
DIE ÜBUNGSPRAXIS ASANA

FREIZEITGESTALTUNG, TRAINING, INTERVENTION UND/ODER PRÄVENTION

Prinzipiell zu unterscheiden sind Yogaaktivitäten bezüglich ihres Zwecks und der Motivation, mit der sie in Angriff genommen werden. Die Frage stellt sich immer, ob die Übungen zu einer Intervention (Eingriff) oder als Prävention (Vorsorge) vorgenommen werden. Einmal abgesehen von der Beobachtung, dass das Üben von Yoga auch Spaß macht und gerade zurzeit top-modern ist (Freizeitgestaltung), fallen dabei drei weitere Motivationsgruppen besonders ins Auge, die sich als Beispiele eignen. Da ist einmal die große Gruppe derer zu beobachten, die sich durch regelmäßige Verspannungen und/oder Schmerzen in Rücken und Beinen dem Yoga zuwenden und hier Hilfe für ihre Problematik suchen. Hier wäre zumindest zu Beginn der Arbeit eine gezielte Intervention vorzunehmen. Die zweite Gruppe sieht in Yoga und entsprechenden Formen ein Übungssystem, das dem Menschen erlaubt, gesund und schmerzfrei durchs Leben zu gehen und die die Übungen dafür verwenden, einerseits weder Verspannungen und Schmerzen gar nicht erst aufkommen zu lassen und andererseits im Falle von ... vorbereitet zu sein und dann schon über ein Übungssystem zu verfügen, das gezielt intervenieren kann. Hier ist ein präventiver Ansatz zu empfehlen. Und selbstverständlich kann auch Yoga so gestaltet werden, das die Übungspraxis ein vollständiges Körpertraining darstellt, in dem Kraft, Ausdauer, Fitness, Dehnung und Öffnung gepflegt werden.

YOGA ALS FREIZEITGESTALTUNG

Die Übungspraxis des Yoga macht in der Ausübung wie viele andere Körperbewegungslehren auch durchaus Spaß, und ich freue mich über jeden Menschen, der aus diesem Grunde in meine Unterrichtsstunde kommt. Im Allgemeinen würde ich einem solchen Teilnehmer raten, eine gute umfassende Praxis zu gestalten und sich mehr an Freude anstatt an einem Ergebnis zu orientieren. Eine freudevolle Praxis ist mit Gold nicht aufzuwiegen und kann von 10 bis 70 Lebensjahren jedem Menschen nur wärmstens empfohlen werden.

YOGA ALS PRÄVENTION

Yoga als Präventionsmaßnahme beinhaltet immer ein Ziel, sei es vorbereitet zu sein, sei es seine Gesundheit zu erhalten oder einfach auch nur dem Fitnessgedanken zu folgen. Auch hier ist eine umfassende Praxis zu empfehlen, die alle Motive des Übens einschließt. Allerdings sollten hier besonders darauf geachtet werden, in den Übungen fortzuschreiten, besser zu werden, da erfahrungsgemäß jeder Mensch Schwächen und Stärken besitzt. Es empfiehlt sich daher, seine Stärken zu nutzen, um seine Schwächen abzumildern. Das schwierige daran ist, das diese Praxis auch Übungen enthalten wird, die zu Beginn weniger Freude machen werden, da sie sich nur mit Dehnung und/oder

anderen Anstrengungen verwirklichen lässt. Mit zunehmender Erfahrung werden die Anstrengungen weniger werden und sich dann bald auch als freudvoll erweisen.

YOGA ALS INTERVENTION

Für die intervenierende Yogapraxis steht in der Regel die Erreichung eines Zieles oder ein Heilungsprozess ganz oben auf der Liste. Ziele könnten sein, die Ausübung bestimmter Übung zu erlernen. Heilung wäre ein Thema, wenn durch Krankheit (auch Verspannung gehört dazu...) eine Lebenseinschränkung (Schmerz, Unbeweglichkeit, Konzentrationsschwäche, Atemnot) auftritt. In meinem Fall als Lehrer, der keinen Heilberuf im Background hat, wäre dann in jedem Fall anzuraten, die Teilnehmer aufzufordern, die Zusammenarbeit mit einem Arzt zu suchen, der den Prozess der Heilung begleitet.

Wichtige Voraussetzung für einen mit Yoga inszenierten Heilungsprozess ist selbstverständlich der Zugang zu Yogaübungen, Atemgestaltung und/oder Entspannung. Begleitend dazu könnte es auch notwendig sein, Stressoren im Alltag abzubauen und manche Lebensgewohnheit zu ändern.

Interventionsprozesse sind langwierig, schwierig zu gestalten und bedürfen der Kommunikation mit einem Lehrer. Intervention mit Yoga ist wie eine psychologische Behandlung durch die Lehrer-Schüler-Beziehung geprägt und verlangt gegenseitiges Vertrauen. Ich selbst wende oft die gleich erwähnten Kurzübungsreihen an, die hier gezielt auf das Problem zugeschnitten und regelmäßig kontrolliert werden müssen. Besonders Einzelstunden sind hier der geeignete Rahmen.

