

# Prana-Flow

# OW

# Teil 1

# Workshop

TEXT UND MODEL | CHRISTINE MAY  
FOTOS | CHRISTIAN KRINNINGER  
KLEIDUNG | WWW.WELLICIOUS.COM



**Eine Einführung in Prana Flow®:** Im ersten Prana Flow-Workshop geht es um einige Grundprinzipien und spezifische Elemente des Prana Flow Yoga nach Shiva Rea

#### Ursprung von Prana Flow

Prana Flow ist eine energetische, transformierende Form und Weiterentwicklung des Vinyasa Flow Yoga durch die Yogini und Feuerhüterin Shiva Rea, basierend auf den Lehren von Krishnamacharya und Traditionen wie Tantra, Ayurveda und Bhakti-Yoga.

#### Prana, unser Lebenselixier

Prana Flow basiert auf dem Konzept, dass Prana die Quelle allen Lebens ist – unser Lebenselixier, unser Atem, die Subtilenergie, die uns stärkt, zentriert und führt. Durch die Welle des Atems und das bewusste Wahrnehmen und Synchronisieren von Atem und Bewegung unterstützt Prana Flow das Konzept der Quantenphysik, dass Materie und Energie nichts Getrenntes, sondern ein- und dasselbe sind. Wenn wir Yoga

praktizieren, sehen wir im Außen eine Bewegung; gleichzeitig laufen in uns jedoch viele Prozesse ab, die nicht sichtbar, sondern allein in unserem Energiekörper spürbar und erfahrbar sind.

#### Energetische Ausrichtung

Ein wichtiger Aspekt im Prana Flow ist die energetische Ausrichtung, das Erfahren einer Form (Asana) durch die Verbindung mit den Bewegungsrichtungen von Prana.

Es gibt fünf Prana-Vayus (Richtungen von Prana), die für die Asanapraxis relevant sind und unter den Überbegriff Mahaprana fallen. Das Konzept der fünf Prana-Vayus hat vedischen und tantrischen Ursprung und lehrt, Lebensenergie wahrzunehmen, aufzunehmen und zu lenken. Das Anwenden der Prana-Vayus in unserer Praxis ermöglicht uns, von innen nach außen zu praktizieren, so dass das Gespürte im Außen seinen Ausdruck findet.

Es gibt bei uns im Westen manchmal die Tendenz, Asanas entweder sehr intellektuell zu praktizieren oder uns sehr stark mit körperlichen Ausrichtungsprinzipien zu identifizieren, jedoch sehen wir im Prana Flow die Natur und den natürlichen Fluss von Prana als Haupt-Quelle, um Körperbewusstsein zu kultivieren, und Ausrichtung in Körper-Mudras (Asanas), im Flow und im Leben zu finden.

Ein weiteres großes Ziel von Prana Flow ist es, die Praktizierenden über die regelmäßige Praxis wieder mit sich selbst und den ihnen innewohnenden Rythmen – und damit auch den äußeren Rythmen – zu verbinden.

#### Elemente einer Prana-Flow-Praxis

Die Prana-Flow-Praxis kann das gesamte Spektrum an yogischen Elementen oder Techniken beinhalten, wie z.B. Mudra, Mantra, Pranayama, Namaskara, Kriya, Asana, Chanting und Meditation. Asanas (Mudras des Körpers, energetische Formen) werden intelligent, fließend und kreativ mit dem Atem verbunden, es entsteht ein natürlicher Rhythmus, Meditation in Bewegung, Raum für Transformation und Entwicklung.

Dieser Workshop wird sich ausschließlich auf die Mandala-Namaskaras fokussieren. In den folgenden Workshops wird auf weitere Elemente des Prana Flow, im Besonderen das spezifische Sequencing, eingegangen. Weitere Elemente, die im Prana Flow angewendet werden, sind hier wie folgt beschrieben.

#### Pulsation

Shiva Rea bezeichnet eine Pulsation als den elementaren Puls, der in jeder Zelle unseres Körpers über den Rhythmus unserer Atmung zum Ausdruck kommt. In einer Pulsation spüren wir die direkte Verbindung zwischen Ein- und Ausatmung zusammen mit der Hauptausrichtung eines Asana.

