

## Die sieben typischen Merkmale der Übungsweise Yesudian-Haich

Die sieben typischen Merkmale des Yoga-Stils nach Selvarajan Yesudian in Zusammenarbeit mit Elisabeth Haich sind:

### 1. Der Stundenaufbau mit seiner klaren, wiederkehrenden Struktur

- Beginn mit einer **kurzen Versenkung** (bewusst Ruhe erleben), die mit einem Klang, z.B. Klangschale eingeleitet wird.
- **Ansprache:** Erfahrungen des Alltags werden mit Erfahrungen des Yoga verbunden und der Übende wird von außen nach innen in einen ersten Zustand der Konzentration gebracht.
- **Śavāsana:** endgültiges Ankommen beim Inneren Hören: Atembeobachtung und Körperreise.
- **Pūrṇa-prāṇāyāma** (vollständige Yoga-Atmung) in einer guten Sitzhaltung mit der Ansage des Atems in einer melodios gehaltenen Stimme.
- Mindestens eine **weitere prāṇāyāma** Übung
- **Āsanas** nach den Prinzipien: verschiedene Lagen, Steigerung und Verdichtung, Ausgleich und Gegenhaltung. Beendigung dieser Phase mit einer so genannten „Umkehrübung“
- **Dhyāna:** Meditation von rund 5 Minuten zur Verdichtung der spirituellen Energie und Überschreitung der relativen Erscheinungswelt.
- **Schlussentspannung** in der Rückenlage.
- Abschließender **Segensgruß** im Sitzen mit dem Austeilen des **Übungsblattes**.

### 2. Das Üben mit geschlossenen Augen

- Aufmerksamkeit wird von außen nach innen gerichtet.
- Kein Leistungsanspruch und Vergleichen.
- Die Stimme des Lehrenden wird ein Zentralaspekt des Unterrichts.

### 3. Die besondere Sprache und Stimmführung des Lehrenden

- Durch die rhythmische Intonation stellt der Lehrende eine gemeinsame Schwingungsbasis her, bei der die Übenden mit der Zeit ihrer eigenen inneren „Musik“ lauschen. (Vergleich Orchester und Dirigent)

### 4. Die Synchronisierung der Atem- und Körperbewegungen in der Gruppe

- Es entsteht ein harmonischer Gleichklang bei den Übenden.
- Erzeugen eines morphogenetischen Feldes, von dem Anfänger mitgetragen werden.

### 5. Die Bekräftigungsformeln oder Affirmationen

- Nach dem Herausführen aus einer Haltung in eine Ruhe- bzw. Ausgleichshaltung.
- Wurzel des Stils in den uralten Erfahrungen des indischen Mantra-Yoga: Schwingung (nāma) schafft Gestalt (rūpa), Klang (mantra) schafft Wirklichkeit (sat).
- Zitat von Yesudian: „Wie man eine Pflanze gießt, so wirken diese Befehle Kraft spendend, lebensspendend und befreiend in jeder Hinsicht.“ (Haṭha-Yoga-Übungsbuch, 5. Auflage 1993, S.143.)

### 6. Die Imagination, die Vorstellungskraft

- Die Yoga-Haltung wird mit dem Körper und dem Geist eingenommen.
- Unsere Vorstellungen prägen und gestalten unsere Welt.

### 7. Das Übungsblatt

- Zur Förderung der eigenen häuslichen Praxis der Übenden.
- Die beste Erkenntnis wirkt ohne Anwendung nichts.