

Eine neue Yoga-Methode aus  
Amerika gewinnt auch in  
Deutschland immer mehr  
Anhänger: Anusara-Yoga führt  
nicht nur zu einer naturgemäßen  
Körperhaltung, sondern  
stärkt auch das Selbstwertgefühl.  
Eva van Wingerden  
hat einen Kurs besucht

# Yoga

**D**ie hohen Fenster, die das 80 Quadratmeter große Yoga-Studio zu beiden Stirnseiten flankieren, sind komplett beschlagen. Der Raum dampft. Wer glaubt, hier wird Bikram-Yoga betrieben, wird eines Besseren belehrt. Nicht saunaähnliche Temperaturen haben die Yogaausübenden ins Schwitzen gebracht, sondern eine neue Körpertechnik namens Anusara-Yoga. Der Raum war und ist immer noch kühl. Seit mehr als zwei Stunden haben die 15 Teilnehmer des Hamburger Anusara-Workshops, der den klangvollen Titel „Atem führt Bewegung und schlägt Brücken“ trägt, alle möglichen komplizierten und durchaus schwierigen Umkehrstellungen, Twists und Balancstellungen auf den Händen und den Füßen ausgeführt. Und zwar mit wachsender

Begeisterung. Es ist nicht allein der Schweiß, sondern vor allem der Atem, der sich hier überall niederschlägt. Vilas Turske, Deutschlands erster zertifizierter Anusara-Yoga-Lehrer und Leiter des Workshops, freut sich darüber. Für ihn ist der Atem purer Ausdruck von Energie und Lebensfreude. Das wichtigste Anliegen dieser Lehre und damit des Unterrichts ist, dass die Yogis ihr Herz

Der Begründer des Anusara-Yoga, John Friend, bezeichnet diesen Schatz als „The Devine“ (das Göttliche). Der Amerikaner, der sich bereits seit seinem dreizehnten Lebensjahr intensiv mit Yoga beschäftigt hat, studierte und praktizierte über 15 Jahre lang die verschiedensten Yogastile. So widmete er sich neben dem Hatha-Yoga intensiv dem Studium des Iyengar-Yogas und ging

ihrer Ausbildung als „von Anusara inspiriert“ bezeichnet. Vilas Turske, der vor sechs Jahren mit seiner Frau Lalleshvari das Studio *Cityyoga* in Berlin gründete, bietet nicht nur Kurse, sondern gemeinsam mit Lalleshvari als einzige zertifizierte Anusara-Yogalehrer Deutschlands auch Ausbildungen an. Der frühere Kunsthändler entdeckte nach einem schweren Unfall,

# vom Herzen

öffnen. Nur so kann ein Kurs zu einem positiven und wahrhaftigen Erlebnis werden.

## Dem Fluss des Lebens folgen

Im Anusara-Yoga geht es darum, sein Herz zu öffnen und das Gute in sich erstrahlen zu lassen. Damit unterscheidet sich diese Methode grundlegend von anderen Yoga-Stilrichtungen ob nun Iyengar-, Hatha- oder Asthanga-Yoga. Die Basis des Anusara-Yoga ist die tantrische Philosophie, nach der es kein „Gut“ und kein „Böse“ gibt. Sie geht davon aus, dass hinter jedem Schutzwahl, den der Mensch im Laufe seines Lebens errichtet hat, immer ein kostbarer Schatz verborgen ist. Dieses wahre Selbst ist göttlicher Natur. Beim Anusara-Yoga geht es darum, dafür ein Bewusstsein zu schaffen und all das Gute und Schöne, das man in sich trägt, zu erkennen und erstrahlen zu lassen. Der Begriff Anusara kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „mit Anmut dem Fluss des Lebens folgen“ oder „in Einklang mit der universellen Kraft leben“. Wer das tut, öffnet sein Herz und wird dem Ruf seines Herzens leichter folgen können.

auch bei dem indischen Meister B. K. S. Iyengar persönlich in die Lehre und erwarb am Institut in Pune zwei Yoga-Lehrer-Zertifikate. Beeinflusst von der tantrischen Philosophie entwickelte er schließlich 1997 Anusara-Yoga. Seine Methode verbindet die Asanas des Hatha-Yoga mit Atemübungen (Pranayama) und Meditation.