#### Bewegungsmeditation

Ein wichtiger Aspekt im Prana Flow sind „Movement Meditations“, die die Bewegungsrichtungen von Prana mit dem Atem synchronisieren. Auch Chanting in Verbindung mit „Movement Meditation“ ist häufig Teil der Praxis. In meiner eigenen vieljährigen Erfahrung als Prana-Flow-Lehrerin habe ich erfahren, dass dies ein sehr direkter Weg für die Schüler ist, zu sich und ins Spüren zu kommen. Der Atem ist die direkte Verbindung zum Geist, und bewusster Atem führt zur Entschleunigung des Geistes.

»Prana Flow basiert auf dem Konzept, dass Prana die Quelle allen Lebens ist – unser Lebenselixier, unser Atem, die Subtilenergie, die uns stärkt, zentriert und führt.«

#### Vinyasas – intelligente Zyklen

Wir sprechen im Prana Flow oft von sinnvollen Vinyasas – sinnvollen Zyklen, die überall im Universum zu finden sind und sich immer wiederholen, wie die Vinyasas eines Tages, des Meeres (Ebbe und Flut), einer Praxis oder des Atems, mit einem Beginn, Höhepunkt und Ende. Prana-Flow-Stunden beinhalten sowohl das gesamte Spektrum von Hatha-Yoga sowie traditionelle und innovative Methoden von Aufbau und Sequencing.

#### Vinyasa-Krama

Vinyasa-Krama gibt jedem Schüler die Möglichkeit, dort abgeholt zu werden, wo er gerade ist, da es immer verschiedene Variationen / Stufen / Kramas für jedes Asanas gibt. Es kann also vorkommen, dass es drei verschiedene Variationen oder Kramas mit unterschiedlicher Komplexität im Raum gibt. Da die meisten Menschen unserer Zeit einen unglaublich hohen Leistungsdruck verspüren, soll Yoga nicht noch zusätzlichen Druck schaffen, sondern uns die Möglichkeit bieten, unserer inneren Stimme zu folgen und herauszufinden, was uns in jedem Moment gut tut, ohne uns zu vergleichen und unserem Ehrgeiz oder unserer Konditionierung nachzugeben. Wir können uns herausfordern, wollen uns jedoch nie überfordern.

#### Prana Flow Sequencing

Ein wichtiges Merkmal von Prana-Flow-Stunden ist die zyklische Abfolge mit einem Beginn, Hauptteil und Ausklang, die sinnvoll und intelligent aufeinander aufbauen. Wie bereits durch Krishnamacharya gelehrt, ist es essenziell, wie wir die Praxis beginnen. Wir alle kennen das Gefühl, „mit dem falschen Fuß aufgestanden zu sein“. Ähnlich kann es sich anfühlen, wenn wir nicht den Raum und die Zeit zum Ankommen zu Beginn unserer Yogapraxis haben. Nach dem Opening oder Ankommen in der Praxis gibt es fast immer einen Namaskara-Teil, der das Verbeugen vor einer bestimmten Energie symbolisiert. Je nach Fokus kann dies eher aktiv (solar) wie bei Surya-Namaskara oder auch lunar (meditativ) ausgerichtet sein, wie beim

Mondgruß. Im Prana Flow kann ein aktiv orientierter Stundenbeginn auch Dancing Warriors oder Mandala-Namaskaras beinhalten.

#### Bhava

Jede Prana-Flow-Stunde wird als stimulationsinspirierte Reise bezeichnet, die einen bestimmten Bhava mit sich bringen oder kultivieren. Bhava ist ein yogisches Konzept, das einen Gefühlszustand, eine Stimmung oder den inneren Nährboden bezeichnet, aus dem alle Erfahrungen entspringen. Reine Yoga-Techniken ohne Bhava sind wie Essen ohne Geschmack. Bhava ist ein innerer Zustand, der in unserer Praxis Transformation und Verbindung schafft. Für mich ist Bhava ein Zustand, der spürbar ist, wenn ich mich ganz einlasse und die Atmosphäre in mir und im Raum bis in jede Zelle spüren kann.

