

YOGA-LEHRE

Die Kunst des Sequencing

Gelungene Yoga-Einheiten fühlen sich energetisch kraftvoll an und gleichzeitig führen sie zu Harmonie und emotionaler Ausgeglichenheit. Das ist eine Herausforderung und zugleich Chance, selbst kreativ zu werden, sofern wir uns nicht an eine erprobte oder durch eine Tradition vorgeschriebene Reihe halten. Ein durchdacht gestalteter Ablauf schenkt uns Sicherheit.

Text und Grafik: Ingrid Witschak

Der natürlichen Ordnung folgen

Jede Yoga-Stunde folgt idealerweise einer harmonischen Ordnung, wie sie auch bei der Komposition eines klassischen Musikstückes, einer Erzählung oder im Aufbau eines Bildes erkennbar ist. Jede ist ein eigenes, kleines Kunstwerk. Selbst wenn der Ablauf vorab geplant ist, kann jede Stunde anders sein. Alles richtet sich nach den gerade heute anwesenden Teilnehmenden, dem Raum, der Tageszeit, dem aktuellen Klima und nicht zuletzt nach der eigenen Verfassung der Lehrperson. Das macht jede Lektion einzigartig und abwechslungsreich. Doch die Teilnehmenden beruhigt es, wenn nicht jede Stunde komplett neu ist und die āsana durcheinander gewürfelt sind, sondern ein bekannter, logischer Ablauf den gesamten Kurs überspürbar ist. Das erleichtert das Vertrauen in die Kompetenz der Lehrperson und das Ankommen in einem ausbalancierten

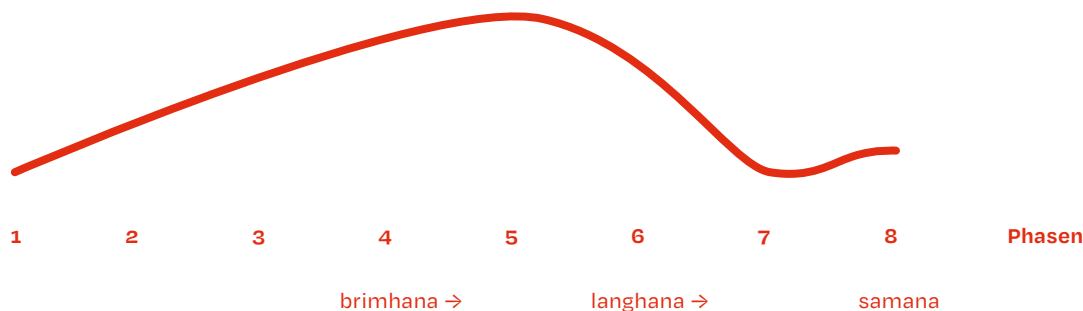
Zustand des Yoga. Dieser stimmige, durchdachte Ablauf einer Yoga-Stunde wird in der Unterrichtsdidaktik auch »Sequencing« genannt.

In der indischen Mythologie verkörpert Shiva als tanzender Nātarāja symbolisch diese verschiedenen Qualitäten, die auch für eine Yoga-Stunde von Bedeutung sind. Shiva ist zugleich Erschaffer, Erhalter und Zerstörer. In der wirbelnden Bewegung erschafft er die Welt. Solange er sich dreht, bewahrt er die Energie und die Welt erlebt das Auf und Ab. Sobald er erschöpft vom Tanz mit seinem Fuß den Boden berührt, zerstört er alles wieder und es entsteht Leere und Raum für ein neues Zeitalter (yuga).

Im aufmerksamen Betrachten des Atems erleben wir ähnliche Qualitäten. Wir spüren die Kraft des beginnenden Einatems, der uns aufrichtet und in der Fülle seinen Höhepunkt erreicht. Wenn wir das Ausatmen in Ruhe zu Ende gehen

lassen, erleben wir wieder für einen Moment Stille und Leere, bis der Zyklus von Neuem beginnt.

...ein Leben entsteht, es sucht und wächst, dehnt sich aus und erreicht den Höhepunkt, entfaltet sich weiter im Auf und Ab, verliert an körperlicher Kraft, dafür reift etwas anderes, es wird stiller, löst sich am Ende wieder auf, und schafft Platz für neues Leben...



