



Die Wurzeln der Asana-Praxis

cm. Der Körper und das Praktizieren von Asana ist ein zentraler Teil des Yogaübens. Dabei bedeutet Asana weit mehr als eine bestimmte Körperposition einzunehmen. Unterschiedliche und vielschichtige Körperkonzepte aus den alten Traditionen des ursprünglichen Yoga haben die Entstehung und Entwicklung von Stellungen massgeblich beeinflusst und bereichert.

Der Körper manifestiert sich **über die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, und Äther**, die alle ihren spezifischen Körperort haben. Dieser Korpus bewegt



sich im Raum wie ein Rad mit zwei Achsen und dem Nabel als Zentrum. Um den Rumpf und damit den Herzraum in Bewegung zu bringen, braucht es sowohl eine stabile und kraftvolle Basis der Füsse, Beine, Hüfte und des Bauches sowie den Impuls aus dem Kopf und die Unterstützung der Arme. Die konzentrierte Wachheit und Sensibilisierung der Sinnesorgane lassen jede Aktion zu einem vollkommen präsenten Moment der Seele werden. Der Körper ist als Tempel auch Sitz der sieben Energiezentren, der Chakras. Prana schliesslich ist das Lebenselixier, das den ganzen Körper vitalisiert und den Geist zentriert.

Eine achtsame Asana-Praxis fördert Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit auf allen Ebenen. Die Verkörperung – und nicht der Körperkult – führt über die reine Körperlichkeit hinaus in die Transzendenz. Den eigenen Körper als Teil des Kosmos kennenzulernen, in seiner Tiefe zu erfahren und zu stärken mit dem Ziel, sich mit dem Geist über den Atem vollkommen mit ihm zu verbinden, ist der Schlüssel, um dem Zustand des Yoga in seiner ganzen Lebendigkeit näherzukommen.

Seminar mit R. Sriram. Die Wurzeln der Asana Praxis, 9./10. November 2024 im Volkshaus Zürich

Infos und Anmeldung: yogaraum olten, Catherine Müller, info@yogaraum-olten, 079 239 96 69, www.yogaraum-olten.ch