

Stilfragen

Wachstum gehört zum Yoga. Dabei geht es nicht nur um die eigene Entwicklung, sondern das Interesse an unterschiedlichen Facetten der Praxis. Das Angebot ist groß: Schneller, höher, weiter oder langsamer, tiefer, näher? Ohne das Wort „Trends“ strapazieren zu wollen, gibt YOGA JOURNAL in den kommenden Ausgaben einen Überblick über Stile, die gerade neu auf sich aufmerksam machen.

Von Christina Rafferty



Beim stetig wachsenden Angebot an Yogastilen befürchten Puristen Beliebigkeit. Für die meisten Übenden bedeutet der yogische „Gemischtwarenladen“ jedoch willkommene Einheit in der Vielfalt. Viele Lehrer haben Ausbildungen in verschiedenen Stilen absolviert und dadurch ihre individuelle Methode verfeinert. Das moderne Yoga mit seinen vielfältigen Plattformen hält Angebote für jedes Alter, jede Lebensphase, jede Tagesform und jeden Körper bereit. Orientierung in verschiedene Richtungen schafft Offenheit und schärft die Intuition für die eigenen Bedürfnisse – und die der Schüler. „Der eine Yogastil schließt den anderen nicht aus. Was nicht heißen soll, dass wir alles miteinander vermischen sollten“, beschreibt Anna Rech (siehe Interview auf S. 108) ihre Sicht der Dinge. „Am Ende ist alles Yoga“, resümiert Britta Kimpel die Tatsache, dass viele Beschreibungen der „neuen“ Stile vor allem nach einem klingen – einfach Yoga. Nach unterschiedlichen Ausbildungen fand sie zum Embodied Flow und stellt fest: „Niemand hat in den letzten Jahren das Rad wirklich neu erfunden.“

Trotzdem helfe die Einteilung der Praxis als „Landkarte, auf der jeder in die Richtung seines persönlichen Yoga navigieren kann.“

Trends und Trademarks hin oder her – ultimativ dient die Auswahl an Stilen also dazu, sein individuelles „Sampling“ zu finden. Zu diesem Zweck darf durchaus auch das Herkömmliche infrage gestellt werden, wie es der merikanische Yoga-Revoluzzer John Friend mit seiner Neuentwicklung Bowspring empfiehlt (S. 96). Dabei bewegt sich die wachsende Bandbreite laut Somatic-Flow-Lehrerin Alexandra Kleinheinrich aus Berlin (S. 98) in zwei Richtungen: „Zum einen geht es darum, noch spektakulärer in den Handstand zu kommen – zum anderen mehr um den leisen Weg nach innen.“

In dieser Ausgabe widmen wir uns Bowspring, Embodied Flow und Somatic Flow in Worten und Bildern – und der unbedingten Empfehlung, die noch nicht sehr verbreiteten Stile direkt auszuprobieren. Denn wie alles im Yoga erschließen sie sich vor allem auf eine Weise: in der Bewegung.

DIE GANZE FÜLLE DES ORCHESTERS

EMBODIED FLOW

Embodied Flow wurde von den Amerikanern Tara Judelle und Scott Lyons gegründet. Auf intuitive, kreative Weise fokussiert sich der Vinyasa-ähnliche Yogastil auf die Wechselwirkung zwischen Geist, Denkmustern und dem physischen Körper.

Von Britta Kimpel

Bisher war es so: Wenn ich einen Krieger 3 machte, machte ich einen Krieger 3, immer mehr oder weniger gleich, nämlich mit aktiven Muskeln, um mich stabil zu halten. Für den Bewegungsablauf oder die Stabilisation in der Haltung waren vorwiegend meine Muskeln verantwortlich, und so empfand ich in Bezug auf die Qualität dieser Bewegungen alles als sehr ähnlich – bis ich nach Ausbildungen in Prana Flow, Anusara, Ashtanga und Yin Yoga zum Embodied Flow fand. Sein Ziel ist es, den Schüler zurück ins Embodiment (Verkörperung) seines ursprünglichen, authentischen Selbst zu führen, frei von festgefahrenen Mustern und auferlegten Rollen, die der Selbstbestimmung im Weg stehen. Wenn ich meinen Körper mit einem Orchester vergleichen würde, wären meine Körpersysteme – Muskeln, Knochen, Organe – die einzelnen Instrumenten

