

Asana-Basis

Katrin Müller

INHALTSVERZEICHNIS

I.

Erdpunkte	S. 2
tadasana (Bergstellung)	S. 3
supta padangustasana (Dehnungsübung in Rückenlage)	S. 4
salabasana (Heuschrecke)	S. 5
dhanurasana (Bogen)	S. 6
chaturanga dandasana (Vier-Gliedmaßen-Stock-Stellung)	S. 6
adho-muka-svanasana (aufwärtsgerichteter Hund)	S. 7
vasistasana (Vasista = ein Weiser)	S. 7
urdhva-muka-svanasana (aufwärtsgerichteter Hund)	S. 7

II:

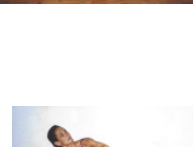
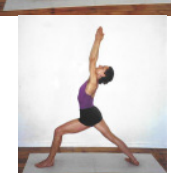
uttanasana (Vorwärtsbeugung, symmetrisch)	S. 8
trikonasana (Dreieckstellung)	S. 9
parshvottanasana (Seitenstellung)	S. 10
parivrtta trikonasana (gedrehtes Dreieck)	S. 11
virhabhadrasana II (zweiter Krieger)	S. 11
parshvakonasana (erweitertes Dreieck)	S. 11
virhabhadrasana I (erster Krieger)	S. 12
virhabhadrasana III (dritter Krieger)	S. 12
parivrtta parshvakonasana (gedrehtes erweitertes Dreieck)	S. 13
ardha chandrasana (Halbmond)	S. 13
vrksasana (Baum)	S. 14

III:

Tisch	S. 15
Tischhandstand	S. 16
adho muka vrksasana (Handstand)	S. 16
Unterarmtischhandstand	S. 16
pinca mayurasana (Unterarmstand)	S. 17
sirsasana (Kopfstand)	S. 17
setubanda sarvangasana (Vorübung für Schulterstand und Brücke)	S. 18
ustrasana (Kamel)	S. 18
urdhva danurasana (aufwärtsgerichteter Bogen – „Brücke“)	S. 19
salamba sarvangasana (Schulterstand)	S. 20
pascimottanasana (Vorwärtsbeugung im Sitzen)	S. 21
janu-sirsasana (Vorwärtsbeugung im Sitzen)	S. 21

IV:

savasana („Toten-Stellung“ – Entspannung)	S. 22
---	-------



I.

Die Erdpunkte:

Spannung entsteht zwischen zwei Polen. Als „Erdbewohner“ unterliegen wir dem Gesetz der Schwerkraft, welche jeden Körper – lediglich im Hinblick auf das Gewicht differenziert – an unseren Planeten bindet.

Wir stehen vor diesem Hintergrund und aufgrund unserer „aufrechten Haltung“ der Herausforderung gegenüber, einen entsprechenden Gegenpol zu manifestieren, Richtung zu schaffen, um zu einer Ausdehnung zu gelangen, die unsere Gelenke entlastet und im übrigen die uns innewohnenden Energien fließen zu lassen.

In der aufrechten Haltung, sind es unsere Füße, die den direkten Kontakt mit der Erde haben, mit der wir sie - mehr oder weniger – spüren, sich mit ihr vereinen. Wir unterscheiden dabei folgende Punkte:

die Wurzeln der großen Zehen,
die Wurzeln der kleinen Zehen,
die Außen- und die Innenfersen,
die Außenkanten,

Um aus der Erde herauszustrecken, müssen wir das Gesetze der Trägheit erkennen und nutzen, bestimmte Erdpunkte mit der Erde vereinen, um aus diesen hieraus (Auf-)Richtung zu erzeugen.

Die folgenden Asanas sind nicht streng nach ihren Komplexen (Stehhaltungen, Umkehrstellungen, Rückwärtsbeugungen, Vorwärtsbeugungen, Armbalancen, und Spiralen) gegliedert. Die Reihenfolge stellt vielmehr ein Übungsprogramm dar, welches ich als Basisprogramm empfehle. Es handelt sich hierbei um ein umfangreiches Programm, von dem Du täglich einen Dir zumutbaren Anteil absolvieren kannst. Achte darauf, in einer Art „Wälzsystem“ vorzugehen, das heißt, Dir jeweils eine solche Abfolge „vorzunehmen“, die diejenigen Asanas berücksichtigt, die Du beim letzten Üben nicht aufgenommen hattest. Wichtig ist, dass Du Dir nicht zuviel vornimmst, eher „zu wenig“. Wenn Du dann die Erfahrung machst, dass Dir das nicht reicht, Du aus innerem Antrieb heraus weitermachst, so ist dies eine schöne Erfahrung, die Dir das Yoga näher bringt als verhärtete Gesichtszüge.

Ich habe Tadasana mit anschließenden Reflektionen über die der Evolution gerecht werdende Vielfalt der Asanas insgesamt, das Umkehren des Erdprinzipes und die Erläuterung der Erdpunkte der Hände an den Anfang gestellt, da Tadasana alle Erfordernisse innerhalb der uns gegebenen aufrechten Haltung – des Stehens – beinhaltet, welche **in allen anderen Asanas zu verwirklichen sind**. Solltest Du einmal nicht verstehen, was in einer bestimmten Asana zu tun ist, rufe Dir die Prinzipien, die unter Tadasana erläutert sind, ins Bewusstsein und bringe sie ein.

Da die meisten von Euch noch eine Menge anderer Dinge „um die Ohren“ haben, sollte es eine Stütze sein, zunächst mit einem gewohnten, wiederkehrenden tragenden Übungsablauf (Wälzsystem) zu arbeiten, da „freie Kreation“ einer täglichen Übungsreihe anfangs zu „Zerstreuung“ und damit leicht dazu führt, vom Ziel abzukommen. Wohlgedenkt ist es ab einem bestimmten Punkt wichtig, die verschiedenen Herausforderungscharaktere zu mischen, dies hat aber so lange Zeit, bis jeder „fest auf der Matte“ steht, Raum und Zeit zum Üben unwiderruflich geschaffen hat.

Die Übungsreihe beginnt mit Nr. 1 – Supta Padangustasana.

Achte bei allen Übungen darauf, dass der Atem (durch die Nase) fließt, der Ausatem gleichmäßig und vollständig geführt, anstatt ausgestoßen wird

Tadasana – Tada = Berg



Halte die Füße geschlossen und bewege von den Wurzeln der großen Zehen zu den Außenfersen, halte die Außenkanten am Boden. Hierdurch werden die äußeren Oberschenkel aktiv, was sich in der Spannung der Gesäßmuskulatur fortsetzt. Diese Spannung zur Erde hin überträgt den „Erd“pol auf unsere Wirbelsäule, indem das Steißbein zur Erde hin fixiert wird. Die Bewegung zu den Außenfersen wird dann weiter dazu benutzt, die Schulterblätter herunterzuziehen, was wiederum die Brust – vom Brustbein nach außen - öffnet. Dieses stellt die Spannungsrichtung zur Erde dar, die „Außenspannung“, schafft für sich allein jedoch noch keinen Gegenpol:

Wenn Du die Außenfersen zum Boden bewegst, darfst Du das nur soweit, als dass sich die **Innenfersen nicht lösen**, vielmehr ebenfalls zum Boden bewegt werden. Von dieser Bewegung ausgehend hältst Du die Oberschenkel insgesamt parallel mit der Idee, die innere Oberschenkelmuskulatur in die Anhebung des Beckenbodens zu führen und damit die Bauchorgane anzuheben. Die Abwärtsbewegung der Schulterblätter beibehaltend weitest Du den Bereich zwischen den Schulterblättern um eine gleichmäßige Ausdehnung des Brustkorbes zu erreichen. Darüber hinaus dehne den Scheitelpunkt senkrecht nach oben.

Allein das Steißbein ist dem Erdpol zugeordnet. Das Kreuzbein, die Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule streben dem Gegenpol – über den Scheitelpunkt hinaus – zu.

Wenn wir diese Differenzierung der Erdpunkte verinnerlicht haben, ist es uns möglich (und notwendig), Erde – oder: das Erdprinzip – auch da zu schaffen, wo wir tatsächlich keinen direkten Kontakt mit ihr haben. In vielen Asanas, in welchen wir keinen direkten Kontakt zwischen der Erde und den Füßen haben, arbeiten wir mit den Erdpunkten und können damit die notwendigen Spannungspunkte (Pole) herstellen.

Bekanntlich stehen wir ja nicht nur auf den Füßen....

Die Asanas spiegeln in ihren verschiedensten Formen ihrer spezifischen Herausforderungen weitgehend den Evolutionsprozess, das heißt, die verschiedenen Entwicklungsstufen und Wesensformen wider. So haben wir es mit Vierbeinern und Kriechtieren zu tun, bei denen sich die Richtungen und Polaritäten entsprechend „verschieben“ oder der Raum „gedreht“ wird. Ich möchte mich auf eine Beschreibung der Erdpunkte der Hände beschränken und auch hier eine grobe Landkarte anlegen:

die Fingerspitzen,
die Wurzeln der Finger,
die inneren und die äußeren Handwurzeln.

Die Erdpunkte der Füße sind Ausgangspunkte für die Ausrichtung der Hüftgelenke/Unterrücken – Rumpf -. Die Erdpunkte der Hände sind Ausgangspunkte für die Ausrichtung der Schultergelenke/Brustkorb - Rumpf. So ist es notwendig, um zur Außenspannung zu gelangen, von den inneren Handwurzeln und den Wurzeln der Finger zur äußeren Handwurzel zu bewegen, so dass sich die Schulterblätter senken. Um den Bereich zwischen den Schulterblättern weiten zu können, ist es notwendig, dabei die inneren Handwurzeln nicht von der Erde zu lösen (Innenspannung). Die Streckung von den Fingerspitzen ausgehend, d.h., diese mit der Erde zu vereinen, schützt unsere Handgelenke und richtet diese aus, hält sie „gehoben“, während mangelnde Streckung der Finger in denn Boden zu Schmerzen und Schäden in den Handgelenken führt.

Supta Padangusthasana – Supta = liegend, Padangustha = große Zehe „

Liege auf dem Boden, halte die Beine parallel und die Handflächen zum Boden.