## Das neue Yoga des 21. Jahrhunderts

In Amerika gilt diese Methode längst als das neue Yoga des 21. Jahrhunderts. Ob in Los Angeles, Northampton, Atlanta oder auf Hawaii – die Klassen und Kurse sind höchst gefragt und immer ausgebucht. Mittlerweile werden in fast jedem Land der Welt Workshops angeboten. Geleitet und betreut werden sie von den rund 1000 Lehrern. Davon sind allerdings nur 250 zertifiziert. Die anderen 750 sind zwar ebenfalls anerkannte Anusara-Lehrer, und werden aufgrund

der mit einer Lähmung seines linken Beins einherging, nach und nach die Welt des Yoga für sich. Während eines längeren Amerika-Aufenthalts lernte er John Friend kennen und fand im Anusara-Yoga seine spätere wahre Berufung. Vilas erklärt kurz und knapp, was ihn an dieser Methode so besonders fasziniert: „Es ist ein wunderbar ausgerichtetes Yoga, das zusätzlich seelische Weite schafft.“ Die Technik des Anusara-Yoga, versichert Vilas, ist wirklich von jedermann und in jedem Alter zu erlernen.

Anusara-Yoga ist ein integrales System, das Tantra-Philosophie, Atmung und Hatha-Yoga auf moderne Weise verbindet. Die rund 250 Stellungen

„Beim Anusara-Yoga geht es darum, sein Herz zu öffnen und das Gute in sich erstrahlen zu lassen.“

des Hatha-Yoga, die der gesamte Lehrplan umfasst, werden nicht traditionell, sondern nach den neuen Prinzipien der Biomechanik durchgeführt. „Es gibt neue sportmedizinische Er-



### Übung: Der Krieger

*Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie die universellen Ausrichtungsprinzipien in einer Stellung zur Anwendung kommen.*

Nehme einen weiten Stand ein, Füße parallel. Drehe deinen linken Fuß 45 Grad nach innen und drehe deinen rechten Fuß 90 Grad nach außen. Drehe deinen Oberkörper zum rechten Fuß, sodass er nach vorn zeigt. Atme in den Rücken und öffne dich zu etwas Größerem hin. Mache mit jeder Einatmung deine Seiten von der Schulter bis zur Hüfte hin lang und halte deinen inneren Körper hell und strahlend. Ziehe *muskuläre Energie* von den Füßen hoch entlang der Beine bis zum Fokuspunkt im Becken. Ziehe gleichzeitig muskuläre Energie von den Fingerspitzen den Oberkörper entlang nach unten zum Fokuspunkt im Becken. Beuge das vordere Knie, bis es auf der Höhe des Fußgelenks ist. Die Unterkante des Oberschenkels ist parallel zum Boden. Halte die Beine stark und stabil. Mit jeder Ausatmung lasse die organische Energie vom Becken durch die Beine nach unten zum Boden ausstrahlen. Hebe den oberen Teil deiner Brust an, während du die Arme gerade nach oben streckst und dich zum Himmel dehnt. Halte die Handflächen parallel, spreize die Finger wie Lichtstrahlen und bringe die Arme näher zusammen. Lass den Körper nach außen bis zu den Fingerspitzen ausstrahlen, so hell und freudig wie möglich. Erde dich mit jedem Atemzug. 5 bis 10 Atemzüge. Atme erneut ein und mache das vordere Bein gerade, und gehe in den geraden parallelen Stand.

