

TriYoga – der fließende Stil

Eine auf Bewegungsfluss ausgerichtete Yoga-Praxis mit kontinuierlich behutsam ausgeführter Flexion und Extension der Wirbelsäule ist das physische Merkmal von TriYoga.

Stets interessiert und aufgeschlossen für Neues, entdeckte ich im Herbst 2003 einen Tagesworkshop TriYoga® in Königstein. Was wird das sein? Eine amerikanische Kreation von altbekanntem und bewährtem Yoga mit neuem Namen? Ohne besondere Erwartungen beschloss ich, TriYoga auszuprobieren.

Ich praktiziere und unterrichte seit vielen Jahren Yoga, besuchte bei namhaften Yogalehrern und -lehrerinnen Vinyāsa-Yoga-Stunden und war bis zu diesem TriYoga-sādhanā fest davon überzeugt, einen Unterricht mit fließenden Bewegungen und Übergängen durchzuführen. Doch schon diese erste Begegnung mit TriYoga Flow war eine wunderbare neue Erfahrung von Meditation in Bewegung.

Wir beginnen damit, unseren Atem sorgfältig zu beobachten. Begleitet von sanfter, meditativer Musik und getragen vom Atemrhythmus führen wir dann fließende mudrās aus. Die Anweisungen der TriYoga-Lehrerin Roselyne Colin sind ruhig, sparsam, aber sehr präzise, so dass ich mich trotz der neuen Bewegungsabläufe ganz auf meinen Atemfluss einlassen kann.

Dann lenken wir die Achtsamkeit auf unsere Wirbelsäule und beginnen, meditativ die Lebensachse wellenförmig zu bewegen und segmental zu artikulieren. Mehr und mehr fließen die Bewegungen von innen nach außen. Wohldurchdachte, schlüssige und variationsreiche Körperhaltungen vereinen sich in den Sequenzen mit prāṇāyāma und mudrās. Ich fühle mich liebevoll geführt, professionell unterstützt, und das nicht zuletzt durch die geschickt eingesetzten Yoga-Hilfsmittel.

www.triyoga.com
mit einer Liste der zertifizierten
TriYoga-Teacher

München

Beate Bleif, www.triyogaflows.de

Königstein

Roselyne Colin, www.triyoga-center.de

Berlin

Urvashi Leone, www.triyoga-akademie.de



Fotos: Jens Junge fotodesign

TriYoga – eine neue Dimension im Fluss zu sein

Nach dieser ersten Erfahrung mit TriYoga habe ich sofort den Plan, mich in diesem Yoga-Stil ausbilden zu lassen. Meine erste Begeisterung hat seitdem nie wieder nachgelassen. Mich fasziniert der lineare und systematische Aufbau der Übungen. Dadurch hat jede Schülerin und jeder Schüler die Möglichkeit, je nach körperlicher Voraussetzung und Übungsziel seine individuelle Yoga-Haltung zu finden. Die Bandbreite der kreativen Flows reicht von therapeutisch bis fordernd und kraftvoll.

Dieser durchdachte Aufbau, die vielen Modifikationen, die konkreten Anweisungen, die den Fokus auf das Wesentliche lenken, ermöglichen das Flow-Erlebnis – das heißt, einzutauchen in eine Bewegung, bei der sich Zeit und Raum aufzulösen scheinen. Der amerikanische Psychologe und Autor Mihaly Csikszentmihalyi definiert das Flow-Gefühl als »... den Prozess des völligen Aufgehens im Leben, des Einswerdens mit einer Tätigkeit, neben der alle anderen bedeutungslos sind.«

Voraussetzung für dieses Gefühl ist, dieser Bewegung gewachsen zu sein, weder über- noch unterfordert zu werden und sich auf das Tun vollständig zu konzentrieren. Während Kontrolle statt Aktivität dominiert, wird ein konkretes Ziel verfolgt. Das Zeitempfinden verändert sich und die Tätigkeit selbst wird zum Ziel.

Flow ist also mehr als eine Abfolge von āsanas im Rhythmus der Ein- und Ausatmung und ist auch mehr als nur fließende Bewegung. Es handelt sich um einen Zustand, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer erlebbaren Harmonie zusammentreffen. Nach Csikszentmihalyi wird ein Mensch, der Flow erlebt hat, dieser Beschäftigung wieder und wieder um ihrer selbst willen nachgehen und dadurch das Glück erleben. Kali Ray, die in Kalifornien lebende Meisterin des

TriYogas, definiert ihre Flows als Meditation in Bewegung. Im Gegensatz dazu steht vinyāsa, was für sie bedeutet, den Prozess zu denken (aus Interview in Yoga aktuell, November 2004).

Aus meiner persönlichen TriYoga-Erfahrung und dem Feedback meiner Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist es die kontinuierliche Wiederholung der logischen und sich ergänzenden āsana-Abfolgen, die wellenförmige Bewegungen der Wirbelsäule und die konsequente Integration von mudrās mit dem verbindenden Element der Atmung, durch die nach und nach die bewusste, vom Verstand gesteuerte Kontrolle ausgeschaltet wird.

