### Verbunden: Ein Erfahrungsbericht von Stine Lethan

Ich bewege das Wasser in mir. Das, was physisch, energetisch und emotional festgefroren ist, lasse ich durch die Hitze schmelzen, welche durch bewusstes Atmen entsteht. Ich bewege zugleich alle Schichten im Körper. Das Wasser spült durch mich hindurch, und alle Widerstände, die hochschwappen, atme ich aus. Alles ist wellenförmig, die Asanas fließen und greifen ineinander, es gibt keinen Anfang und kein Ende, nur einen einzigen Flow. Das Einzige, was konstant ist, sind die Veränderungen. Damit bewege ich festgefrorene Verhaltensmuster und Gewohnheiten in mir. Der Weg ist mein Ziel. Ich tauche ein und reite auf den Wellen. Ich bin im Hier und im Jetzt.

Die Gleichmäßigkeit meines Atems holt mich in meinen natürlichen Rhythmus zurück. Der Rhythmus hilft mir, selbst in chaotischen Zuständen Frieden zu finden. Der Rhythmus bringt mich zu meinem Instinkt und meiner Intuition, zum eigenen Wesenskern, zur Authentizität, so dass das, was ich ausstrahle und tue, echt ist.

Ich bin offen und vertraue darauf, dass der Atem mich in andere Sphären und Dimensionen führt. Widerstände umarme ich mit meiner absoluten Präsenz. Ich bewege mich vom Groben ins Feine. Die Grenzen verwischen und lösen sich auf. Es gibt keinen Unterschied zwischen außen und innen, innen und außen. Ich fließe und bewege mich wie in Zeitlupe. Zugleich spüre ich, wie die Bewegungen ausgedehnt und festgehalten werden – wie in einer Art Ewigkeit. Ich fühle mich leicht und gleichzeitig energetisiert. Ich bin verbunden; verbunden mit dem, was größer ist als wir. Alles ist vereinigt.

### Ich bin im Zustand des Yoga.



# Asana-Workshop



## Zur Einstimmung

- Ein aufrechter und bequemer Schneidersitz; gern erhöht auf der Kante einer Decke sitzend, um das Becken leicht nach vorn zu kippen und so die Aufrichtung in der Wirbelsäule zu unterstützen. Die Hände ruhen auf den Knien, die Sitzbeinhöcker sind gut geerdet. Gewicht ins Becken abgeben und energetisch durch den Scheitelpunkt streben. Mit dem Schließen der Augen die Sinne nach innen richten und zurückziehen.
- Eintauchen in die Fülle des Ujjayi-Atems. Die Aufmerksamkeit zur inneren Achse ziehen und dich an dieser orientieren. Dich dem Wasserelement widmen. Mit der Vorstellungskraft ins Wasser eintauchen und einen Wasserkokon um dich herum kreieren. Wie ein Fisch das Wasser einatmen. Durch den Atem das Wasser in dir bewegen, das Wasser bewegt den Körper. Über die gesamte Praxis im Fluss sein, eingebettet und ummantelt in dieser Wasserqualität.



## 1. Sufi-Kreise

- Kreise synchron mit dem Atem über die rechte Seite, aus dem Becken und mit geradem Rücken, die Sitzbeinhöcker tief verankert und viel Gewicht ans Becken abgebend. Den Impuls des Wassers übers Becken aufnehmen, um diese Schwingungen die ganze Wirbelsäule entlangzuleiten, bis nach oben zum Kopf.
- Die Schwingungen den unteren Rücken massieren lassen, bis hoch zur Brustwirbelsäule, um im Herzbereich Raum und Zugang zu finden. Durch den Fokus der Herzquelle zirkuliert der gesamte Rumpf.
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Halswirbelsäule, als würde man einen Wasserkrug auf dem Kopf balancieren. Dem Atem erlauben, die Bewegung zu beginnen, so dass die äußerlich sichtbaren Kreise der Wirbelsäule ein Ausdruck

