

WS 15

Yoga – Einführung

Anna Liebenberg-Hahnraht

Einleitung

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Philosophie. In den letzten Jahrhunderten ist sie, unter anderem durch Reisende wie Hermann Hesse, im Westen bekannt geworden. Die traditionelle indische Ausrichtung hat sich durch den Kontakt mit der westlichen Welt verändert und den körperlichen Aspekt in den Vordergrund gerückt. Yogische Übungen „Asanas“ folgen dem Prinzip „von außen nach innen“ und konzentrieren sich auf das Erspüren innerer körperlicher Zusammenhänge oder einzelner Aspekte davon. Das Praktizieren von Asanas sowie Pranayama (Atemarbeit) und Meditation sind auf dem Weg nach innen die ersten Schritte, die zu den tieferen Bewusstseinssebenen führen (innere Kraft).

Im ersten Teil des Workshops geht es um das eigene Üben. Yoga ist eine „Erfahrungswissenschaft“. Die Übungsstunde enthält Elemente der Entspannungs- und Atemarbeit sowie aufeinander aufgebaute Übungen, die die Vernetzung der „äußeren Hülle“ (Muskeln, Bindegewebe, Bänder, Sehnen etc.) und die Wirkung nach Innen z. B. zu den Organen verdeutlichen. Im Mittelpunkt steht der Kontakt zu sich selbst. Durch langsames Üben und die sorgfältige Entspannung zwischen den Übungen sowie das bewusste Einsetzen des Atems können Gefühle wie Ruhe und Gelassenheit erlebt werden. Im zweiten Teil habe ich anhand des Themas „Beckenboden“ den yogischen Weg nach innen erläutert.



Praxis

Entspannungsübung „Atemstille“:

Die TN erfahren in der Rückenlage den Atem in vier Schritten. Der Atem wird dabei weder gesteuert noch bewertet. Er wird beobachtet in den Schritten Einatmen, Atemfülle, Ausatmen, Atemstille. Im Wahrnehmen des eigenen Atemrhythmus kann der tiefe Kontakt zu sich selbst erlangt werden. Es entstehen Ruhe und Gelassenheit.

Spürübungen: „Kuschelmassage“ und „rollender Käfer“

Spürübungen haben das Ziel, die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung zu richten. Außerdem dienen sie der Geschmeidigkeit, Weichheit und dem Gefühl für die Entspannungsmöglichkeiten des Körpers.

Die TN liegen in der Rückenlage. Die Beine werden angewinkelt zum Rumpf gezogen, die Knie gehalten. Durch das Kreiseln über dem Boden, bei dem der Rücken in den Boden geschmiegt wird, wird die bequemste Position für den Rumpf gefunden und die Hüft- und Armgelenke werden gelockert. Dann werden Knie und die Fußkanten geschlossen. Die Knie werden gehalten und die Beine werden mit dem Einatmen (EA) nach vorne geschoben. Es entsteht ein deutliches Hohlkreuz. Die Arme sind sanft gelängt. Mit dem Ausatmen (AA) werden die Knie wieder herangezogen zum Rumpf, von Mal zu Mal enger, so dass in der Atemstille die Massage der inneren Organe spürbar wird. Nach mehrmaligem Üben drehen sich die TN aus der engen Position auf die linke Seite, so dass sie so eng wie möglich in der Embryohaltung liegen.

Das obere, also rechte Knie wird gehalten und dann sanft vom liegenden linken weggezogen und wieder zurück zum linken Knie geführt. Wichtig ist hier die deutliche Entspannung. Diese Übung wirkt sehr stark zum Iliosacralgelenk und in die Hüften. Nach mehreren Wiederholungen wird auch das linke Knie gefasst und dann wird die Grätsche so weit geöffnet, dass dadurch ein Rollen auf den Rücken entsteht (dabei wird der Rücken durch das eigene Körpergewicht massiert) und von da aus auf die andere Seite. Hier wird wie vorher geübt und dann durch Rollen auf die andere Seite

mehrmals wiederholt. In der Seitenlage (SL) können außerdem die Beine im Anheben gedehnt werden oder z. B. schräg in Höhe geführt werden, so dass (vielleicht!) der Fuß den Boden berührt. So entsteht ein Krokodilaspekt. Krokodile sind Übungen, die sehr stark mit den Schrägmuskeln arbeiten.

