**Ashtanga Yoga**

Dieser Yoga Weg wurde von Pattabhi Jois ins Leben gerufen. In diesem Yoga Weg geht es um die präzise Abfolge der Asanas, Beweglichkeit, Ausdauer. Die Übungen sind fordernde, belebende Übungsreihen die die Kraft und Balance fördern. Diese Übungsreihen haben verschiedene Schwierigkeitsstufen, und sollten daher langsam aufgebaut werden. Die Asanas sind dynamisch und werden für 5 Atemzüge gehalten. Das Herzstück des Ashtanga Yoga ist der Sonnengruß. Außerdem wird auch mit Bandhas (Verschlüssen), gearbeitet, und die Ujjayi (Verengung der Stimmritze)wird angewandt. Ashtanga Yoga verweist auf den achtfachen Pfad.