der inneren Atemschwingungen sind. Die Gedanken zur Ruhe bringen, hinein in den Körper, ins Spüren und Fühlen. Mehr geschehen lassen als machen. Die Kontrolle ein Stück loslassen. Durch den Rhythmus des Atems, mit einem Ritual der ständigen Wiederholung von kreisenden Bewegungen, in Zusammenklang kommen, in eine Art Trance. Um die eigene Achse herum kreisen, als würde die Mitte des Körpers den äußeren Körper hineinsaugen, zur inneren Essenz. Dem Rhythmus des Körpers zuhören und den eigenen Impulsen zum Innehalten folgen. In dieser Bewegungsmeditation verweilen, solange sie guttut.

~ **Übergang:** Einatmen und dabei die Arme über die Seite nach oben heben. Ausatmen und für den Drehsitz den Rumpf nach links und die Arme mit nach unten nehmen.

## 2. Einfacher Drehsitz

- Du bist tief verankert im Fundament. Der Rumpf ist aufrecht. Rechte Hand auf das linke Knie, linke Hand oder Fingerspitzen ans Kreuzbein. Mit der Einatmung, aus dem Fundament von unten heraus, durch die Wirbelsäule und die Körpermitte bis zum Scheitelpunkt energetisch nach oben wachsen. Mit dem Ausatmen nach links drehen. Dabei kontrahiert der Beckenboden und zieht wie ein Sog von unten, innen und den Nabel hoch zur Wirbelsäule. Gegen die linke Hüfte den Brust- und Herzraum öffnen. Erst nach links, um die passive, kühle Mondenergie zu empfangen, die mit dem Yin und dem

Wasserelement verbunden ist. Das Kinn befindet sich über dem Brustbein, der Hinterkopf hinten in der Achse. Mit jeder Einatmung weiten sich die Rippen, und mit jeder Ausatmung verstärkt sich die Rotation, um sich immer tiefer zur innewohnenden Essenz hineinzuschrauben. Nichts im Yoga ist statisch. Diese spiralförmige innerliche Bewegung beibehalten, um im Flow zu bleiben.

~ **Übergang:** Einatmen, die Wirbelsäule strecken und die Arme über die Seite von unten nach oben heben.





### 3. Diagonale Vorbeuge im Schneidersitz

- Ausatmen. Den Rumpf übers rechte Bein drehen, Oberkörper und Arme über das rechte Knie verneigen. Dich im Schneidersitz durch die Sitzbeinhöcker erden. Die Arme lang und weit halten, wie in einem offenen „V“. Auf die Fingerkuppen kommen. Durch diese dich erden und dadurch mehr Gewicht in die linke Gesäßhälfte schieben. Dabei die Schultern durch die Atmung weiter von den Ohren wegbringen und den Nacken, den Kopf, die Gedanken loslassen. Das Brustbein vorn anheben, um eine Stütze für den inneren Fluss des Atems zu haben. Der Atem kommt wie Wellen. Mit der Einatmung die ganze linke Rippenseite verlängern. Mit der Ausatmung den Nabel zur Wirbelsäule ziehen, drehen und diagonal über das rechte Knie verlängern. Weich, lebendig und transparent bleiben. Pulsieren mit dem Atem, so dass der Körper sich nicht verschließt.
- Wiederholung, alles zur anderen Seite praktizieren: Sufi-Kreise, Drehung und Vorbeuge.

~ **Übergang: Übergang für Ausfallschritt:**  
Über den Vierfüßlerstand kommend, den linken Fuß nach vorn in den Ausfallschritt führen.

### 4. Dynamischer Ausfallschritt

- Der linke Fuß steht vorn, das rechte Bein mit erhobener Ferse weit hinten. Die Wirbelsäule ist aus der Basis lang ausgerichtet, der Nacken in Verlängerung mit der Halswirbelsäule. Auf die Fingerspitzen kommen, eine Hand innen, eine außen. Das linke Knie steht in einem 90°-Winkel über dem linken Fußgelenk. Die Rückseite des rechten Beins heben, um das Bein aktiv zu halten. Die linke Hüfte zieht

zurück, bei Bedarf Klötze unter den Händen nutzen, um den Fluss und die Aufrichtung in der Haltung zu unterstützen.