YOGA ALS WORKOUT

Die Übungen des Yoga als Workout zu gestalten ist keine neuere Idee. Hierbei werden gezielt gut ausgeformte Übungsreihen gebildet, die regelmäßig geübt werden oder aber es werden intuitiv geformte Übungsreihen verwendet, wobei eine zeitliche Begrenzung pro Übung eingehalten wird. Ich zum Beispiel verfolge gerade im Moment diese Übungsweise, um mich zu stärken und meine Ausdauer zu erhöhen, indem ich 60 Übungen à 30 Sekunden/Übung durchstehe, die schnell durchgeführt und ineinandergreifend gestaltet sind. Gut ausgeformte Übungsreihen gibt es in fast allen Traditionen des Yoga. Beispiele wie im Ashtanga Vinyasa oder Sivananda Yoga finden sich zuhauf im Netz und der Yogaliteratur.

Die Arbeit in einen Workout-Modus erfordert eine gute Kenntnis und Übung in den einzelnen Haltungen, die eingesetzt werden sollen. Durch die begrenzten Zeit von weniger als einer Minute pro Übung ist es ratsam, Übungen, die zueinander passen, aneinanderzureihen. Auch können unterschiedliche Varianten als jeweils eine Übung angesehen werden (rechts-links, Variationen, Sitzend, Stehend, Liegend, usw.). Die Übung wird eingenommen, ganz kurz korrigiert und dann etwas gehalten, wobei die Entspannung der betroffenen Körperpartien im Fokus bleiben sollte. Diese Konstruktion der Übungsreihe ähnelt dann ein Workout oder einer Kata im Kampfsport.

Workout-Reihen können so zu einem vollständigen Körpertraining ausgeformt werden, wobei Kraft, Kondition und Beweglichkeit gleichermaßen geübt werden.

DER EINSATZ VON KURZÜBUNGSREIHEN

Kurzübungsreihen werden in der Regel vom Yogalehrer speziell und genau für die Yogapraxis eines einzelnen Schülers zusammengestellt und begleitet. Sinn und Ziel dieser Arbeitsweise ist in dem Artikel „Die grundlegende Einführung in die Arbeit mit Yoga-Kurzreihen“ (<https://sperzelhp.de/?p=349>) ausführlich beschrieben.

DIE GRUNDLEGENDE EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT YOGA-KURZREIHEN

Die Zeit des Morgens ist für arbeitende Menschen sehr begrenzt, zumal wenn man in einem Familienbund mit Kindern lebt. Weitere Begrenzungen der morgendlichen Zeit kann eine Meditationspraxis sein, die zwischen 10 und 60 Minuten lang sein kann. Dann noch etwas Yoga in das Morgenprogramm einzubauen gelingt nur unter ganz fest geregelten Bedingungen. Hierfür habe ich Kurzabfolgen entwickelt und getestet, die schnell und zielgenau auf den Tag vorzubereiten vermögen.

Die vorliegende Reihe ist eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit Kurzarbeitsreihen. Sie setzt Yogaerfahrung voraus. Die Beinstruktur wird geöffnet und durch die energetischen Wirkungen von Drehsitz und Kopfstand oder einer anderen Umkehrhaltung erfolgt eine zielgenaue Aktivierung der Körper-Energien von einer mehr statischen Apana- auf eine aktive Prana-Ausrichtung. Jede Haltung wird mindestens 1 Minute lang gehalten. Bei der Umkehrhaltung sowie dem Baum kann eine langsame Steigerung ab 20 Sekunden Richtung einer Minute erforderlich sein, um den Körper einzugewöhnen.



Die Übungsreihe beginnt mit jeweils einer Baumhaltung (links/rechts), einer vor- und rückbeugenden Haltung, dem Hund, Umkehrhaltung, einer gegrätschten Vorwärtsbeuge sowie zwei Drehsitzen (links/rechts). Eine entspannende Lagerung schließt die Reihe ab.

Um die Zeitabfolge nicht der Willkür zu überlassen verwende ich einen

Meditationstimer (für Android Smartphone, Zazen-Meditationstimer: kostenfrei), der nach jeweils 1 Minute und 10 Sekunden (10 Sekunden zum Wechsel der Haltung) einen Gong abgibt. Nach 12 Minuten ist die Reihe abgeschlossen und der Tag kann beginnen.

Die Übungen und ihre Ausführungsdetails sollte in jedem Fall vorab mit einem Yogalehrer besprochen und ausgearbeitet werden. Nur eine korrekte Ausführung ermöglicht auch die gewünschte Wirkung!

