



Yogaschule Nordbayern®

Vorbeugen

Ausbildungsgruppe X
18. – 19. Juli 2026
Nürnberg

Die Verbindung von Atem und Bewegung in der āsana-Praxis

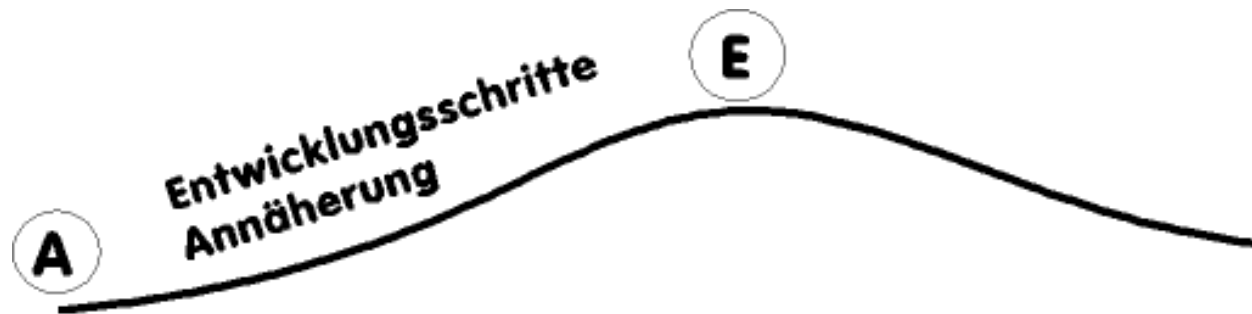
Im Sinne von Krishnamacharya ist der Atem das Verbindungswerkzeug zwischen Körper und Geist.

- **Atem** und **Bewegung** beginnen und enden gleichzeitig
A diagram with two horizontal lines. The top line is red and the bottom line is green. Both lines have a small square at the left end and a small square at the right end, indicating they start and end at the same time.
- **Atem** beginnt, **Bewegung** folgt, beide enden gleichzeitig
A diagram with two horizontal lines. The top line is red and the bottom line is green. The red line has a small square at the left end and a small square at the right end. The green line has a small square at the right end, but its left end is shifted to the right, indicating it starts later than the red line but ends at the same time.
- **Atem** beginnt vor der **Bewegung** und endet nach der **Bewegung**; er umhüllt die Körperbewegung
A diagram with two horizontal lines. The top line is red and the bottom line is green. The red line has a small square at the left end and a small square at the right end. The green line has a small square at the left end, but its right end is shifted to the right, indicating it starts at the same time but ends later than the red line.
- die Körperbewegung muss mit der Atembewegung zusammenpassen, sie soll die Atembewegung unterstützen und umgekehrt d.h. die Atembewegung soll die Körperbewegung unterstützen.

Der Körper hilft dem Atem – der Atem hilft dem Körper



Vinyāsa krama



- **Wohin will ich?**
- **Wo bin ich jetzt?**
- **Was bringt mich in die gewünschte Richtung?**
- **Wie kann ich verhindern, dass ich in meinen Bemühungen neue Probleme schaffe?**
- **Wie kann ich auf dem Yoga-Weg flexibel und offen bleiben?**

Für Patañjali bedeutet Yoga einen Weg aus leidvollen Strukturen durch **Veränderungen zu innerer Freiheit**.

- Yoga ist jener **Prozess**, durch den Verwandlung des Geistes zu mehr Weite und Zufriedenheit geschieht.
- **Wachstum** braucht einen **besonderen Raum**.
- Ein **schrittweises Vorgehen** ermöglicht Innehalten und Reflektion
- **vinyāsa krama** wörtlich: „**Die besondere (vi) Anordnung (nyāsa) (von Übungen in sinnvollen Schritten (krama)).**“
- Die Angemessenheit der Schritte hängt von der eingeschlagenen Richtung und vom Ausgangspunkt ab.
- **Dies gilt für eine persönliche Praxis ebenso wie für eine Praxis, die in einer Gruppe geübt wird.**
- Das Innehalten nach der Übung ist ein wichtiger Bestandteil der Übungspraxis.
- **Die Schritte sind sinnvoll und intelligent zu wählen.**

pūrvāṅga = Vorbereitung

- kein Aneinanderreihen von Übungen
- Herstellen einer Verbindung zwischen Ausgangssituation und Praxis
- Veränderung ermöglichen
- Überprüfung jedes einzelnen Schrittes in Richtung Ziel
- Notwendig für Qualität und Tiefe
- Verwendung eines āsana hinsichtlich seiner Funktion
- āsana danach betrachten, ob sie Vorbereitung benötigen
- einfache āsana brauchen weniger Vorbereitung als schwierige āsana

uttarāṅga = Ausgleich

- aus einer Praxis heraus können auch unerwünschte Aspekte entstehen
- viele āsana brauchen eine Ausgleichsübung (= **pratikriyāṣana**)
- Ausgleich kann individuell sehr unterschiedlich sein
- āsana danach betrachten, ob sie Ausgleich benötigen
- einfache āsana brauchen weniger Ausgleich als schwierige āsana

VIŚEṢA (ungewöhnlich) UND SAMANYA (gewöhnlich)

SAMANYA

Da sind zuerst jene **āsana**, die sich von ihren körperlichen Anforderungen her normalerweise ohne weiteres praktizieren lassen. Sie ähneln äußerlich "gewöhnlichen" Körperbewegungen und Haltungen (Alltagshaltungen), der Charakter dieser **āsana** ist deshalb **samanya**, "gewöhnlich".

Dazu gehören etwa śavāsana, apānāsana, cakravakāsana, taḍāsana, sukhāsana. Körperlich verlangt ihre Praxis weder Vorbereitung noch Ausgleich.

Der Anfang und das Ende eines Kurses zum Beispiel besteht sinnvollerweise aus āsana der samanya-Art.

Viele von ihnen eignen sich auch gut als **pratikriyāsana**, weil sie mit ihren geringen körperlichen Anforderungen wenig Chancen bieten, neue Spannungen aufzubauen.

VIŚEṢĀ (ungewöhnlich) UND SAMANYA (gewöhnlich)

VIŚEṢĀ

Andere āsana dagegen sind von ungewöhnlichem, **"besonderem" Charakter, viśeṣa.**

Sie führen uns weit weg von alltäglichen Haltungen.

Ein Drehsitz, ein Kopfstand, eine Zange, eine Kobra gehören hierher.

Solche āsana brauchen immer eine gründliche Vorbereitung und einen überlegten Ausgleich.

Sie stehen weder am Anfang noch am Ende einer Praxis, sondern sind auf bestimmte Art und Weise zwischen andere āsana gruppiert.

Pratikryāsana - Ausgleichshaltungen

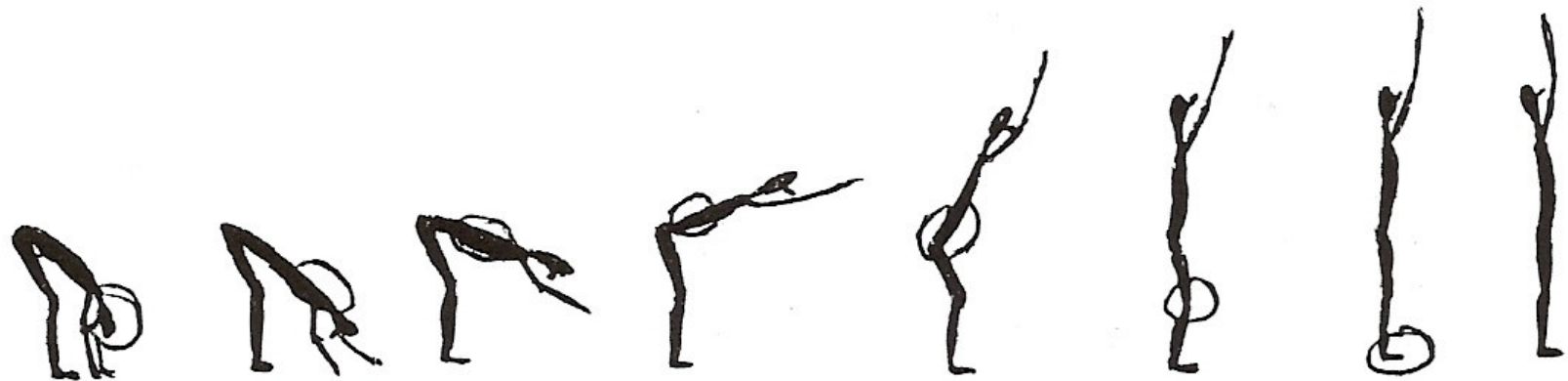
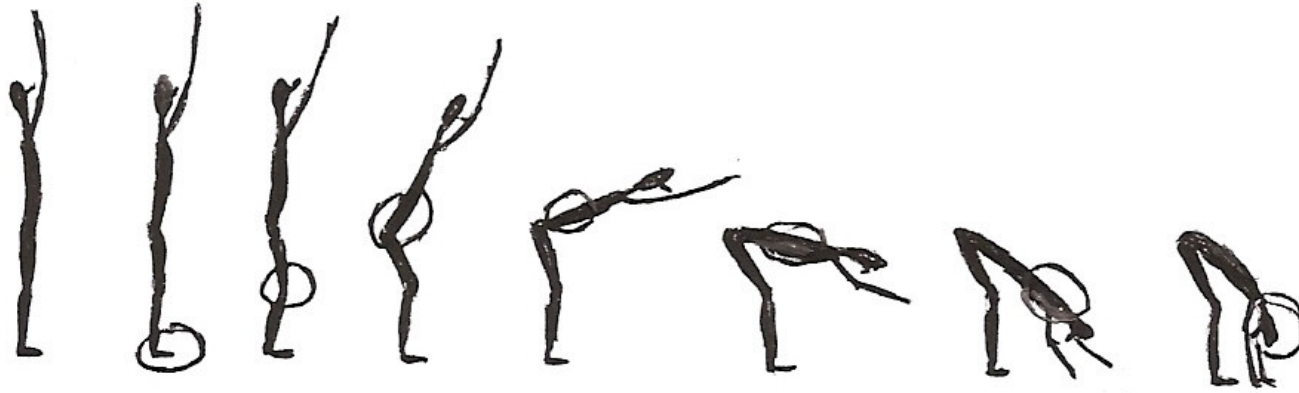
- Ein Ausgleich dient deshalb dazu, möglichst nichts an Last, an Spannung, Ungleichgewicht aus einer Übung mitzunehmen. Nicht in die folgende Übung und auch nicht in den Alltag.
- Wollen wir deshalb ein āsana als pratikriyāsana verwenden, so üben wir es **symmetrisch** und sehr oft auch **dynamisch**.
- Asymmetrische Übungen eignen sich nicht als pratikriyāsana, weil sie immer eine Asymmetrie, ein neues Ungleichgewicht in unserem Körper zurücklassen.
- Dynamisch praktizieren wir pratikriyāsana deshalb, weil sich durch das dynamische Praktizieren eines āsana weniger neue Spannung aufbauen kann, als wenn wir statisch üben.