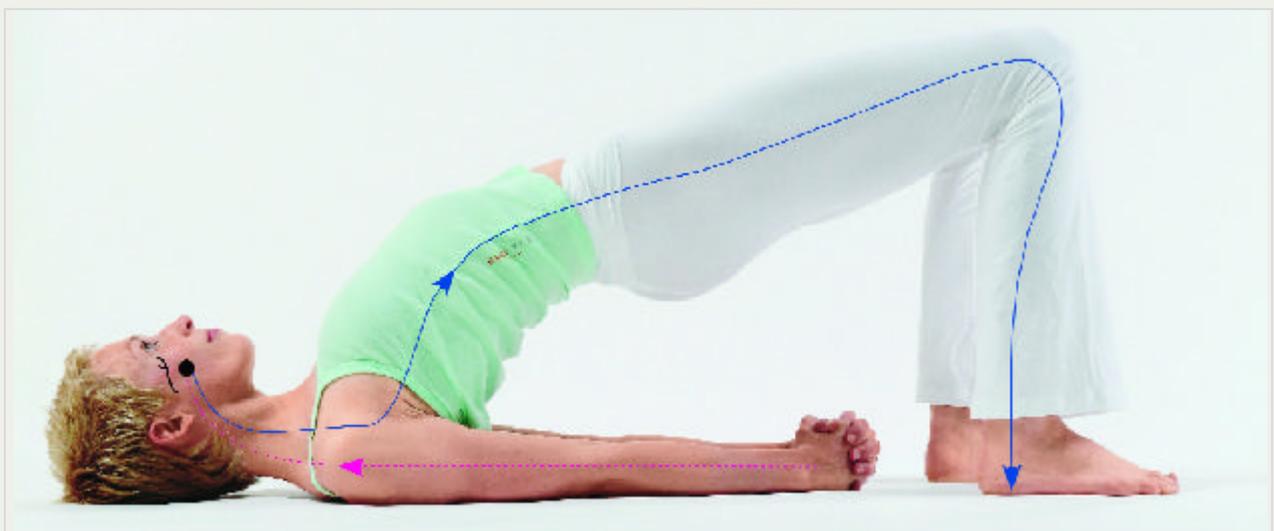
### Übung: Die Brücke

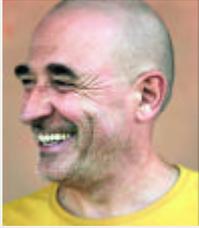
1. Schritt: Liege auf deinem Rücken, beuge die Knie, stelle deine Füße hüftweit auf. Bei jedem Einatmen fülle deinen Körper mit innerem Glanz, sodass die Seiten der Rippen sich immer mehr nach oben anheben. Mit jeder Ausdehnung lasse deinen inneren Körper leuchten. 2. Schritt: Beim nächsten Einatmen presse deine Füße und die Rückseite

deiner Schultern fest in den Boden und hebe deine Hüften langsam nach oben an. Falte deine Hände unter deinem Becken und ziehe deine Schultern immer tiefer unter deinen Körper in Richtung der Füße. Atme ein und ziehe muskuläre Energie von deinen Händen hoch in die Schultergelenke. Dehne die Seiten deines Körpers in die Länge. Öffne

deinen Mund etwas, damit dein Kinn nicht in Richtung Brustbein fällt. Es ist ganz wichtig, dass Abstand zwischen Nacken und dem Boden entsteht, damit kein einziger Halswirbel den Boden berührt. Ziehe die Schulterblätter weiter nach unten Richtung Steiß. Drehe langsam die unteren Spitzen der Schulterblätter nach innen, sodass deine Brust sich

noch weiter Richtung Kinn nach oben erhebt. Lasse mit jeder Ausatmung organische Energie vom Fokuspunkt im Gaumen durch den ganzen Körper bis hin zu den Knien und dann nach unten zu den Füßen ziehen. Bleibe in dieser Stellung für ca. 10 bis 15 Atemzüge und komme dann mit einer Ausatmung wieder zurück zum Boden.





