

Prana-Flow-Teil 3 Workshop

TEXT UND MODEL ■ CHRISTINE MAY
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER

Multi-dimensionale Sequenzen mit Christine May. Mit einem Exkurs zur tantrischen Philosophie im Prana Flow



Prana Flow und der tantrische Pfad

Eine der großen Fragen in der Praxis des Yoga ist immer wieder, warum wir eigentlich praktizieren. Was ist das Ziel? Die Antworten sind zahlreich. Das ist, so finde ich, das Schöne am Yoga. Es gibt nicht nur eine Erklärung, sondern viele, jeder muss seine Antworten selbst finden. Jedoch gibt es einige Konzepte der verschiedenen philosophischen Richtungen, die jedem Yogastil eine Grundlage geben.

Prana Flow basiert auf der tantrischen Philosophie. Tantra ist nicht dualistisch, es gibt keine Trennung zwischen Licht und Finsternis. Wir sind vollkommen und „ganz“ – so wie wir sind. Es geht darum, unsere wahre Natur zu erkennen, indem wir alle Konzepte und Programmierungen loslassen, die uns daran hindern, die Wahrheit zu erkennen. Die tantrische Philosophie sieht den Körper und die Sinne nicht als ein Hindernis auf unserem Weg, sondern den Körper als Tempel der Seele und die Sinne als Weg in die Freiheit. Im kashmirischen Shivaismus, einem Zweig des Tantra, gibt einer der wichtigsten Texte, das Vijnana-Bhairava-Tantra, in 112 Versen von formal bis außergewöhnlich reichende Meditationsmethoden an, die dazu dienen, in einen non-dualen und damit gedankenfreien Zustand einzutauchen.

Das Leben eines „Householders“ – das innere Feuer schüren

Die tantrische Philosophie beinhaltet keine Dogmen oder moralischen Vorschriften, sondern lehrt uns, das Göttliche im Alltäglichen zu finden – jetzt, in unserem Körper, in der Welt. Die modernen Yogis und Yoginis von heute sind zum Großteil „Householder“ und haben eine Karriere, Familie, Kinder, Pflichten und Verantwortung, mit allen Höhen und Tiefen, die unsere menschliche Existenz mit sich bringt. Ursprünglich war Yoga ein Weg des Rückzugs von allen weltlichen Dingen, jedoch scheint dies in der heutigen Zeit für die wenigsten Yogis noch eine Option zu sein. Unsere Yogapraxis muss deshalb in direkter Verbindung mit der Realität und dem Alltag stehen, um Balance zwischen den verschiedenen Aspekten des Lebens herzustellen. Viele Menschen in der heutigen Zeit befinden sich in einem Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, Anspannung und Loslassen und

leiden unter anderem deshalb an Unzufriedenheit, an Erschöpfung bis hin zu Burn-out, Depression und Krankheit. Es ist essenziell, Yoga so zu praktizieren, dass wir uns weiterentwickeln, stärken und nähren. Wenn Ihre Batterie leer ist und Sie erschöpft und müde sind, sollten Sie auf sehr ruhige meditative und langsame Art Yoga praktizieren. Hüftöffner, sitzende Vorbeugen, sanfte Drehungen, Asanas aus dem Restorative Yoga (regenerierende Asanas mit Blöcken und Kissen) und eine lange Endentspannung tanken Ihre Energie wieder auf. Wenn Sie viel Mentalarbeit geleistet haben, geistig erschöpft sind, aber viel gegessen und sich wenig bewegt haben, dann bietet sich eine sehr dynamische Vinyasa-/ Prana-Flow-Praxis an, die Sie aus der Mentalenergie zurück in den Körper bringt und stagnierte Energien zum Fließen bringt. Auch hier sollte ein entspannter Ausklang mit langer Endentspannung nicht fehlen. Wenn Sie zu Yogastunden gehen, dann passen Sie die Praxis Ihren eigenen Bedürfnissen an, indem Sie leichtere Varianten wählen und entsprechende Ruhephasen integrieren.