Grundlagen Haṭha-Yoga Vorbeugen

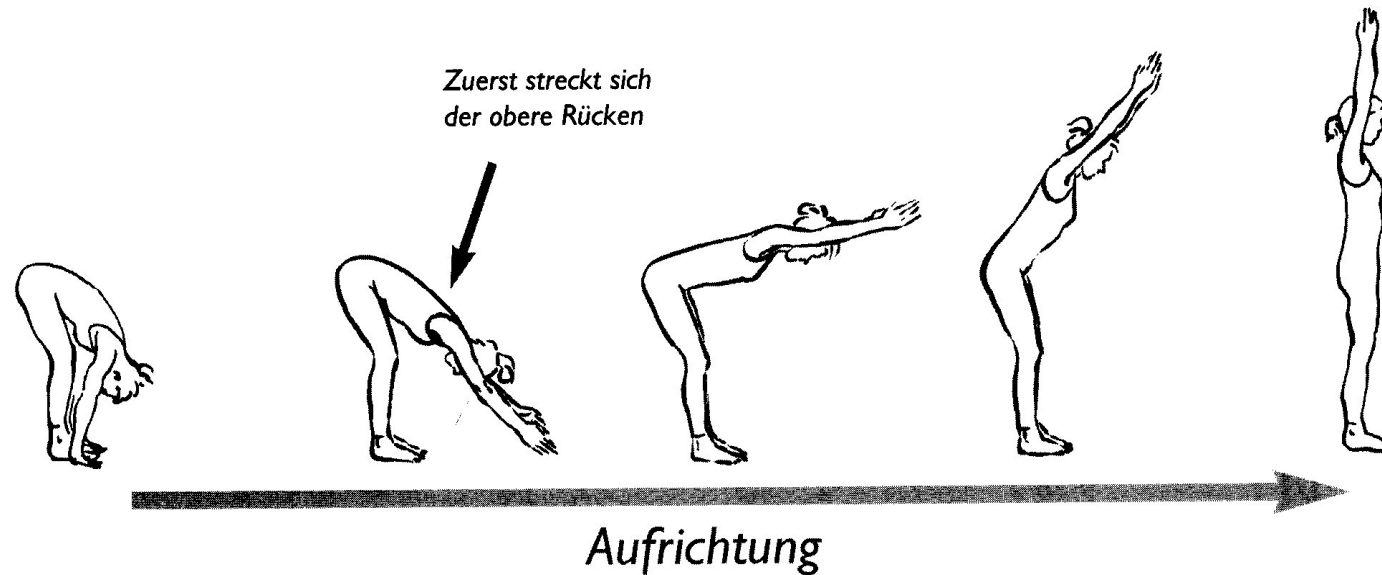
- **Bei der Ausführung von Vorbeugen geht es um die Dehnung der Körperrückseite. Bei manchen Āsanas kann es aus Gründen der Stabilität notwendig sein, dabei Teilbereiche der Wirbelsäule relativ aufrecht zu lassen. Diese Bemühung steht aber nicht im Vordergrund und sollte daher nicht mehr als nötig betrieben werden.**
- **Für die Ausführung von Vorbeugen braucht der Körper grundsätzlich die Fähigkeit, eine gewisse Grundspannung aufzubauen. Dies ist besonders wichtig für intensive Vorbeugen. Z.B. das Arm-Heben vor dem Vorbeugen dient dieser Grundspannung und erleichtert das anschließende Beugen. Außerdem ist sie für das Herauskommen aus der Haltung wichtig.**

- **Das primäre Ziel von Vorbeugen ist der vollständige Ausatem und die Dehnung des unteren Rückens. Der vollständige Ausatem wird dadurch erreicht, dass die Atembewegung im Krama geführt wird mit besonderer Betonung der Bewegung des unteren Bauches nach innen. Dadurch wird auch bei der Dehnung der Rückseite der Schwerpunkt im unteren Rücken gesetzt, d.h. im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeines.**
- **Das sekundäre Ziel von Vorbeugen ist die Dehnung der übrigen Bereiche der Rückseite des Körpers, d.h. oberer Rücken, Schultern, Nacken, Gesäß, Beinrückseiten, Achillessehnen.**

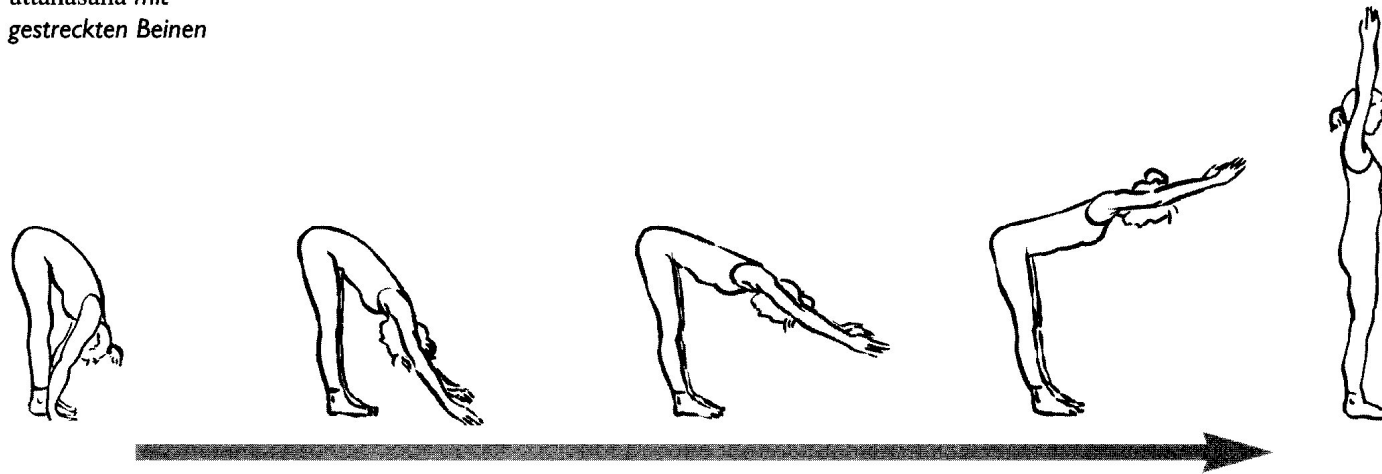
Bewegung in krama am Beispiel uttānāsana



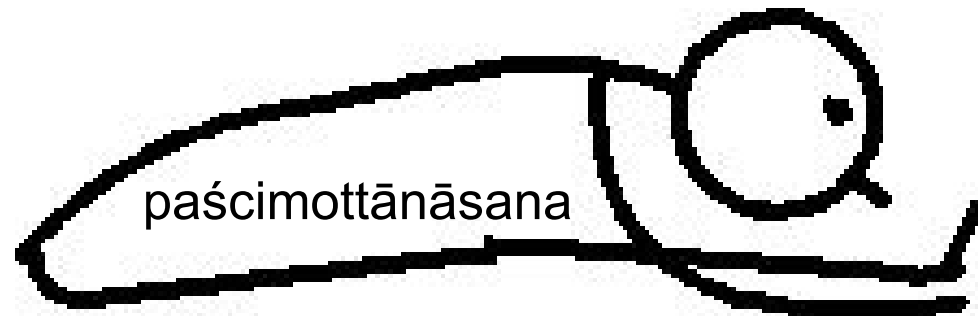
Bewegung in krama am Beispiel *uttānāsana*



*uttānāsana mit
gestreckten Beinen*



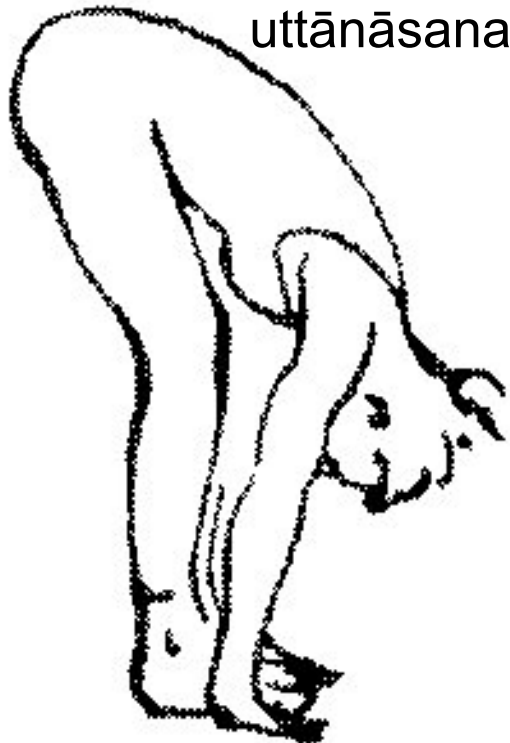
Vorbeugen, die wir uns anschauen:



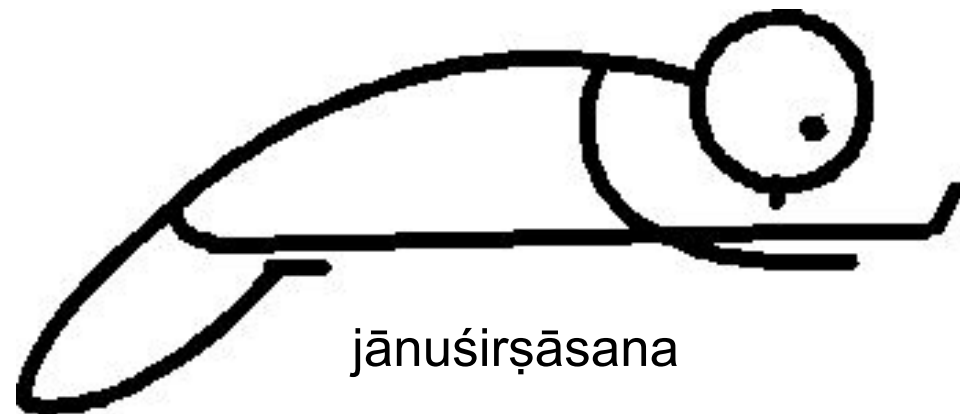
paścimottānāsana



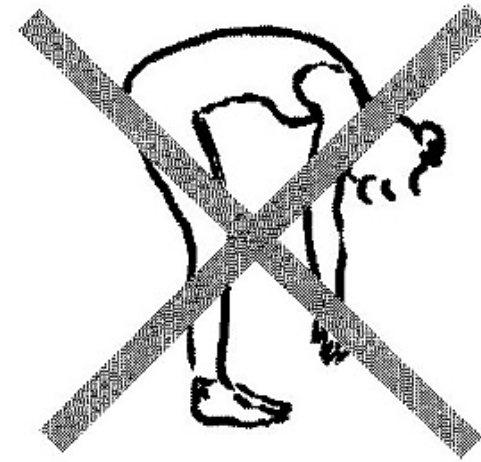
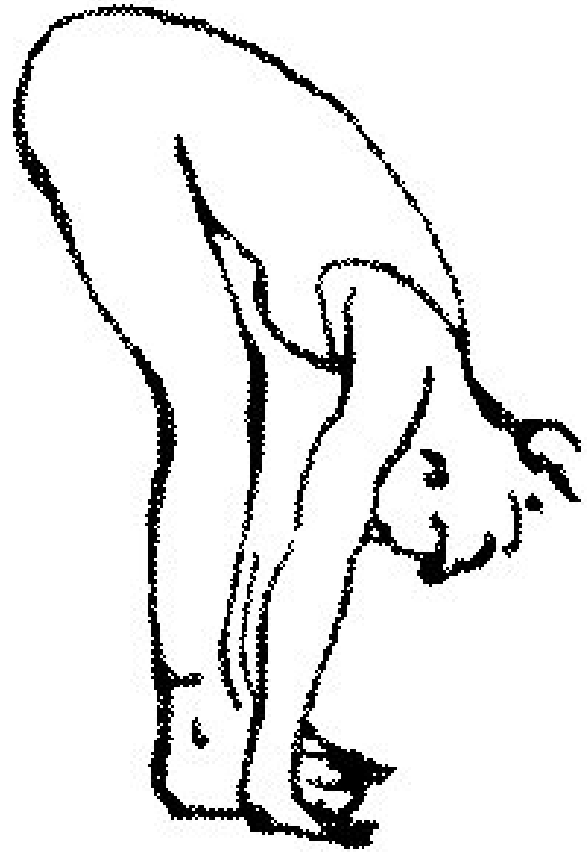
parśvottānāsana



uttānāsana



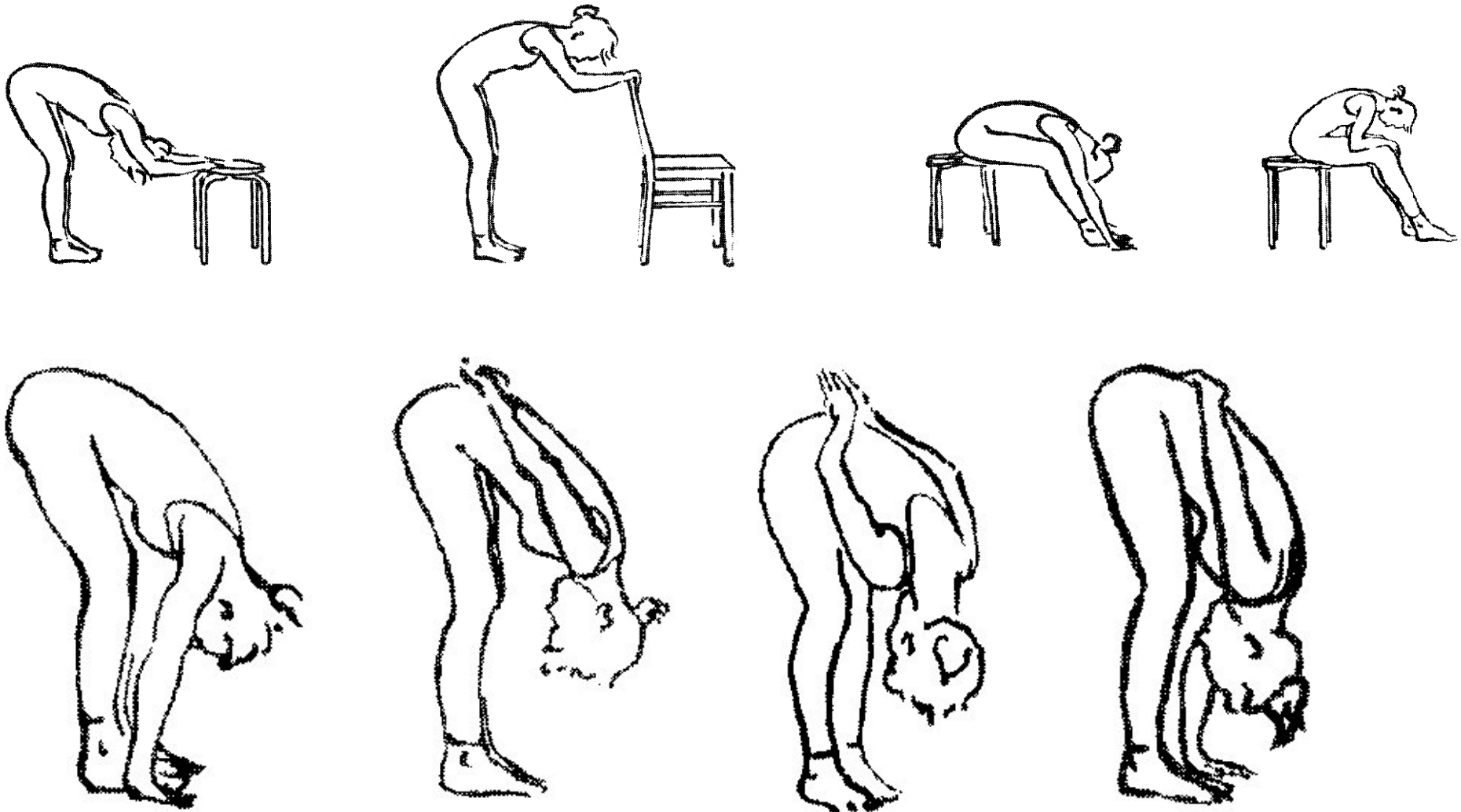
jānuśirṣāsana



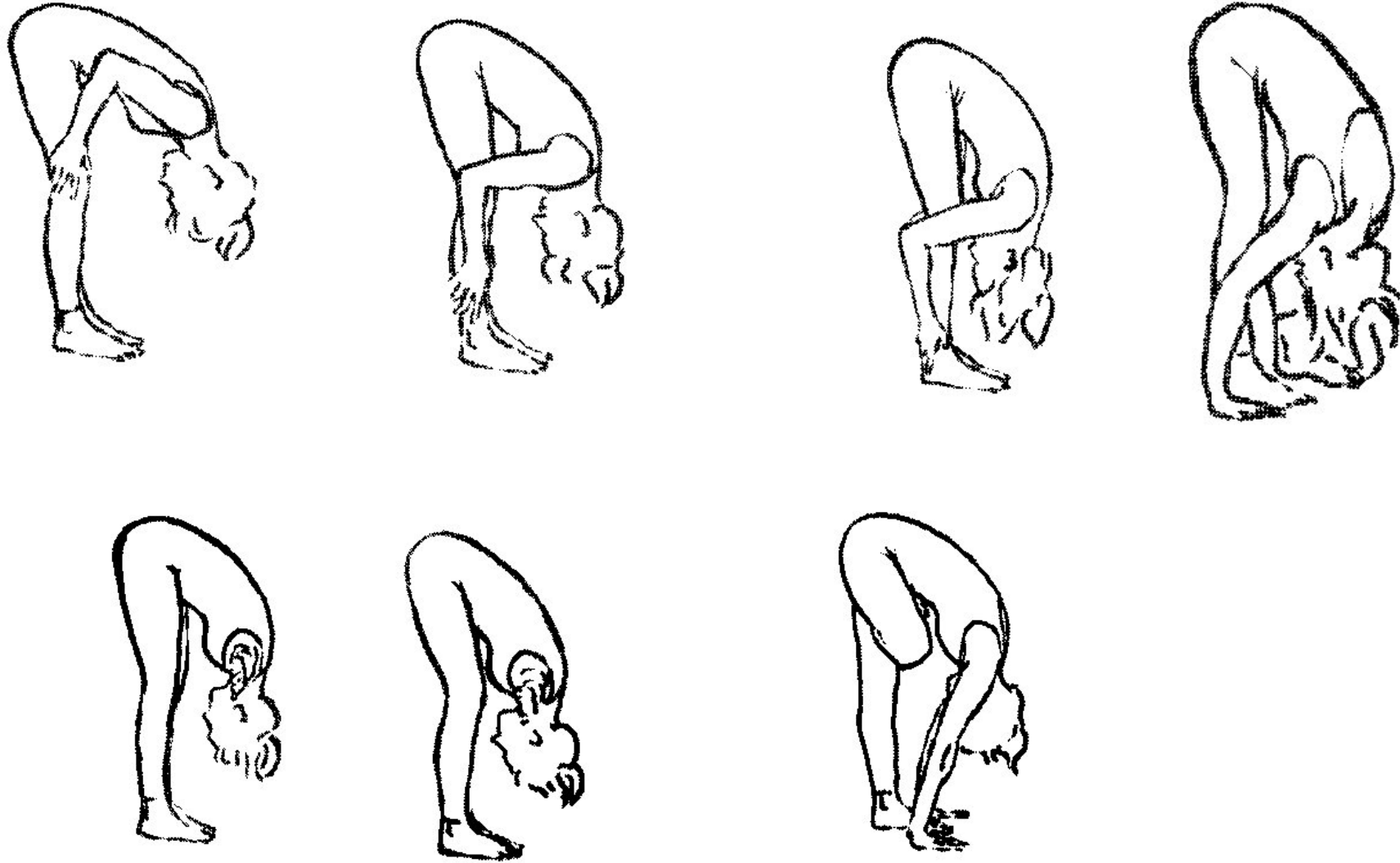
So auf keinen Fall!