Dann beuge das rechte Bein, umfasse den Unterschenkel mit beiden Händen und hebe den Kopf. Bewege Stirn und Knie zueinander, ohne die rechte Rumpfseite zu verkürzen.



Dann lege Schultern und Hinterkopf wieder ab, lege einen Gurt unterhalb der Fußballen an und strecke das rechte Bein aus. Achte darauf, dass Du in beiden Beinen eine vollständige Streckung erhältst.



Dann drehe das rechte Bein zunächst im Hüftgelenk nach außen, achte darauf, dass Du dabei stärker mit der äußeren Oberschenkelmuskulatur arbeitest, damit du das Bein in das Hüftgelenk „hereinziehst“. Öffne das rechte Bein zur Seite hin. Im Rumpf arbeite entgegengesetzt, nämlich von der rechten Leistenbeuge nach links, da das Schwerkraftprinzip bzw. mangelnde Gegenspannung dazu führen würde, dass Dein Körper rechts fällt.



Dann hebe das Bein wieder an, nimm den Gurt in die linke Hand, strecke den rechten Arm in Schulterhöhe aus und bringe das Bein auf die linke Seite, das heißt, Rumpf und Beine werden in verschiedene Richtungen gedreht, das Prinzip der „Spirale“. So arbeite im Rumpf von der linken Leistenbeuge nach rechts, auch der Kopf dreht zur rechten Hand.



Dann hebe das Bein wieder an, beuge es, umfasse es nochmals, bewege Stirn und Knie zueinander, dann strecke es aus und beginne links.

Salabhasana Salabha = Heuschrecke

Vorübung:

Lege Dich bauchseits auf den Boden, lege die Hände übereinander und die Stirn auf die Hände, so dass der Kopf abgelegt, der Nacken entspannt ist. Die Beine sind dabei geschlossen. Arbeite mit den Fußrücken, den Oberschenkeln und dem Schambein gegen den Boden, womit Du die notwendige Spannung im Unterrücken herstellst. Um zur Hebung des Beckenbodens und der Bauchorgane zu kommen, halte die Oberschenkel parallel und lasse die Fußgelenke nicht nach außen kippen.



Dann stelle die Zehen des rechten Beines auf. Nun hebe das rechte Bein an – nur so hoch, wie Du die Streckung von den Fersen bis zum Scheitelpunkt erhalten kannst.



Dann lege das rechte Bein wieder auf dem Fußrücken ab. Wiederhole dasselbe auf der linken Seite.

Nun strecke die Arme nach vorne und umfasse einen Klotz. Ziehe diesen zu Dir, indem Du die Schulterblätter in Richtung Unterrücken ziehst. Die Ellbogen bleiben dabei gestreckt, die Oberarme werden nach außen gedreht. Jetzt hebe Kopf, Arme Brust, und die Beine an. Halte die Streckung in den Beinen, so als ob Du mit Deinen Fersen etwas nach hinten schieben würdest. Nimm' den Kopf dabei nicht zu weit zurück, sondern halte den Nacken lang.



Nun lege den Klotz wieder ab und bringe die Arme, indem Du „einen weiten Kreis beschreibst“ seitlich neben den Rumpf.



Dhanurasana Dhanura = Bogen

Vorübung:

Liege bauchseits auf dem Boden und baue die Grundspannung wie oben in Salabasana beschrieben, auf. Nun halte die Bewegung der Oberschenkel und des Schambeines zum Boden, ohne die Oberschenkel nach außen zu drehen, beuge die Knie und umfasse die Fußgelenke.

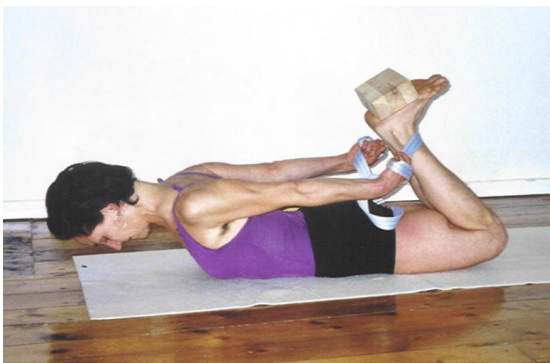


Falls es Dir nicht möglich ist, die Beine hierbei geschlossen zu halten, so bringe einen Gurt um die Fußgelenke.

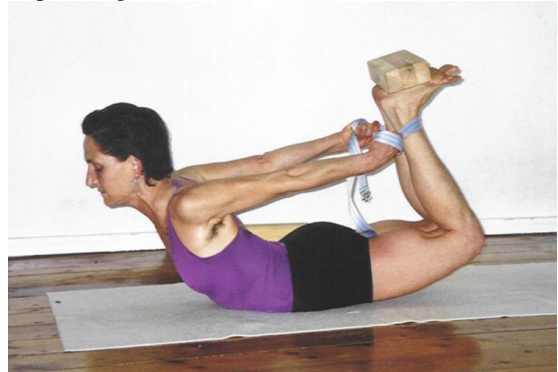


Winkle die Füße ab und strecke die Fersen nach oben (günstig ist es, wenn Dir ein Partner einen Holzklotz auf die Füße legt, so dass Du diese Bewegung durch den Widerstand klar erkennen kannst).

Die erste Phase wäre hierbei, dass Du den Widerstand des Klotzes benutzt, um die notwendige Spannung im Unterrücken sowie das Anheben des Beckenbodens aufzubauen.



Die zweite Phase ist es, dass Du – ohne diese Spannung aufzuheben – den Klotz mit den Füßen anhebst. Gleichzeitig hebe Kopf und. Verliere nicht die Streckung zum Scheitelpunkt. Halte – wie immer – die Innenspannung und lass' den Atem fließen.



Caturanga Dandasana

Catur = vier, Anga = Gliedmaßen, Danda = Stock, Stab, Stange

Grundspannung wie in Dhanurasana und Salabasana. Nun stelle aber die Hände in Schulterhöhe auf, stelle die Zehen auf, strecke zu den Erdpunkten und dann hebe den gesamten Körper – wie einen Stock – an. Achte auf die Richtung: schicke die Fersen nach hinten und die Brust nach vorne, arbeite von den Fersen zu den Handwurzeln, halte die Unterrückenspannung und die Hebung des Beckenbodens.



Adho mukha svanasana

Adho = nach unten, Mukha = Gesicht, Svana = Hund

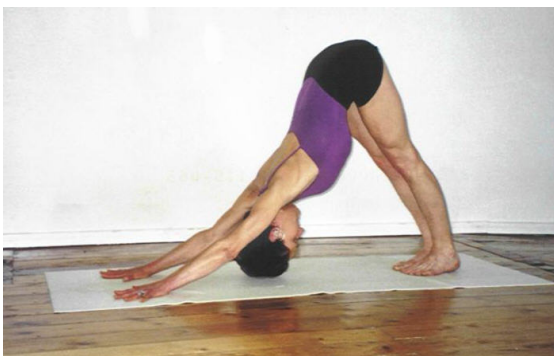
Zunächst komme in die Bankstellung, d.h., bringe die Knie zum Boden und setze die Hände auf. Arme/Rumpf sowie Oberschenkel/Rumpf befinden sich jeweils in einem rechten Winkel zueinander. Achte darauf, dass die Wirbelsäule gestreckt ist (Grundspannung im Unterrücken halten). Die Zeigefinger halte genau geradeaus, Mittel-, Ring- und kleine Finger leicht nach außen. Drehe die Oberarme nach außen, ohne die inneren Handwurzeln zu verlieren, die Ellenbogen stehen einander gegenüber.



Dann setze die Zehen auf, schiebe mit den Armen den Rumpf in Richtung Beine die Leistenbeugen nehmen diesen Bewegungsimpuls auf und strecken nach oben. Dann wird Dein Körpergewicht über die Fersen zurück in den Boden verlagert.



So dehnt sich der Rumpf zu den Beinen hin. Achte auf die Richtung – von den Handwurzeln zu den Fersen. Der Bereich zwischen den Schulterblättern bleibt geweitet, die Streckung setzt sich über den Scheitelpunkt in Richtung Boden fort.



Vasisthasana

Vasistha = ein Weiser

Gehe, wie oben beschrieben, in den abwärtsgerichteten Hund. Von hier aus drehe den Körper nach rechts, wobei Du gleichzeitig aus der Vorwärtsbeugung in die Streckung der Leisten und somit der Aufrichtung – wie in Tadasana – gehst. Arbeite mit den Erdpunkten der Füße so, als ob Du auf einer Schrägen ständest. Nutze die Erdpunkte der linken Hand derart, dass Du, wenn Du das Gefühl hast, nach vorne zu fallen, die äußeren Handwurzel und, wenn Du das Gefühl hast, nach hinten zu fallen, die inneren Handwurzel betonst.

Du kannst dabei den rechten Arm entweder gegen den Rumpf bewegen oder ihn - der Schulterachse folgend - nach oben strecken. Halte die wie unter Tadasana beschriebenen Gegenspannungen.



Dann gehe zurück in den abwärtsgerichteten Hund und übe die andere Seite.

Urdhva muka svanasana

Urdhva = nach oben, Mukha = Gesicht, Svana = Hund

(„aufwärtsgerichteter Hund“)

Liege bauchseits auf dem Boden und baue die Spannung – wie vorbereitend ebenfalls zu Salabhasana, Danurasana und Chaturanga Dandasana beschrieben – auf. Nun setze zunächst die Hände in Höhe der Schultern, dann die Zehen auf und dehne die Fersen nach hinten.

Nun beginne, die Schultern weiter zu öffnen und die Arme allmählich zu strecken, bewege dabei das Schambein in den Boden; diese Richtung behältst Du bei, auch wenn – durch das Strecken der Arme – sich dieses vom Boden löst. Bewege die Fersen nach hinten und die Brust nach vorne.



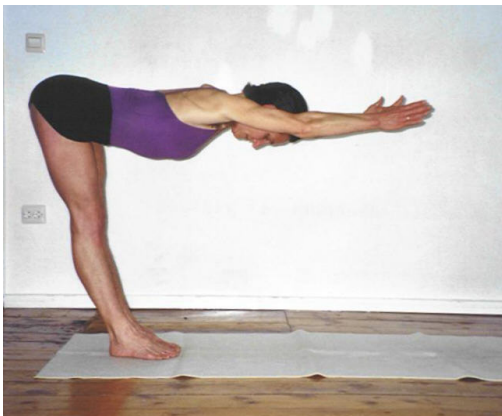
II.