Eine Yoga-Stunde gliedern

Im Indrajala-Yoga, den ich über viele Jahre hinweg entwickelt habe, hat sich ein besonderer Aufbau bewährt. Er orientiert sich an natürlichen Prozessen. Dafür unterteile ich eine Yoga-Lektion in acht Phasen. Sie steigern sich zunächst in ihrer energetischen Wirkung zu einem längeren Höhepunkt mit anregendem Brimhana-Charakter. Dieser kann aus einzelnen āsana bestehen oder auch aus einem längeren atemdynamischen kārana. Danach folgt der energetische Ausgleich mit Langhana-Phasen und eine kürzere Phase, die in den wieder ausbalancierten Samāna-Zustand führt. Keinesfalls beende ich eine Stunde mit einer »Endentspannung«, sondern hole die Teilnehmenden immer wieder aus dem inaktiven Langhana-Zustand heraus, bevor sie den Raum verlassen. Sie sollen zwar locker, aber auch aufgerichtet, wach und aufmerksam, also ausgeglichen (samāna), aus dem Unterricht zurück in ihren Alltag gehen.

Zur Veranschaulichung mische ich die Praxis-einheiten aus den beiden vorangegangenen Ausgaben (Morgenpraxis im DYF 01/2023 ab Seite 48 und Abendpraxis im DYF 02/2023 ab Seite 40) zu einer etwa neunzigminütigen Kursstunde. Diese Abfolge baue ich im Laufe eines mehrwöchentlichen Kurses auf, halte sie mit vielen kleinen Änderungen lebendig und wiederhole sie im Wesentlichen bis zum Kursende.

Tipp: Wenn Sie diese Reihe ausprobieren und für Ihren Unterricht umsetzen möchten, kopieren Sie die beiden Artikel aus den vorangegangenen Hefen, schneiden Sie die Skizzen und genaueren Anweisungen aus und ordnen sie diese passend zu. Denn in den Details der Anleitungen stecken wichtige Informationen.

Kurstunde nach dem Sequenzing-System des Indrajala-Yoga

1. Phase: ankommen und zentrieren

Die Gruppe begrüßen, in einen guten, stabilen Sitz finden und im Raum und der (Aus-)Zeit ankommen. Einfache, meditative Atem- oder Armbewegungen betonen den Ausatem und fördern das Loslassen und Ankommen in der eigenen Mitte.

1.1 Die Entfaltung des Lotus mit dem Hummelsummen (im Sitzen, DYF02/2023)

1.2 Wind und Beinstreckung (in Rückenlage, DYF 01/2023)

1.3 Die flache Schulterbrücke mit Oberarmrotation (in Rückenlage, DYF 01/2023)

2. Phase: aufwärmen und aktivieren

Je nach Jahreszeit und Wärme im Raum werden in dieser Phase möglichst viele Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe aktiviert und mobilisiert. Einfache, mit dem Atem verbundene āsana oder Flows sind dafür ideal.

2.1 Katze (im Vierfußstand, DYF 01/2023)

2.2 Sonnenvogel (im Vierfußstand, DYF 01/2023)

2.3 Froschsitz und Hund (im Vierfußstand, DYF 01/2023)

3. Phase: zum Höhepunkt führen

Die āsana dieser Phase bereiten die anspruchsvolleren Bewegungsabläufe oder Haltungen des folgenden Höhepunkts vor. Dafür werden Elemente ausgewählt, die bestimmte Bereiche mobilisieren oder in den Mittelpunkt stellen.