uttānāsana

Uttānāsana - Variationen



Uttānāsana - Variationen



Uttānāsana - Variationen



lock wrist



hands behind
back



hands crossed



hands locked
behind knees



palms turned out



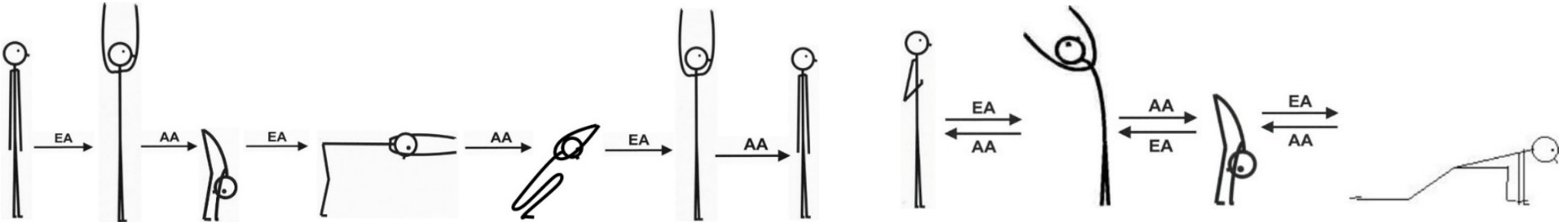
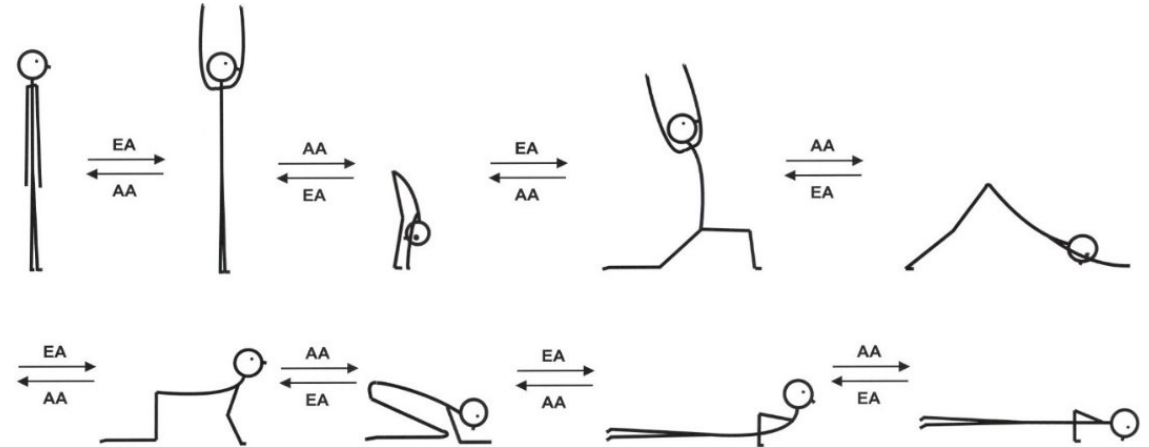
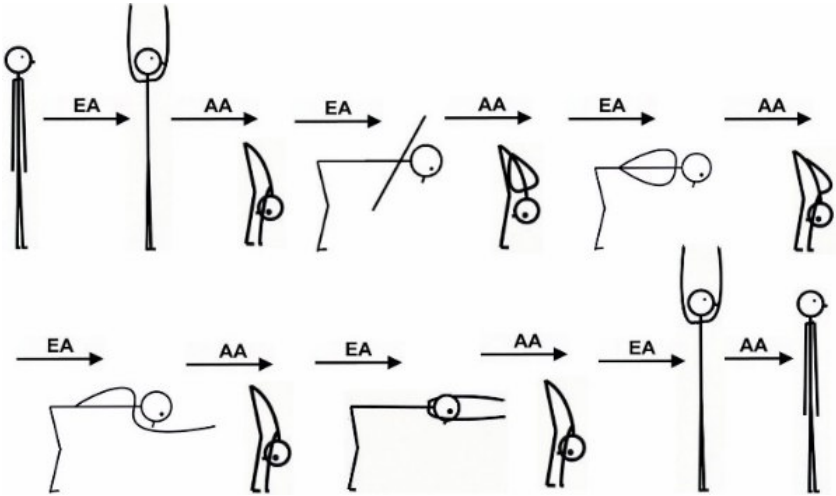
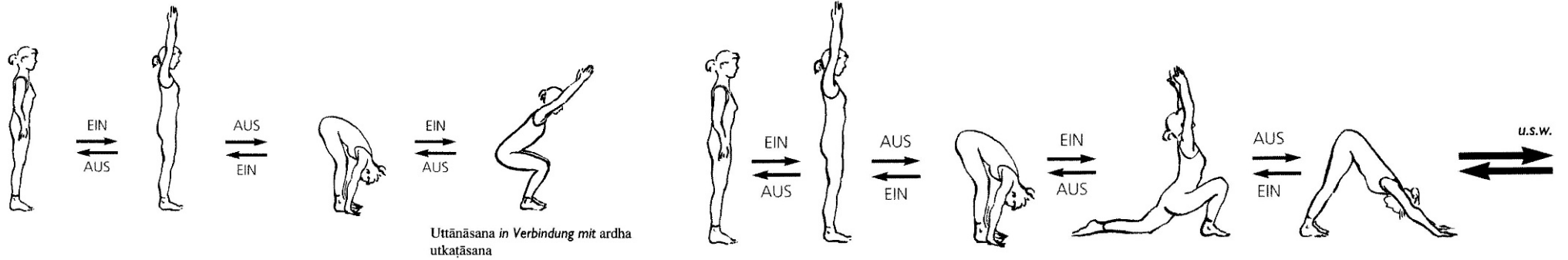
ekapāda uttānāsana