STEHHALTUNGEN

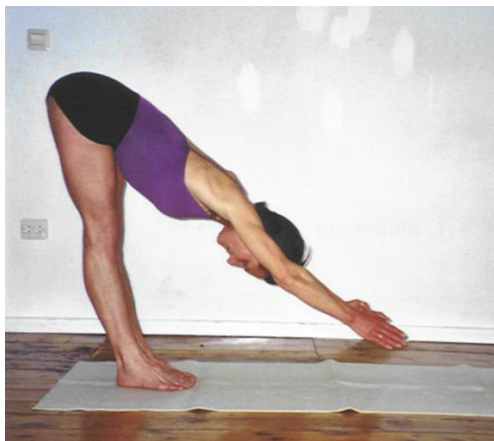
Uttanasana

Uttana = Streckung

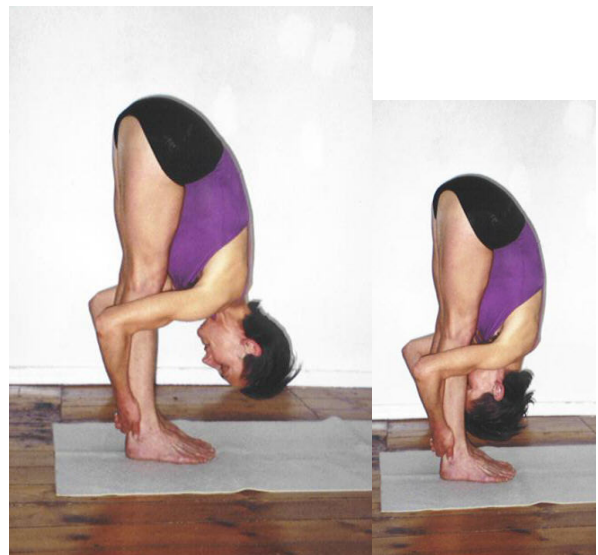
Stehe in Tadasana, strecke die Arme nach oben und halte sie – in Schulterbreite – parallel, so dass die Handflächen zueinander schauen. Nun denk' Dir Deine Hüftgelenke als „Scharniere“ und einzig bewegliche Verbindung zwischen Beinen und Rumpf. Jetzt ziehe die Leistenbeugen zurück und bewege die Beine nach hinten über die Senkrechtachse, bis zu Dich mit dem Rumpf parallel zum Boden befindest.



Von hier aus strecke den Rumpf weiter in eine Diagonale - von den Fingerspitzen zu den Leistenbeugen – in Richtung Boden.



Bringe die Arme also erst dann zu den Fußgelenken oder den großen Zehen, wenn Du erkennst, dass Du Deine momentane Grenze erreicht hast. Umfasse nun die Fußgelenke oder mit Zeige- und Mittelfinger die Großen Zehen. Ziehe daran, um die Schultern zu öffnen. Strecke den Scheitelpunkt „in den Boden hinein“.



Was in den Vorwärtsbeugungen leicht vernachlässigt wird – und besonders bei vorhandener Flexibilität –, ist, dass die Grundspannung im Unterrücken gehalten werden muss. Die Leistenbeugen bleiben angehoben bei Aufrechterhaltung der Unterrückenspannung.

Um wieder nach oben zu kommen, nutze ebenfalls die Bewegung über die Senkrechtachse und die starke Fixierung der Wurzeln der großen Zehen. Nun kehrt sich „das Bild“ um. Die Arme „wollen“ nach oben, der Rumpf „will“ unten bleiben.

Durch das Über-die-Achse-gehen solltest Du – wenn Du die Streckung in den Beinen und im Rumpf erhältst –, das Gefühl haben, dass Du eine Bewegung „zulässt“, ohne Anstrengung, da Dir hier fühlbar und entscheidend ein physikalisches Gesetz zur Hilfe kommt. Erreiche wiederum erst den Tisch, bevor Du schließlich den Rumpf wieder über die Beine bringst; und in diesem Moment achte darauf, die notwendige Unterrückenspannung zu halten, so dass die Lendenwirbel nicht überlastet werden.

Trikonasana Trikona = Dreieck

Falls Du noch nicht beweglich und stabil in Deiner Haltung bist, benutze zwei Holzklötze, die Du auf die Matte – je nachdem – aufrecht, halb-aufrecht oder flach platzierst. Grundsätzlich denke Dir eine Linie (oder markiere gar eine solche), die längs über der Matte verläuft, andererseits eine Linie, die diese in der Mitte teilt, so dass Du ein Kreuz erhältst, das die Matte in vier gleichgroße Quader unterteilt. Wenn Du in Tadasana stehst, sollte sich die horizontale Linie unterhalb der Mitte der Fußgewölbe und die vertikale genau zwischen beiden Füßen befinden.



Baue die Spannung – wie unter Tadasana beschrieben – auf, beuge die Knie, wobei es wichtig ist, die Spannung der Oberschenkel und der Gesäßmuskulatur zu erhalten. Nimm' die Arme vor die Brust, so dass die Fingerspitzen sich fast berühren, gleichzeitig dehne die Ellenbogen nach außen. Nun mache einen Sprung, mit dem Du die Beine einen „guten“ Meter (entsprechend Deiner Körpergröße) öffnest, die Arme bringe in Höhe der Schultern in die Streckung, die Handflächen nach unten. „Nach der Landung“ sollten die Füße, Unterschenkel und Oberschenkel parallel zueinander stehen, damit im Kniegelenk keine Drehung entsteht. Drehbewegungen im Kniegelenk sind gerade bei einem gestreckten Bein extrem belastend.

Nun drehe zunächst den rechten Fuß nach außen, so dass Vorderfuß und Fersen genau an der Linie verlaufen. Den linken Fuß drehe nach innen. Beachte, dass das Gewicht immer auf beide Beine verteilt bleibt (50 : 50). Der Rumpf bleibt im Dreieck nach vorne gerichtet, so dass Du der Drehung der Beine nach rechts eine Gegenbewegung des Rumpfes nach links entgegensetzen musst, die in der linken Leistenbeugung einsetzt.



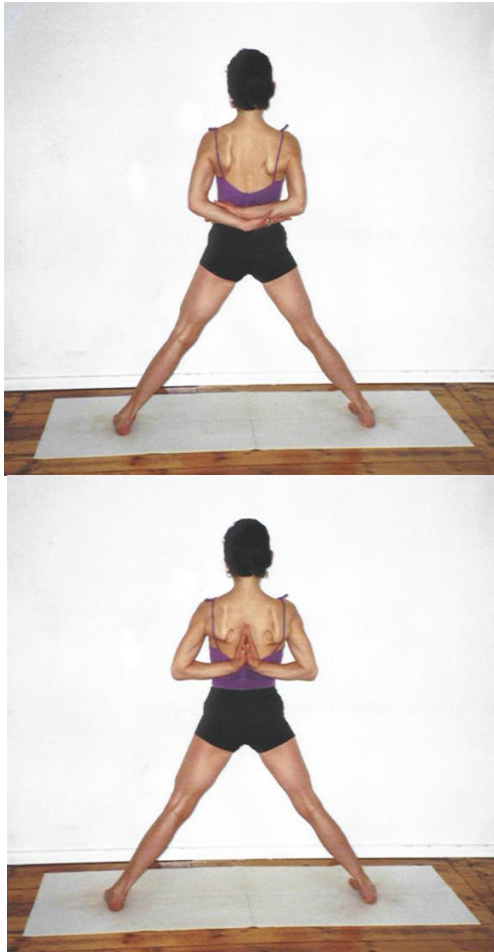
Nun ziehe die Leistenbeugen nach links, d.h. gehe in eine seitliche Vorwärtsbeugung, und setze die rechte Hand auf die Erde (oder den Klotz). Achte darauf, dass Du mit Deinem Körpergewicht nicht nach rechts fällst, sondern verlagere Dein Körpergewicht immer auch gleichzeitig in die linke Ferse zurück;



Die gleichmäßige Verteilung des Gewichtes auf beide Beine ist besonders wichtig beim Wiederaufrichten: Dann links

Parshvottanasana "Seitenstellung"

Öffne die Beine nur einen knappen Meter lang. Bringe die Arme hinter den Rücken und verschränke sie dort oder bringe Sie in Namaste.



Dann drehe das rechte Bein nach außen, das linke Bein nach innen. Hierbei ist der Rumpf zum rechten Bein hin gedreht. Deshalb stelle zunächst die Hüftachse wieder her, das heißt, ziehe die rechte Hüfte zurück, die linke schicke nach vorne. Ziehe das Steißbein nach unten, schicke das Kreuzbein und alle anderen Wirbel zum Scheitelpunkt hin und dehne dabei die Schultern und den Hinterkopf leicht nach hinten.



Dann beginne, die Leistenbeugen zurückzuziehen, gehe in die Vorwärtsbeugung. Halte die Streckung zum Scheitelpunkt hin, also auch die Halswirbelsäule in der Streckung. Diese Stellung verdeutlicht, wie Du die Drehung des Rumpfes (hier nach rechts) und Beugung in den Hüften durch die Bewegungen der Beine ausgleichen musst. Drehst Du den Rumpf nach rechts, dann arbeitet das rechte Bein in der Außendrehung – von der Wurzel des großen Zeh zur Außenferse – (eben um die Hüfte zurückzuziehen), das linke Bein arbeitet in der Innendrehung – von der Außenferse hin zur Wurzel des großen Zeh – (eben um die linke Hüfte nach vorne zu schicken). Sind die Außendrehung des rechten Beines und die Innendrehung des linken Beines nicht angemessen aufeinander abgestimmt, so rutscht die rechte Hüfte nach vorne, die linke fällt nach hinten und in der Wirbelsäule entstünde eine Kurve nach links. Dieses Prinzip gilt für alle Stehhaltungen, bei denen Du den Rumpf zu einem Bein hin ausrichtest, und auch für das Arbeiten an entsprechenden Stellungen im Sitzen mit Vorwärtsbeugung. Beuge nur soweit nach vorne, wie dies aus den Hüftgelenken heraus geschieht und vermeide das Krümmen der Wirbelsäule.