te, von denen ich bisher vorwiegend nur die Muskeln „hören“ konnte. Mit Embodied Flow scheint es, als seien meine Ohren für dieses Orchester des Körpers heute anders gestimmt und offen für die gesamte Vielfalt an Instrumenten und Klängen. Mit dieser neuen Wahrnehmung kommen andere Emotionen, Gedanken und Bewegungsqualitäten auf – zu Streichinstrumenten tanze ich ja auch anders als zu Techno. Auf der Yagamatte sind es nicht meine Ohren, die neu gestimmt wurden, sondern mein Körpergefühl, welches es mir ermöglicht, mich selbst in all meinen Facetten besser kennenzulernen.

Brücke nach innen

Embodied Flow, eine spezielle Kombination verschiedener Elemente wie Asana, Pranayama, Meditation,



Free Movement Meditation, Embodiment-Techniken, traditionelle Yogaphilosopie und Selbst-Coaching, basiert auf der tantrischen Philosophie des Kashmir-Shivaismus. Dieser geht davon aus, dass alles im Universum eins, nämlich höchstes Bewusstsein ist, und dass sich unsere Außen- und Innenwelt spiegeln. Auf diesen Grundannahmen wurden im Embodied Flow verschiedene Prinzipien entwickelt, die den Fokus und die Themen einer Yogalektion wesentlich bestimmen. Neben den bereits erwähnten Facetten der verschiedenen Körpersysteme und ihrer emotionalen Qualitäten – Knochen, Organe, Hormondrüsen, Muskeln – können auch Themen aus einer eher embryologischen Entwicklungserspektive oder der Meridianlehre in den Fokus gerückt werden. Auch die Fragen darüber, wie wir im Leben dauerhaft das Gefühl von Flow aufrecht erhalten können oder wie

wir in Interaktion mit der Welt treten, können in eine Yogalektion Einzug halten.

Sicher speziell und in Embodied-Flow-Klassen weit verbreitet, ist eine Methode, bei der während einer Lektion mehrere Mini-Flows angeleitet werden, die die Schüler im Anschluss an die erste Durchführung nochmals im eigenen Atemrhythmus und mit eigenen Abwandlungen – jedoch ohne weitere Anleitung – praktizieren. Dabei geht es nie um die „korrekte“ Abfolge von Asanas, sondern darum, ins reine Erleben der Körperfacetten und Themen einzutauchen und dabei die eigene Freiheit und Kreativität zu fördern. Das WIE wir Dinge tun ist wichtiger als das, WAS wir tun, und das ist 1:1 auf das Leben übertragbar. Als Schüler werden wir direkt mit unseren Themen konfrontiert. Wann will ich zum Beispiel alles „richtig“ machen und jemandem im Außen gefallen – verliere aber dabei den Bezug zu dem, wie ich mich im Inneren fühle? Durch diese Verbindung aus Selbstreflexion und Bewegung mit einem spezifischen Fokus werden die Sinne auf körperlicher und geistiger Ebene offener und feiner. Dadurch können wir tiefer in unsere individuelle Symphonie des Lebens eintauchen und erhalten einen tieferen Zugang zu all den Themen, die sich über die Jahre in unserem System gespeichert haben.

BRITTA KIMPEL (Foto) unterrichtet in ihrem Studio Atmarama Yoga in der Schweiz und ist international für Workshops, Festivals und Ausbildungen unterwegs. In Aarau (CH), Mannheim und Nürnberg startet sie demnächst jeweils ein deutschsprachiges Embodied Flow Training.

www.brittakimpel.com

INTERVIEW

„Wie verlieben – nur zehnmal stärker“

Da ihr die Brücke zwischen Asanas und Meditation fehlte, gründete Tara Judelle 2014 zusammen mit Scott Lyons Embodied Flow. YOGA JOURNAL sprach mit ihr über ihr ganz persönliches Verständnis dieser Methode.

— Von Doris Neubauer —

Tara, was ist das Besondere an Embodied Flow?

Es ist nicht einfach, das zu beschreiben, weil Worte nie der Erfahrung gerecht werden. Wie beschreibst du etwas, das wie Verlieben ist, nur zehnmal stärker?

Kannst du es dennoch versuchen?