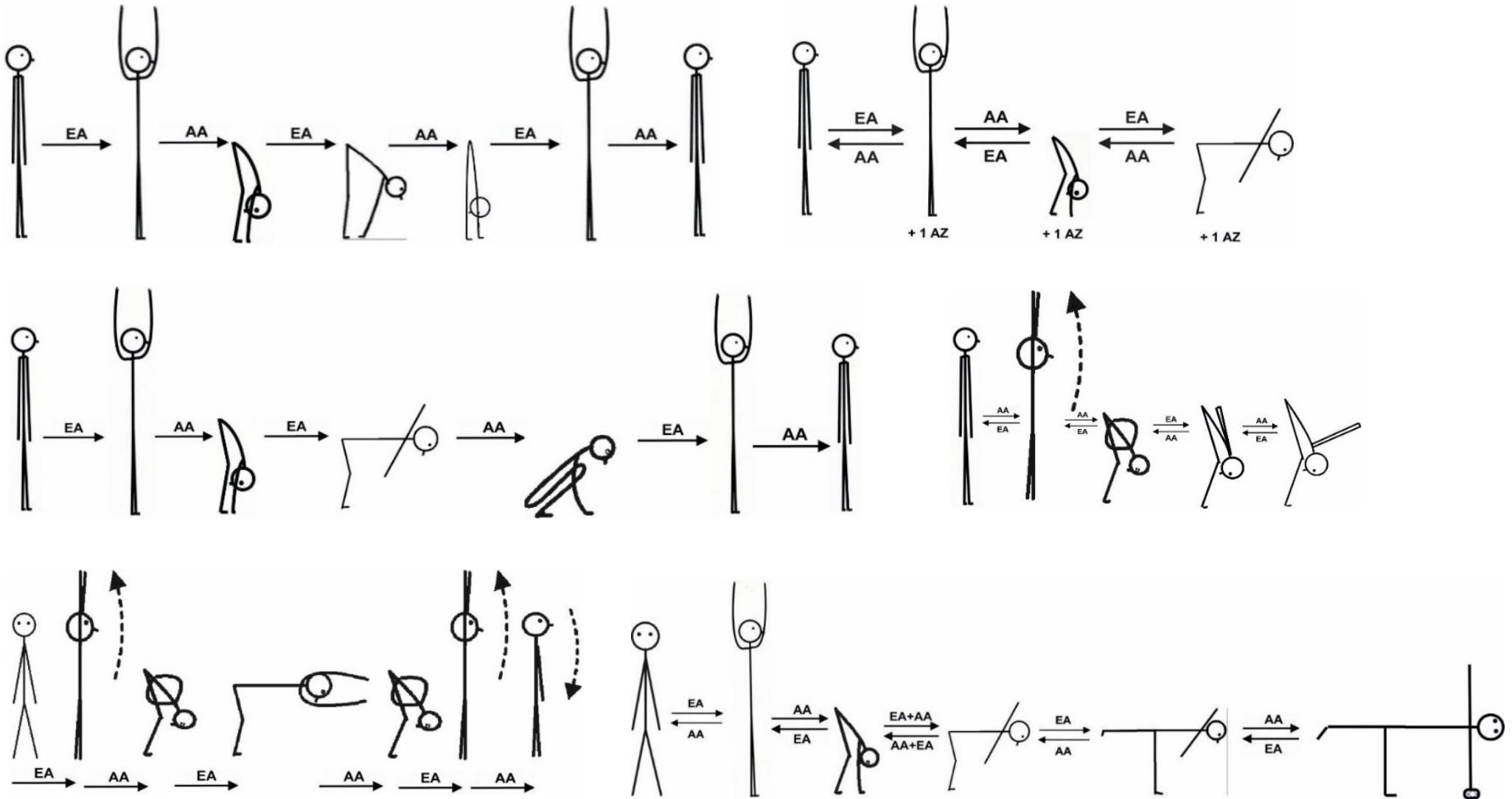
AUS
→
←
EIN



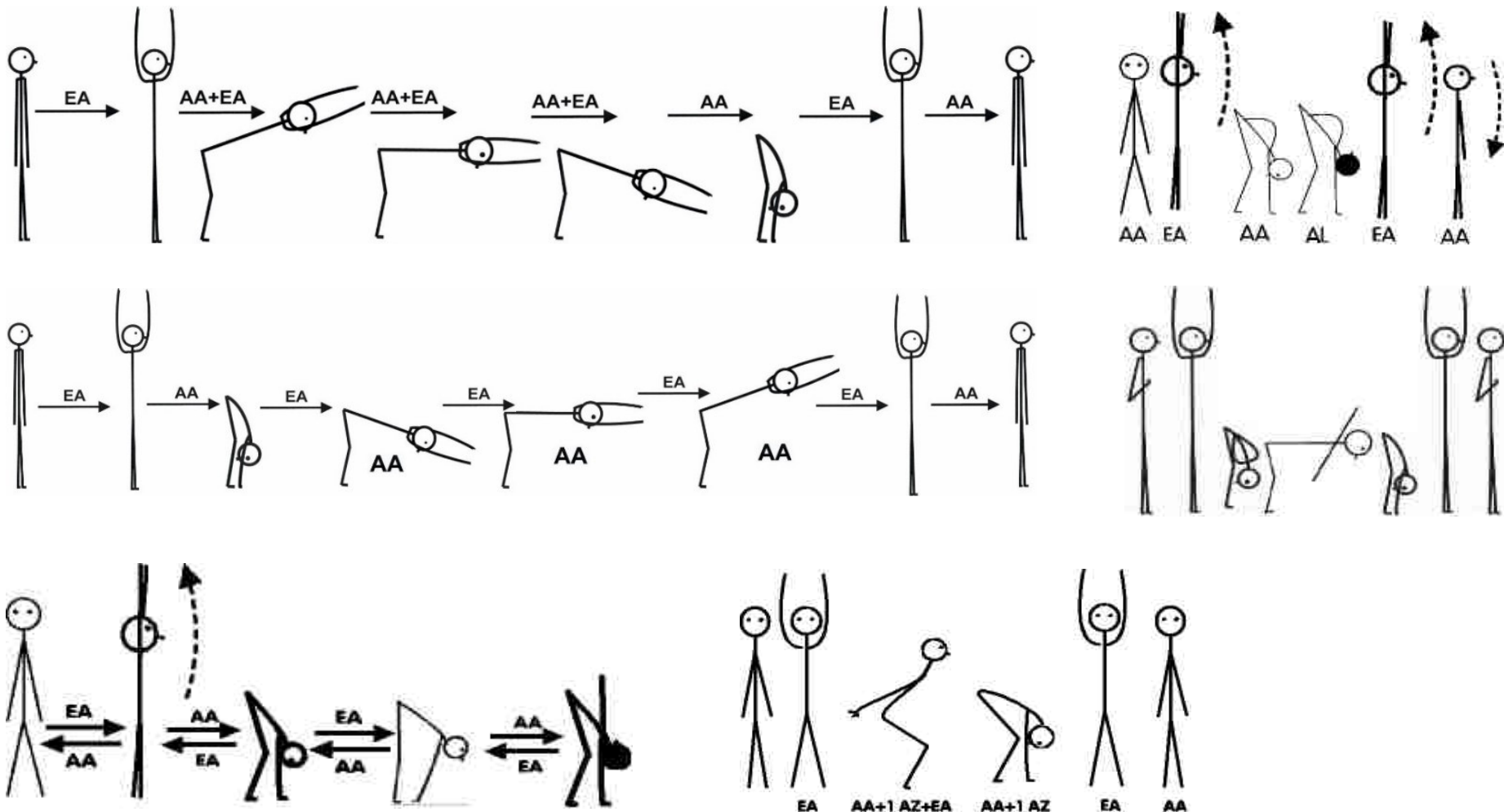
Uttānāsana im vinyāsa



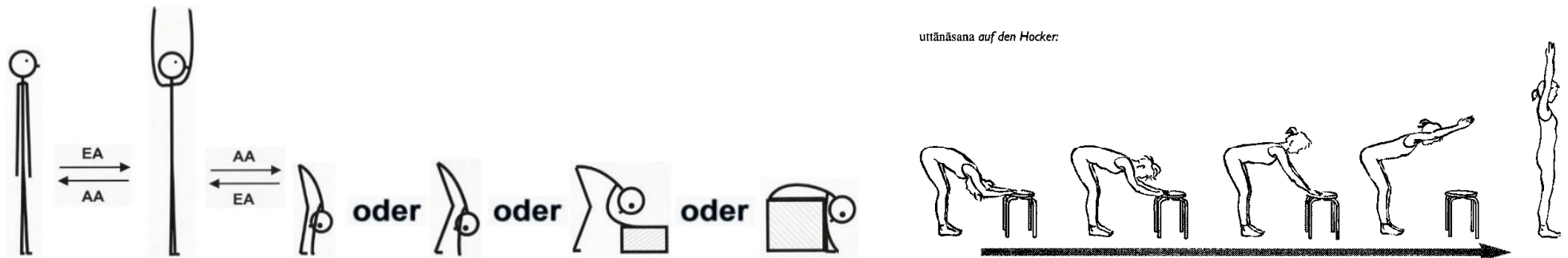
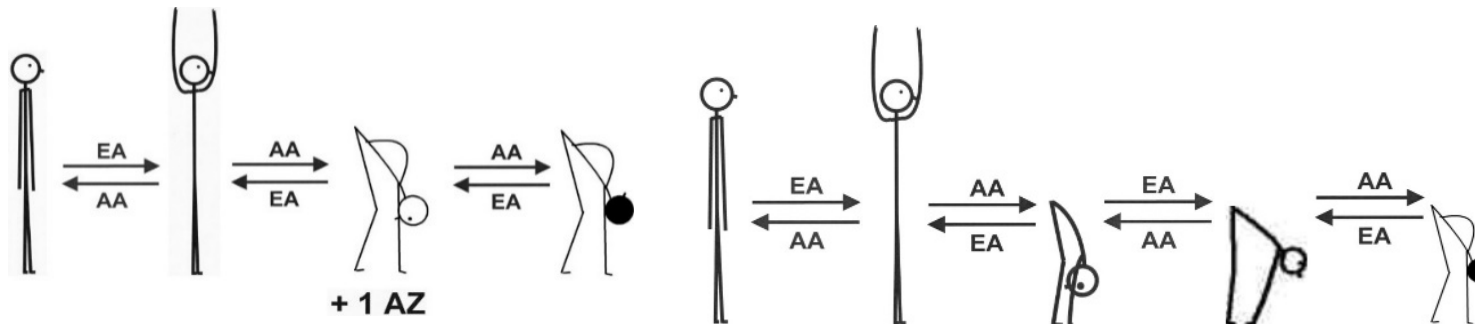
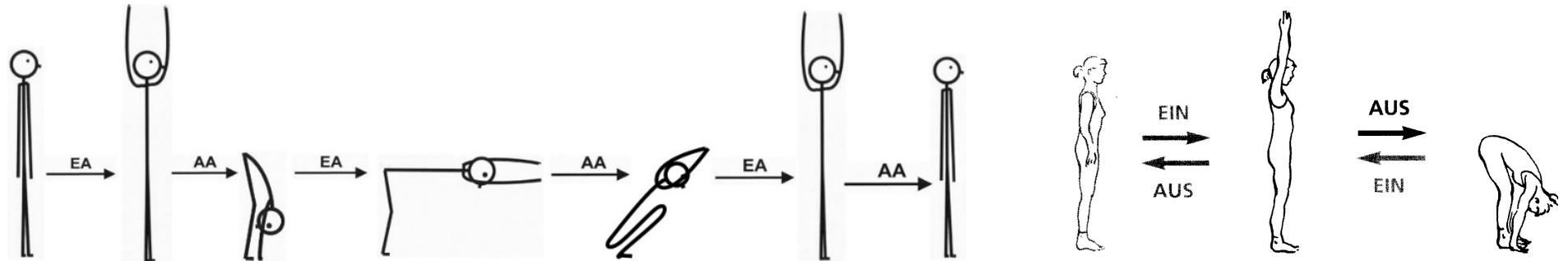
Uttānāsana im vinyāsa