#### Namaskara und Mandala-Namaskara

In diesem Workshop wird auf zwei spezielle Mandala-Namaskaras eingegangen. Prana Flow beinhaltet viele verschiedene Namaskaras, die alle einen unterschiedlichen Effekt auf unseren Körper und Geist haben. Es gibt die Basis-Namaskaras, wie Surya-Namaskara A und B, klassische Surya-Namaskaras und Chandra-Namaskaras, die den meisten von uns vertraut sind. Dancing Warriors, Erd-, Wasser-, Feuer- und Luft- / Herz-Namaskaras, Goddess Namaskaras und die Mandala-Namaskaras. Das Besondere an den Mandala-Namaskaras ist, dass wir uns in einem Mandala um uns selbst bewegen – das heißt, wir praktizieren kreisförmig in vier verschiedene Richtungen im Uhrzeigersinn und entgegen des Uhrzeigersinns. Ein Mandala ist vollständig, wenn wir jeweils ein Mandala nach rechts und nach links vollendet haben. Die kreisförmigen Bewegungen bringen Fluss in unsere Praxis, schaffen neue Verbindungen in unserem Gehirn und bringen uns aus der Linearität heraus, die den Alltag von vielen von uns bestimmt.

# Anzeige

# 1/1



# Workshop

## Basis-Mandala-Namaskara

Dieser Namaskara gilt als Einstiegs-Namaskara und bereitet gut auf die multidimensionale Ausrichtung im Raum vor. Ein Mandala ist ein kreisförmiges Gebilde, das im Hinduismus und Buddhismus als Symbol bei Riten und vor allen Dingen auch für die Meditation verwendet wird. Als Namaskara ist es die Ausrichtung im Raum in alle vier Himmelsrichtungen.

### 1. Tadasana mit Hasta-Mudra

Tadasana, die Berghaltung, gilt als Grund-Asana für alle Steh-Asanas und ist eine exzellente Form, um zu verstehen, wie durch das gleichmäßige Verwurzen der Füße mit der Erde (pada-bandha) Energie über die Innenseiten der Beine ins Becken fließt und ein leichter Uddiyana-Bandha, und damit auch die Aufrichtung und Verlängerung der Wirbelsäule bis zur Kopfkrone, entsteht. Spüren Sie gleichzeitig, wie Ihr Herzzentrum sich energetisch von innen nach außen ausweitet, während sich die Schulterblätter in Richtung Erde und Richtung Brustkorb bewegen. Bleiben Sie hier gerne ein bis zwei Minuten, um sich auf Ihre Praxis einzustimmen, eine Intention (samkalpa) für Ihre Praxis zu setzen, oder einfach ein Gefühl von Freude und Bereitschaft für Ihre Praxis zu kultivieren.

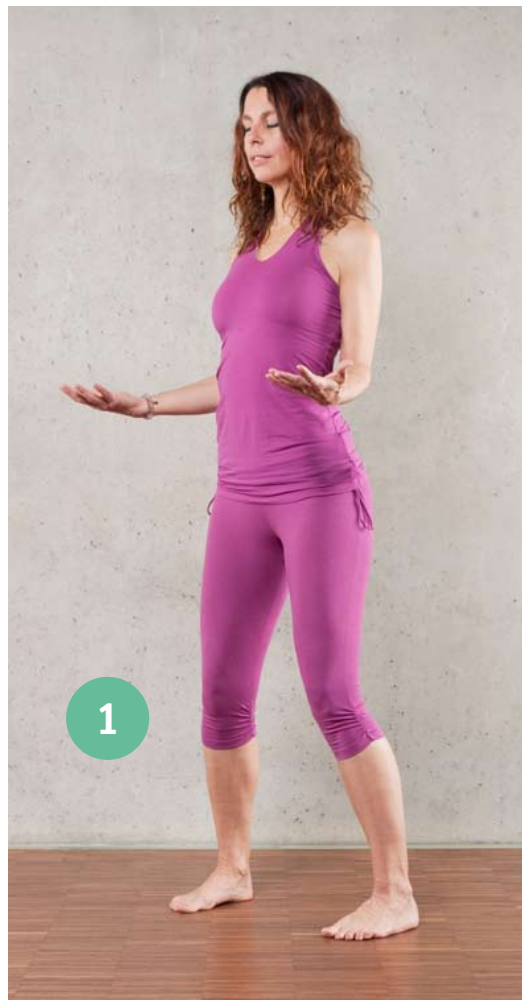
Die somatische Wirkung von Tadasana ist erdend, stabilisierend, ausgleichend sowie auch kraftgebend. Die Handflächen sind rezeptiv nach oben geöffnet in Hasta-Mudra. Seien Sie offen für das, was kommt, und laden Sie Empfänglichkeit in Ihre Praxis ein.

