Hatha-Yoga GL
Drehungen

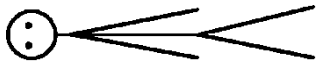
Praxiseinheiten

Veronika Karl
Yogalehrerin BDY/EYU

24. - 25. Oktober 2026
Nürnberg

Morgenpraxis (cakravākāsana)

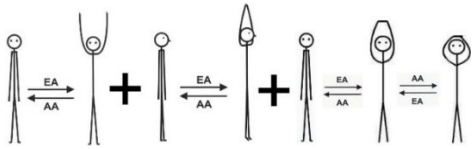
Ankommen
RL und einspüren (bodyscan)
Wie geht es mir gerade – K-A-G?



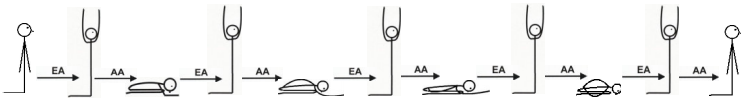
Reinigungsatmung



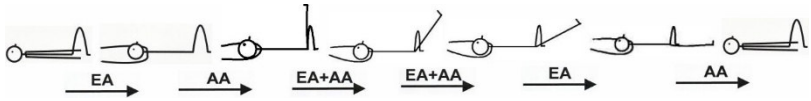
Aufrichtung und Streckung



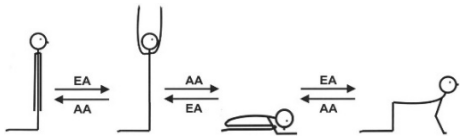
Kniestand – yoga mudrā mit verschiedenen Armbewegungen



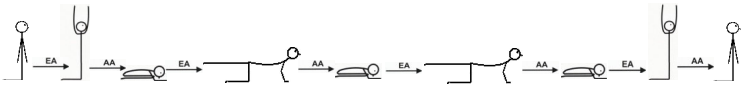
Vorbereitung für das ausgestreckte Bein



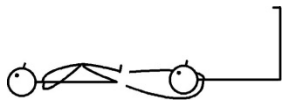
vinyāsa mit cakravākāsana (1)



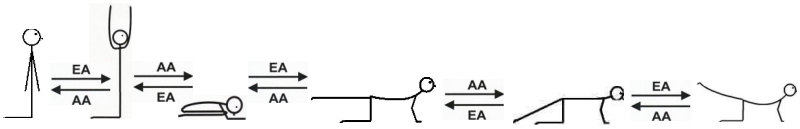
vinyāsa mit cakravākāsana (2)



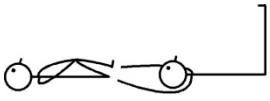
Zwischenausgleich für die Knie



vinyāsa mit cakravākāsana (3)



Zwischenausgleich für die Knie

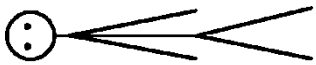


śavāsana

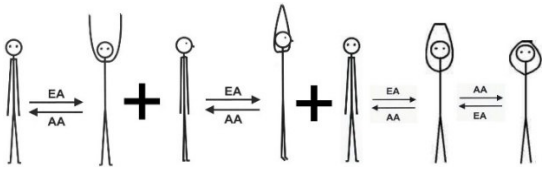


Praxis zu śalabhāsana

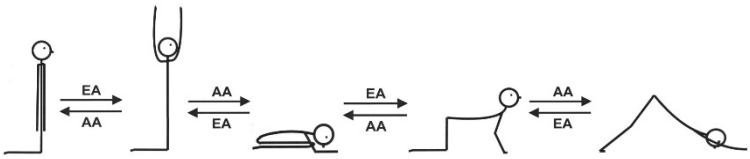
Ankommen
RL und einspüren (bodyscan)



Aufrichtung und Streckung



vinyāsa mit adho mukha śvānāsana
im Hund zwei AZ bleiben



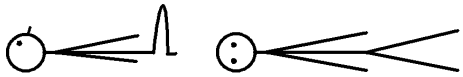
dvipāda pīṭham



apānāsana



śavāsana



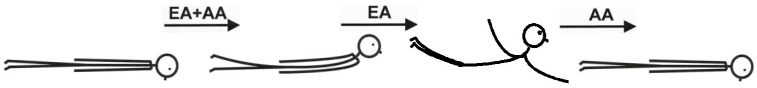
ardha śalabhāsana



cakravakāsana



śalabhāsana
jeweils im Wechsel



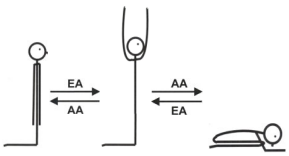
śavāsana



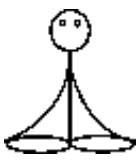
apānāsana



vajrāsana



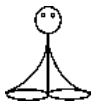
Sitz



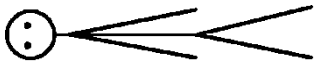
Praxis zu ardha matsyendrāsana

Diese Praxis stellt keine übliche Yogastunde dar, sondern will verschiedene Möglichkeiten der āsana-Ausführung erfahren lassen. Im Kursgeschehen muss das in mehrere Stunden aufgeteilt werden!