- In die entgegengesetzte Richtung atmen, indem das Brustbein und der Scheitel energetisch nach vorn gerichtet sind und der hintere Großzehballen und die Ferse nach hinten schieben, um die rechte Leiste zu dehnen und zu öffnen.
- Tief einatmen.



### 5. Dynamische Ausfallschritt-Variation

- Im Ausatmen die Füße gut herunterstemmen und die Hüfte heben. Die Beine sind fast gestreckt; dabei die linke Hüfte zurückziehen, so dass die Hüften parallel nach vorn weisen. Die Füße stehen parallel und auf zwei Linien. Die hintere Ferse bleibt erhoben. Auf die Fingerkuppen kommen oder Klötze unter den Händen, jeweils ein Hand innen und eine Hand außen.

- Im dynamischen Flow einatmen, Ausfallschritt, das linke Bein beugen, das Becken sinken lassen. Ausatmen, Nabel zur Wirbelsäule und Beine fast strecken. Noch fünf Zyklen, ganz dynamisch und im Einklang mit dem Atem. Mit dem fünften Durchlauf beide Beine gestreckt lassen.

~ **Übergang:** Im Einatmen beide Füße 45° nach innen drehen, seitlich auf der Matte und in eine Vorbeuge kommen, mit beiden Beinen weit gegrätscht.





## 6. Dynamische, gegrätschte Vorwärtsbeugen-Variante

- Im weiten Stand stehen, mit gestreckten Beinen, die Füße parallel. Mit den ersten drei Fingern die großen Zehen greifen. Mit der Ausatmung die Arme beugen und durch ihren Griff den Oberkörper mittig heranziehen. Die Schwerkraft annehmen, Mutter Erde ziehen lassen. Die Oberschenkelinnenseiten nach oben und hinten weiten.

Die Schulterblätter zueinanderziehen, als Stütze für das Herz vorn. Mit der Einatmung die vordere Seite des Rumpfes verlängern und expandieren. Mit der Ausatmung über das rechte gebeugte Bein sinken, die Innenseite des Beines öffnen und dehnen.

- Einatmen, den Rumpf mittig und beide Beine strecken, das Brustbein heben. Ausatmen, über das linke Bein sinken. Den Bewegungsablauf der Sequenz dreimal wiederholen. Mit dem dritten Durchlauf mittig bleiben.



## 7. Weite Grätsche, Vorbeuge mit tief gebeugten Beinen

- Im weiten Stand mit den Füßen parallel stehen. Mit den Händen nach vorn über den Mattenrand der Yogamatte laufen. Auf die Fingerkuppen kommen. Die Wirbelsäule gestreckt und in einer Diagonalen halten. Die Fingerkuppen erden und die Fersen herunterstemmen, dabei die Ober-

schenkelinnenseiten nach hinten und oben bringen, um das Becken zu weiten. Das Becken schwer hängen lassen. Einatmen, die Seiten des Rumpfes verlängern, ausatmen, den Nabel zur Wirbelsäule ziehen, um die innere Stütze zu aktivieren. Die Erdkraft nutzen, um den Fluss im Leben zu wecken.

~ **Übergang:** Mit den Händen in einem Halbkreis nach links laufen.



## 8. Krieger-2-Variation mit diagonaler Vorbeuge

- Die Füße so weit auseinanderstellen, dass das linke Knie zu einem 90°-Winkel gebeugt ist und über den linken Fußknöchel gerade nach vorn weist. Hinterer Fuß nach innen gedreht, um die 45°, flach und quer. Das hintere Bein ist gestreckt. Die Fersen ziehen zueinander, um die Beininnenmuskulatur aktiv zu halten. Auf den Fingerkuppen in einer Diagonalen weit

nach vorn links krabbeln. Die äußere linke Hüfte zurückziehen und die linke Gesäßhälfte weiter nach unten bringen. Der Scheitel zieht diagonal nach vorn, und die hintere Fußaußenkante ist geerdet.