### Vinyasa (von Bild 1 zu Bild 2)

Von Tadasana lassen Sie die Arme mit der Ausatmung sinken. Atmen Sie ein und öffnen Sie die Arme über die Seite nach oben zu Urdhva-Hastasana, atmen Sie aus und verbeugen Sie sich – Uttanasana (stehende Vorbeuge). Einatmend verlängern Sie die Wirbelsäule in Ardha-Uttanasana, die Fingerspitzen bleiben auf der Erde, atmen Sie aus und gehen Sie langsam zu Ihren Füßen zurück in Adhomukha-Shvanasana (nach unten schauender Hund). Atmen Sie ein und heben Sie langsam das rechte Bein. Das Becken bleibt zentriert und stabil. Atmen Sie aus und bringen Sie den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände in Anjaneyasana (siehe Bild 2).

### 3. Malasana mit Pulsation – hohe Hocke (Bild 3)

Bringen Sie, ausgehend von der Lunge-Position, den hinteren (linken) Fuß etwas näher zum rechten und drehen Sie sich nach links in Malasana, die hohe Hocke. Die Knie befinden sich genau über den Fußgelenken; die Hüfte, Knie und Füße sind im gleichen Winkel auswärts gedreht. Halten Sie mit den Händen die Innenseiten der Fußgelenke, die Ellbogen drücken auswärts gegen die Beine, die Wirbelsäule verlängert sich horizontal durch das Brustbein nach vorne und durch die Sitzknochen zurück. Spüren Sie, wie die Füße gleichmäßig und fest in die Erde drücken (pada-bandha), dadurch fließt Kraft in die Beine, und die Oberschenkel öffnen sich von innen nach außen. Durch die Bewegungen der Füße in Richtung Erde entsteht ein natürlicher Mula-Bandha, der Leichtigkeit im Becken und eine Verlängerung der Wirbelsäule mit sich bringt. Kommen Sie in eine Pulsation, indem Sie sich durch die Hüfte erden, während Sie die Füße fest in den Boden drücken. Spüren Sie, wie die Energie durch die Beine in das Becken fließt und sich bei den Sitzknochen vereint, so dass Sie ein leichtes Heben / Pulsieren spüren. Verlängern Sie die Wirbelsäule durch das Herz nach vorne und in die Sitzknochen zurück, spüren Sie die subtile Bewegung der Knie von der großen zur kleinen Zehe und die Bewegung des Oberschenkels von innen nach außen. Wiederholen Sie dies noch zweimal. Malasana bringt nicht nur Kraft in den Beinen, sondern auch Flexibilität in den Hüften. Durch die Pulsation bekommen Sie mehr Leichtigkeit in der Form.



