



©Nuschin Ghahremani

# Ashtanga Yoga

## Von Anstrengung, Langeweile

## und der Kunst, den Moment zu genießen

**Interview mit:**  
**MMag. Nuschin Ghahremani,**  
**Yogalehrerin im Gebirgsverein**



**Für wen ist Ashtanga Yoga geeignet?**

Ashtanga Yoga ist für jene Leute geeignet, die bereit sind sich körperlich zu fordern. Es ist eine schweißtreibende Yoga-Art, die neben dehnenden Aspekten auch sehr kraftvolle Elemente beinhaltet. Dieses Fordern bedeutet für

eine 20-jährige sicher etwas anderes als für einen 60-jährigen. Jeder bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit und bei diesem persönlichen Ausgangspunkt gilt es anzusetzen. Ashtanga Yoga hat auch etwas sehr puristisches und erfordert geistige Konzentration. Für viele steht die körperliche Fitness am Anfang oft im Vordergrund und erst mit der Zeit bekommt der meditative Aspekt mehr Gewicht.

**Was ist Ashtanga Yoga?**

Der Begriff Ashtanga Yoga bezieht sich eigentlich auf den achtgliedrigen Pfad, den Patanjali vor ca. 1800 Jahren in den Yoga Sutras zum Erreichen eines zufriedenstellenden und glücklichen Lebens vorschlägt. Die in der westlichen Welt populär gewordene Praxis der Körperübungen stellt lediglich einen dieser acht Pfade dar. Darunter fällt auch das von Krishnamacharya entwickelte System des Ashtanga Vinyasa Yoga. Es wurde in den letzten Jahrzehnten vor allem durch Shri K. Pattabhi Jois weltweit verbreitet. Ashtanga Vinyasa Yoga besteht aus einer fixen Abfolge von Körperpositionen, die mit dynamischen Elementen miteinander verbunden werden. Der Begriff Vinyasa steht für die Synchronisation von Atmen und Bewegung. Der Atem ist quasi die Musik, zu der sich die Übenden bewegen

bis Atem und Bewegung in einander verschmelzen.

**Ist Ashtanga Yoga ein Frauensport?**

Generell ist beim Yoga der Frauenanteil deutlich höher, wobei beim Ashtanga Yoga Männer noch etwas besser vertreten sind. Dieses Ungleichgewicht wird der Disziplin meiner Meinung nach nicht gerecht, denn gerade beim Ashtanga Yoga können auch Männer eine gute Figur machen. Ursprünglich wurde Yoga überhaupt nur von Männern praktiziert.

**Wodurch unterscheidet sich Ashtanga Yoga von anderen Yoga-Arten?**

Ashtanga Vinyasa Yoga ist wohl die physisch forderndste Yoga-Art. Während bei anderen Yoga-Arten das Dehnen höher gewichtet wird, spielt beim Ashtanga Yoga die Kräftigung der Muskulatur eine gleich wichtige Rolle. Ein weiteres Merkmal ist der meditative Aspekt. Mit Hilfe einer speziellen Atemtechnik, der sogenannten Ujayi-Atmung, Konzentrationen (Drishtis) und Körperver-schlüssen (Bandhas) wird versucht, die Aufmerksamkeit vollkommen bei sich zu halten und in den Moment der Gegenwart einzutauchen. Auf Grund dieser Kombination aus körperlicher Anstrengung einerseits und dem Zurückziehen der Sinne

andererseits wird Ashtanga Yoga auch oft als Meditation in Bewegung bezeichnet.

**Was ist das Ziel von Ashtanga Yoga?**

Grundsätzlich ist die Absicht des Yoga, sich weitgehend von inneren Zwängen und Konditionierungen zu lösen, um ein bewussteres, glücklicheres und zufriedeneres Leben zu führen. Es geht darum die Rastlosigkeit und Unruhe in unserem Geist in Ruhe und Klarheit zu verwandeln. Asanas, die Körperübungen, sind wie schon erwähnt ein Teil davon. Dabei ist nicht relevant welche „Leistung“ schlussendlich erzielt wird, vielmehr geht um das aufrichtige Üben voller Hingabe im Hier und Jetzt.