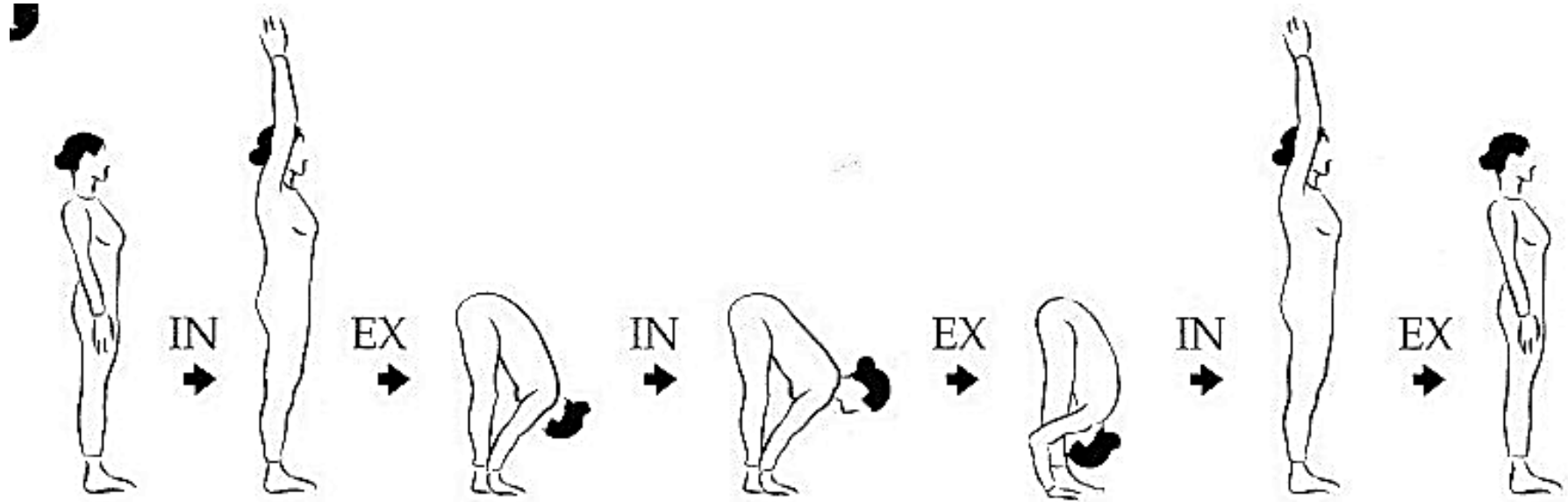
Uttānāsana im vinyāsa

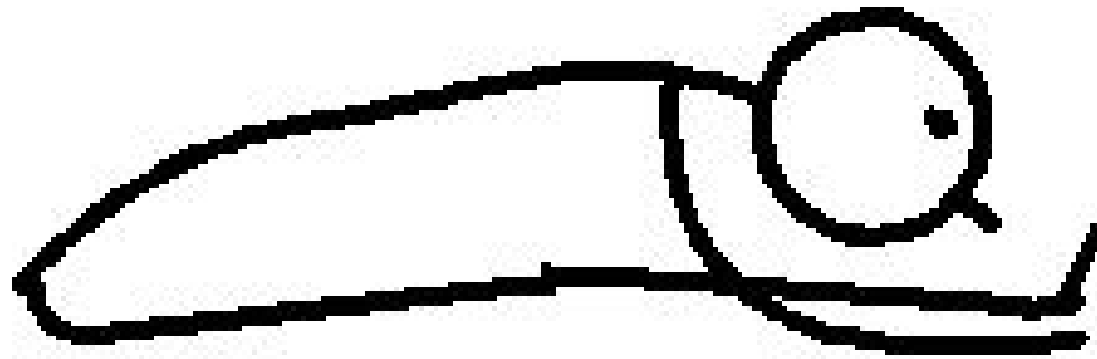


Uttānāsana im vinyāsa



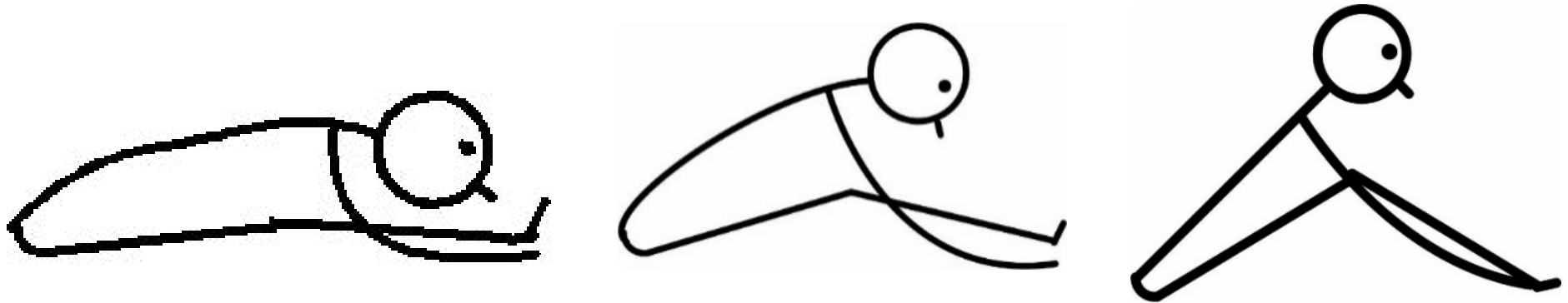
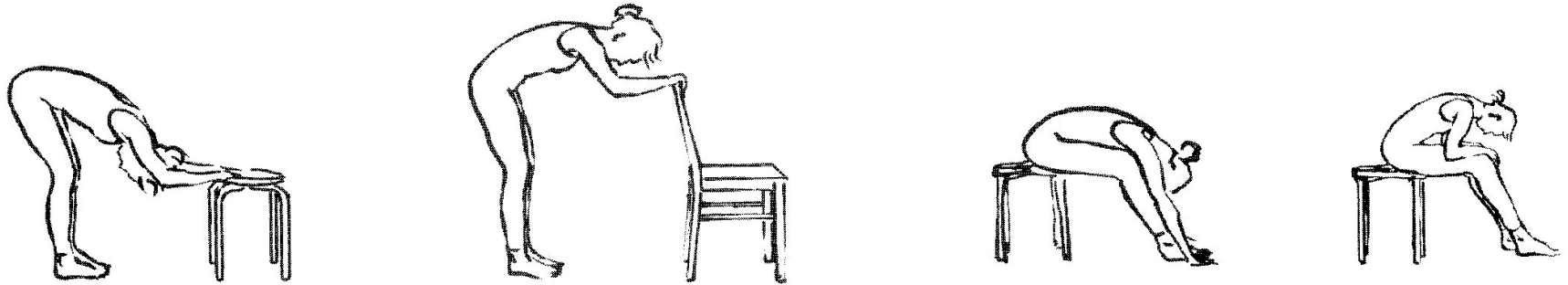
Uttānāsana im vinyāsa