1



3



2

### 2. Anjaneyasana mit Pulsation – „four movements of lunge“

Wie alle Steh-Asanas kultiviert auch Anjaneyasana Stärke und Stabilität und fördert unseren Fokus sowie unsere Konzentration. Erden Sie sich durch alle vier Punkte im vorderen Fuß (rechts) und strahlen Sie durch die hintere Ferse zurück. Sie kommen jetzt in eine Pulsation in der Lunge-Position, die Shiva Rea die „four movements of lunge“ (die vier Bewegungen im Ausfallschritt) nennt. Verlängern Sie sich durch das vordere Knie nach vorne bis zum Fußgelenk, und halten Sie mit genausoviel Kraft mit dem vorderen Schienbein dagegen. Gleichzeitig sinkt der rechte Sitzknochen in Richtung Erde, und der hintere (linke) Oberschenkel verlängert sich nach oben zum Himmel. Atmen Sie aus und heben Sie sich vom Schambein zum Herzen, während das Steißbein sich in Richtung Erde verlängert. Dadurch kultivieren Sie Bewusstsein in Ihrer Körpermitte und schaffen Raum im Becken und Oberkörper. Atmen Sie ein, verlängern Sie sich durch die Wirbelsäule und das Brustbein nach vorne und gleichzeitig durch die hintere Ferse zurück. Wiederholen Sie die Bewegung insgesamt dreimal.

### 4. Anjaneyasana mit Pulsation – „four movements of lunge“ (Bild 4 – Bild 2)

Von Malasana drehen Sie sich zur Rückseite des Raums. Schieben Sie dabei den rechten Fuß etwas zurück, so dass Sie wieder den richtigen Abstand für Anjaneyasana haben. Sie befinden sich in der Position von Bild 2, nur dass Sie diesmal zur Rückseite des Raums gedreht sind. Pulsieren Sie wieder dreimal in dem Asana. Atmen Sie aus, bewegen Sie das Schambein in Richtung Herz, atmen Sie ein und verlängern Sie die Haltung durch das vordere (linke) Knie nach vorne. Halten Sie mit dem Schienbein dagegen, während die hintere (rechte) Ferse sich nach hinten verlängert. Der linke Sitzknochen sinkt in Richtung Erde, während gleichzeitig der rechte Oberschenkel in Richtung Himmel strebt.

Heben Sie nun wieder das rechte Bein und wiederholen Sie den gleichen Zyklus, bis Sie schließlich wieder in Adhomukha-Shvanasana zur Vorderseite des Raumes angekommen sind. Dann haben Sie ein halbes Mandala beendet. Von hier aus beginnt die zweite Hälfte, indem Sie das linke Bein heben, die gleiche Abfolge wie rechts wiederholen und auf der Rückseite wieder das linke Bein heben. Wenn Sie dann wieder in Adhomukha-Shvanasana in Richtung Vorderseite des Raumes angekommen sind, haben Sie ein Mandala vollständig ausgeführt. Für eine vollständige Praxis, können Sie gerne zwei volle Mandala-Namaskara-Vorbereitungen ausführen.

### Mandala-Namaskara-Vorbereitung (weiterer Verlauf nach Bild 4)

Atmen Sie ein und verlängern Sie das linke Bein zurück in die Brett-Position (plank pose), bringen Sie die Knie zur Erde oder kommen Sie langsam mit der Ausatmung über Chaturanga ganz zur Erde. Verwurzen Sie die Füße (Fußspann) in der Erde, atmen Sie ein in Bhujangasana (Kobra). Bringen Sie die Stirn zurück zur Erde, die Hände liegen flach neben dem Brustkorb. Drücken Sie sich kraftvoll zurück in Adhomukha-Shvanasana (nach unten schauender Hund).



4





## Mandala-Namaskara 3

Dieser Namaskara ist eine gute Vorbereitung für eine Sequenz, die Hüftöffnungs- und seitlich öffnende Asanas beinhaltet, und erweckt durch die fließenden, kraftvollen und verbindenden Elemente das Wasserelement in uns.

### 5. Ekapada-Adhomukha-Shvanasana mit geöffneter Hüfte

Beginnen Sie in Adhomukha-Shvanasana. Atmen Sie ein und heben Sie langsam das rechte Bein; öffnen Sie die Hüfte, ohne dabei an Länge in beiden Seiten des

Oberkörpers zu verlieren. Dann beugen Sie das rechte Bein. Spüren Sie die Verlängerung von den Handflächen entlang der Wirbelsäule bis durch das Knie oder den Fußballen nach hinten oben, während die Schultern stabil und zentriert bleiben. Verlängern Sie die rechte Ferse weg vom Po, um noch mehr Raum und Öffnung in der Vorderseite des Körpers zu spüren.