Rezitation sahanavavatu



Rückenlage und spüren



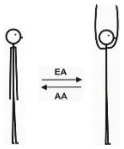
Reinigungsatmung



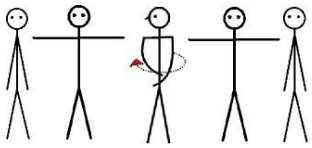
vinyāsa mit Hund



Vinyāsa zur Aufrichtung
Fokus: Ausatmung

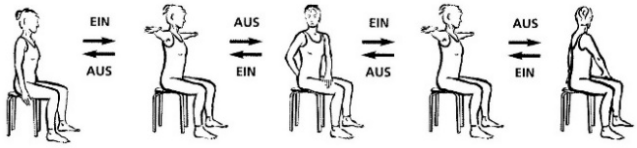


Leichte Drehung aus dem Stand
Becken dabei ruhig halten



Verschiedene Möglichkeiten der Drehung erfahren:
Es wird immer zuerst nach der geschlossenen Seite geübt, traditionell zuerst nach links

ardha matsyendrāsana vom Stuhl aus

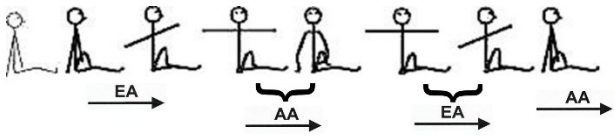


ardha matsyendrāsana vom FS aus



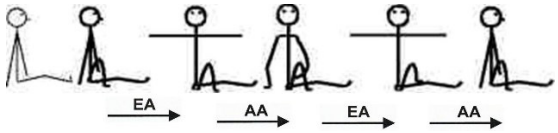
Zwischenausgleich: Leichte Vorbeuge (frei) aus dem Fersensitz

ardha matsyendrāsana
Variation: langes Bein, anderes daneben aufgestellt



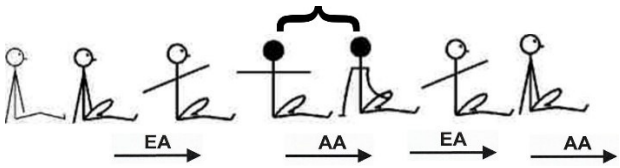
Zwischenausgleich: Leichte Vorbeuge (frei) aus dem Langsitz, z. B. Kutschersitz

ardha matsyendrāsana
Variation: langes Bein, anderes darüber gestellt



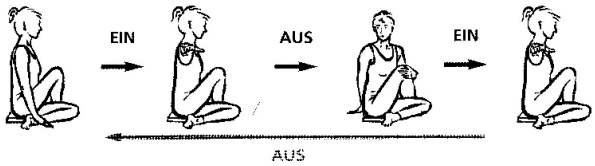
Zwischenausgleich: Leichte Vorbeuge (frei) aus dem Langsitz, z. B. Kutschersitz

ardha matsyendrāsana
Variation: langes Bein, das andere angewinkelt abgelegt



Zwischenausgleich: Leichte Vorbeuge (frei) aus dem Langsitz, z. B. Kutschersitz

ardha matsyendrāsana
Variation: angewinkeltes Bein, das andere darüber gestellt



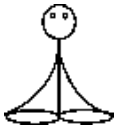
Ausgleich paścimatānāsana und Schulterbrücke



Nachspüren



Abschluss



Die Legende vom Fischlein oder wie der Yoga entstand

Das ist die Legende von der Stiftung des Yoga, wie er offenbart wurde. Er wurde von A-dinath (Śiva) gestiftet.

Der oberste Schützer verspürte in sich den Wunsch, einen Teil seines Wissens weiterzu-geben. Er gab es einem Teil seiner selbst weiter, nämlich seiner Śakti (Parvati). Diese Belehrung fand an einem einsamen Ort statt. An diesem Ort glaubte sich Śiva allein und unbelauscht zu sein. Doch Götter sind auch fehlbar, er wurde trotzdem belauscht.

