

# **Anusara Yoga: Im Einklang sein – dem Herz folgen**

Anusara Yoga ist einer der faszinierendsten Yoga-Stile die es derzeit gibt, werden hier doch modernstes Wissen über Biomechanik und Sportmedizin mit den alt-überlieferten Erkenntnissen über Energetik und Bewusstseinsweiterung in Verbindung gebracht. Immer mehr Menschen in der westlichen Welt wenden sich diesem noch sehr jungen Yogasystem zu: Gerade im deutschsprachigen Raum erfreut sich das Anusara Yoga, das seine Wurzeln im Iyengar Yoga hat, einem enormen Interesse. Das liegt unter anderem daran, dass sich dieser Stil an einer lebensbejahenden östlichen Philosophie orientiert, es aber trotzdem vermag, sich in seiner Alltagstauglichkeit ganz mit der westlichen Lebensweise zu verbinden.

## **Worum geht es beim Anusara Yoga?**

Im Unterschied zum Iyengar Yoga, bei dem es vorwiegend um Kontrolle und Ausrichtung geht, wird beim Anusara Yoga der Gefühlsaspekt betont. Der Stil wurde in den 90er-Jahren vom US-Amerikaner John Friend entwickelt. Er nannte die neue Methode „Anusara“, übersetzt als „to flow with grace“. Dabei kommt diesem „fließen“ ein besonderer Stellenwert zu, weil damit gemeint ist, dass es nicht die Kontrolle ist, die im Vordergrund steht, sondern die Erkenntnis, dass bei genauer Ausrichtung, die Energie frei und losgelöst fließt und sich das im praktizierenden Menschen auf sehr freudige Weise bemerkbar macht. Man fühlt sich offen und weit, was häufig als „dem Herzen folgen“ interpretiert wird. Der Stil stellt die universellen Prinzipien der Ausrichtung in den Vordergrund, auf denen alle Asanas beruhen. Den geistigen Überbau bildet die tantrische Philosophie der inneren Losgelöstheit.

Beim Anusara Yoga geht es einerseits darum, den Körper durch kraftvolle Yoga-Stellungen (Asanas) zu stärken und Beweglichkeit, Konzentration und Koordination zu fördern. Gleichzeitig dienen die Übungen dazu, mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag zu erlangen. Schon nach einer kurzen Phase der regelmäßigen Anusara Praxis, steigt das persönliche körperliche und seelische Wohlbefinden.

## **Was macht das Anusara Yoga so besonders?**

Im Anusara Yoga gibt es keine festgeschriebenen Abläufe oder Sequenzen. Jeder Lehrer ist so ausgebildet, dass er die Kursteilnehmer an ihrem individuellen Ort abholen kann. Jede Stunde hat ihre eigene Einstimmung. Bei der Konzeption einer Anusara-Stunde orientiert sich der Lehrer an den Fähigkeiten und Kenntnissen der Schüler – somit ist Anusara Yoga sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Jeder Teilnehmer wird angehalten, für sich selbst herauszufinden, wie er die Stellungen und Haltungen mit den einzigartigen Ausrichtungsprinzipien so praktizieren kann, dass seine Energie optimal fließen kann und ihm das Gefühl von Sicherheit und Stabilität gibt. Bekannte Asanas werden so individuell praktiziert und vermitteln die Erfahrung von Ausdehnung und Freiheit. Man fühlt sich von Tag zu Tag jünger und energiegeladener.

Das tantrisch-philosophische Konzept unterstützt jeden Schüler bei seinem Bemühen, alle seine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erkennen und voll auszuschöpfen. So kann er sich selbst als eine vom Herzen bestimmte, leuchtende, energetische Persönlichkeit erfahren. Eine zentrale Rolle spielen die Herzqualität und die Verbindung mit der universellen Energie. Die Anusara Praxis basiert auf den 3 „A“s: „Attitude, Alignment, Action“ → innere Haltung (Einstellung), Ausrichtung und Aktion. Die 5 universellen Ausrichtungsprinzipien und die 7 Paare der Loops sind wundervolle Werkzeuge, die, einmal verstanden und bewusst praktiziert, jedem die Möglichkeit vermitteln, sich selbst in jeder Stellung „richtig“ auszurichten und ohne Verletzungsgefahr zu praktizieren. Die Asanas, der Atem und die Entspannung des Praktizierenden sind beim Anusara Yoga untrennbar miteinander verbunden.