Parivrta Trikonasana

parivrta = gedreht, Trikonasana = Dreieck

Übe wie unter Trikonasana beschrieben, bis Du mit geöffneten Beinen auf der Matte stehst. Dann drehe den Rumpf nach rechts, zum rechten Bein hin. Komme in die Ausrichtung der Hüftgelenke, indem Du die Hüftachse wiederherstellst. D.h., ziehe die rechte Hüfte zurück – resultiert aus der Außendrehung des rechten Beines – und schicke die linke Hüfte nach vorn – resultiert aus der Innendrehung des linken Beines. Halte das Gewicht – wie immer – auf beide Beine verteilt. Um die Stellung weiterzuentwickeln, musst Du nun die linke Ferse intensiver in den Boden schicken, um daraus eine stärkere Dehnung der linken Körperseite zu entwickeln, aus welcher Du den Rumpf dann nach rechts drehst. Die rechte Hüfte ziehe entsprechend intensiver zurück.



Erst jetzt gehe in die Vorwärtsbeugung und setze die linke Hand etwa in Höhe der rechten Ferse auf den Boden. Dann links ...



Virabhadrasana II

Virabhadra = Krieger aus der indischen Mythologie

Die Elemente des zweiten Kriegers sind eine voraussetzende Übung für das erweiterte Dreieck, und Vishvamitrasana. Stehe mit geöffneten Beinen auf der Matte, drehe das rechte Bein nach außen und das linke Bein nach innen. Achte darauf, dass Du die aus Tadasana bekannte Grundspannung beibehältst, ebenso den Grundsatz, dass das Gewicht zwischen beiden Beinen verteilt bleibt. Wenn Du nun beginnst, das rechte Knie zu beugen, besteht die Gefahr, dass Du die Spannung der rechten äußeren Oberschenkelmuskulatur verlierst, das heißt, dass der Oberschenkel nicht mehr zum Hüftgelenk hin arbeitet und der Oberschenkelknochen folglich nicht in das dem Hüftgelenk hineingezogen wird. Die Arme halte in der Schulterachse. Dann links ...

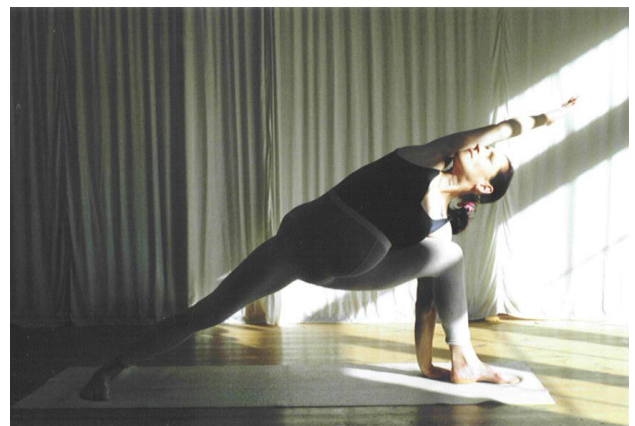


Parsvakonasana

**Parsva = seitlich, Kona = Winkel
auch: erweitertes Dreieck**

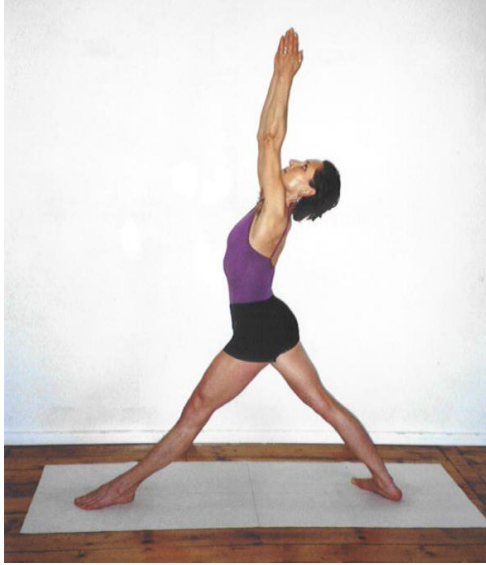
Gehe vom zweiten Krieger, wie oben beschrieben, aus, benutze einen Klotz, den Du etwa in Höhe des rechten Fußes platzierst. Dann ziehe die rechte Leistenbeuge zurück, so dass Du hier in die Vorwärtsbeugung kommst, bringe die rechte Hand auf den Klotz. Halte die Spannung im Unterrücken, und intensiviere die Streckung der linken Rumpfseite. Drehe den Kopf nach oben und schau vor dem linken Oberarm zur Decke, halte die Halswirbelsäule in der Verlängerung der Brustwirbelsäule, also die Streckung zum Scheitelpunkt hin.

Dann links ...

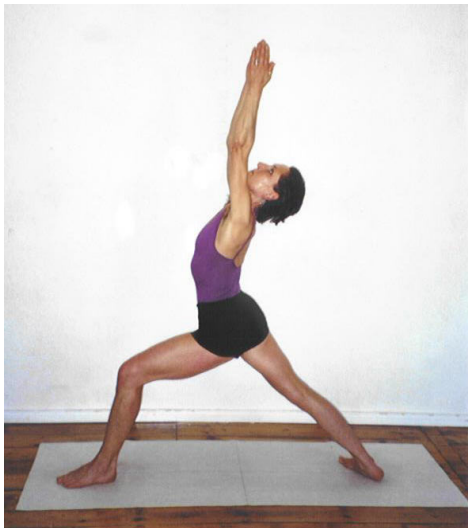


Virabhadrasana I auch: erster Krieger

Öffne die Beine einen guten Meter, erhalte die Spannungsmerkmale aus Tadasana. Dann drehe Dich zum rechten Bein hin, ziehe die rechte Hüfte zurück, schicke die linke nach vorne, um die Hüftachse herzustellen. Die Arme sind in der Schulterachse.



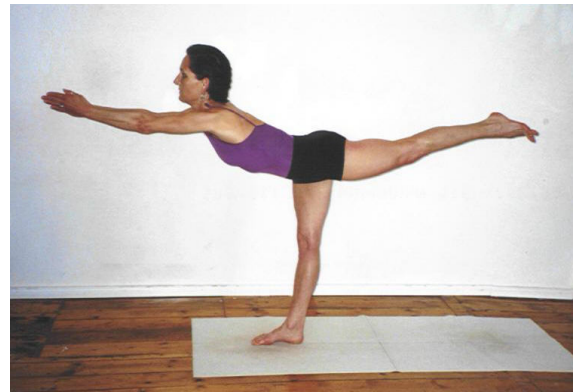
Dann beginne, das rechte Knie zu beugen, wobei die Arme beginnen, sich nach oben zu bewegen. Du kannst die Arme entweder parallel zueinander schulterweit geöffnet halten, oder die Hände schließen.



Dann links ...

Virabhadrasana III auch: dritter Krieger

Ausgangspunkt des dritten Kriegers ist der erste Krieger. Von hier aus beuge das rechte Bein etwas stärker und beginne, das Körpergewicht mehr und mehr auf das rechte Bein zu verlagern, wobei das linke Bein in keinsten Weise passiv wird: In dem Moment, wo sich die linke Ferse vom Boden löst, „nimmt sie den Boden mit“, das heißt, Du arbeitest weiter zu den Erdpunkten des linken Fußes, als ob Dir jemand einen Klotz dagegen halten würde. Von diesem (gedachten) Widerstand aus, der bei Erhaltung der Erdpunkte jedoch genau so wirkt, als ob du tatsächlich „stündest“, strecke die linke Körperseite – in der Innendrehung, das heißt von der Außenferse in Richtung Wurzel des großen Zeh – die rechte Körperseite halte in der Streckung, indem Du die Arbeit zu den Erdpunkten in Form der Außendrehung, von der Wurzel des großen Zeh zur Außenferse arbeitend, aufrechterhältst. Dann hebe das linke Bein aktiv an – und halte es „innen“. Ziehe dabei die Schulterblätter in Richtung Unterrücken, um die Ausrichtung der Brust nach vorne zu erreichen. Den Blick richte über Deine Hände. Stehe weiterhin „auf beiden Beinen“. Wenn Du – um den ersten Krieger zurückzukommen – das rechte Knie wieder beugst, halte das Gewicht gut weiterhin über dem rechten Bein und die Brust nach vorne.



Parivrta Parshvakonasana
Parivrta = gedreht, Parshvakonasana
=seitlicher Winkel
auch: gedrehtes erweitertes Dreieck

Öffne die Beine einen guten Meter, dann drehe das rechte Bein nach außen, das linke Bein nach innen, und zwar in der Weise, dass Du die linke Ferse hebst, um das linke Bein genau parallel zu drehen. Dann beginne, das rechte Bein zu beugen, schicke ebensoviel Gewicht in die linke Ferse. Dann drehe den Rumpf von der linken Leistenbeuge aus nach rechts.



Nun „klemme“ den linken Ellenbogen gegen die Außenseite des rechten Oberschenkels, schließe die Hände, strecke von den Fingerspitzen zu den Handwurzeln und bewege diese soweit nach unten, dass beide Unterarme eine Linie bilden.

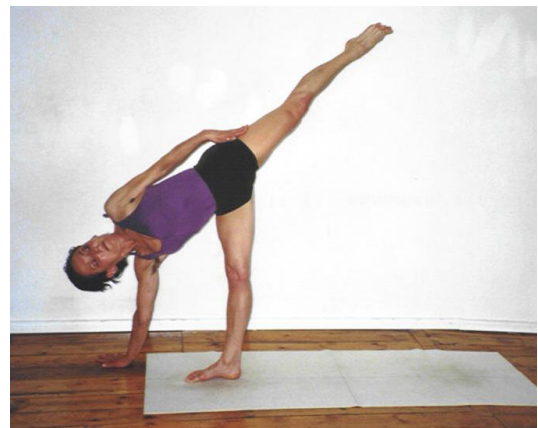


Ardha Candrasana
ardha = halb, Candra = Mond

Mit dem Üben dieser Stellung durchläufst Du mehrere der vorgenannten: das Dreieck, das erweiterte Dreieck, das gedrehte Dreieck. Komme zunächst ins einfache Dreieck. Dann beginne, das rechte Knie zu beugen, arbeite auch links weiter zu den Erdpunkten, so dass irgendwann das Ende eines Spannungsbogen erreicht ist.