Aufnahme der inneren und äußeren Kraft: „Beckenkraft“

Die TN liegen in der Rückenlage (RL) und stellen die Füße in der Nähe des Gesäßes beckenbreit auf. Die Arme liegen nach oben neben dem Kopf. Mit dem AA werden nun die Arme über dem Brustkorb zur Decke gehoben, gedehnt über dem Brustkorb aufgestellt, die Handrücken aneinandergelegt. Der Kopf wird gehoben, indem sofort das Kinn in Richtung Hals/Brustbein geschoben wird. Durch diese Bewegung wird die dem Rumpf innewohnende Kraft deutlich, die sich verstärkt, wenn auch der Rumpf nun gehoben wird. Die Arme gleiten nach vorne, die Hände schieben sich zwischen die Beine. Dann werden die Ellbogen auf den Boden aufgestellt, die Hände greifen ins Gesäß und der Rumpf wird, wenn möglich weiter aufgerichtet. Mit dem AA wird zunächst der untere Rücken durch kräftiges Anspannen des Beckenbodens zum Boden gebracht, dann folgt der Rücken und ganz zum Schluss der Hinterkopf. Erst dann löst sich das Kinn wieder vom Hals und entspannt.

Ein starker Rücken durch Nutzen der vorher erspürten Kraft des Rumpfes: „Die Ziehen der Zügel im Kutschersitz“

Die TN sitzen aufrecht, fest auf den Sitzhöckern. Die Füße sind beckenbreit aufgestellt. Die Knie werden gefasst. Mit dem AA wird vom Beckenboden die Kraft des Rumpfes aufgenommen, dann gehalten und der Rumpf unter Anspannung nach hinten geführt, bis die Arme lang sind. Dabei werden die Füße auf die Fersen aufgestellt und die Zehen zu den Schienbeinen gezogen. In der Atemstille wird die Position so lange wie möglich gehalten. Mit dem EA lösen.

Entspannung in der „Position des Kindes“

In dieser Position wird die Wirbelsäule des neugeborenen Kindes nachempfunden, die noch frei von Spannungen oder Fehlhaltungen und Irritationen ist. Kinder können in dieser Position stundenlang schlafen.

Die TN sitzen im Fersensitz und lassen langsam den Rumpf nach vorne auf die Oberschenkel sinken bis er aufliegt. Die Arme liegen seitlich vom Körper, der Kopf auf der Stirn, das Kinn nahe am Hals. Mit dem Atem wird entspannt, wobei das Sinken in die Position hinein und zum Boden gespürt werden kann.

Von der Leichtigkeit des weiten Dehnens: „Das kraulende Kind“

Aus dem Fersensitz heraus werden der rechte Arm und die Hand flach über den Boden nach vorne geschoben, bis sich währenddessen der linke Arm aufgestellt hat. Das linke Bein wird gleichzeitig nach hinten gedehnt und auf den Fußballen aufgestellt. Dann wird der rechte Arm vom Boden abgehoben und nach vorne oben und hinten in großen Bogen geführt, bis der Arm sich an die rechte Seite anlegt. Die Hand wird gedreht, mit dem Handrücken zum Boden gelegt und nach vorne, neben die linke Hand zurück geführt. Dann rutscht das Gesäß zurück in den Fersensitz. Nach der Entspannung wird mit der linken Seite geübt. Der Atem soll dabei ruhig in seinem Rhythmus fließen.