Für Vilas Turske, Deutschlands erstem zertifizierten Anusara-Yoga-Lehrer, ist der Atem purer Ausdruck von Energie und Lebensfreude.

kenntnisse, die nicht ignoriert werden können. So ist es wichtig, dass die Gelenke immer im Einklang mit der Schwergewichtslinie ausgerichtet werden“, erklärt er, weil nur dann die Energie im Körper frei fließen könne. Bei jeder Asana werden die fünf Ausrichtungsprinzipien angewandt, die von John Friend als die *Universal Principles of Alignment* bezeichnet werden und auf biomechanischen Kenntnissen beruhen. Die genaue Ausrichtung verhindert Verletzungen. Wer Anusara-Yoga regelmäßig betreibt, kann nach und nach zu seiner eigentlichen naturgemäßen Körperhaltung zurückfinden. Außerdem wird er bald spüren, dass sich der Energiefluss verbessert. Das Ergebnis ist ein gesteigertes Wohlbefinden und ein Zuwachs an Lebenskraft und -freude.

## Leidenschaft, Anmut und Feuer

Die Workshops tragen nicht von ungefähr so gefühlvolle wie inspirierende Titel wie „passion, grace & fire“ (zu Deutsch: Leidenschaft, Anmut und Feuer). Jeder Kurs und jeder Workshop widmen sich einem Thema des Herzens. Dabei kann es darum gehen, eine bestimmte Tugend zu kultivieren oder auch eine bestimmte Qualität des Geistes oder des Herzens zu erwecken. Das jeweilige Thema motiviert die Teilnehmer, sich von innen nach außen auszudrücken. Im Anusara-Yoga wird die nach außen gerichtete Aktivität als organische Energie bezeichnet. In diesem Kurs lernen wir aber auch, dass wir die muskuläre Energie aus unserer Körperperi-

pherie nach innen ziehen müssen, um so mehr Stabilität und Kraft für die Ausführung der jeweiligen Stellung zu gewinnen. Während des Workshops fällt mir auf, dass Vilas nur selten korrigierend eingreift. Es gibt auch keine strikten Vorgaben oder Anweisungen. Jeder versucht so gut es geht, seine Stellung auszuführen und wird dabei doch ganz präzise angeleitet. Anusara-Yogalehrer haben den hohen Anspruch, „die Schönheit und die göttlichen Qualitäten, die in den Stellungen der Studenten präsent sind, hervorzuheben“. Sie versuchen deshalb weder die Ausrichtung zu fixieren noch zu korrigieren. Sie wollen dem Yoga-Übenden dienen und ihm helfen, all das Gute, das in ihm verborgen ist, zu offenbaren. Das geht nur ohne die Angst, Fehler zu machen. Es gibt auch keine festgelegten Abläufe, denn das würde den Teilnehmer in seinem freien Ausdruck begrenzen.

Das OM, das wir am Ende des Workshops gemeinsam singen, klingt wohligh und warm. Es trägt mich davon und bringt mich in Kontakt mit mir. Zugleich spüre ich eine tiefe Verbundenheit mit der Welt. Ein bisschen verstehe ich, warum diese Methode so viele Menschen begeistert. Sie lieben Anusara, weil sie sich dadurch in ihrem Sein und damit in ihrem Selbstwert angenommen fühlen. Und wer sehnt sich schließlich nicht danach? Eva van Wingerden

### INFO

Anusara-Studios :  
City Yoga e.V. für Yoga und Yogatherapie  
Dorotheenstraße 60  
10117 Berlin  
Tel. (030) 25 32 26 50,  
[www.cityyoga.de](http://www.cityyoga.de)  
Jyoti-Yoga, Veronika Freitag  
Grindelhof 63 a im Hinterhof  
20146 Hamburg  
[www.jyoti-yoga.de](http://www.jyoti-yoga.de)  
[info@jyoti-yoga.de](mailto:info@jyoti-yoga.de)  
Weitere Infos unter:  
[www.anusara.com](http://www.anusara.com)

Dem Fluss  
des Lebens  
folgen,  
dem Glück  
entgegengehen



224 Seiten • € 8,95 [D] • ISBN 978-3-453-70118

Die zeitlose Weisheit  
des Daoismus, erschlossen  
für moderne Menschen. Un-  
uns von der Anspannung  
und dem Druck des Alltags  
zu befreien und zum wirk-  
lichen Leben zurückzukehren

Leseprobe unter [www.heyne.de](http://www.heyne.de)

HEYNE