Es geht um das innere Erleben dessen, was du wirklich bist. Im Embodied Flow geht es darum, zu unserem authentischen Selbst zurückzufinden und dieses Selbst

vollständig zu verkörpern, also in unserem Körper daheim sein zu lassen (Embodiment). Es geht dabei auch um unsere Beziehung zwischen Drinnen und Draußen. Wir nutzen Asanas und Meditation sowie somatische Methoden, um im Alltag eine Art „Meditation in Bewegung“ dauerhaft erfahren zu können. Die Yoga Sutras sprechen von Samadhi. Unser Interesse ist es herauszufinden, wie wir Samadhi mit offenen Augen im Leben und in allen Handlungen erleben können – nicht im Rückzug oder der Askese. Um dies zu erforschen, nutzen wir unseren Körper bewusst als das Eingangstor in die tiefere Welt unseres Selbst. Asanas sind dabei nur eine von verschiedenen Möglichkeiten, durch die wir einen Zugang zu dieser inneren Welt erhalten können. Aber auch freie Bewegung (Free Movement Meditation), Meditation und Kontemplation sind Techniken, die im Embodied Flow eine grosse Rolle spielen und die zu einer Praxis des Erwachens verschmelzen. All das zusammen ist für mich Yoga.

Wie kann ich mir – in der Praxis – meiner inneren Organe bewusst werden?

Spürst du das? (sie zwickt mich in den Arm)

Spürst du dein Herz? Deinen Magen?

Ich versuche es einmal (ich atme bewusst). Ja!

Warum nicht alles andere auch? Die Wende kam für mich, als mich eine meiner ersten Lehrerinnen fragte: „Spürst du deine Milz?“ Ich wusste gar nicht, wo die ist. Also habe ich mit meinem Verstand zu Suchen begonnen. So wie ich gerade in Gedanken nach meiner Sonnenbrille suche. Dann aber habe ich erkannt: Sobald ich sie spüre (nimmt ihre Sonnenbrille ab), sobald ich sie in den Händen halte, kann ich etwas damit anfangen, dann habe ich eine Beziehung dazu. Im Embodied Flow möchten wir alles ins Bewusstsein bringen. Ich möchte absolute Selbstbestimmung und Kenntnis über mich selbst haben. Statt nur in eine Richtung zu schauen, wende ich meine Augen auch der inneren Landkarte zu. Ich denke, so haben die Yogis angefangen. Wie hätten sie sonst über Chakras oder Meridiane Bescheid gewusst? Ich glaube, sie haben sie in ihrem Inneren erlebt und eine Landkarte für uns gezeichnet. Wie gelingt es uns jetzt, diese in unserem Inneren zu erleben? Das ist die Herausforderung.

Du hast einmal von deiner Vision gesprochen, Think Tanks zu schaffen...

Think Tanks gibt es noch nicht, aber ganz langsam schlägt Embodied Flow auch in anderen Feldern



Embodied Flow-Gründerin Tara Judelle beim Bali Spirit Festival.



DORIS NEUBAUERs Leidenschaft ist das Reisen. Und so wählte die österreichische Journalistin für ihr Gespräch mit Tara Judelle natürlich einen wunderschönen Ort: das Bali Spirit Festival in Ubud, Taras zweite Heimat.

VON KURVEN, FEDERN UND WILDKATZEN

BOWSPRING

Wenn man in einen Fluss blickt, blickt man nie in denselben. Nichts bleibt, wie es ist. Und doch bleibt der Fluss ein Fluss und seine Natur der Wandel. So ist das Leben und auch Yoga. Im Bowspring Yoga findet diese Evolution neuen Ausdruck.

Von Annet Münzinger

Im Grunde ist die Bowspring-Methode eine Weiterentwicklung der klassischen Asanas, dabei reflektiert sie neueste Erkenntnisse über das Fasziengewebe. Ganz klar fordert der von den Amerikanern Desi Springer, der Initiatorin der unkonventionellen Prinzipien, und dem bekannten Anusara-Gründer John Friend ins Leben gerufene Stil, das Herkömmliche infrage zu stellen.

Der Name „Bowspring“ steht für Kurven, Bögen und weist sowohl auf die Bedeutung der doppelten S-Form der Wirbelsäule als auf kraftvolle Fuß- und Handgewölbe hin. Zudem wehrt sich die Methode gegen die weltweit anerkannte Gelenk- über Gelenkausrichtung

und das gewohnte Nach-unten-Ziehen des Steifbeins im Yoga. Ihre persönliche Erfahrung motivierte Desi Springer, diesen neuen und durchaus etwas rebellischen Weg zu gehen.