Eine geschmeidige kraftvolle Wirbelsäule: „Die Katze“

Im Vierfüßlerstand (VFST) wird der Wirbelsäule die Gelegenheit gegeben, sich in ihrer allerliebsten Weise zu bewegen. Hier kann auch wieder besonders auf den Beckenboden geachtet werden, der mit dem Heben des Steißbeines entspannt, wobei die Sitzhöcker weit auseinander gehen. Mit dem Einrollen des Steißbeines spannt der Beckenboden an, der Platz zwischen den Sitzhöckern wird eng. Hinführend zur Übung des „Hundes“, werden am Ende des Katzenbuckels die Arme so lang wie möglich aus den Schultergelenken gedehnt. Dadurch entsteht eine wunderbare Dehnung quer über den oberen Rücken, die auch den Schultergürtel mit einbezieht.

**Die Umkehrhaltung: Die Welt auch einmal aus einem anderen**

Blickwinkel betrachten: „Der Hund“ Aus dem VFST gehen die TN über das Aufrichten des Gesäßes in den „Hund“. Die Arme sind dann ganz lang, die Länge wird fortgesetzt in den Rücken hinein bis zum Gesäß, der Steiß wird der höchste Punkt des Körpers, die Arme sind lang, die Achselhöhlen gedehnt, die Beine so lang es möglich ist und die Füße werden von den Fußballen aus sanft zum Boden gedehnt.

Achtung: Die Fußsohle wird gedehnt, nicht etwa werden die Fersen zum Boden gedrückt. In der Auflösung gehen die TN zuerst wieder in den VFST, dann zurück in die Kindposition und entspannen.

„Gruß ans Universum“

Die TN stehen im aufrechten Stand. Die Füße locker beieinander, die Arme seitlich vom Körper. Die Aufmerksamkeit geht zum Atem und Erspüren des eigenen Rhythmus. Mit dem EA werden die Arme schulterweit gehoben, mit dem AA die Hände zum Herzen geführt. Mit dem EA werden die Hände über den Kopf gehoben, die Fingerspitze zeigen zum Himmel. Mit dem AA wird der Rücken gebeugt, die Hände werden herunter zum Boden geführt. Mit dem EA werden die Arme in großen Bogen seitlich nach oben zurück geführt, die Hände über den Kopf, die Daumen verhakt. Mit dem AA werden die Arme abwechselnd zu beiden Seiten geführt, die Bewegung erfolgt aus der Hüfte. Wieder von der Mitte aus erfolgt eine Drehung abwechselnd zu beiden Seiten um die Achse, wobei die Arme lang nach oben gedehnt bleiben. Mit dem AA nach hinten, mit dem EA zur Mitte zurück.

Mit dem AA werden die Arme abschließend in weitem Bogen an die Seiten zurückgeführt. Mit der Aufmerksamkeit für den Atem wird entspannt.

Beckenbodenarbeit:

Es wird anhand der vorangegangenen Übungen gezeigt, dass das Bewusstsein für die Beteiligung des Beckenbodens in allen Übungen mitwirken kann. So können wir auch ein Verständnis darüber erlangen, wie wir die Kraft des Beckenbodens in unserem Alltag nutzen können. Ich möchte die Möglichkeit verdeutlichen, im Rahmen des ganzheitlichen Prinzips des Yoga zu Themenschwerpunkten zu arbeiten. Keine „Beckenboden- oder Zwerchfellstunde“ würde für sich allein stehen, so wie kein Beckenboden taugen würde ohne Bauch- und Rückenmuskulatur, kein Zwerchfell ohne den Brustkorb, in dem es wohnt. Es gäbe kein aufrechtes Stehen ohne den Verbund von Beckenboden und Zwerchfell, es gäbe aber auch keine Fruchtbarkeit ohne den Beckenboden und keine Kraft des Herzens und der Atmungsorgane ohne das Zwerchfell. Wir können und sollten unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf einzelne Schwerpunkte richten, um dadurch vor allen Dingen immer wieder zu erfahren, wie vernetzt wir sind.

Legende:

EA = Einatem, AA = Ausatem, VFST = Vierfüßlerstand SL = Seitenlage