Dann Rolle über den linken Fußballen und hebe das linke Bein an und schicke den Rechten Arm zum Boden. Halte diesen Arm dabei in der Schulterachse, das heißt, nicht zu nahe und nicht zu entfernt vom rechten Fuß. Achte darauf, dass Du die Drehungen – wie im Dreieck – aufrecht erhältst: die Beine drehen nach rechts, der Rumpf nach links. Den linken Arm bewege gegen die linke Rumpfseite – hier dient er als Orientierung und Stütze. Ziehe die Schulterblätter zum Unterrücken und drehe den Kopf ebenfalls nach links. Die Hüften sind hierbei in einer vertikalen Linie, die linke über der rechten.



Strecke zum Scheitelpunkt und drehe den Kopf nach rechts, ebenfalls zur Decke hin.

Vkrsasana

Stehe in Tadasana. Dann verlagere die Körperachse über das linke Bein und strecke das rechte Bein nach vorne. Dann beuge das rechte Bein, umfasse es und ziehe es zum Rumpf hin. Nun drehe den rechten Oberschenkel im Hüftgelenk nach außen, fasse das Fußgelenk und setze den rechten Fuß gegen den linken inneren Oberschenkel. Um entsprechenden Halt zu finden, ist es nötig, dass Du sowohl den rechten Fuß gegen den linken Oberschenkel bewegst, als den linken Oberschenkel gegen den rechten Fuß, um diesem einen entsprechenden „Boden“ zu bieten. Dann bringe die Handflächen zusammen, arbeite von den Fingerspitzen zu den Handwurzeln und schiebe diese dann soweit nach unten, bis die Unterarme eine Linie bilden. Ziehe die Schulterblätter zum Unterrücken hin, weite zwischen den Schulterblättern, das Steißbein halte im Erdprinzip, Kreuzbein und die folgenden Wirbel schicke zum Scheitelpunkt. „Stehe auf beiden Beinen“. Halte die Stellung so eine Weile und schicke die Arme dann nach oben, über den Kopf, so dass die Fingerspitzen die Verlängerung der Streckung zum Scheitelpunkt darstellen, die Schulterblätter bewege weiter nach unten. Aus dieser Stellung entwickelst Du die Voraussetzungen für das Arbeiten im Sitzen, am ähnlichsten ist sie Jano sirsasana.



III.

Umkehrstellungen:

Wenn wir beginnen, den Körper um 180° im Raum zu drehen, erhalten wir die Möglichkeit, das Schwerkraftprinzip auf „umgekehrte“ Weise zu verinnerlichen und bewusster unsere Bewegungen bestmöglich anzupassen. Was vorher der Himmel war, wird zur Erde, was Erde war, wird Himmel. Hierbei ist das sichere Arbeiten mit den Erdpunkten besonders hilfreich. Es macht keinen Unterschied, ob ich mit den Füßen in den Himmel oder die Erde strecke, sofern ich den Körper zwischen diesen Polaritäten auszurichten vermag.

Die Ausrichtung **von den Handwurzeln zu den Fersen**, das heißt, das Körpergewicht von den Händen auf die Füße zu verlagern, ist uns schon beim abwärtsgerichteten Hund begegnet. Dasselbe gilt bei den Handständen, dem Kopfstand und dem Schulterstand.

Handstände

Vorübungen:

Tisch

Stehe in Tadasana vor der Wand, dann ziehe die Leistenbeugen zurück, beuge den Rumpf nach vorne und bringe die Hände gegen die Wand. Beine und Rumpf sollen hierbei einen rechten Winkel bilden. Setze die Zeigefinger in eine vertikale Linie, Mittel-, Ring- und kleine Finger werden leicht nach außen geöffnet, die Daumen schauen nach innen. Handwurzeln, Mittelpunkt des Hinterkopfes, Schultern und Hüften bilden eine horizontale Linie. So erhältst Du einen „Tisch“, die Wirbelsäule erhältst Du in der Streckung, indem Du die Grundspannung im Unterrücken hältst.

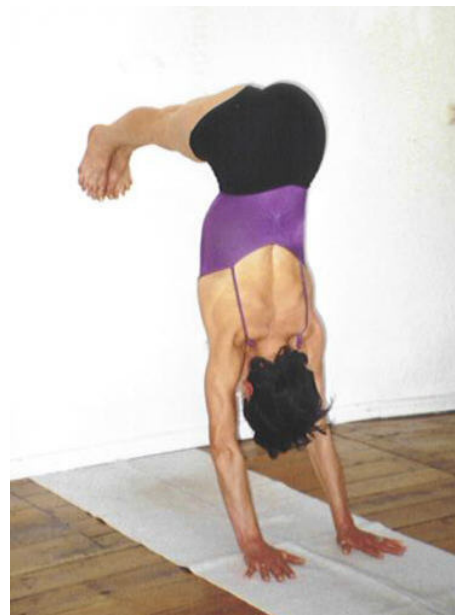
Eine gute Orientierung bietet hierbei ein Stock, der auf die Wirbelsäule gelegt wird, den Du mit dem Mittelpunkt des Hinterkopfes ebenfalls berühren solltest.



Tischhandstand

Richte Dich in einem „kleinen Hund“ aus, wobei die Fersen direkt an der Wand enden, die Hände werden dort aufgesetzt, wo Du im Tisch die Füße aufgesetzt hattest. Dann setze den Fußballen Deines „Schwungbeines“ in Höhe des Gesäßes an der Wand an, strecke es und setze das andere Bein daneben. **Entscheidend** ist hierbei das Einhalten der Richtung - **von den Handwurzeln zu den Fersen** -, um der Schwerkraft gezielt entgegenzuwirken. Verlagere Dein Körpergewicht in die Wand hinein.

Eine zusätzliche Übung, die Dir das spätere Schwingen in den Handstand erleichtern wird, ist es, im Tischhandstand ein Bein vertikal nach oben zu strecken. Tust Du dies, wirst Du feststellen, dass das obere Bein dazu neigt, sich nach außen zu drehen, wobei die Hüften sich verschieben. Halte das Bein innen und die Außendrehung des „Standbeines“ (desjenigen an der Wand).



Adho mukha Vrksasana **adho mukha = Gesicht nach unten,** **Vrksa = Baum** **= Handstand**

Nun begib Dich in einen Hund, die Hände sind dabei ungefähr eine Handlänge von der Wand entfernt. Lass' Dir Zeit und richte Dich genau aus. Dann mache mit demjenigen Bein, welches nicht Dein Schwungbein ist einen kleinen Schritt nach vorne in die Beugung und strecke dann dessen Ferse mit einem guten Maß an Entschlossenheit in Richtung Boden, so dass sich das Bein vollständig streckt. Während dieser Streckung schwinde Dein Schwungbein in die Vertikale – beachte hierbei das in der Zusatzübung zum Tischhandstand Gesagte und die Prinzipien des ersten und des dritten Krigers. Das zweite Bein muss **aktiv** bleiben und ebenso entschlossen und **unverzüglich** dem Weg nach oben folgen, als ob sich beide Füße magnetisch anziehen würden, um sich „blitzschnell“ in der vertikalen Linie zu vereinigen. Um aus der Stellung zu gelangen, bringe ein Bein nach dem anderen langsam zum Boden zurück.



Vorübung: Unterarmtischhandstand

Der Unterarmstand ist dem Kopfstand am ähnlichsten und ich empfehle, mit dem Kopfstand nicht zu beginnen, bevor Du – zumindest mit Hilfe der Wand – einen Unterarmstand üben kannst.

Setze einen Klotz auf den Boden, einen guten Meter von der Wand entfernt. Knie Dich vor den Klotz, die Füße zeigen in Richtung Wand. Dann setze die Daumen an die der Wand zugeneigte, mit dieser parallel verlaufenden Längskante des Klotzes an, die Innenseiten der Zeigefinger an die seitlichen Kanten. Strecke die Finger hierbei aktiv – wie oben beschrieben – in den Boden. Die Dominanz der äußeren Handwurzeln durch diese Positionierung musst Du ausgleichen, indem Du versuchst, die inneren Handwurzeln ebenfalls am Boden zu halten. Auch wenn Dir das nicht gelingt, musst Du sie in Richtung Boden bewegen. Die Ellenbogen setze mit den Händen in einer Linie ebenfalls am Boden auf. Die Herausforderung hierbei besteht darin, das Gewicht – wie auch im Hund – von den Handwurzeln über die Fersen in den Boden zurück zu transportieren. Du wirst merken, dass die Schwerkraft zunächst so wirkt, dass Dein Körpergewicht über die Ellenbogen zurück in die Hände sinkt. Deshalb verstärke die Bewegung der Hände in den Boden. Du kannst dabei die Idee benutzen, die Arme zu strecken, wobei die Ellenbogen jedoch am Boden fixiert bleiben. Dann kommst Du in die richtige Bewegung, die Achselhöhlen in Richtung Boden zu dehnen und somit das Gewicht über die Schultern und die Streckung der Wirbelsäule zunächst in Richtung Leistenbeugen zu bewegen. Die Leistenbeugen streckst Du nach oben, dehnt aber gleichzeitig die Fersen in Richtung Boden, damit das Gewicht weiter dorthin übertragen werden kann. Du kannst den Nacken entweder in der Verlängerung der Brustwirbelsäule halten, oder den Blick in Richtung Klotz halten.