- Das Wasser im linken Gesäß und in der Rückseite des Oberschenkels zum Kochen bringen. Das, was hochschwappet, ausatmen, um den physischen und den emotionalen Druck zu regulieren.

## 9. Dynamische Krieger-2-Variation, gestützter Seitwinkel mit Nackendehnung

- Mit der Ausatmung den linken Ellbogen auf dem linken Oberschenkel aufstützen und die linke Gesäßhälfte nach unten bringen. Den rechten Arm und die Hand in Verlängerung mit dem rechten Bein lenken und dich gut

durch die äußere Kante des hinteren Fußes erden. Dich aus der unteren Schulter herausheben und mit dem linken Schulterblatt nach unten und innen in den Körper schmiegen. Das Brustbein heben, so dass das linke Ohr mehr hängen kann, um die Nackendehnung zu spüren. Die Fersen ziehen zueinander, um die Beininnenmuskulatur zu aktivieren.

- Durch den Fluss des Atems verbunden bleiben.



## 10. Dynamische Krieger-2-Variation, gestützter Seitwinkel

- Mit der Einatmung den rechten Arm horizontal und diagonal nach vorn übers rechte Ohr führen. Vom Schultergelenk, von der kleinen Fingerseite aus nach innen drehen, so dass die Innenseite des Oberarms zum Ohr zeigt und die Handfläche nach unten. Dich aus der unteren Schulter herausheben, um das linke Schulterblatt nach unten und innen in den Körper zu integrieren. Der untere Teil des Körpers, Füße, Beine und Becken geben Stabilität für Raum und Länge in den Flanken des Oberkörpers. Im Flow sein. Ausatmen,

den rechten Arm horizontal zurück und über vorn zur Ausgangsposition führen (siehe Bild 9).

- Getragen vom Atem, den Bewegungsablauf fließend fünfmal wiederholen. Beim fünften Durchlauf bleibt der rechte Arm überm Ohr gestreckt.

→ **Wiederholung, von 4. – 10. alles zur anderen Seite praktizieren.**

- ~ **Übergang:** Mit der Einatmung über die Kraft der Erde und der Körpermitte hochkommen und beide Beine strecken. Die Füße nach innen drehen, beide Füße sind parallel. Im Ausatmen in die weite, gegrätschte Vorbeuge neigen.



## 11. Weite Grätsche in Vorwärtsbeuge, mit gestreckten Beinen

- Im weiten Stand mit dem Ausatmen nach vorn neigen, weiter über den Mattenrand nach vorn wandern und auf die Fingerkuppen kommen. Durch die Fingerkuppen erden, Länge und Platz in den Seiten des Rumpfes für Prana, das Lebenselixier, schaffen.
- Es atmen lassen. Darauf vertrauen, wo es hinfließen will. Vertrauen schafft Frieden.
- ~ **Übergang:** Mit den Händen zurücklaufen. Die Füße auswärts drehen und die Beine beugen.



# JIVAMUKTI YOGA BERLIN

जीवमुक्ति योग



Mitte: Brunnenstr. 29  
THE JIVAMUKTI CANTEEN@MITTE  
XBerg: Oranienstr. 25  
www.jivamuktiberlin.de

TESTE DEUTSCHLANDS GRÖSSTEN YOGASTUNDENPLAN!  
**39€** 30 TAGE YOGA SO OFT DU WILLST!\*

Jivamukti Yoga  
Immersion  
with  
Yogeswari  
and assisted by  
**Anja Kühnel**  
10.-12.6.2016