Aufbau von multi-dimensionalen Sequenzen

Die nachfolgende Sequenz bietet einen kleinen Einblick, wie der Aufbau einer multi-dimensionalen Sequenz auf fließende und kreative Weise Steh-Asanas, Armbalancen, Rückbeugen / Herzöffner, Vorbeugen, Hüftöffner, Drehungen und Ausgleichspositionen (Pratikriyasanas) integriert und verbindet. Der Begriff „multi-dimensional“ bedeutet hier nicht nur die Kombination von verschiedenen Asana-Gruppen (wie Rückbeugen, Drehungen, etc.) sondern integriert auch Aspekte aus dem Kosha-Modell (die fünf Existenzebenen des Menschen) und dem Chakra-Modell (die feinstofflichen Energiezentren des Körpers). Die hier aufgezeigte Sequenz stellt den Hauptteil einer Praxis für erfahrene Yoga-Praktizierende dar. Dem Hauptteil geht meist eine entsprechende Vorbereitung durch passende Namaskaras und Vinyasas

(intelligente Abfolgen von Asanas) voran, so dass ein stufenweiser Aufbau von einfach zu komplex (Vinyasa-Krama) in der Sequenz sichtbar wird und Körper und Geist gut vorbereitet sind.

Hinweise zum Praktizieren des Workshops

Als Vorbereitung für den gesamten Workshop (Bild 4 bis 15) üben Sie nach der Einstimmung (Bild 1 bis 3) fließend drei bis fünf Zyklen von Bild 4 bis 8 und Bild 14 und 15, bevor Sie die gesamte Sequenz vollständig praktizieren. Auch für Yoga-Einsteiger, die sich noch nicht bereit für die vollständige Sequenz fühlen, bietet sich diese Variante an. Die Sequenz beinhaltet Elemente aus Shiva Reas Mandala-Namaskara 1 und Kalari-Namaskara. Erinnern Sie sich beim Praktizieren daran, dass der wichtigste Aspekt dieser Praxis die Verbindung jeder Bewegung mit Ihrem Atem sowie die Präsenz mit dem Atem in jeder Form ist. Dadurch finden Sie die Verbindung zu sich und zum Universellen / Göttlichen.



[Workshop]

1. und 2. Vajrasana (Fersensitz) mit Garuda-Mudra (Mudra des Adlers), Stille und Bewegungsmeditation

Beginnen Sie am Ende Ihrer Yogamatte in Vajrasana mit Garuda-Mudra, der Mudra des mystischen Vogels (Bild 1). Legen Sie die rechte Hand über die linke Hand mit den Daumen gekreuzt und den Fingern weit gespreizt. Die Daumen formen den Schnabel und die restlichen Finger die Flügel des Adlers. Bringen Sie die Hände vor das Herz-Zentrum, schließen Sie die Augen und erlauben Sie sich, langsam zur Ruhe zu kommen. Bleiben Sie hier für einige Minuten und fokussieren Sie sich innerlich auf den Becken- und Herzbereich. Garuda-Mudra öffnet die Gefäße im Becken und Brustbereich, hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung und gleicht die Energie in den beiden Körperhälften aus. Garuda symbolisiert die Qualitäten eines Raubvogels, der durch seinen klaren Blick das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden kann. Nach einigen Minuten lassen Sie langsam mit der Ausatmung die Arme über den Nabel und den unteren Bauch zum Becken sinken, lösen die Mudra und öffnen mit der Einatmung die Arme seitlich über den Kopf. Mit der nächsten Ausatmung kreuzen Sie wieder die Daumen über dem Kopf und bringen die Hände in Garuda-Mudra über das Dritte Auge (Stirn zwischen den Augenbrauen) zurück

zum Herzzentrum (Bild 2). Wiederholen Sie diese Bewegungsmeditation drei- bis 27-mal in Verbindung mit dem Atem oder rezitieren Sie innerlich das Mantra AUM mit jeder Ausatmung. Nach der letzten Wiederholung bleiben Sie noch ein paar Momente in Stille sitzen und spüren nach. Eine Bewegungsmeditation zeichnet sich durch die Synchronisation von Atem und Bewegung aus. Der Atem führt die Bewegung.