Pinca Mayurasana **Pinca = Schwanzfeder, Mayura = Pfau**

Begib Dich – ähnlich wie oben vorbereitend zum Handstand in einen „Unterarmhund“ in Richtung Wand. Positioniere den Klotz hierzu etwa eine Handlänge von der Wand weg. Setze die Hände und Ellenbogen – wie zum Unterarmtischhandstand beschrieben – am Boden auf und entwickle die Spannung des „Unterarmhundes“. Dann setze dasjenige Bein, welches nicht Dein Schwingbein ist, einen kleinen Schritt weit vor dem anderen Bein auf, strecke es dann wieder, dehne die Ferse in Richtung Boden und schwinde gleichzeitig das andere Bein nach oben, lass’ das andere Bein – wie zum Handstand beschrieben – blitzschnell folgen und schließe die Beine (möglichst) in der Senkrechtachse, ansonsten bringe die Beine zunächst an die Wand. Auch hierbei gilt es natürlich, sowohl die Unterrückenspannung zu halten, als auch die Oberschenkel innen zu halten. Arbeite zu den Erdpunkten der Füße – unter Betonung der Innenfersen - und behalte die Idee bei, die Arme strecken zu wollen.

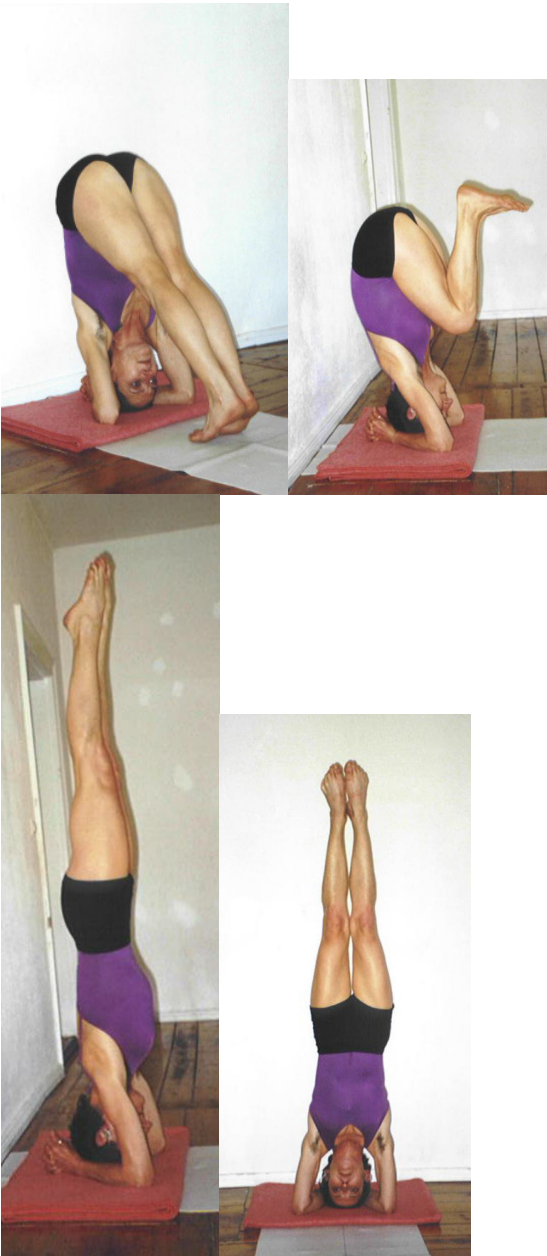


Sirsasana
Sirsa = Kopf

Wie oben schon beschrieben, empfehle ich es, den Unterarmstand dem Kopfstand vorzusetzen, da uns der Unterarmstand lehrt, die Wirkung der Schwerkraft durch die Gegenbewegung der Hände in den Boden zum Gegenpol hin umzuleiten. Wenn Du nun als Vorbereitung zum Kopfstand den Unterarmhund nutzt, so „tausche den Klotz durch Deinen Kopf aus“ - lege dafür eine geachtelte Decke auf den Boden, - drehe die Unterarme um 90 ° nach außen, so dass Du mit den äußeren Handgelenken und den Außenkanten der Hände in den Boden arbeitest, um das Sinken Deines Körpergewichtes über die Ellenbogen zum Boden hin zu vermeiden. Dann falte die Hände und schließe die Handwurzeln dabei – so weit wie möglich. Das gibt Dir den besten Halt gegen das Fallen nach hinten. Im Gegensatz zur Vorbereitung für den Unterarmstand knie zunächst, setze dann den Scheitelpunkt am Boden auf und strecke jetzt die Beine. Nun ziehe die Oberschenkel intensiv nach oben, ziehe die Leistenbeugen über die

Senkrechtachse hinaus (halte dabei die äußeren Handgelenke gut im Boden, damit der Nacken in seiner Streckung bleiben kann, ohne dass die Halswirbel komprimiert werden), so dass sich die Füße vom Boden lösen. Lass' die Beine nach oben kommen, bis Du Deinen Körper in einer Senkrechtachse ausgerichtet hast. Halte die Beine innen, damit Du nicht nach hinten kippst.

Sollte es noch nicht möglich sein, die Beine gestreckt nach oben zu bringen, so laufe mit den Füßen so nahe wie möglich in Richtung Kopf, ziehe die Leistenbeugen hierbei ebenfalls so weit wie möglich über die Senkrechtachse, beuge dann die Knie und ziehe sie so weit wie möglich an den Rumpf heran. Dann halte einen Moment inne, um die Stabilität (vor allem im Nacken) zu gewährleisten und strecke die Beine langsam aus. Auch im Kopfstand gilt es, die starke Außenorientierung durch das Innenhalten der Beine, der Arbeit der inneren Oberschenkelmuskeln und das Weiten zwischen den Schulterblättern auszugleichen. Lass' die Ellenbogen nicht nach außen rutschen.



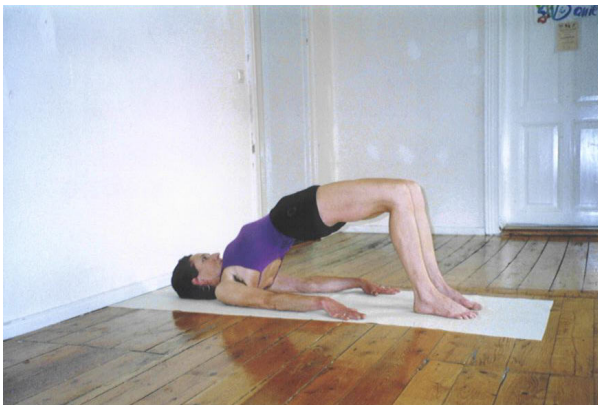
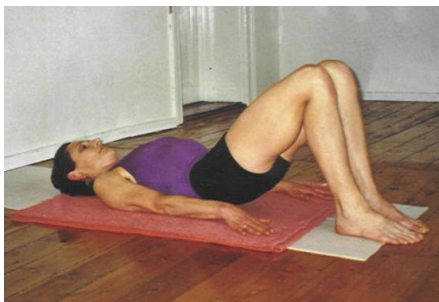
RÜCKWÄRTS BEUGUNGEN

Vorübung Setu bandha sarvangasana Setu = Brücke, Bandha = Konstruktion, sarvangasana = Schulterstand

Vorübung sowohl für Urdhva Danurasana als auch Salamba Sarvangasana

Liege auf dem Rücken und stelle beide Füße auf dem Boden auf. Arbeite zu den Erdpunkten. Verstärke nun die Arbeit zu den

Außenfernen, so dass das Schambein zunächst leicht nach oben kippt. Führe diesen Bewegungsansatz fort, so dass sich die Wirbelsäule – ganz allmählich - „aufrollt“. Steißbein, Kreuzbein, Lendenwirbel u.s.w.. Achte genau auf das Erhalten der Gesäßspannung, schaffe aber auch die Innenspannung, also das Heben der inneren Oberschenkelmuskulatur und des Beckenbodens. Hast Du Deine Grenze erreicht, so beginne mit einer Ausatmung, die Wirbelsäule in gleicher Weise wieder abzurollen. Halte den Nacken entspannt und bewege die Schulter Spitzen zum Boden.



Ustrasana Ustra = Kamel

Rolle eine geviertelten Decke zusammen und lege sie auf die Matte. Dann Knie nieder und bringe die Fußrücken darauf. Die Füße sind parallel, sie dürfen so weit geöffnet sein, wie die Oberschenkelknochen in den Hüftgelenken verlaufen. Zunächst setze Dich auf Deine Fersen. Weite die Fußsohlen und arbeite mit den Fußrücken gegen die gerollte Decke. Dann hebe – durch das Arbeiten der Fußrücken zum Boden – das Becken an, so dass die Oberschenkel, der Rumpf, die Halswirbelsäule und der Mittelpunkt des Hinterkopfes eine Achse bilden. Strecke die Arme nach oben, schulterweit, die Handflächen sind einander gegenüber. Dann halte die Bewegung der Fußrücken gegen den Boden, während zu zunächst die Kniegelenke etwas mehr beugst, so dass der Rumpf in einen spitzeren Winkel zum Boden hin gerät. Erst jetzt öffne stärker die Schultern – arbeite mit den Fußrücken weiterhin intensiv in den Boden –, schicke das Schambein nach vorne, halte die Oberschenkel innen und strecke die Wirbelsäule in einem weiten Bogen nach hinten und bringe die Arme über einen weiten seitlichen Kreis nach unten. Schließlich setze die Hände auf die Fersen. Arbeite mit den Erdpunkten sowohl der Hände als auch der Füße und – entgegen der starken Außenbetonung – weite den Bereich zwischen den Schulterblättern, halte die Unterrückenspannung, und halte den Beckenboden gehoben, indem Du insbesondere zu den Innenfernen dehnst.

Meiner Ansicht nach trägt diese Stellung den Namen „Kamel“, weil sie uns deutlich macht, die Streckung zum Scheitelpunkt nicht zu verlieren. Kamele nehmen ihren langen Hals zwar nach hinten, der Kopf befindet sich aber „in der Vorwärtsbeugung“. Die Halswirbelsäule würde ansonsten ihre Streckung verlieren und der Hals insgesamt verengt; man hätte gleichsam das Gefühl, dass die „Haltung“ des Kopfes vollkommen außer Kontrolle gerät. Atme gleichmäßig.