Besonderheiten und Merkmale

Das oberste Prinzip des Bowspring ist das dreidimensionale Weiten des Brustkorbes, genannt „radiant heart“. John Friend erklärt dazu: „Im Bowspring spürt man, wo man nicht in Fülle ist, wo man nicht hinschauen möchte. Das ‚ausstrahlende Herz‘ ist ein Bild für den Wunsch der Seele, frei zu sein, zu geben, sich auszudehnen.“ Achtsames Beobachten und Hinspüren und dadurch verlangsamte Bewegungsabläufe sorgen für eine sehr bewusste Erfahrung, denn niemals schlägt ein Körperareal, während ein anderes arbeitet. Bowspring ist ein System, das Synergie kreiert, in der das harmonische Miteinander aller Körperteile viel mehr bewirkt, als die Summe der einzelnen Teile.

Die Innovation

Der Unterschied zu herkömmlichen Yogastilen ist die Einbeziehung der Faszien, die anders angesprochen werden als Muskeln – nämlich durch Federn, Pulsieren und Springen. Sich dynamisch zu biegen, zu dehnen und zu rekeln beschreibt die typischen Bewegungen sehr gut: Sie haben die Kraft und die Geschmeidigkeit ähnlich der von Wildkatzen. Keine Haltung ist lange statisch. Die fortwährende Aktivierung des Bindegewebes und der Muskeln durch Druck und Zug sorgt für eine gleichmäßige Körpertonusierung, so als trage man einen optimal sitzenden Ganzkörperanzug. Desi Springer beschreibt ihre Methode als „Autobahn zum Gehirn“, da im Fasziengewebe mehr Nervenrezeptoren sitzen als irgendwo sonst im Körper.

Für alle Feinmotoriker eröffnet sich also ein faszierendes Spielfeld auf der Matte. Tatsächlich ist die Praxis anfangs nicht leicht, denn es gibt zahlreiche Anweisungen, was die einzelnen Körperteile zu tun

Desi Springer in einer für Bowspring typischen Rückbeuge: Der Brustkorb bleibt weit, die Lordose im unteren Rücken erhalten.



haben, und das Zusammenspiel ist oft erst ein mal ungewohnt. So erfordern die verschiedenen Handhaltungen wie „seed hands“, „dome hands“, „bright hands“ (nachzulesen auf der – englischsprachigen – Website der Begründer: www.globalbowspring.com) eine hohe Aufmerksamkeit in Fingern und Händen. Auch die Anforderung an die Füße ist eine andere als sonst im Yoga. Der „Heldenfuß“ aus dem Bowspring lässt die Zehen entspannt nach unten zeigen, beugt jedoch das Fußgelenk aktiv und setzt nacheinander Zehen, Fußballen und dann erst die Ferse auf dem Boden auf. Dadurch wird der Gang geschmeidiger, und es liegt weniger Druck auf den Gelenken.

Der Nutzen

Wer Bowspring übt, verändert seine posturale Ausrichtung auf der Matte. Doch auch jede Alltagsbewegung werde durch das kontinuierliche Üben durchdrungen von Achtsamkeit, einer natürlichen Fülle und Lebendigkeit, betonen Springer und Friend.

Die Bewegungsabfolgen, genannt Katas, folgen einem Aufbau von leicht nach schwer und von langsam nach fließend. Sie haben einen therapeutischen Effekt und können laut dem Gründungsduo auch im Alter oder in der Schwangerschaft problemlos geübt werden. Bleibt abzuwarten, wie sich dieser noch neue Trend in Europa entwickelt. Im deutschsprachigen Raum hat sich bereits ein Netzwerk gebildet, darunter die Berliner Bastian Schlickeisen, Pawel Gnosdorf und Wiebke Holler. In Regensburg unterrichtet Katharina Stern, in Basel Maria Isabel Bühler Granados, außerdem Christian Wimmer in Wien. Weitere Infos und Adressen gibt es unter www.bowspringberlin.com.