3. Balasana (Kindposition)

Vom Fersensitz verlängern Sie sich nun langsam die Arme nach vorne auf die Matte, setzen die Hände flach und schulterbreit entfernt vor Ihnen auf, so dass die Arme vollständig gestreckt sind, und schieben das Becken weit zurück in Richtung Fersen in Balasana (Bild 3), auch Weisheitsposition genannt. Die Füße und Knie sind jeweils hüftbreit voneinander entfernt, die Stirn liegt zentriert auf der Erde. Nehmen Sie sich hier ein paar Momente, um Bewusstsein in die Rückseite und die Seiten des Körpers zu atmen. Spüren Sie die Verlängerung des Körpers durch die Sitzknochen hinten und das Brustbein vorne.



AIRYOGA Yoga. Beauty. Wellness.

Shiva Rea

Das Yoga Event
des Jahres

Prana Flow Summer Intensive
am 9. & 10. Juni 2012

Prana Flow Yoga Workshop
am 9. & 10. Juni 2012



Blumenstrasse 6 | 80331 München
www.airyoga.com | +49 89 23225930



4. Adhomukha-Shvanasana (nach unten schauender Hund)

Mit der nächsten Einatmung kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Zehen auf, heben Sie sich leicht aus dem unteren Bauch heraus und ziehen Sie sich langsam nach hinten und oben in Adhomukha-Shvanasana (Bild 4). Verwurzeln Sie die Hände in die Erde und verlängern Sie das Becken nach hinten, indem Sie die Oberschenkel (speziell die Innenseiten) zurückziehen. Die Fersen sinken in Richtung Erde. Dieses Asana vereint die gegensätzlichen Aspekte von Kraft und Beweglichkeit, Ausweitung und Stabilität. Genießen Sie für ein paar Atemzüge den Umkehr-Effekt der Hund-Position. Da das Herz höher ist als der Kopf, kommt unser Geist zur Ruhe, unser Nervensystem harmonisiert sich und Stress und Anspannung können sich abbauen.

5. Ekapada-Adhomukha-Shvanasana (Hund mit gehobenem gebeugtem Bein)

Heben Sie mit der nächsten Einatmung das rechte Bein in Ekapada-Adhomukha-Shvanasana (Bild 5). Spüren Sie für einen Moment die Verlängerung von den Handflächen durch den rechten Fußballen nach hinten, oben und beugen Sie dann langsam das rechte Bein zu einem Bogen, während die Schultern und Schulterblätter zentriert und stabil bleiben.



6. Parshva Anjaneyasana (seitlicher Ausfallschritt mit gedrehten Füßen)

Bringen Sie mit der nächsten Ausatmung den rechten Fuß in einen Ausfallschritt nach vorne hinter die rechte Hand und setzen Sie die linke Hand flach auf der Matte ab, so dass die linke Hand und der rechte Fuß fast mattenweit voneinander entfernt sind. Atmen Sie ein, heben Sie den rechten Fußballen etwas ab und drehen Sie mit Achtsamkeit beide Füße nach rechts – in Richtung vorderer Fuß – für Parshva Anjaneyasana (Bild 6). Beide Füße zeigen jetzt nach rechts, der hintere Fuß befindet sich vollständig auf der Außenkante und der vordere Fuß auf der Ferse. Achten Sie darauf, dass das vordere Bein über dem Fußgelenk einen rechten Winkel mit dem Knie bildet. Verlängern Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe entlang des Körpers in Richtung linker Fuß und spreizen Sie die Finger, um einen Energiefluss durch die Hände einzuladen. Diese Position sollte mit viel Achtsamkeit praktiziert werden. Für eine einfachere Variante bleiben Sie einfach im Ausfallschritt ohne die Füße zu drehen, setzen die rechte Hand auf den rechten Oberschenkel und drehen den Oberkörper nach rechts auf.