3.1 Katze und Kniestand mit angehobenen Armen (im Knien, DYF 01/2023)

3.2 Aufgestützte Vorbeuge mit Gewichtsverlagerung (im Stehen, DYF 01/2023)

4. Phase: dem Höhepunkt Raum geben

Diese Phase bietet den idealen Zeitpunkt für energetisch herausforderndere āsana oder ein längeres kārana. Das können beispielsweise statische Haltungen im Stehen sein, die Krafteinsatz erfordern. Dauer, Wiederholungen und Intensität sind hier am längsten. Damit alle Teilnehmenden auf ihre besondere Weise gefordert sind und ein Erfolgserlebnis haben, können Varianten angeboten werden. Manchmal werden kleine, ausgleichende Bewegungen auch schon in dieser Phase eingeschoben, wenn es sinnvoll ist. Aus den einzelnen Teilen kann nach und nach ein komplexeres kārana zusammengesetzt werden, das mit dem Atem verbunden zu einem Ganzen und in sich selbst bereits ausgeglichenen Flow verschmilzt. Ein Beispiel dazu werde ich in einem weiteren Artikel vorstellen und anhand des »Konzepts der sechs Bögen und zwei Spiralen« erörtern.

4.1 Die Mudrā des jugendlichen Helden (im Stehen, DYF 02/2023)

4.2 Stehender Halbmond mit Kopfstütze (im Stehen, DYF 01/2023)

4.3 Stabiler Grätschstand mit Vorbeugen (im Stehen, DYF 02/2023)

5. Phase: Wirkungen ausgleichen

Leichte Balanceübungen bringen aus dem »Hoch« der vierten Phase wieder zur Zentrierung und Ruhe. Haltungen in Rückenlage, auf dem Bauch oder der Seite, gleichen aus energetischer beziehungsweise biodynamischer Sicht die Wirkungen der Höhepunkte aus.

5.1 Adler und Phönix (im Stehen, DYF 02/2023)

5.2 Haltung des Windes (in der Seitlage, DYF 02/2023)

5.3 Schulter lockern, Bein strecken, Knie hochziehen oder schlafender Yogi (in der Seitlage, DYF 02/2023)

6. Phase: loslassen und tief entspannen

In dieser Phase erfolgt das tiefe, längere Loslassen. Es ist nicht als Belohnung für die vorausgegangene Anstrengung gedacht, es ist eine eigene, wichtige Übungsphase. Minimalbewegungen binden die Aufmerksamkeit und verhindern das Einschlafen. Das erleichtert das körperliche Loslassen und die tiefe Atmung. Auch längere Körperreisen und die Wahrnehmung des tragenden Bodens und der Schwerkraft passen in diese Phase.

6.1 Beine pendeln und Oberarme rotieren (in Rückenlage, DYF 01/2023)

6.2 Die Seesternatmung (in Rückenlage, DYF 01/2023)

6.3 Stilles Liegen: Den tragenden Boden spüren (in Rückenlage)

7. Phase: anregen und beleben

Um ausgeruht, erfrischt und wach in den Alltag zurückzukehren, ist der Unterricht nach der Entspannungsphase noch nicht zu Ende. Um das Nervensystem wieder anzuregen und den Gewebetonus auf eine »gute Spannung« (= Eutonus) zu erhöhen, folgen Drehhaltungen in Rückenlage, Seitlage und Sitzen oder auch leichtere Übungen in der Bauchlage. Diese wichtige Phase dauert nicht besonders lange, sollte aber nie fehlen.

7.1 Krokodildrehung mit versetztem Becken (in Rückenlage, DYF 02/2023)

7.2 Flache Kobra und halbe Heuschrecke (in Bauchlage, DYF 02/2023)

7.3 Beine streichend in die Vorbeuge kommen (im Langsitz, DYF 02/2023)

8. Phase: aus- und nachklingen lassen

Je nach Unterrichtsform und den Interessen der Teilnehmenden kann nach einer kürzeren zentrierenden Bewegungsaktion (8.1) eine Phase der Stille im Sitzen folgen, in der die Stunde nachklingt und die inzwischen eingekehrte Ruhe erlebt werden kann. In meinen Kursen dauert diese Einheit meist 3 bis 5 Minuten.

8.1 Die Entfaltung des Lotus mit dem Hummel-Summen (im Sitzen, DYF 2/2023)

8.2 Stille erleben (im Sitzen)

Viel Freude beim Ausprobieren

INGRID WILTSCHEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau eine eigene Yoga-Schule in Tübingen. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yogalehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen ergänzend in die Praxis mit ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich.

www.yoga-mudra.de