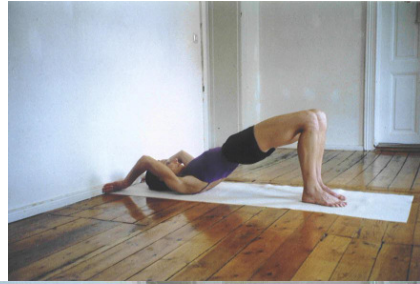
Urdhva Danurasana

Urdhva = nach oben, Dhanura = Bogen

Lege Dich auf den Rücken, beuge die Knie und stelle die Füße parallel zueinander auf. Die Beine dürfen auch hier in der Breite geöffnet sein, in der die Oberschenkelknochen in den Hüftgelenken verlaufen. Strecke zunächst die Arme nach oben, dann beuge die Ellbogen und setze die Hände neben den Kopf, die Finger zeigen dabei zu den Schultern hin. Falls Du mit dem Öffnen der Schultern noch Probleme hast, kannst Du auch gegen eine Wand üben, indem Du die Daumen von den anderen Fingern wegstreckst und die hierbei entstehende Linie gegen die Wand – am Boden entlang – schickst. Beachte, dass der Bewegungsansatz der gleiche wie unter der Vorübung zu Setubanda Sarvangasana beschrieben, nämlich die verstärkte Arbeit der Fersen in den Boden sowie die dadurch entstehende und beizubehaltende Unterrückenspannung und die Idee, die Wirbelsäule „aufzurollen“. Beginne ebenso, jedoch, wenn Du die Dir mögliche Hebung des Beckens erreicht hast, schaffe nochmals einen Impuls von den Fersen ausgehend, die die Beine in die Streckbewegung bringt. Dabei arbeite von den Fersen auf die Handwurzeln, das heißt, verlagere Dein Körpergewicht, grober ausgedrückt, von den Füßen auf die Hände, so dass der Bogen von den Füßen ausgehend über die Streckung der Leistenbeugen, in Richtung der Schultern und sodann über die Hände in den Boden zurück führt. Schiebe Dein Gewicht durch das Strecken der Arme nicht auf die Füße zurück, sondern in die andere Richtung, zu den Händen, halte dabei die Schulterblätter zum Unterrücken hin, andererseits aber die Innenspannung, so dass Du zwischen den Schulterblättern zu den Seiten des Rumpfes hin dehnst. Hierfür ist es ebenfalls erforderlich, weiter auch die inneren Oberschenkel und den Beckenboden anzuheben. Die Oberschenkel bleiben parallel. Achte darauf, dass Du Deinen Nacken nicht verkürzt: Der Kopf sollte **nicht** in den Nacken gelegt werden.

Es sollte möglich sein, „normal“ zu atmen. Wenn die Bewegung des Zwerchfells blockiert ist, so ist das Spannungsverhältnis unausgeglichen. Am Anfang wirst Du diese Erfahrung machen. Versuche, Innen- und Außenspannung mehr und mehr derart auszugleichen, dass Du zu einer normalen Atmung findest.

Bevor Du aus Urdhva Danurasana gehst, achte darauf, dass Du rechtzeitig das Kinn zur Brust hin bewegst. Geduld, Stetigkeit und Konzentration sind wesentliche Faktoren bei der Bewältigung der Herausforderungen von „vollen Rückwärtsbeugungen“, schaffen aber Mut und frische Energie.

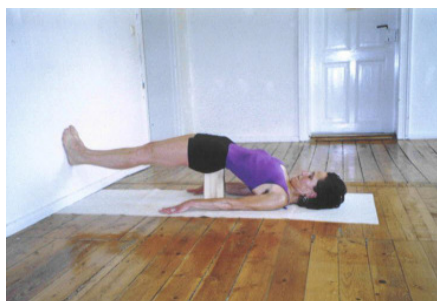


Salamba Sarvangasana Salamba = unterstützt, Sarvanga = alle Körperteile

Setubanda Sarvangasana, eine Variation des Schulterstandes, ist auch für diesen selbst eine gute Vorübung, die dessen besonderen Anforderungen gezielt entwickelt.

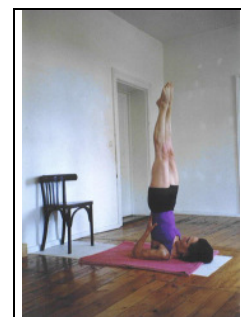
Hierzu gibt es eine weitere Möglichkeit, mit Hilfsmitteln, nämlich der Wand und einem Klotz, die Bewegungen und Richtungen leichter nachzuvollziehen. Liege mit dem Rücken auf dem Boden, und bringe die Füße gegen die Wand, so dass Ober- und Unterschenkel einen stumpfen Winkel bilden. Dann arbeite mit den Füßen gegen die Wand und rolle dabei die Wirbelsäule soweit wie möglich auf. Nimm' den Klotz und stelle in senkrecht unter das Kreuzbein, wobei Du die Knie streckst, so dass Du das Kreuzbein auf dem Klotz ablegst. Die Bewegung ist hierbei, dass Du einerseits die Wand „wegschiebst“, die Beine in eine vollkommene Streckung bringst und diesem Wegschieben folgend die Schulterspitzen in Richtung Boden bewegst. Den Nacken halte dabei gelängt, strecke zum Scheitelpunkt. Der Einatem wird durch das Weiten zwischen den Schulterblättern begleitet, der Ausatem durch das Abwärtsbewegen der Schulterspitzen. Im Bereich der Kehle darf es nicht zu einer Einengung bzw. einem Druckgefühl kommen. Ist dies so, dann gleiche die Intensität der Bewegungen (1.) zum Scheitelpunkt und (2.) zum Mittelpunkt des Hinterkopfes aus.

Durch den die Rückwärtsbeugung erleichternden Klotz wird es Dir eher möglich sein, in das Öffnen der Schultern (das Bewegen der Schulterspitzen zum Boden hin) zu gelangen, wobei gleichzeitig der Kopf vorwärts beugt, was u.a. eine besondere Herausforderung des Schulterstandes darstellt.



Nun stelle einen Stuhl gegen die Wand. Lege eine geviertelte Decke davor und lege Dich mit dem Rücken auf den Boden, Kopf und Schultern müssen dabei auf der Decke liegen, die Füße sind aufgestellt, die Arme liegen beidseits neben dem Rumpf, die Handflächen sind zum Boden gerichtet. Zunächst beuge die Beine in Richtung Rumpf, dann strecke sie so, dass die Fußsohlen zur Zimmerdecke zeigen, Als nächstes strecke von den Fingerspitzen ausgehend über die Handwurzeln in den Boden und verlagere diese Arbeit bis in die Schulterspitzen hinein. Gleichzeitig schwinde die Beine nach oben und weiter in

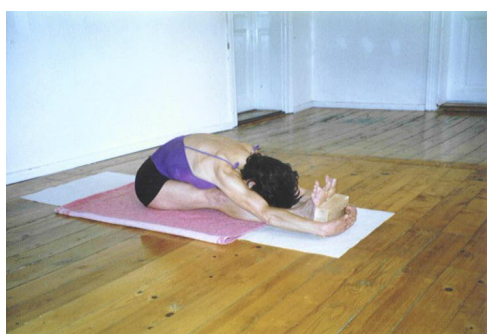
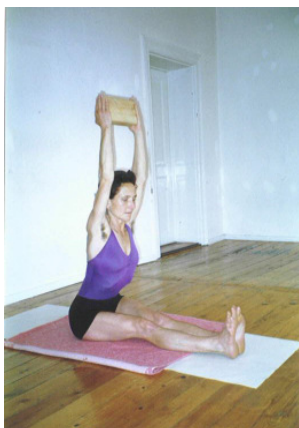
Richtung hinter den Kopf. Versuche, die Zehen auf den Boden aufzustellen. Sollte Dir dies nicht möglich sein, ist es hilfreich, auch hinter Dir einen Stuhl zu positionieren, auf den Du die Zehen dann stellen kannst. Dann beuge die Ellenbogen und setze die Hände gegen Deinen Rücken. Halte sowohl Ellbogen als auch Hände dabei symmetrisch, optimal ist es, wenn Du die Hände parallel mit den Fingern in Richtung Unterrücken gegen den Rücken setzt und quasi die Möglichkeit hast, genau so zu arbeiten, wie ich es oben zum Unterarmstand erklärt habe, so dass Du Deinen eigenen Rücken als „Boden“ benutzt, also in ihn hineinarbeitest und aus dieser Bewegung auch die Schulterspitzen zum Boden schickst. Der Impuls entspringt also dem Arbeiten der Hände in den Rücken hinein und setzt sich über die Ellenbogen in das zum Boden bewegen der Schulterspitzen. Gleichzeitig arbeite mit den Füßen in den Stuhl oder den Boden, die Hüften sind exakt in der Vorwärtsbeugung zu halten, das heißt, dass Du die Leistenbeugen nach oben ziehst, tendenziell über die Senkrechtachse. Diese Stellung heißt Pflug oder – auf Sanskrit – Halasana. Nun strecke die Beine wiederum nach oben in die Achse des Rumpfes. Öffne nun die Beine (wie eine Schere), so dass das rechte Bein in Richtung hinter den Kopf zeigt, das linke senkt sich in Richtung des Stuhles, den Du gegen die Wand gestellt hast. Das rechte Bein wirkt so zu sagen als „Gegengewicht“, wenn Du beginnst, das linke mehr und mehr in Richtung Stuhl zu bewegen. Sobald Dir das Weitersinken des gestreckten linken Beines nicht mehr möglich ist, beginne, dieses zu beugen, und Du wirst merken, dass die Sitzfläche des Stuhles erreichbar ist. Dann arbeite mit dem linken Fuß in den Stuhl hinein, während Du das rechte Bein neben das linke stellst. Die Beine dürfen leicht geöffnet sein (s.o.), sie arbeiten nun symmetrisch. Verweile so lange in der Stellung, bis Du die Grundspannungen herstellen und wahrnehmen kannst. Atme ruhig und gleichmäßig. Dann schwinde das linke Bein zuerst nach oben, das rechte folgt, so dass Du wieder im Schulterstand – Beine in der Achse des Rumpfes – anlangst. Versuche, den Schulterstand – so lange er angenehm und stabil ist – zu halten, dann gehe zunächst wieder in den Pflug und arbeite in diesem. Nun übe das gleiche auf der anderen Seite.