7. Skandasana (benannt nach dem Kriegsgott Skanda), einfache Variation

Drehen Sie mit der nächsten Ausatmung die Füße über den Ausfallschritt wieder zurück nach vorne und weiter nach links, bis Sie sich in einer weiten Grätsche zur Längsseite der Matte befinden. Ihr rechter Fuß befindet sich vorne, der linke hinten auf der Matte, beide Füße zeigen zur Seite. Drehen Sie nun beide Füße leicht auswärts, so dass die Knie und Füße in die gleiche Richtung zeigen, beugen Sie das linke und strecken Sie das rechte Bein, während Sie den Oberschenkel aktivieren. Das linke Knie ist über dem linken Fußgelenk und das Becken auf Kniehöhe. Setzen Sie die Fingerspitzen unter die Schultern und finden Sie aus dem Becken durch das Herz und die Kopfkronen Länge (Bild 7). Richten Sie Ihre Drishti (Fokus) auf einen Punkt vor Ihnen auf der Erde und laden Sie Leichtigkeit in diese Position ein.



8. Virabhadrasana 1 mit Garudasana-Armen (Heldenposition mit Garuda-Mudra)

Drehen Sie sich zurück nach vorne zur Matte, verwurzeln Sie den hinteren Fuß flach auf der Erde, so dass die vordere und die hintere Ferse in einer Linie oder hüftbreit voneinander entfernt stehen, und richten Sie sich langsam mit der nächsten Einatmung zu Virabhadrasana 1 (Heldenposition 1) auf. Verlängern Sie den vorderen Fuß von der Ferse zum Fußballen und den hinteren vom Fußballen zur Ferse in die Erde, ziehen Sie die hintere Hüftseite leicht nach vorne und drehen Sie das hintere Bein sanft von außen nach innen, während es kraftvoll zurückstrahlt. Heben Sie sich sanft vom unteren Bauch aus an, lassen Sie die Rippen in den Körper schmelzen und verlängern Sie die Wirbelsäule vom Schambein zum Nabel und zum Brustbein bis durch die Kopfkronen. Kreuzen Sie den linken über den rechten Arm, dann die Handgelenke und verbinden Sie die Handflächen miteinander. Lassen Sie die Schulterblätter in den Körper schmelzen und heben Sie die Ellbogen etwas an, während gleichzeitig das Becken tiefer in Richtung Erde sinkt (Bild 8).





9

9. Tiefes Skandasana

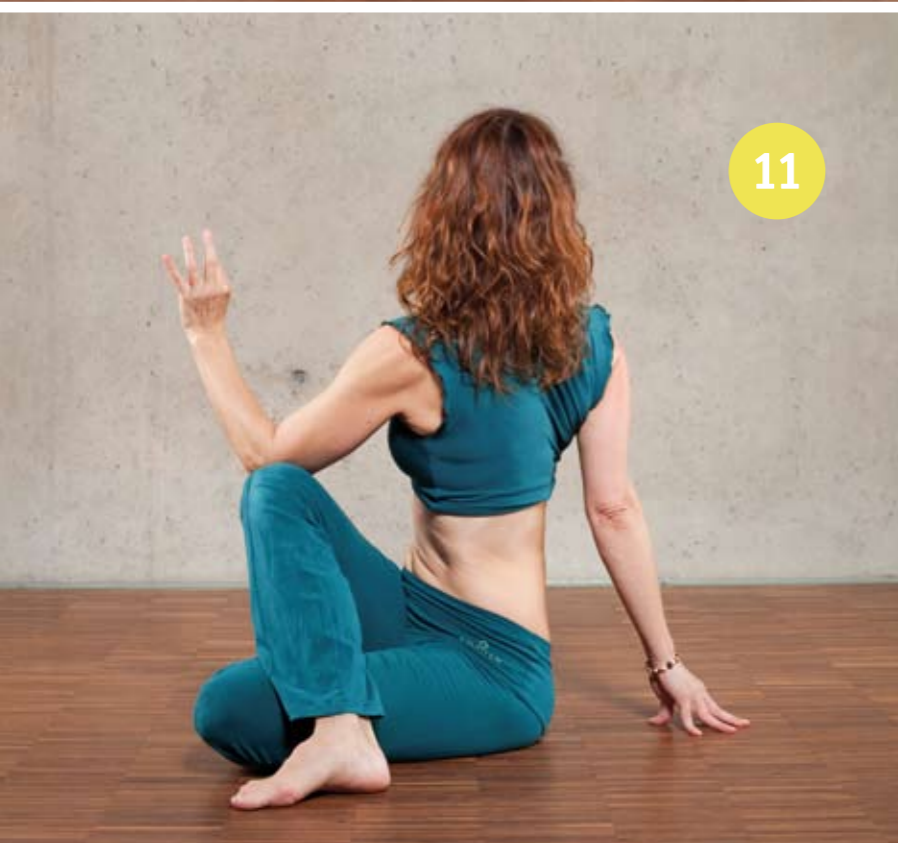
Lösen Sie mit der nächsten Ausatmung die Armposition, beugen Sie langsam das hintere Bein, laufen Sie die Hände vom rechten zum linken Fuß zurück und strecken Sie dabei das rechte Bein, bis Sie sich in einer tiefen Hockposition befinden. Gehen Sie nur so tief, dass die linke Ferse auf der Erde bleibt, auch wenn das heißt, dass das Becken ein wenig höher bleibt. Das Knie und die Zehen des rechten Beins zeigen gerade nach oben zum Himmel. Bringen Sie den linken Arm vor das linke Schienbein und die Fingerspitzen zur Erde. Nutzen Sie die Verbindung des linken Arms mit dem linken Schienbein als Anker, um sich mehr aufzurichten und die Wirbelsäule zu verlängern. Die Fingerspitzen der rechten Hand sind an der Innenseite des rechten gestreckten Beins aufgesetzt. Das Gewicht bleibt größtenteils in den Beinen (Bild 9).