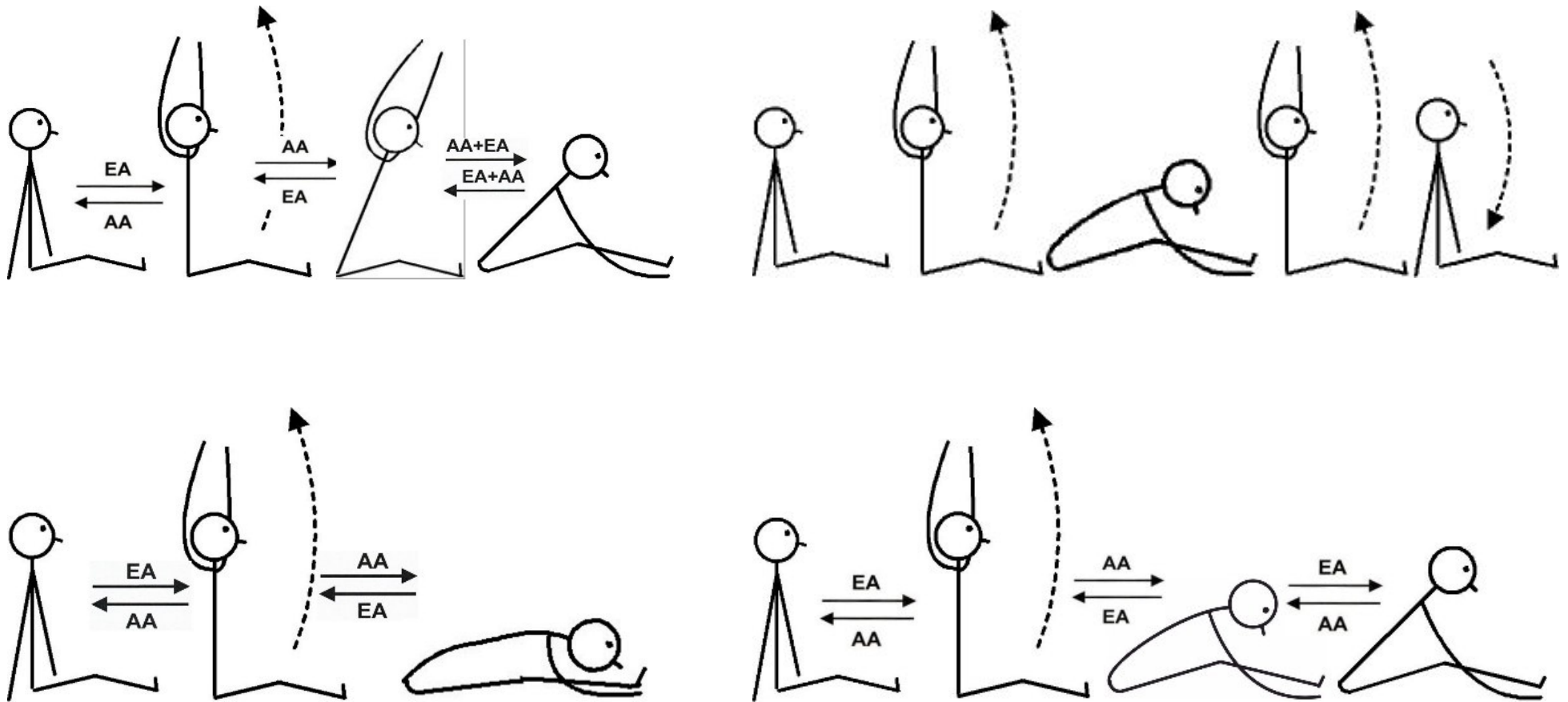


paścimatānāsana

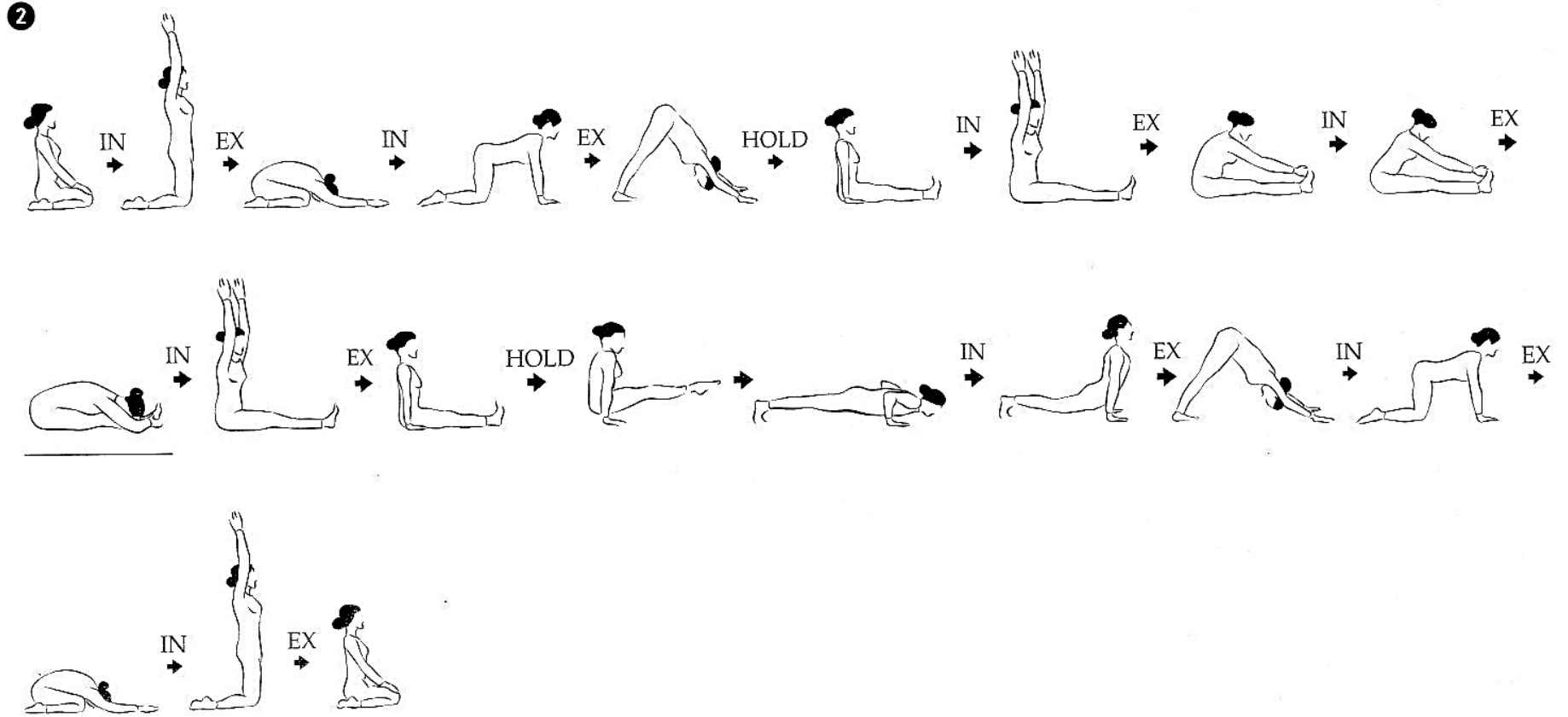
Paścimatānāsana - Variationen



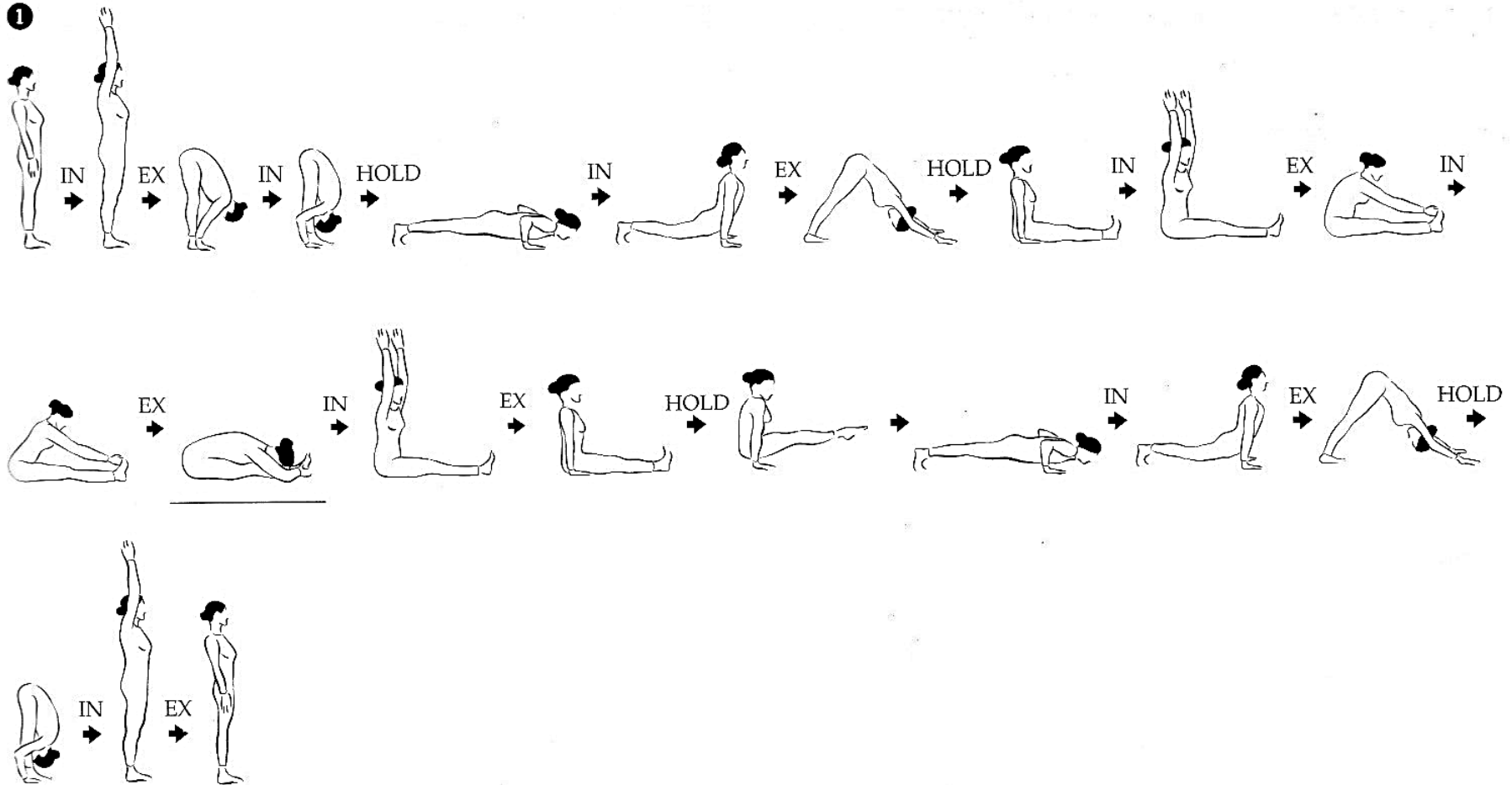
Paścimatānāsana im vinyāsa



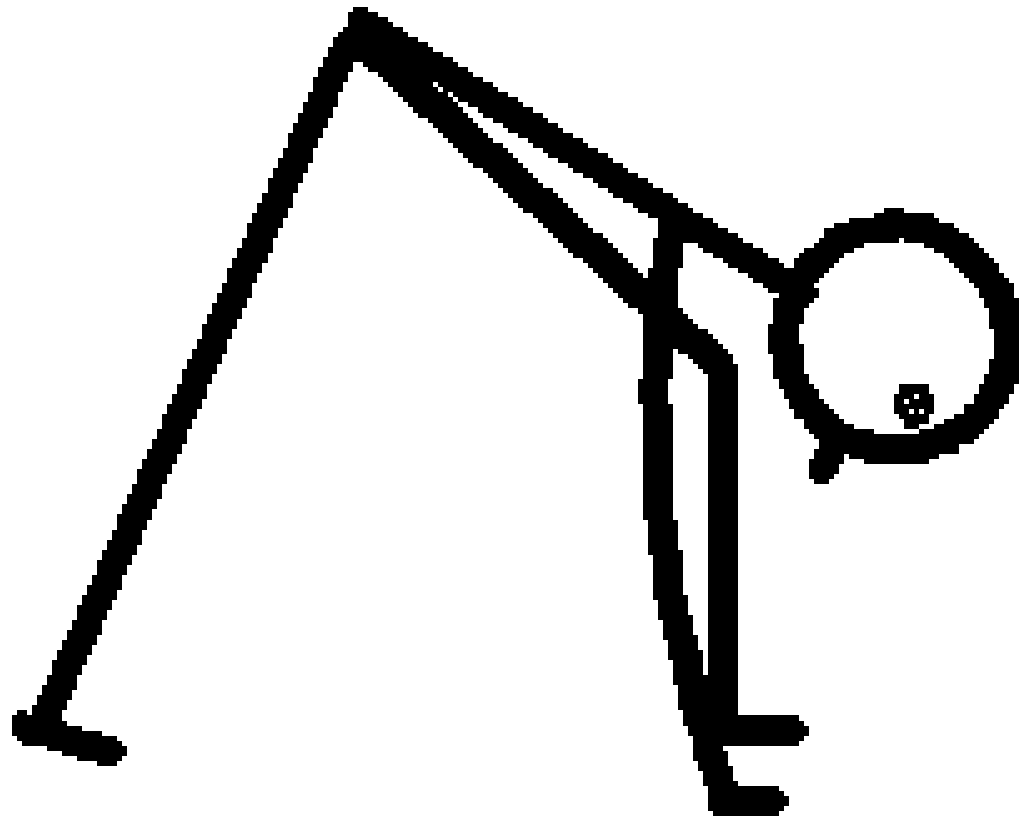
Paścimatānāsana im vinyāsa



Paścimatānāsana im vinyāsa



parśvotānāsana



Parśvotānāsana - Variationen



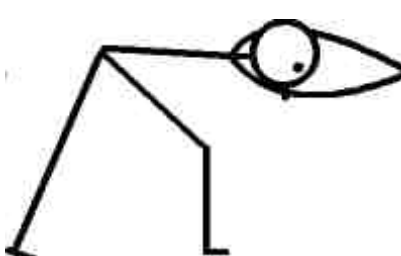
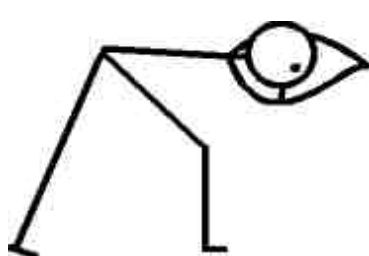
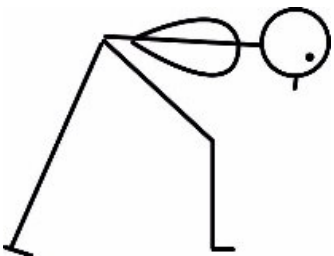
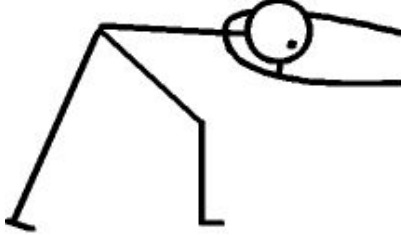
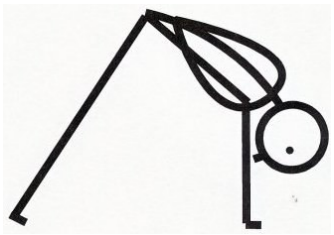
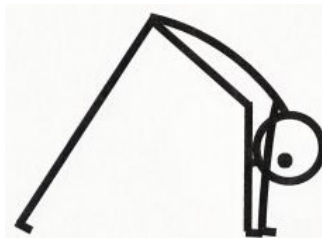
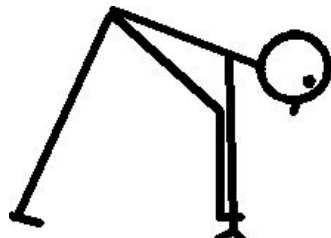
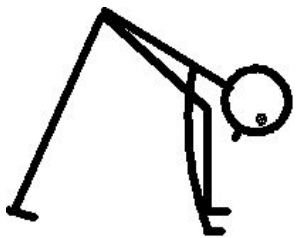
palms together
behind back