## The 2016 Jivamukti Yoga Venice City Retreat



Anja Kühnel  
(Jivamukti Yoga Berlin)  
A 16th century palace  
(right on the Grand Canal)  
June 18-25, 2016



ADAM BAUER &  
THE LOVE KEYS  
Kirtan Concert+  
Bhakti Yoga  
Workshop  
07.08.2016

## The 2016 Wild Woodstock Intensive Retreat



Sharon Gannon+David Life+Anja Kühnel  
August 15-22 + 23-30 Woodstock, NY



## The 2016 Jivamukti Yoga Island Intensive Retreat

24.09.-01.10./5.10(2016) + Anja Kühnel + Vera Christopeit (Jivamukti Yoga Berlin)  
A remote organic farm right on the beach + La Gomera, Canary Islands, Spain

Great Grip. Earth Friendly.  
**JADE | YOGA**  
Nature's Best Yoga Mats.

www.jadeyoga.de  
Online-Shop:  
Auch Jivamukti-  
u.a. Yogazubehör.



12

### 12. Hocke

- Die Füße stehen breiter als hüftbreit und sind nach außen rotiert. Die Knie stehen in einer Linie mit der zweiten und dritten Zehe. Die Hände befinden sich in Anjali-Mudra vor dem Herz, in Verneigung. Die Ellbogen schieben die Knie auseinander, die Innenseiten der Beine dagegen. Diesen Widerstand nutzen, um dich im unteren Rücken aufzurichten. Das Brustbein ist angehoben, das Kinn leicht gesenkt in die

Verbeugung zum Herz, so dass der Nacken atmen kann. Mit der Einatmung aus dem Becken nach oben wachsen, und mit der Ausatmung das Becken sinken lassen, dich erden, in die Substanz gehen. Verweile mit dem Atem zehn weitere Atemzüge.

~ **Übergang:** Zurücksetzen auf das Gesäß. Die Knie sind angewinkelt und senkrecht aufgestellt. Die Knie und die Unterschenkel nach links einklappen.

### 13. Halbe-Taube-Variation

- Der linke Unterschenkel bildet einen 90°-Winkel, oder weniger, falls es im linken Knie unangenehm ist. Der rechte Unterschenkel ist eingeclappt. Gib dich mittig und satt an den Boden ab. Die Arme sind angewinkelt. Mit der Einatmung aus dem Beckenboden die Wirbelsäule nach vorn verlängern. Im Ausatmen Gewicht über die Stirn abgeben, damit emotionaler Überfluss aus dem linken Gesäß und der Hüfte abfallen kann. Wenn du in der Position angekommen bist, außen still werden. Innen bewegt bleiben durch den

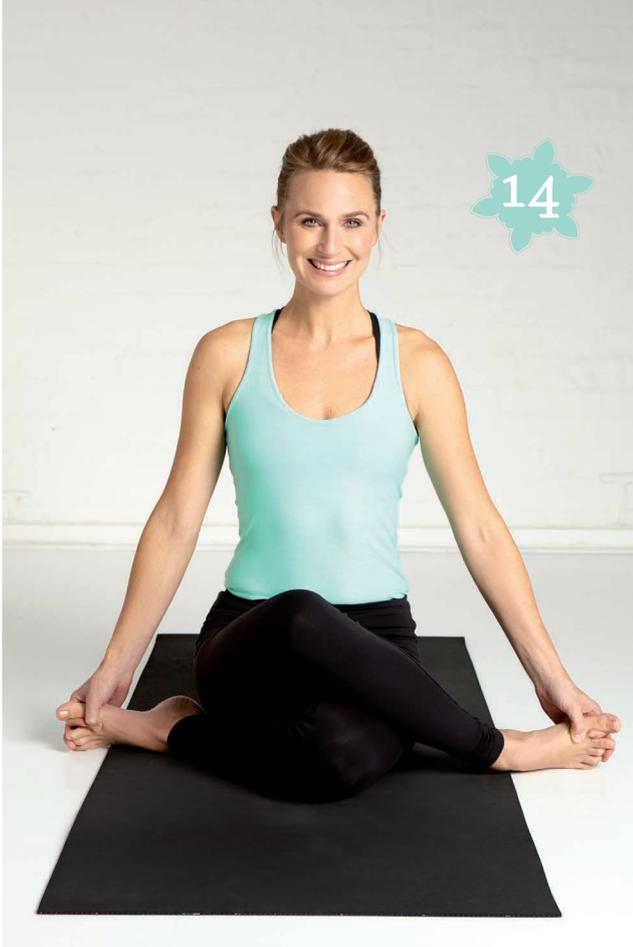
fließenden konstanten Atem. Es gibt nichts zu tun, nichts zu korrigieren. Verweilen mit dem was ist, mit absoluter Präsenz. Bleib, solange es guttut.