### 6. Virabhadrasana 2 – Heldenposition 2

Atmen Sie aus, bringen Sie den rechten Fuß zwischen die Hände nach vorne und bringen Sie den hinteren Fuß flach auf die Erde. Verwurzeln Sie sich mit viel Kraft über

die Füße nach unten, kreisen Sie den linken Arm über den Kopf und richten Sie sich auf in Virabhadrasana 2. Atmen Sie aus und spüren Sie die gleiche Bewegung wie bei „four movements of lunge“. Drücken Sie die Füße stabil in die Erde; rechter (vorderer) Fuß verlängert von Ferse zu Fußballen, hinterer Fuß von Fußballen zu Ferse, nur dass diesmal noch der vordere Fuß im Uhrzeigersinn in die Erde dreht, also größer zum kleinen Zeh. Gleichzeitig strahlen Sie das rechte Knie nach vorne; das linke Schienbein hält mit gleicher Kraft dagegen, und der hintere Oberschenkel zieht zurück.

### 7. Parshva-Virabhadrasana 2 (oder kurz: Parshva-Vira 2)

Atmen Sie ein, stützen Sie die linke Hand in die linke Hüfte und verlängern Sie gleichzeitig den rechten Arm in einem großen Bogen über den Kopf. Beugen Sie das rechte Bein etwas tiefer, um mehr Öffnung in der rechten Seite zu spüren, und kommen Sie in Parshva-Vira 2.

### 8. Utthita Parshva-Konasana (gestreckter seitlicher Winkel)

Atmen Sie aus und kommen Sie fließend über die Mitte zurück in Utthita Parshva-Konasana. Stützen Sie den rechten Ellbogen auf den rechten Oberschenkel (Bild 17) und lassen Sie den linken Arm in Verlängerung vom hinteren Fuß und Bein diagonal nach vorne strahlen. Sie können die Arme auch energetisch zueinander bewegen, also den rechten (unteren) Arm energetisch entgegengesetzt dem oberen Arm zurückverlängern (Bild 8), und bewusst das Gleichgewicht zwischen den Kräften in zwei unterschiedliche Richtungen spüren. Wiederholen Sie den fließenden Wechsel zwischen Parshva-Vira 2 (Bild 7) mit der Einatmung und Utthita Parshva-Konasana (Bild 8) mit der Ausatmung insgesamt dreimal (Rhythmische Vinyasa).

### 9. Virabhadrasana 2

Kreisen Sie den linken Arm weiter über den Kopf nach vorne, atmen Sie ein und kommen Sie über starke Erdung der Füße zurück in Virabhadrasana 2. Atmen Sie aus, lassen Sie das Becken etwas tiefer sinken und strahlen Sie noch einmal durch das Knie nach vorne (Schienbein hält gegen) und durch den hinteren Oberschenkel zurück, um etwas tiefer zu öffnen.

### 10. Hohes Malasana (hohe Hocke) mit Prana-Mudra

Atmen Sie ein, bringen Sie den linken (hinteren) Fuß etwas näher, drehen Sie nach links für das hohe Malasana und öffnen Sie die Arme in Prana-Mudra. Die Knie sind wieder genau über den Fußgelenken; die Füße sinken tief in die Erde, während der große Zeh sich in die Erde in Richtung kleiner Zeh bewegt und damit die Auswärtsrotation der Oberschenkel und das sanfte Aktivieren von Mula-Bandha mit sich bringt.

Das Becken sinkt tiefer, während sich die Wirbelsäule mehr aufrichtet. Die Arme sind leicht gebeugt, und die Handflächen sind auf Augenhöhe nach oben geöffnet. Prana-Mudra symbolisiert Offenheit zum Fluss des Lebens.