Je erfahrener die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei ihrer āsana-Praxis sind, umso unabhängiger werden sie von den Anleitungen und können sich ganz auf ihren individuellen Atemfluss und dessen Rhythmus einlassen. Eine tiefe Versunkenheit, ein engagiertes, aber dennoch müheloses Tun, eine tranceartige Arbeitsweise des Gehirns sowie des Körpers lassen die Energien verschmelzen. Tauchen Körper, Geist und Seele ein in das Flow-Gefühl, so werden alle positiven körperlichen Wirkungen der Yoga-Praxis optimiert, gleichzeitig der Fokus nach innen gelenkt und eine spirituelle Erfahrung ermöglicht — ein meditativer und achtsamer Geisteszustand, in dem universelle Lebensenergie aktiviert wird.

Feminine Yoga-Tradition mit der Energie einer Meisterin

Der anmutige Wechsel aus fließenden und gehaltenen Yoga-Positionen im TriYoga erlaubt auf eine sehr feminine Weise, in die Welt der »bewegten Entspannung« einzutauchen. Diese weibliche Qualität spiegelt sich in den anmutigen und fast tänzerischen Bewegungen des Körpers und insbesondere der Hände, den einfühlsamen Anleitungen und den unterstützenden taktilen Korrekturen in der TriYoga-Praxis wider.

Der lineare Aufbau von āsana und prāṇāyāma, gegliedert von Basic bis Level 7, bereiten die TriYoga-Praktizierenden in schonender Weise nach und nach auf fordernde Körperhaltungen vor. Eine didaktisch-methodische Begleitung, Fürsorge und ahimsā sind damit stets erlebbar.

Wer Kali Ray persönlich in einem Workshop oder Retreat erleben kann, wird diese besonders ausgleichende, verbindliche Qualität sofort spüren. In außergewöhnlicher Weise leitet sie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch ihre Flows und vermag in einer fesselnden, weiblichen Weise über Yoga-Philosophie und spirituelle Themen zu referieren.

Wissenschaftlich hinterfragt

Mit meinem Background als Bewegungstherapeutin habe ich einen Yoga-Stil gefunden, der nach den neuesten Erkenntnissen von Therapie und Wissenschaft arbeitet. Stetig werden Flows, Anweisungen, Übergänge anatomisch hinterfragt und gegebenenfalls modifiziert. Eine moderne Yoga-Methode, die in Bewegung bleibt.

Der weit verbreiteten Bewegungsarmut, verbunden mit stundenlangem Sitzen, wird etwas entgegengesetzt, indem systematisch und schrittweise das Körpergefühl geschult und Sensibilität und Eigenwahrnehmung (Propriozeption) verfeinert werden. Jede Abweichung von der optimalen Grundhaltung des Körpers, dem Alignment, bedingt eine die Struktur strapazierende Kompensation.

Die Tendenz, die kräftigen Muskeln in Bewegungsmustern zu bevorzugen und damit unbewusst schwächere Muskeln zu vernachlässigen, bewirkt eine kontinuierliche Verstärkung der physiologischen Unausgeglichenheit. Stattdessen wird nun eine Verbindung von Körper, Seele und Geist mit einer präzisen Ausrichtung des Körpers aufgebaut.

Essentiell für eine auf Bewegungsfluss ausgerichtete TriYoga-Praxis ist jedoch die kontinuierlich behutsam ausgeführte Flexion und Extension der Wirbelsäule. Der Bewegungsablauf, von einer Rück- in eine Vorbeuge zu fließen oder auch umgekehrt, erfolgt im TriYoga in einer präzisen segmentalen Bewegung, also sorgfältig Wirbel für Wirbel.

Die Wellenbewegungen können jeweils von der Basis der Wirbelsäule oder vom Kopf beginnen. Dabei werden die natürliche Wellenform der Lebensachse und mögliche Hypermobilität oder Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule berücksichtigt. Neben der axialen Ausrichtung der Wirbelsäule gemäß ihren Schwingungen und der gezielten Stabilisation ist die segmentale Bewegung eine der Grundvoraussetzungen für die Gesunderhaltung der inneren Achse.

Der Name WIRBELSÄULE ist nur bedingt zutreffend. Eine steife, feste innere Achse bedeutet eine immense Einschränkung der Lebensqualität. Die feine, gelenknahe Muskulatur, die die Wirbelkörper miteinander verbindet, muss auf elastische Weise gekräftigt werden. Damit werden geschmeidige Bewegungen der Wirbelsäule in alle Richtungen möglich. Der Bewegungsimpuls der inneren Achse wird auf die Extremitäten übertragen und in alle vier Himmelsrichtungen ausgeführt, um Flexi-

bilität und Raum im Körper zu erreichen und eine angemessene Kraft zu entwickeln.

