

Iyengar®-Yoga

Iyengar®-Yoga bezeichnet den Yoga-Stil, den BKS Iyengar (1918-2014) geprägt hat. BKS Iyengar war einer der einflussreichsten Yogalehrer weltweit. Er widmete sich seit frühester Jugend dem Studium und Unterricht des Yoga. Als Schüler Krishnamacharyas erhielt er erste Impulse für sein späteres Wirken. Im Laufe der Jahre entwickelte BKS Iyengar seine eigene Übungs- und Unterrichtsmethode, die später als Iyengar®-Yoga bekannt wurde.

Im Iyengar®-Yoga steht die Asana- Praxis (Körperausrichtung) und Pranayama- Praxis (Atemlenkung) zunächst im Vordergrund. Das längere, ausrichtungsorientierte Verweilen im Asana ermöglicht weiterführend ein inniges Beobachten und Durchdringen der inneren Prozesse. Das Üben der Yogastellungen erhöht die Konzentration, das Spektrum der Wahrnehmung und die Fähigkeit den gegenwärtigen Augenblick intensiv zu erleben und in ihm zu verweilen.

In philosophischer Hinsicht bezog sich BKS Iyengar in erster Linie auf die Yoga- Sutren Patanjalis.

1975 gründete er in Pune (Indien) das weltweit bekannte Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI).

Auf der Basis seines tiefen Verständnisses der menschlichen Anatomie und Physiologie konnte er vielen erkrankten Menschen durch Modifikationen der Asanas (Körperhaltungen) helfen. Viele seiner Bücher sind in zahlreiche Sprachen übersetzt und bieten eine wertvolle Quelle für Schüler und Lehrer des Yoga.

Wesentliche Merkmale der Übungspraxis des Iyengar®- Yoga sind:

- Präzise Ausrichtung= Technik/Alignment:
Die Haltungen werden physiologisch und anatomisch korrekt ausgeführt
- durchdachte Übungsabfolge= Sequencing:
Je nach Zielsetzung (z.B. schrittweiser Aufbau hin zu einem Haupt-Asana) werden die Asanas in bestimmter Art und Weise aneinandergereiht.
- Einsatz von Yoga- Props = Hilfsmittel (z. B. Block, Gurt u. a.):
Der Hilfsmiteleinsatz erlaubt auch weniger Geübten, die „Essenz“ einer Haltung zu erfahren und verdeutlicht gewisse Aspekte einer Haltung.
- Verweildauer im Asana:
Um das Asana „holistisch“ und „integral“ zu erleben, ist eine gewisse Verweildauer im Asana notwendig. Diese ist in erster Linie vom Übungsstand abhängig.
- Individuelle Korrektur:
Die allgemeinen Ansagen werden durch individuelle Korrekturen ergänzt.

Yogasana®-Yoga

BKS Iyengar hat den Begriff „Yogasana“ geprägt. Die Bezeichnung „Yogasana“ macht deutlich, dass ein Asana mehr ist, als eine körperliche Übung. Die körperliche Übung steht zwar zunächst scheinbar im Vordergrund, die Auswirkungen sind jedoch tiefgehender. Durch das Praktizieren in beständiger, umfassender Aufmerksamkeit tritt der meditative Aspekt des Übens stärker in den Vordergrund. Der Körper wird im Asana zum „Fahrzeug“ für die Arbeit mit dem Geist.

An der Sebastian Kneipp Akademie in Bad Wörishofen wird die Ausbildung zum Yogasana®-Yoga-Lehrer angeboten, die ihre Wurzeln in der Iyengar-Tradition hat.

Inhalte des Unterrichts bei uns

Yoga ist ein weites Feld mit vielen Facetten. Aus diesem Grund haben wir unterschiedliche Schwerpunktsetzungen in den Klassen und Kursen entwickelt.

- **Yoga & Ausrichtung**
Die ursprüngliche Iyengar-Yoga-Praxis
- **Yoga & Anatomie**
Der Fokus liegt auf anatomischen Aspekten z.B. einer Körperregion oder eines Organsystems.
- **Yoga & Atem**
In diesen Klassen integrieren wir zum einen das dynamische Aneinanderreihen der Asanas = Vinyasa und die Atemwahrnehmung und Atemlenkung = Pranayama
- **Yoga & stabile Mitte**
Die Aktivierung der tiefen stabilisierenden Muskulatur ist essentiell und deshalb ein „Dauerbrenner“
- **Yoga & Dynamik und Stille**
Wir unterscheiden die äussere Dynamik (Vinyasa) und die innere Dynamik (Verweilen im Asana). Eine längere Entspannung (Yoga-Nidra) und Meditation (Samyama) sind Bestandteil dieser Klasse.
- Weiteres Yoga-Wissen vermitteln wir in Workshops. Hin und wieder bieten wir auch Kurse zur Yoga-Philosophie an.

Wie findet der Unterricht statt?

Es gibt fortlaufende Klassen buchbar über Abo, Zehnerkarte, Einzelkarte.

Und es gibt zeitlich begrenzte Block-Kurse: z.B. spezifische Kurse für Schwangere, Frauen in der Rückbildungszeit, Einsteigerkurse, Kurse mit anatomischem Thema.

Wir bieten Workshops und Weiterbildungen an.

Die Unterrichtsformate sind Präsenz-, Online-, oder Hybridunterricht (Präsenzunterricht bei gleichzeitigem Live-Stream).

Zusätzlich hast Du die Möglichkeit über die Videothek zeitlich und örtlich unabhängig zu üben.

Was bietet mir die Yoga-Übungspraxis?

Der Weg des Yoga trägt zur Entwicklung körperlicher Gesundheit und Kräftigung bei, erhöht die Vitalität und Entspannungsfähigkeit und fördert die mentale Stabilität.

Ursprünglich geht es darum, den Zustand des Yoga – mit „Befreiung“ ganz treffend beschrieben – als uns innewohnend zu erkennen.

Gibt es Bezuschussungen durch die Krankenkasse?

Unsere Kurse sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Wer unterrichtet?

Volker Grimm, zertifizierter Iyengar- und Yogasana-Yogalehrer, Physiotherapeut, Yoga-Lehrer-Ausbilder

Doreen Grimm, zertifizierte Yogasana-Yogalehrerin, Hebamme, Dozentin für Yoga in der Schwangerschaft

Katia Diegmann und Nancy Ahrens, beide sind über die Yogasana-Yogalehrer-Ausbildung und Weiterbildungen in der Iyengar-Tradition ausgebildet.