### 11. & 12. Malasana mit Garuda-Mudra (Bild 11) zu Malasana mit gehaltenen Fußgelenken (Bild 12)

Atmen Sie aus und bringen Sie die Hände über Garuda-Mudra vor Ihr Herz. Die Handflächen zeigen zu Ihnen, die Finger sind weit gespreizt und die Daumen gekreuzt. Garuda-Mudra bringt Energiefluss in das Becken und den Brustbereich. Sie bekommen einen klaren Blick für das Wesentliche. Mit der gleichen Ausatmung greifen Sie mit den Händen die Fußgelenke, drücken die Ellbogen gegen die Knie, halten durch die Knie dagegen und verlängern die Wirbelsäule vom Becken durch das Brustbein nach vorne.





**13. & 14. Malasana mit Garuda-Mudra (Bild 13) zurück zu Malasana mit Prana-Mudra (Bild 14)**

Atmen Sie ein, richten Sie sich langsam wieder auf, kreuzen Sie die Daumen und kommen Sie über Garuda-Mudra langsam zurück nach oben. Öffnen Sie mit der gleichen Einatmung die Arme in Prana-Mudra. Sie können die Vinyasa-Abfolge von Bild 10 bis Bild 14 insgesamt dreimal wiederholen.



**15. Virabhadrasana 2**

Atmen Sie aus, drehen Sie sich zur Rückseite des Raumes, schieben Sie den rechten Fuß (der jetzt zum hinteren Fuß wird) etwas zurück und öffnen Sie sich zu Virabhadrasana 2 zur Rückseite des Raumes. Weitere Anleitung siehe Bild 2 (Bild 6 nicht Bild 2).

**16. Parshva-Virabhadrasana 2**

Atmen Sie ein, bringen Sie die rechte Hand zur rechten Hüfte und verlängern Sie in einem großen Halbkreis den linken Arm über den Kopf zurück in Parshva-Vira 2. Hinteres Bein bleibt stabil und stark, vorderes Bein beugt etwas tiefer.

**17. Utthita Parshva-Konasana**

Atmen Sie aus und kreisen Sie den hinteren Arm in einem großen Bogen nach vorne in Utthita Parshva-Konasana. Der linke Ellbogen stützt sich auf dem linken Oberschenkel ab, und Sie spüren Länge von der hinteren (rechten) Fußsohle (speziell der Außenkante) bis durch die Fingerspitzen der linken Hand. Das Steißbein verlängert in Richtung hintere Ferse, und die rechte Nierenseite bewegt sich in Richtung linke Nierenseite, um den Herzraum mehr zum Himmel zu öffnen. Verlängern Sie bis durch die Kopfkronen nach vorne und richten Sie den Blick unter der linken Achselhöhle nach oben. Wiederholen Sie den fließenden Wechsel zwischen Parshva-Vira 2 (Bild 16) mit der Einatmung und Utthita Parshva-Konasana (Bild 17) mit der Ausatmung insgesamt dreimal.

**18. Virabhadrasana 2**

Kreisen Sie den rechten Arm weiter über den Kopf nach vorne. Atmen Sie ein und kommen Sie mit viel Kraft über die Füße in die Erde zurück in Virabhadrasana 2.

**Mandala-Namaskara 3 (Vinyasa nach Bild 18)**

Atmen Sie aus und kreisen Sie die Arme wie eine Windmühle nach vorne zur Erde. Mit der gleichen Ausatmung nehmen Sie den linken Fuß zurück in die Brett-Position (plank pose) und komme in einer geraden Linie bis auf Ellbogenhöhe in Chaturanga-Dandasana. Schieben Sie die Fersen zurück, atmen Sie ein und rollen Sie über die Zehen nach vorne in Urdhvamukha-Shvanasana (nach oben schauender Hund). Atmen Sie aus und ziehen Sie sich über Ihre starke Mitte zurück in Adhomukha-Shvanasana. Sie können hier im Rhythmus mit dem Atem die Beine leicht beugen und strecken oder beide Knie im Wechsel nach links und rechts beugen. Um das Mandala zu vervollständigen, heben Sie jetzt das rechte Bein und gehen Sie durch den gleichen Zyklus von Bild 5 bis Bild 18 einschließlich des Vinyasa nach Bild 18, bis Sie wieder in Adhomukha-Shvanasana auf der Vorderseite des Raumes angekommen sind. Dann wiederholen Sie das gesamte Mandala nach links, also linkes Bein heben, Bild 5 bis 18 einschließlich Vinyasa und von der Rückseite des Raumes wieder das linke Bein heben; Bild 5 bis 18 inklusive des Vinyasa wiederholen. Dann ist das Mandala komplett. Sie können ein bis drei vollständige Mandalas wiederholen, je nach verfügbarer Zeit und Energie.



