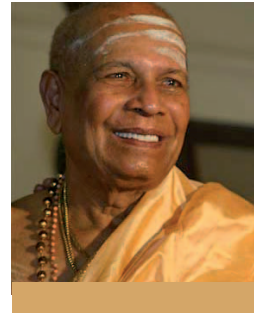


Ashtanga Yoga Unterricht in der Mysore-Tradition



Mysore Yoga ist eine einzigartige Unterrichtsmethode, die allen Praktizierenden – vom absoluten Anfänger bis hin zum weit Fortgeschrittenen – gerecht wird. Benannt ist sie nach der Stadt Mysore in Südindien, wo Sri K. Patthabi Jois diese Unterrichtsweise etablierte und unterrichtete.

Wenn man zum ersten Mal eine Mysore Yoga Klasse betritt, erscheint alles ein wenig chaotisch. In einer Ecke macht ein Schüler gerade einen Kopfstand während ein anderer gerade ins Dreieck kommt und ein dritter gerade versucht auf den Armen zu balancieren. Was ist hier los? Wenn man verweilt und genau beobachtet, kann man langsam ein Muster erkennen. Jeder scheint einer bestimmten Choreographie zu folgen. Im Vergleich zu anderen Yogaklassen fällt einem auch sofort die Stille auf. Gelegentlich wird der Lehrer einem Schüler etwas zuflüstern, aber das einzige Geräusch ist der gemeinsame Atem der Schüler. Man kann sehen, wie der Lehrer von Schüler zu Schüler geht und dort, wo es nötig ist, die Körperstellung korrigiert.

Hauptunterschiede von Mysore Yoga zum traditionell im Westen unterrichteten Yoga:

- **Es gibt keine „geführte“ Unterrichtsstunde. Die Schüler werden individuell innerhalb der Gruppe unterrichtet.**
- **Die Schüler erhalten persönliche Unterstützung und Hilfestellungen.**
- **Jeder Schüler erlernt schrittweise die festgelegte Sequenz von Asanas (Körperhaltungen). So kann jeder innerhalb seiner Möglichkeiten praktizieren und in seiner eigenen Geschwindigkeit Ashtanga-Serien erlernen.**

Mysore Klassen reflektieren die Essenz der Ashtanga Yoga Praxis. Schüler erlernen die Abfolge der Asanas mit Hilfe einer bestimmten Technik, die Atmung und Bewegung synchronisiert. Diese Technik wird vinyasa krama genannt. Jeder Schüler kann auf den Rhythmus und Klang seines eigenen Atems hören und seine Aufmerksamkeit nach innen richten. So kann Yoga zu einer Meditation in Bewegung werden. Mysore ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nach und nach bekommt jeder alle Anteile, die für eine eigenständige und individuell angepasste Yogapraxis notwendig sind. Anfänger sind ebenso willkommen wie fortgeschrittene Schüler.