~ **Übergang:** Die Hände unter die Schultern bringen und aufrichten. Zurücksetzen auf das Gesäß. Die Knie sind angewinkelt und senkrecht aufgestellt. Die Knie und die Unterschenkel nach rechts einklappen für die halbe Taube auf der zweiten Seite.

~ **Übergang:** Das linke hintere Bein nach vorn holen und über das rechte Bein schlagen.



13



## 14. Das halbe Kuhgesicht

- Die Knie sind übereinandergestapelt, in der Mittellinie des Körpers, das rechte Knie ist oben. Setz dich gut zwischen die Fersen. Hinterkopf zurück in die Achse.
- Die Füße sind rechts und links neben dem Gesäß. Das Pulsieren des Atems wahrnehmen. Mit der Einatmung fließt Energie vom Boden der Wirbelsäule durch die Körpermitte nach oben durch den Scheitelpunkt. Mit der Ausatmung fließt Prana von oben nach unten die Wirbelsäule entlang. Mit der nächsten Einatmung den Herzraum expandieren lassen, mit der Ausatmung alles Schwere, was das Herz verschließt, gehen lassen. In dieser Herz Meditation verweilen, solange es sich gut anfühlt.

## 15. Das halbe Kuhgesicht mit Verneigung

- Mit der Ausatmung aus den verankerten Gesäßknochen nach vorn lehnen. Dich in Dankbarkeit für alles, was im Leben fließt, verneigen. Die Hände erst als Bremse und Stütze nutzen, um die Intensität zu regulieren. Mit jedem Ausatmen tiefer in der Vorbeuge verweilen. Dabei mit der eigenen, absoluten Präsenz jeden Widerstand in Hüften, Gesäß und Oberschenkeln umarmen. Schultern, Nacken und Kopf entspannen. Anstatt emotionale Blockaden zu unterdrücken oder zu schlucken, diese ausatmen und gehen lassen. Wenn der Impuls kommt, dieses Asana zu verlassen, die Beine wechseln und das halbe Kuhgesicht aufrecht und in der Vorbeuge wiederholen.
- Sinke vollkommen in Shavasana hinein, für mindestens fünf Minuten.



**Stine Lethan** ist Yogalehrerin von Herzen. Sie unterrichtet ein transformatives, tiefes und kraftvolles Vinyasa Flow, das zugleich meditativ wirkt. Sie nimmt ihre Schüler voller Hingabe und Leidenschaft mit auf eine Reise ins innere Universum. Ihre Gabe ist es, ihre Schüler zu berühren und zu bewegen. Die gebürtige Dänin beschäftigt sich mit Körper, Geist, Seele, Ausdruck und Heilung, seitdem sie sich erinnern kann. Sie ist ausgebildete Tänzerin in zeitgenössischem Tanz und absolvierte 2005 ihre Yogaausbildung bei Patri-

cia Thielemann in Berlin. Seitdem unterrichtet sie bei spirit yoga und ist Mentor-Lehrerin für die Yogalehrer-Ausbildung. Sie bietet Workshops und Retreats im In- und Ausland an.

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

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

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