Die fließende, konzentrierte Bewegungsweise ermöglicht es, kontinuierlich einen harmonischen Energiefluss aufrechtzuerhalten, und löst alles Harte, Unangenehme oder Ruckartige aus dem Bewegungsrepertoire. Die fließenden und geschmeidigen Bewegungen werden als weiche Abläufe von Bewegungsmustern gespeichert und können dann auch subkortikal, also unter der Bewusstseinschwelle, im Alltag abgerufen werden.

Die verbesserte Koordination erweitert die Wahrnehmung, entlastet strapazierte Körperstrukturen und lässt so Lockerheit und Entspannung entstehen. Diese Bewegungskompetenz führt in einem professionell geleiteten TriYoga-sādhanā zur »Meditation in Bewegung« – ein äußerlich sichtbarer Flow lässt innerlich einen »Tanz der Shakti« entstehen.

Die Essenz eines Yoga-sādhanā im Sinne Kali Rays ist die Hingabe an den universellen Fluss: »Die Lebensenergie prāṇa braucht Freiheit, um fließen zu können, unabhängig davon, welche Methode man wählt. Denn nur wenn prāṇa fließt, hat es die Kraft zu reinigen, den Übenden zu erhalten und schließlich zu transformieren.« (Kapitel Jñāna, TriYoga-Manual).

Einladung zum TriYoga Flow

Lehren



Die folgenden Beschreibungen verstehen sich als kleiner Einblick in die anmutige TriYoga-Praxis, um vielleicht ein erstens Mal in die Welt der fließenden āsana-Praxis einzutauchen. Viele bereits zertifizierte TriYoga-Lehrer und -Lehrerinnen begleiten Sie gerne in eine erlebbare Flow-Erfahrung.

Free Spine

Diese Sequenz schult die Beweglichkeit des Rückens, kräftigt die Arme und den Schultergürtel. Cat Rolls, die segmentale Flexion und Extension der Wirbelsäule in der Haltung der Katze, sind ein erster Einstieg in die spezifischen Wellenbewegungen des TriYoga.

Natural Seat

Im aufrechten Fersensitz über die Atmung einstimmen.

Cat

Einatmend aus dem Hüftgelenk mit gerader Wirbelsäule nach vorn neigen und beide Hände gefühlvoll senkrecht unter den Schultern aufsetzen. Die Wirbelsäule in ihrer Wellenform ausrichten; das Becken strebt nach hinten, der Scheitel nach vorn.

Cat Tuck

Ausatmend das Becken einrollen und Wirbel für Wirbel in einen harmonischen Bogen über den gesamten Rücken gleiten, bis das Kinn zum Brustbein zeigt. Drei bis vier Wiederholungen der Cat Rolls. Einatmend Wirbel für Wirbel in die Aufrichtung gleiten, ausatmend, vom Becken beginnend, den Rücken runden wie ein Katze, die sich nach dem Mittagschlaf dehnt.

Child 2

Nach mehreren Wiederholungen synchron zur Atmung am Ende der Einatmung das Becken zu den Fersen schieben, die Brustwirbelsäule bleibt in einer leichten Extension. Den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, die Ellenbogen gebeugt auf die Matte senken, die Hände gleiten zueinander in trikoṇa-mudrā (Daumen und Zeigefingerspitzen berühren sich und bilden ein Dreieck). Abschließend die Stirn vor den Knien zum Boden senken.

Natural Seat

Ausatmend das Becken einrollen, die Hände gleiten über den Boden seitlich neben die Knie, Schultern über dem Becken ausrichten. Einatmend an der Basis der Wirbelsäule beginnen, die innere Achse Wirbel für Wirbel aufzurollen. Vor dem Herzen symbolisieren die Hände ein Lotosblüte, indem im jñānamudrā die Daumen längs aneinandergelegt werden, dann die Hände zum añjali-mudrā schließen, den Kopf aufrichten.

Cat

Einatmend mit geradem Rücken nach vorn in die Katze gleiten.

Extended Cat

Mit der folgenden Einatmung die rechte Fußspitze am Boden nach hinten schieben. Das Bein so weit wie möglich über den Boden verlängern.

Extended Cat Bow

Ausatmend beide Arme eng am Brustkorb beugen, das Brustbein zwischen den Händen senken, gleichzeitig das rechte Bein in die Länge und Weite anheben. Die Katze verneigt sich gefühlvoll vor der Erde und dehnt sich dem Himmel entgegen. Einatmend beide Arme im gleichen Rhythmus wieder strecken. Wiederholen Sie mehrfach das Verlängern und Verneigen auf der Welle Ihrer Atmung.

Child 2

Um die Sequenz zu beenden, das rechte Knie wieder auf der Matte absetzen und das Becken in Richtung Fersen schieben. Oberkörper, Ellenbogen ablegen, trikoṇa-mudrā entstehen lassen und abschließend die Stirn auf dem Boden ablegen. Entspannen und nachspüren. Nach angemessener Zeit den Bewegungsablauf mit dem linken Bein wiederholen.

Christiane Wolff