**Wie wirkt sich Ashtanga Yoga auf den Übenden aus?**

Auf physiologischer Ebene kräftigt Ashtanga Yoga Knochen und Muskeln, während Bänder und Sehnen elastischer werden. Die Körperhaltung verbessert sich und Haltungsschäden können beseitigt werden. Beim Üben werden die Organe massiert, wodurch deren Funktionsfähigkeit wie z.B. die Verdauung verbessert wird. Durch die starke Entgiftung über die Haut wird das Immunsystem gestärkt. Yoga wirkt auch auf das Nervensystem ein und führt u.a. zu emotionaler Ausgeglichenheit und gutem Schlaf. Insgesamt führt es zu einem höheren Energielevel.

**Worauf legst du bei deinem Unterricht Wert?**

Mir ist es ein Anliegen Yoga für unterschiedliche „Niveaus“ zugänglich zu machen und die Leute von ihrer jeweiligen Ausgangssituation abzuholen. In meinem Unterricht biete ich den Schülern daher Variationsmöglichkeiten zu den einzelnen Übungen an. Außerdem lege ich auf eine korrekte anatomische Ausführung Wert, weil dadurch die Übungen sicher und wirkungsvoll ausgeführt werden können. Ich selbst habe bei meinen Lehrern eine liebevolle und auch konzentrierte Atmosphäre in den Klassen erfahren und versuche das auch in meinem Unterricht zu vermitteln.

**Du hast vorhin den meditativen Aspekt beim Ashtanga Yoga erwähnt. Kannst du das näher erklären?**

Für mich ist es, als würde ich in eine eigene Welt eintauchen. Ich höre lediglich meinen Atem und die der anderen Yogis

im Raum. Meine Augen sind geöffnet, aber doch nehme ich nicht wirklich das Gesehene wahr. Und trotz oder gerade auf Grund dieser Reduziertheit gibt es so viel Neues zu entdecken. Hin und wieder fällt es mir auch schwer abzuschalten und die Gedanken beginnen zu kreisen. Dann überlege ich z.B. was ich noch zu erledigen habe oder finde Gründe, warum heute gerade nicht die optimalen Bedingungen zum Praktizieren sind. Sich mit diesen inneren Erzählungen auseinanderzusetzen und die persönlichen Ausweichmechanismen kennenzulernen, ist jedoch genauso ein Teil der Übung. Diese Langeweile aushalten zu lernen, genau darum geht es im Yoga. In einer Zeit, in der wir vielen Ablenkungen ausgesetzt sind und unser Geist zu Unruhe und Zerstreuung tendiert, müssen wir erst erlernen uns auf den Moment der Gegenwart einzulassen und ihn zu genießen. Früher hätte ich mit dem Thema Meditation nicht viel anfangen können, weil ich es als langweilig empfand. Ich bin gewissermaßen durch die Bewegung in dieses Thema hineingerutscht.

**Es wurde kürzlich in den Medien von der Verletzungsgefahr beim Yoga berichtet. Was ist deine Meinung dazu?**

Wie bei jeder bewegenden Tätigkeit, kann man sich natürlich auch beim Yoga verletzen. Ich denke, dass das Risiko hier jedoch vergleichsweise gering ist. Beim Yoga geht es ja genau darum, sich mit

Achtsamkeit zu bewegen. Man entwickelt mit der Zeit ein gutes Sensorium für seinen Körper und lernt, sich behutsam an die eigenen Grenzen heran zu tasten. Natürlich spielt auch der Lehrer oder die Lehrerin eine wichtige Rolle darin, die Übungen sicher zu vermitteln. Außerdem gibt es eine breite Palette an alternativen Übungen, um bereits bestehende Beschwerden berücksichtigen zu können.

**Wie bist du selbst zum Ashtanga Yoga gekommen?**

Meinen Einstieg in die Yoga-Welt fand ich vor ca. 10 Jahren mit Bikram Yoga. Ich hatte lange Zeit auch noch andere Interessen wie Salsa, afrikanischen Tanz, Schwimmen, Karatedo, Tango und Shaolin Kung Fu. Ich war relativ bald von Yoga begeistert und empfand es als bereichernde Ergänzung zu meinen anderen Hobbies. 2011 stieß ich dann per Zufall zu Ashtanga Yoga und bald danach landete auf einem Yoga Retreat in Goa, Indien. Das Yoga Intensivtraining an der Yogawerkstatt Wien voriges Jahr hat meine Praxis weiter vertieft und sie vor allem vor dem philosophischen Hintergrund noch einmal auf eine andere Ebene gehoben.



©Nuschin Ghahremani