10

10. Parivrtta Upavishta Konasana, Variation (Variation der gedrehten weiten Grätsche im Sitzen)

Setzen Sie das Gesäß nun am Boden ab, greifen Sie mit der rechten Hand das linke Schienbein, verlängern Sie mit der Einatmung noch einmal die Wirbelsäule und beginnen Sie sich dann langsam mit der nächsten Ausatmung zum rechten Bein aufzudrehen, indem sich die rechte Schulter in Richtung rechtes Knie bewegt und sich der Bauch- und Herzraum zum Himmel aufdreht. Integrieren Sie hier eine Pulsation, indem Sie mit jeder Einatmung die Wirbelsäule und beide Seiten des Oberkörpers verlängern und mit jeder Ausatmung mit Hilfe des Ankers (rechte Hand und linkes Schienbein) noch etwas mehr aufdrehen. Der linke Arm verlängert über den Kopf in Richtung rechter Fuß (Bild 10). Nach drei Pulsationen bleiben Sie für fünf Atemzüge und genießen diese Öffnung im linken Seitkörper sowie in der Hüfte. Sie können den Nacken verlängern und unter der Achselhöhle nach oben schauen und eventuell den Kopf auf dem Knie ablegen. Für eine sanftere Variation können Sie sich auf einen Block oder eine Decke setzen. Greifen Sie auch dann mit der rechten Hand das linke Schienbein, aber lassen Sie die linke Hand an der linken Hüfte, während Sie sich in Verbindung mit dem Atem verlängern und öffnen. Für eine tiefere Variante greifen Sie mit der linken Hand die Außenseite vom rechten Fuß und sinken mit jeder Einatmung tiefer in die Seitöffnung.



11

11. Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)