Pascimottanasana

Pascima = Rücken, Uttana = Streckung

Sitze aufrecht mit nach vorne gestreckten Beinen, der Nacken ist gelängt, d.h. die Wirbelsäule bildet mit dem Mittelpunkt des Hinterkopfes eine Linie. Halte einen Gurt oder einen Klotz zwischen den Händen. Halte die Schulterblätter zum Unterrücken hin und strecke andererseits den Scheitelpunkt in Richtung Gurt/Klotz. Weite auch den Bereich zwischen den Schulterblättern. Diese Stellung heißt **Dandasana (Stockstellung)**. Halte diese Stellung einen Moment, halte die Atmung regelmäßig, den Ausatem vollständig. Nun halte die Grundrichtung der Leistenbeugen nach hinten und gleichzeitig die Streckung der Wirbelsäule zum Scheitelpunkt hin. Beuge den Rumpf nach vorne und bringe ihn zunächst in die Diagonale und dann mehr und mehr in Richtung Beine. Wie zu Uttanasana beschrieben, verbleiben Rumpf und Beine jeweils in „gestreckten Einheiten“. Arbeite in dieser Weise, bis Du „Deine persönliche Grenze erreicht hast“ und bringe dann den Gurt/Klotz hinter die Fersen. Sofern es Dir nicht möglich ist, die Stirn auf die Unterschenkel zu legen, so kannst Du sie auf einem Klotz – dieser aufrecht oder liegend – ablegen. Ziel bleibt die Erhaltung der Streckung der Beine und der Wirbelsäule – bis über den Scheitelpunkt hinaus.



Janu Sirsasana

Arbeite zunächst – wie zu Pascimottanasana beschrieben in der Stockstellung (Dandasana). Dann beuge das rechte Bein, drehe den rechten Oberschenkel nach außen und bringe die rechte Ferse gegen das Schambein, der Fußballen berührt die Innenseite des linken Oberschenkels.

Hüftgelenk (Kugelgelenk) erfolgt und nicht über die Knie (Scharniergelenke). Dann nimm' den Gurt/Klotz wieder auf und strecke ihn nach oben. Ziehe dabei die linke Leistenbeuge zurück und drehe von dort aus den Rumpf nach rechts, damit er in seiner geraden Ausrichtung verbleibt. Nun lege den Gurt/Klotz wieder ab.

Dann setze den linken Handrücken gegen die Außenseite des rechten Oberschenkels, den rechten Arm strecke hinter der Wirbelsäule in den Boden. Drehe Rumpf und Kopf nach rechts. Achte darauf, die Streckung der gesamten Wirbelsäule zu erhalten.



Nun drehe den Rumpf wieder nach vorne und – soweit Deine Vorwärtsbeugung noch nicht so weit entwickelt ist – nimm den Gurt wieder zwischen die Hände, den Du über dem Kopf auseinanderziehst.

Jetzt beginne, die Leistenbeugen zurückzuziehen, den Rumpf strecke in Richtung über das rechte Bein. Die Arme arbeiten dabei „nach oben“, während Du die Länge im Nacken hältst. Halte diese Streckung so lange wie möglich.

An Deinem Endpunkt angelangt, lege entweder den Gurt unterhalb der Fußballen an oder greife die Fußaußenkanten. Ziehe mit Hilfe dieses Widerstandes die Schulterblätter wiederum zum Unterrücken, so dass Du in die Lage versetzt wirst, die Wirbelsäulenstreckung abermals zu optimieren. Schließlich lege die Stirn auf dem rechten Bein – so weit wie möglich in Richtung rechten Fuß – ab oder lagere ihn auf einem Klotz oder einer Decke.



Halte den Atem gleichmäßig, führe den Ausatem durch gleichmäßiges Lösen der Muskulatur zwischen den Rippen und achte darauf, die Streckung der Wirbelsäule zu erarbeiten, sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen. Dann übe auf der anderen Seite ...

IV.

Savasana

Setze Dich auf eine Decke, stelle die Füße ab und umfasse Deine Knie mit den Armen. Strecke die Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt, wobei Du weiterhin die Erdpunkte der Füße wahrnimmst, das Steißbein dem Erdprinzip zugeordnet, die Streckung ab dem Kreuzbein zum Scheitelpunkt hin, die Schulterblätter zum Unterrücken bewegt und den Bereich zwischen den Schulterblättern geweitet.

Dann lass' die Wirbelsäule allmählich mit dem Ausatem nach hinten und den Kopf in Richtung Brust sinken, bis Du schließlich die Arme löst und die Knie dann mit gefalteten Händen umfasst, so dass die Wirbel ein weiteres Stück nach unten sinken, der Kopf in Richtung Brust.

Nun warte wiederum, bis der Nacken vollständig entspannt ist und Du das Gewicht des Kopfes wahrnimmst. Jetzt lass' auch die Finger allmählich auseinander rutschen, bis jede Hand ein Knie hält.



Wieder warte, bis der Kopf und der Lendenwirbelbereich mehr und mehr nach unten sinken. Nun beginne, Dich mit den Händen an den Seiten Deiner Oberschenkel hinabgleiten zu lassen, rolle dabei die Wirbelsäule ab.

Sobald Du die Schultern gegen den Boden bewegst, hebe den Kopf an und nimm' ihn mit Deinen wiederum gefalteten Händen auf; lege ihn vollständig darin ab und ziehe ihn vorsichtig in Richtung Brust.



Dann lege den Mittelpunkt des Hinterkopfes behutsam am Boden ab.

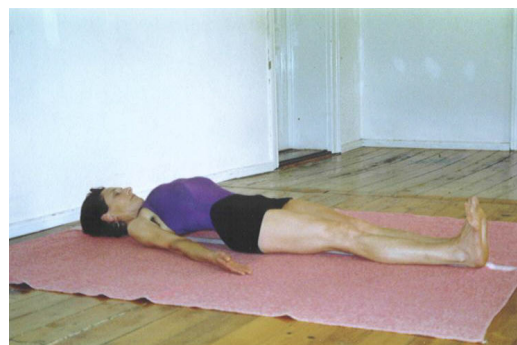
Als nächstes beginne, wie als Vorübung zu Setubanda Sarvangasana beschrieben, die Wirbelsäule nochmals vom Steißbein aus nach oben „aufzurollen“, halte dabei die Schultern am Boden und den Nacken gelängt. Die Füße arbeiten weiterhin den Erdpunkten gemäß in den Boden

hinein. Dann beginne mit dem Ausatem das „Abrollen“ der Wirbelsäule. Sobald Du den Boden mit der gesamten

Wirbelsäule wieder wahrnehmen kannst, strecke das rechte Bein aus und halte es knapp über dem Boden, strecke nochmals gut zu den Erdpunkten beider Füße und lege das gestreckte rechte Bein am Boden ab.



Tu dies in gleicher Weise mit dem linken Bein, so dass Du schließlich „wie in Tadasana“ am Boden liegst und die Symmetrie und Ausgewogenheit Deiner Außen- und Innenspannung empfinden kannst.



Nun zeichne zwei Linien, jeweils ausgehend vom Scheitelpunkt:

über den höchsten Punkt der Stirn / über den Mittelpunkt des Hinterkopfes

über den Punkt zwischen den Augenbrauen / über den Mittelpunkt der Schädelbasis

über die Mitte Deiner Lippen / durch die Halswirbelsäule hindurch

über den Kehlkopf

über die Schlüsselbeinmulde / durch die Brustwirbelsäule hindurch

über das Brustbein

über den Bauchnabel / durch die Lendenwirbelsäule

über das Schambein / durch Kreuzbein und Steißbein

dann lasse diese Linie genau zwischen Deinen Beinen weiterverlaufen, über die geschlossenen Innenfernen hinweg, ebenso wie Sie über den Scheitelpunkt hinausführt. Atme ein und lasse dann mit dem Ausatem seitlich von den beiden Linien einerseits

Deinen Körper

von außen nach innen und von innen nach außen

sinken, wobei der Einatem im „Nach-innen-Sinken“, der Ausatem im „Nach-außen-Sinken“ seine Betonung findet, beide Richtungen jedoch während der Dominanz der anderen bestehen bleiben.



Über das Sinkenlassen der Schädelbasis lass' den Atem durch den Rachen über die Kehle und die Luftröhre in die Lungenflügel fließen, die Zunge ist dabei entspannt;

lass' die Augen in das Kopfinnere sinken, entspanne die Muskulatur der Augen;

entspanne die Haut, weite ihre Poren und lass' den Atem über Deine äußere Grenze in den Innenkörper strömen, lass' die Muskeln von den Knochen fallen und das Skelett in den Boden sinken, entspanne Deine Bauchorgane;

löse den Bereich zwischen dem Mittelpunkt des Hinterkopfes zu beiden Ohrmuscheln hin, entspanne die Trommelfelle und das Gehirn.

Auf dem Weg der Auseinandersetzung mit dem – einzig in Savasana angestrebten - Ver-einens mit der Schwerkraft durchwandern wir die an Pratyahara anschließenden Glieder des achthgliedrigen Yogas:

Auf dem Weg der Auseinandersetzung mit dem – einzig in Savasana angestrebten - Ver-einens mit der Schwerkraft durchwandern wir die an Pratyahara anschließenden Glieder des achthgliedrigen Yogas:

Dharana (Sammlung, Konzentration)

Während des Übens von Savasana, in welcher Du Deine Sinne (Wahrnehmung) nach innen richtest, werden Dir solche Regionen in das Bewusstsein gelangen, in denen Unausgewogenheit, wahrnehmbar durch Nicht-Lösen, besteht. Dies führt zunächst zu dem Aspekt der auf einen Punkt gerichtete Aufmerksamkeit = Dharana.

Dhyana

Wenn es Dir gelingt, eine symmetrische Ausrichtung herzustellen und aufgrund dessen die Muskeln zu lösen, so wird diese zuvor bezeichnete, auf einen Punkt gerichtete Aufmerksamkeit überflüssig, das heißt, die punktuell ausgerichtete Wahrnehmung kann „gestreut“ werden, ein weiteres Eingreifen erübrigt sich, es entsteht ein Zustand reiner Beobachtung.

Samhadi

Die Unterscheidung zwischen Innen und Außen wird aufgehoben, Subjekt-/Objektbeziehung aufgelöst, die Vereinigung zwischen Innen (Mikro-) und Außenwelt (Makrokosmos) ist eingetreten.