hold wrist



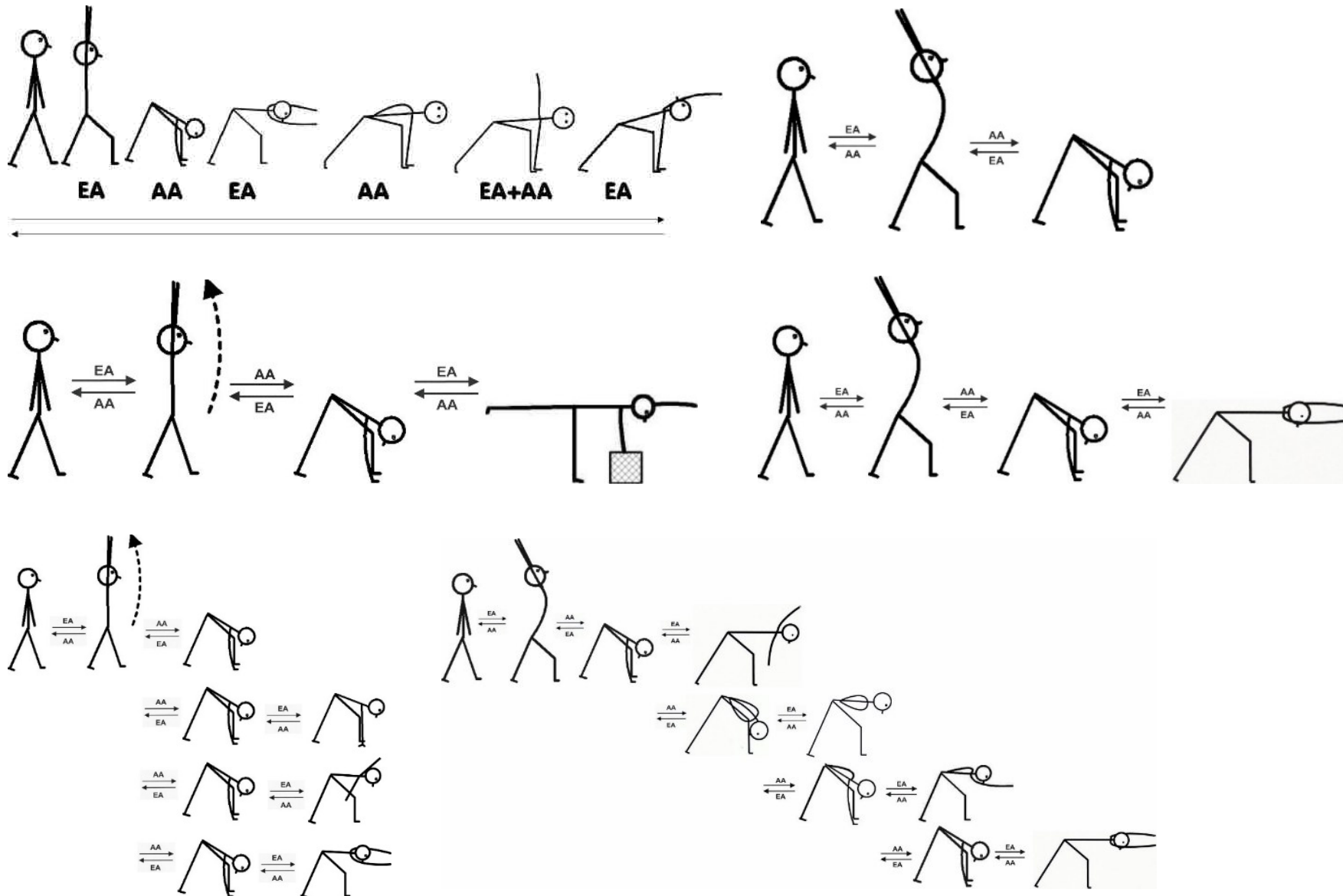
twist body
hold ankle



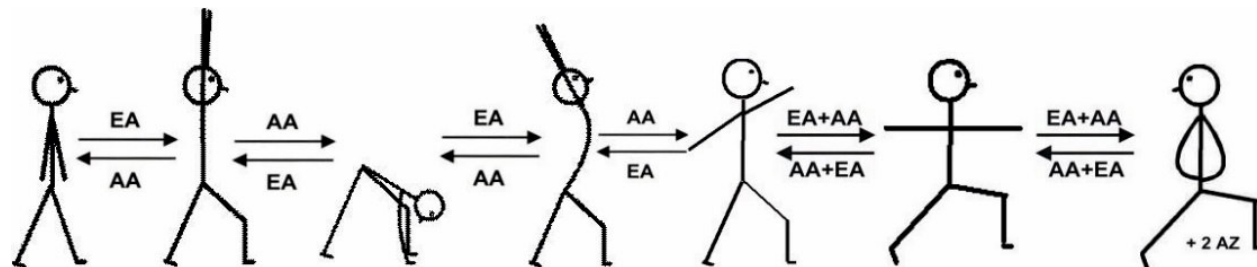
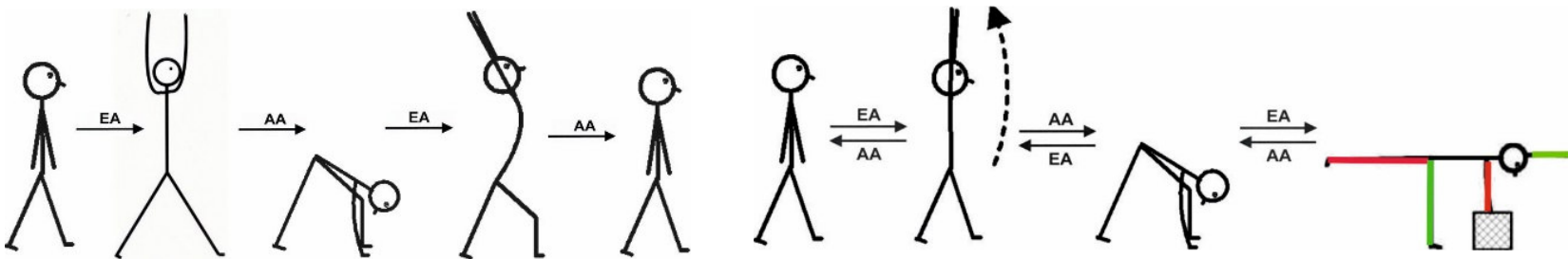
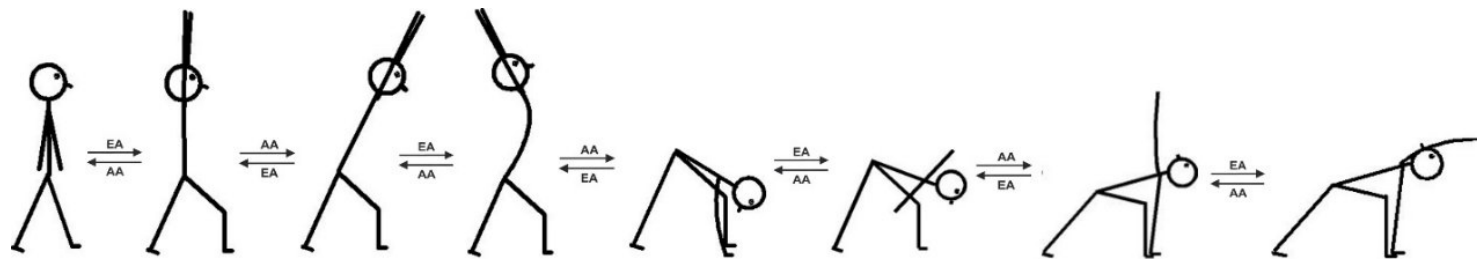
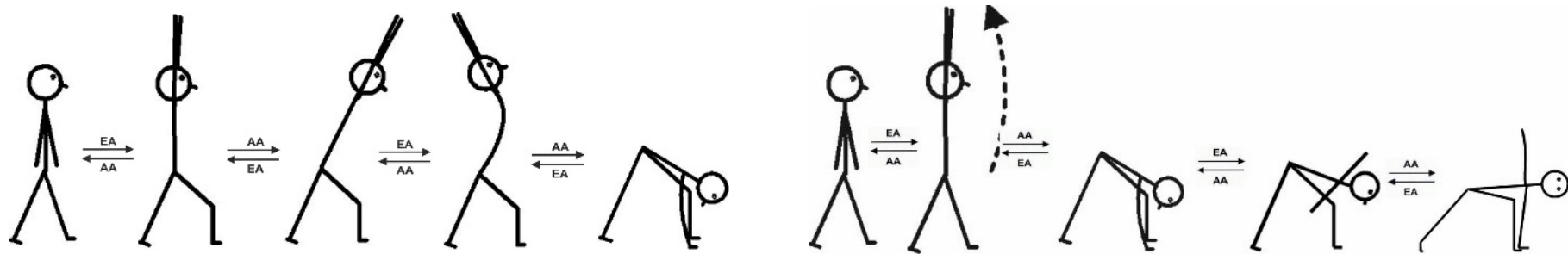
Weitere Möglichkeiten:

- Hände an das vordere Bein
- Hände/Hand auf einen Hocker/Stuhl
- Schrittgröße kleiner und größer machen,
- Stellung des hinteren Fußes verändern
- Vorderes Bein gebeugt oder gestreckt

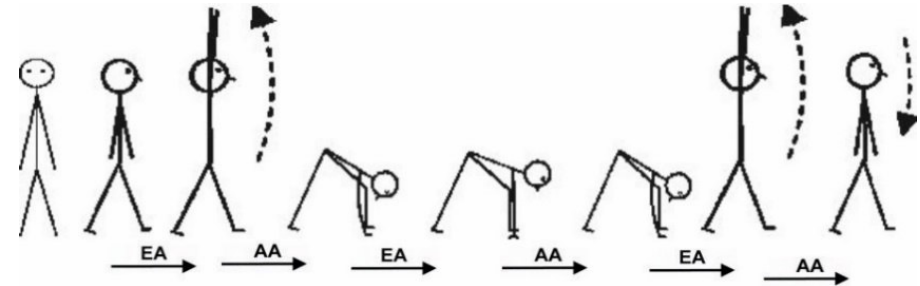
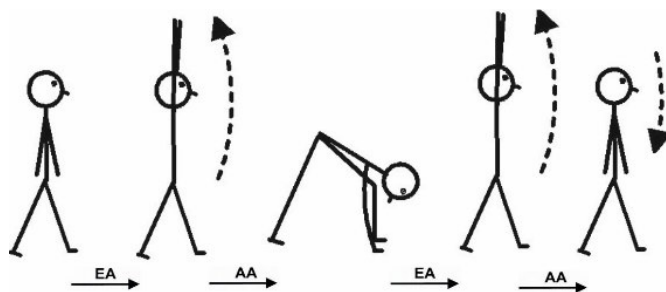
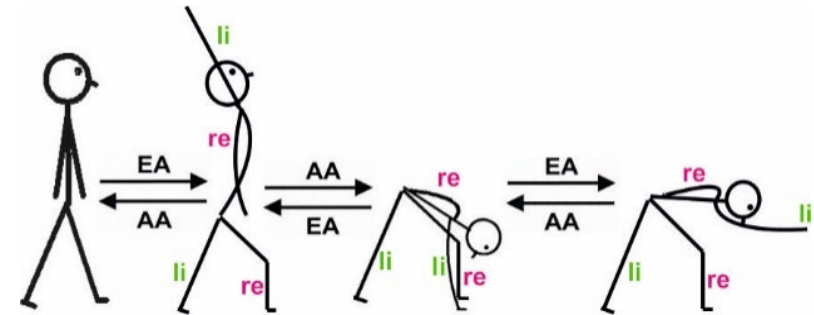
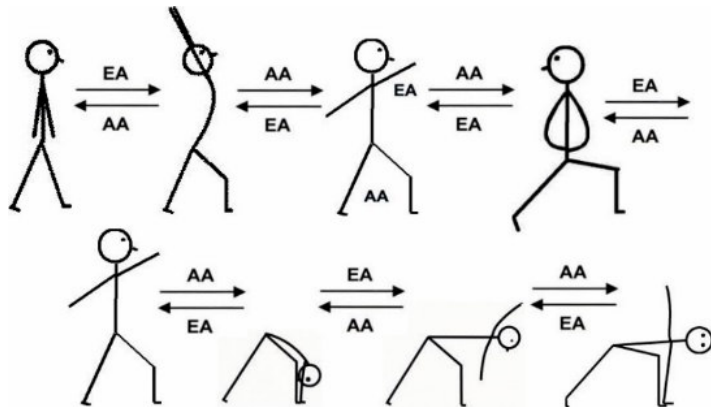
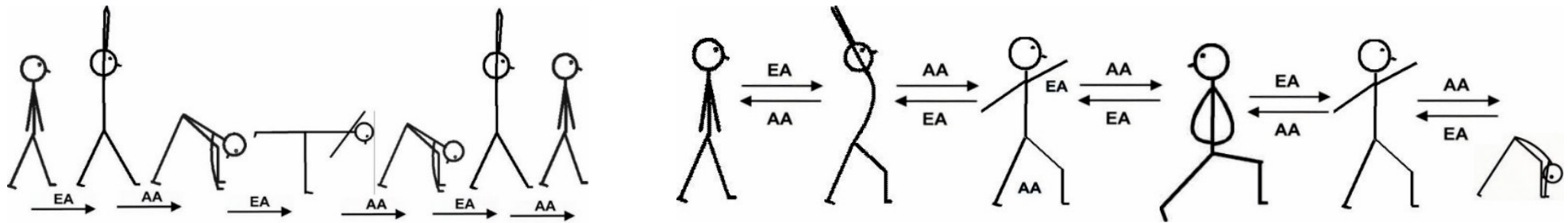
Paršvotānāsana – im vinyāsa



Paršvotānāsana – im vinyāsa



Paršvotānāsana – im vinyāsa



Parśvotānāsana – im vinyāsa