Richten Sie sich mit der nächsten Einatmung wieder auf, bringen Sie die linke Fußsohle zur Innenseite des rechten Oberschenkels und kreuzen Sie den rechten Fuß über das linke gebeugte Bein, so dass der Fuß flach auf der Außenseite des Beins steht, mit dem Knie nach oben gerichtet. Stellen Sie die rechten Fingerspitzen hinter sich auf und heben Sie mit der nächsten Einatmung den linken Arm, so dass Sie die Verlängerung von den Sitzknochen bis durch die Fingerspitzen nach oben spüren können. Atmen Sie aus, drehen Sie sich langsam mit verlängerter Wirbelsäule vom unteren Bauch beginnend spiralförmig nach rechts auf und verhaken Sie den linken Ellbogen an der Außenseite des rechten Knies. Finden Sie auch hier wieder eine kleine Pulsation. Sitzknochen und Füße verwurzeln sich mit der Erde. Atmen Sie ein und verlängern Sie die Wirbelsäule, atmen Sie aus und drehen Sie ein wenig tiefer. Der Kopf folgt der natürlichen Bewegung der Wirbelsäule. Nach drei Pulsationen bleiben Sie für fünf Atemzüge in Ardha Matsyendrasana (Bild 11) und blicken über die rechte Schulter auf einen festen Punkt hinter Ihnen.

12

12. Sitzendes Vishvamitrasana (benannt nach dem Heiligen Vishvamitra)

Drehen Sie mit der nächsten Einatmung den Oberkörper wieder zurück in eine Neutralposition, greifen Sie mit der rechten Hand das rechte Knie, mit der linken Hand den rechten Fuß und umarmen Sie mit aufrechter Wirbelsäule das Schienbein, indem Sie Fuß und Knie in die Armbeugen nehmen. Ziehen Sie das auswärtrotierte rechte Bein zu sich und heben Sie den Fuß, um Öffnung in die Hüfte einzuladen. Im Idealfall befindet sich der rechte Fuß auf gleicher Höhe mit dem rechten Knie. Bitte hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie nichts zu erzwingen. Bewegen Sie das Bein synchronisiert mit dem Atem von Seite zu Seite, um die Hüfte zu mobilisieren. Greifen Sie nach einigen Atemzügen mit der linken Hand die Außenseite des rechten Fußes von oben und bringen Sie gleichzeitig die rechte Schulter unter den rechten Arm, mit der rechten Hand auf die Erde gestützt. Atmen Sie aus, spüren Sie die Kraft der Sitzknochen in Richtung Erde sowie den Anker des rechten Oberarms gegen das rechte Bein, und strecken Sie langsam mit der nächsten Einatmung das rechte Bein, während Sie gleichzeitig Bauch- und Herzraum zum Himmel ins sitzende Vishvamitrasana (Bild 12) öffnen. Der Kopf folgt der natürlichen Bewegung der Wirbelsäule und lehnt sich sanft gegen das rechte Bein. Bleiben Sie fünf bis zehn Atemzüge. Die sitzende Variante von Vishvamitrasana ist eine gute Vorbereitung, um die Energetik des vollständigen Vishvamitrasana zu verstehen, bei dem die Herausforderungen des Gleichgewichts und der Armbalance hinzukommen.



13. Ashtavakrasana (nach dem Heiligen Ashtavakra benannt)

Legen Sie das rechte Bein wieder zurück auf die Schulter, drücken Sie es in Richtung Körpermitte, als ob Sie sich selbst fest umarmen wollen, und bringen Sie beide Hände flach neben der Hüfte auf die Erde (Vorbereitung 1 ohne Bild). Beugen Sie nun auch das linke Bein und kreuzen Sie das linke Fußgelenk über das rechte, während der rechte Oberschenkel immer noch die Schulter umarmt. Drücken Sie beide Oberschenkel um den rechten Arm und strecken Sie langsam beide Beine nach oben aus, während Sie gleichzeitig durch das Brustbein nach oben verlängern und die Hände fest in die Erde verwurzeln (Vorbereitung 2 ohne Bild). Um in das vollständige Ashtavakrasana zu kommen, drücken Sie die Beine weiterhin aktiv zueinander, platzieren die Hände schulterbreit etwas vor der Hüfte, verlängern das Herz nach vorne und beugen die Ellbogen direkt über die Handgelenke wie in Chaturanga-Dandasana (waagerechte Stockhaltung). Heben Sie sich mit der nächsten Ausatmung vom unteren Bauch her an, verlagern Sie das Gewicht auf die Hände und heben Sie die Hüfte auf die gleiche Ebene wie die Schultern. Spüren Sie ein Gleichgewicht zwischen beiden Schultern, spreizen Sie energetisch durch die Zehen und nehmen Sie ein paar gleichmäßige Atemzüge, um Kraft und Freude in dieser Armbalance zu kultivieren.