**Ausklang**

So wie der Beginn im Vinyasa- und Prana-Flow-Yoga sehr wichtig und essenziell ist, ist auch der passende Ausklang nach einer Praxis von großer Bedeutung. In diesem Asana-Workshop haben wir uns ausschließlich auf die Praxis der Mandala-Namaskaras fokussiert, da eine vollständige Sequenz den Rahmen dieses Workshops übersteigen würde. Ich empfehle folgenden kleinen Ausklang:

Atmen Sie in Adhomukha-Shvanasana vollständig aus, laufen Sie langsam mit den Füßen nach vorne zwischen die Hände zu Uttanasana. Halten Sie die Ellbogen, finden Sie Stille und fokussieren Sie sich auf einen langsamen Rhythmus von Ujjayi, mit Betonung auf einer längeren Ausatmung. Bleiben Sie hier für 5 bis 10 Atemzüge.

Bringen Sie die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander, drehen Sie die Zehen leicht auswärts, atmen Sie ein, beugen Sie die Beine und kommen Sie in eine tiefe Hockposition, Malasana. Die Fersen bleiben wenn möglich auf der Erde; Sie können sich für mehr Stabilität jedoch auch eine Matte oder Decke unter die Fersen legen. Bleiben Sie hier für 5 bis 10 Atemzüge mit tiefer Ujjayi-Atmung. Lassen Sie die Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung werden.

Setzen Sie sich ab und kommen Sie langsam in die Rückenlage. Die Füße sind mattenbreit aufgestellt, die Knie kippen zueinander; öffnen Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Atmen Sie aus, lassen Sie die Knie in eine Drehung nach links sinken und den Kopf nach rechts. Wiederholen Sie das Ganze zur rechten Seite und bleiben Sie auf jeder Seite 5 bis 10 Atemzüge. Beenden Sie Ihre Praxis entweder mit einer kleinen Schulterstand-Sequenz oder ganz simpel mit Apanasana (Knie zur Brust). Finden Sie dann zu Shavasana, der Endentspannung. Erlauben Sie sich, 8 bis 10 Minuten in Shavasana zu SEIN, bevor Sie sich langsam wieder zum Sitzen aufrichten, die Hände in Anjali-Mudra zum Herzen bringen, sich innerlich bei sich selbst oder einer höheren Quelle bedanken und Ihre Praxis mit einem AUM oder einem persönlichem Mantra beenden. Namaste! Om shanti shanti shanti! ■



**Infos**



Christine May ist eine der führenden Prana-Flow-Lehrerinnen in Europa und langjährige Senior-Assistentin der weltweit bekannten Yogameisterin Shiva Rea. Sie ist Head Teacher bei AIRYOGA in München und leitet seit 2007 die 200-Stunden-Yoga-Alliance-Teacher-Trainings bei AIRYOGA in Zürich und München, und auf Korfu seit 2010.

Ebenso unterrichtet sie Module der 300-Stunden-Yoga-Alliance-Ausbildung. Christine unterrichtet seit mehr als zehn Jahren in Kalifornien, Asien und Europa in renommierten Yogastudios. Sie ist die einzige Yogalehrerin in Deutschland mit der Berechtigung von Shiva Rea, die Module der Prana-Flow-Yoga-Ausbildung zu unterrichten, die für die 200-, 300- und 500-Stunden-Yoga-Alliance-Lehrerausbildung im Prana-Flow-Yoga angerechnet werden. Ihr Unterricht ist geprägt durch ihre aufmerksame, liebevolle Hingabe zu ihren Schülern und dem Yoga.

Internet: [www.christinemay.de](http://www.christinemay.de)