ANNET MÜNZINGER ist Yogalehrerin, Studiobetreiberin und selbst ein unermüdlicher Freigeist. In ihrem Yogastudio „Jaya“ in München bietet sie neuerdings neben anderen Yogastilen auch Bowspring an.

www.jaya-yoga.de



Die Bowspring-Gründer:
Desi Springer und John Friend



apeiron natural care

Bein & Waden
Relax Spray,
100 ml
9,95 € 99,50 €/l
Auch als 30 ml-Reisegröße
4,95 € 165,00 €/l

purple
orange
green



YOGISTAR.COM
Yoga Sandalen
36-42
19,50 €



People
Fledermausshirt
S-XL
19,90 €



i9
Trinkflasche
49,95 €



yogishop.com

★ NEU

10% Rabatt
Dein Code:
Yojo0417



YOGISTAR.COM
Yogamatte travel
39,90 €



DER STILLE TANZ AM BODEN

Somatic Yoga

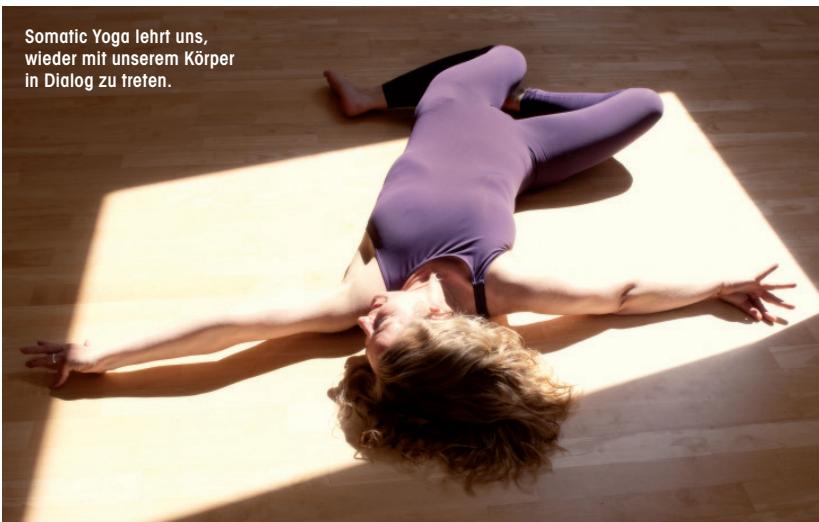
Eine ruhige Yogaform, die mit feinen, fließenden, fast tänzerischen Bewegungen Blockaden auflöst und die Wahrnehmung schult. Salopp gesprochen ist Somatic Yoga „Yin Yoga in Bewegung“ – und doch gibt es Unterschiede.

— Von Alexandra Kleinheinrich —

Somatic Yoga ist eine aus dem Feldenkrais abgeleitete Yogaform, die mit kleinen, fließenden Bewegungen arbeitet. In den 1970er-Jahren von dem amerikanischen Philosophen und Stressforscher Thomas Hanna entwickelt, weckt sie feinstes Muskelgewebe und neuronale Strukturen, die sich durch Stress, einseitige Belastungen oder Verletzungen abgeschaltet haben. In diesem Zusammenhang spricht man von „Sensor Motor Amnesia“ (SMA) - Muskeln und Faszien, die als Reaktion auf Stress so hart und gefühllos geworden sind, dass sie sich nicht mehr entspannen können. Die somatische Arbeit ist das Gegenmittel zur SMA. Ihre Übungen sind dazu gemacht, neue neuronale Pfade zu schaffen und damit schließlich auch im Körper weitere Bewegungsräume zu öffnen.

Heilende Bewegung

„Somatic“ leitet sich aus dem Griechischen „Soma“ ab und bedeutet soviel wie „der lebendige Organismus in seiner Ganzheit“. Thomas Hanna erarbeitete sein System aus folgender Überzeugung: „Der Mangel an Selbstgewahrsein in Bezug auf den eigenen Körper ist das entscheidende Gesundheitsproblem in modernen Gesellschaften.“ In seinem Buch „Beweglich sein – ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit“ rechnet er unter anderem mit Altersgebrechlichkeit als „Mythos“ ab und zeigt alltagstaugliche Übungen, um einen eventuellen Kreislauf aus Schmerzen und Verspannungen zu durchbrechen. Ich selbst habe die Methode durch die irische Lehrerin Mary McDermott erlernt, die mich 2013 vor und nach einer großen Operation rund um die Geburt meines zweiten Kindes ein Jahr lang täglich mit Somatic Yoga



„*DIE WELT
IST VOLLER
MAGISCHER
DINGE, DIE
GEDULDIG
DARAUF
WARTEN,
DASS SICH
UNSERE SINNE
SCHÄRFEN.*“

W.B. Yeats

unterrichtete. Die Heilkraft dieser Methode empfand ich als so großartig, dass sie mir auch als Yogalehrerin neue Welten erschloss und ich sie aus tiefster Überzeugung an meine Schüler weitergebe.