Ein kleiner matsya, ein Fischlein, hatte sich in das Schilfrohr der Insel geschlichen und ging in die absolute Regungslosigkeit. Er erreichte also einen Zustand von sthira. Da er solange drin blieb, war es wahrscheinlich auch sukha. Er nahm alles mit offenen Fischoh-ren auf, was da gesagt wurde. Nachdem die Belehrung beendet war, wollte er sich mit seinem Wissen davonmachen und dafür musste er sich bewegen, er ging aus āsana hin-aus und wurde von Śiva bemerkt. Er fasste ihn und fragte ihn, was er da mache, ob er gelauscht hätte.

Er merkte, dass das Fischlein in āsana war und den Zustand des Zuhören-Könnens (eine Form von Meditation) realisiert hatte. Śiva erkannte, dass das Fischlein ganz viel von dem, was es gehört hatte, begriffen und umgesetzt hatte. Er erteilte ihm daraufhin die Erlaubnis, dieses Wissen auch weiterzugeben.

Seitdem heißt der matsya **matsyendra**, übersetzt mit "Herr der Fische" oder "König der Fische". Matsyendranath, wie man ihn in den Texten findet, z.B. HYP, ist damit derjenige, der den Yoga von Śiva offenbart bekommen hat und parampara, die Lehrer-Schüler-Folge, eingeleitet hat. So bekommt der matsya den Namen matsyendra und so wird aus dem empfänglichen, zarten Fischlein ein Lehrer des Haṭha-Yoga.

In dieser Haltung werden die beiden Polaritäten matsya und indra angesprochen, bedingt dadurch, dass es eine asymmetrische Haltung ist, die man zuerst zur **linken** Seite übt und damit den matsya-Aspekt (Mond) betont, dann zur rechten Seite übt und den Indra-Aspekt betont.

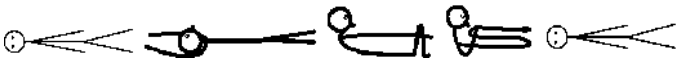
Praxis zu jaṭhara parivṛtti

Rezitation sahanavavatu

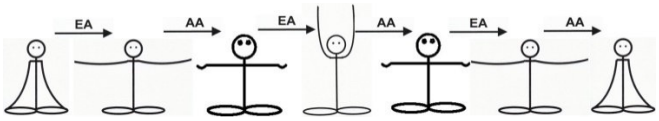


Bei jeder Ausatmung eine Zeile des mantras innerlich tönen

Reinigungsatmung

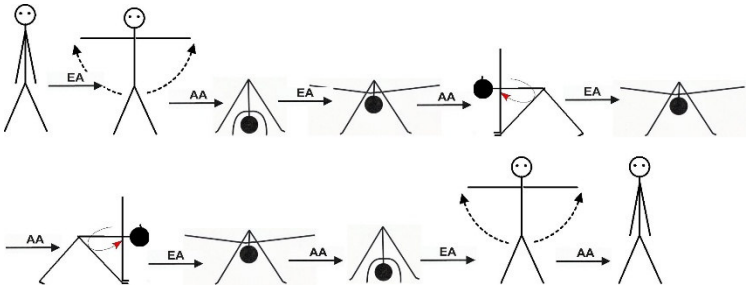


Armbewegung im Sitzen

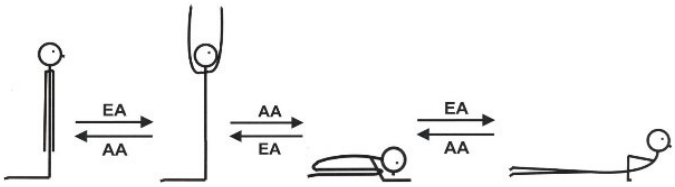


Handflächen nach oben – gebend
Handflächen nach unten - abgebend

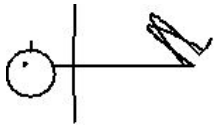
vinyāsa aus der Grätsche



vinyāsa mit Kobra



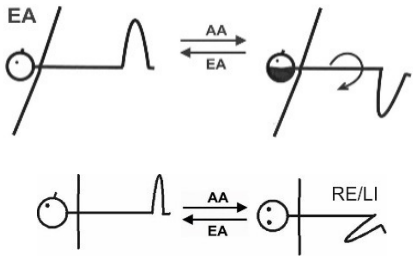
Variation aus dem Feldenkrais
Seitenlage, Beine angewinkelt,
Arme liegen aufeinander,
die obere Hand streicht über Arm,
Brustkorb bis in die Drehung und Weitung.
Atem fließen lassen



Zwischenausgleich (“Welle”)



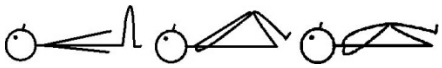
jaṭhara parivṛtti
Bewegung:
AA – Knie – Kopf
EA – Kopf - Knie



nachspüren



Ausgleich



Nachspüren