13



Vinyasa von Bild 13 zu Bild 14

Setzen Sie sich zurück auf die Erde, strecken Sie das rechte Bein nach vorne aus und laufen Sie langsam mit der Einatmung zurück zum Anfang der Matte, indem Sie das rechte Bein beugen und die Hände schulterbreit am Anfang der Matte platzieren. Der linke Fuß bleibt hinten und stellt sich auf.

14. Chaturanga-Dandasana (waagerechte / viergliedrige Stockhaltung)

Mit den Schultern über den Handgelenken bringen Sie mit gestreckten Armen das rechte Bein zurück in die Brett-Position. Verwurzeln Sie beide Fußballen und schieben Sie die Schultern vor die Handgelenke, um sich langsam mit der nächsten Ausatmung mit Stabilität und Fokus sowie einem rechtem Winkel zwischen Ellbogen und Handgelenken bis auf Schulterhöhe in Chaturanga-Dandasana (waagerechte / viergliedrige Stockhaltung) sinken zu lassen (Bild 14).

15. Urdhvamukha-Shvanasana (nach oben schauender Hund)

Drücken Sie sich durch die Fersen zurück, so dass sich die Fußballen auf der Matte etwas nach hinten schieben, und rollen Sie dann mit der Einatmung über die Zehen

nach vorne in Urdhvamukha-Shvanasana (Bild 15). Verankern Sie die Fußrücken in der Erde, aktivieren Sie Beine und Bauch und verlängern Sie den Seitkörper aus dem Becken nach oben. Strahlen Sie durch das Brustbein nach oben, schmelzen Sie die Schulterblätter in Richtung Po und Brustkorb nach unten und vorne, während Sie die Schultern und Ohren zurück verlängern, um mehr Öffnung im Herzraum zu schaffen. Achten Sie darauf, dass die Hände fest mit der Erde in Verbindung bleiben: Das schafft zusammen mit den Füßen die erdende Kraft, um mehr in die Weite und Öffnung zu gehen.

16. Adhomukha-Shvanasana (nach unten schauender Hund)

Mit der Ausatmung heben Sie sich aus dem unteren Bauch heraus leicht an und schieben sich kraftvoll zurück in den nach unten schauenden Hund (Bild 4). Bleiben Sie hier fünf tiefe Atemzüge und beginnen Sie dann die gleiche Sequenz von Bild 4 bis einschließlich Bild 16 auf der anderen Seite.

Ausklang:

Atmen Sie vollständig in Adhomukha-Shvanasana aus, beugen Sie die Beine und laufen oder springen Sie durch die Hände nach vorne zum Sitzen. Finden Sie eine bequeme Sitzposition und bringen Sie die Hände zurück in Garuda-Mudra (Bild 1). Bleiben Sie hier für zwei Minuten und beobachten Sie den Atem im Becken und Herzbereich. Sobald Sie innere Ruhe

15



und einen gleichmäßigen tiefen Atem wahrnehmen, kommen Sie für drei bis neun Zyklen zurück zur Bewegungsmeditation mit Garuda-Mudra (Bild 1 und 2), synchronisiert mit dem Atem oder dem inneren Klang AUM mit jeder Ausatmung.

Gehen Sie für einige Minuten in Gomukhasana (Kuhgesicht-Haltung) oder eine sanfte Drehung und Vorbeuge im Sitzen, bevor Sie mit Schulterbrücke, Schulterstand und Fischposition Ihre Praxis ausklingen lassen. Ziehen Sie sich etwas Warmes an, decken Sie sich zu und begeben Sie sich für die nächsten acht bis zehn Minuten in die Haltung des kompletten Loslassens – Shavasana. Beenden Sie Ihre Praxis im Sitzen mit drei AUMs oder einem Mantra Ihrer Wahl! Jai Ma! Om shanti shanti shanti!

14



16



Infos



Foto: Evelyn Gerhart

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 an ihre Schüler und den Yoga.

Internet: www.christinemay.de