Die Weisheit des Körpers

Von Yin oder Restorative Yoga unterscheidet sich Somatic Yoga dadurch, dass es in der Bewegung bleibt und dabei feinste, teils virtuos ausgeführte Bewegungsabläufe abruft, die bis hin zu kräftigenden Core-Asanas gehen können. Von außen betrachtet findet es hauptsächlich am Boden liegend statt und hat bei dabei trotzdem etwas Tänzerisches. Außer einer Matte und einer Decke werden keine weiteren Hilfsmittel benötigt. Der bekannte amerikanische Lehrer Tias Little lehrt Somatic Yoga unter dem Stichwort „Satya“: „Diese Praxis löst das Verständnis, eine Asana nur auszuführen, sondern sie vielmehr zu empfangen, mit ihr zu sein und sie als angeborene Weisheit des Körpers zu betrachten.“ Am Anfang jeder Somatic Stunde gibt es immer einen „Check In“: Der Schüler liegt in Shavasana und beobachtet, wie der Körper aufliegt und „was ist“. Anschließend werden feine Schieb-, Gleit-, Kreis- und Schraubbewegungen sorgfältig aufeinander aufgebaut und mit dem Atem koordiniert. Nach und nach werden unterer Rücken, Zentrum, Hüfte, Arme sowie Schulter- und Nackenbereich bewegt. Die Übungen mobilisieren Gelenke und Gewebestrukturen, vertreiben Müdigkeit und bringen Gleichgewicht in die Asymmetrien des Körpers. Durch seinen Fokus auf das Spüren empfiehlt sich Somatic Yoga auch als Ergänzung einer stark physisch ausgerichteten Praxis.

Im Dialog mit uns selbst

Somatic Yoga lehrt uns, dass der Körper die ganze Zeit über Empfindungen mit uns spricht – wir haben nur verlernt zuzuhören. Um mit unserem Körper wieder in Dialog zu treten, wird Raum geschaffen zu lauschen. Jedes Kribbeln, Vibrieren, Pulsieren, Zittern, Zusammenziehen und Auseinanderstreben fühlt sich an wie ein längst fälliger Austausch – und plötzlich fühlt man sich nicht mehr in der Enge, sondern wieder wie auf der Tanzfläche des Lebens.



ALEXANDRA KLEINHEINRICH'S Yogaweg führte sie über Ashtanga, Sivananda und Anusara bis zu Spirit Yoga. Ihre Lehrerin Mary McDermott unterrichtet Somatic Flow 2017 in zwei Workshops in Berlin, ebenfalls bei Spirit Yoga.
www.spirityoga.de



Gemeinsam wirken sie besser:

Yoga & Ayurveda

praxisnah · authentisch · integrativ

Yoga-Fortbildung

YogaChikitsa: Yoga-Ayurveda-Therapie

- Yogaschüler typgerecht verstehen und therapeutisch begleiten
- Ganzheitliche Konzeptlehre der ayurvedischen und yogischen Therapie

Start: **23. Juni 2017 in Berlin**

Yoga-Gesundheitscoach (IHK)

Zusatzqualifikation mit IHK-Zertifikat für Business-Yoga mit dem Fokus der betrieblichen Prävention

Yoga-Ausbildung

Yogalehrer

- Erprobtes Kurskonzept seit 25 Jahren
- Integrierte ayurvedische Gesundheitslehre
- 2-stufiges Ausbildungskonzept mit 200 & 500 Stunden

Start: **27. Juli 2017 in Birstein**

26. Oktober 2017 in Berlin

Ayurveda

Massage und Therapie

Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)

Ayurveda-Ernährungsberater

Lerne uns kennen – kostenlose Infotreffen:
16. Juli in Birstein · 16. Juni in Luzern