Für alle Kurzreihen gilt, dass die Übungen in vollen **Konzentration** und Einspitzigkeit durchgeführt werden. Dabei wird auf die Schwerpunkte der Haltungen ein besonderes Augenmerk gelegt. Diese Schwerpunkte sind mit einem Yogalehrer abzusprechen, um hier nicht nur die volle Wirkung, sondern auch eine dem Fortschreiten in der Praxis fördernde Form zu finden. Das können besondere Stellungsmerkmale sein, das können Bandhas sein, das kann eine Ausrichtung oder eine vergleichende Betrachtung (rechts/links) sein.

Auf eine besondere Form in der **Atmung** kann Wert gelegt, muss aber nicht zwangsläufig notwendig sein. Die meisten Reihen kommen ohne Atemanbindung aus. Das lange Halten der Asanas ermöglicht aber ein Wachsen auch in der Atemform. Wenn Einrichtung, die Bewegungsrichtungen und das Halten in der Asana keine besondere Aufmerksamkeit mehr bedürfen, kann der Atem zum Ende einer Übungsperiode (3-6 Monate) hin langsam zur vollen Yogaatmung ausgebaut werden. Eine Asana ist dann erst fertig ausgearbeitet, wenn sich die volle Yogatmung ohne Anstrengung nur mit Aufmerksamkeit leicht einrichten lässt. Auf der anderen Seite sind erzwungene Atemformungen (Pressatem, Stoßatem, Schleifatem) selten förderlich und sollten generell vermieden werden.

Bei der Verwendung von **Bandhas** ist generell darauf zu achten, dass diese in der richtigen Weise und der richtigen Stärke angewendet werden. Ein Bandha ist kein Ein/Aus-Schalter, sondern ein Dimer, der von sanften Flimmern bis zur hellen Leuchtkraft in stufenloser Weise Energie öffnet, bereitstellt oder lenkt. Weiterhin sollte der Übende sich bewusst darüber sein, dass die drei großen Bandhas immer zusammen erscheinen. Das angesagte oder gewünschte Bandha zieht immer die beiden anderen nach. Eine fest und mühelos gehaltene Asana beherbergt immer eine mehr oder weniger starke Form von Maha-Bandha.

Alle Haltungen sind immer in der **Erde** verankert. Beim Stand auf den Füßen spüren wir diese sehr genau, beim Stand auf Händen und Füßen spüren wir diese in derselben Weise. Der Hund hat also auch als Haltung vier Beine und daher auch viermal Erde. Stehen wir auf dem Kopf, sitzen wir auf dem Po, stehen wir auf den Händen oder den Füßen oder beiden, immer sind diese Verbindungen aktiv und geerdet. Diese Erdungen, auch Wurzelungen genannt, sind die Grundlage für energetisches Arbeiten. Ohne diese ist ein Aufbau von Energie nicht möglich. Zum geerdet sein gehört auch die Spannung, die ich Tonus nenne, die zur Erde hin und/oder von der Erde wegführen kann. Beide sind Pole, verhalten sich in Polarität, sind also aufeinander angewiesen, sind Apana und Prana.

Die Kurzübungsreihen sind immer für einen **Übungszeitpunkt** am Morgen ausgelegt. Sollten sie spät abends geübt werden, sollte man darauf achten, nicht allzu viel Prana freizusetzen, da sonst der ruhige Schlaf gefährdet sein kann. Sollte trotzdem einmal eine zu große Freisetzung von Prana registriert werden, hilft ein heißes Bad oder eine heiße Dusche, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

Während entzündlicher **Verletzungen/Erkrankungen**, Magenverstimmungen und Darmbeschwerden können nur ganz wenige Asana sinnvoll geübt werden. Das sind meist gelagerte oder gut gestützte Haltungen, die ohne Anstrengung getragen werden können. Im Zweifel ist es dann auf jedem Fall besser, die Reihe nicht auszuführen und/oder entsprechend auszuweichen. Sollten Sie trotzdem auf Yoga nicht verzichten wollen, üben Sie Tadasana, Dandasana und/oder Shavasana. Diese Haltungen sind einerseits sicher, andererseits wirken sie beruhigend auf Körper/Geist und daher stärkend auf das Immunsystem.

Die **Wirkungsweise** von Asana beruht immer auf den Impulsen, die durch die Haltungen für den Körper/Geist gesetzt werden. Das ist etwa so wie die Hantel eines Kraftsportlers, die durch regelmäßiges bewegt werden den angesprochenen Muskel auffordert, stärker und ausdauernder zu werden. Dabei gilt aber nicht „je mehr desto besser“, sondern die Qualität, die Genauigkeit der Setzung und die Regelmäßigkeit des Auftretens der Impulse setzt eine Körper/Geist-Reaktion in Gang. Impulse sind schnelle Botschaften, die sich nicht lange beobachten lassen. Wenn Sie sich also nach Ausführung einer Reihe noch gar nicht ausgepowert fühlen, ist das nicht wichtig. Die Impulse wurden gesetzt und wirken. Muskelkater und Erschöpfungsgefühle gleichen mehr einer Erkrankung, sind also keine Anzeichen dafür, genug getan zu haben. Nach einer Yogasequenz sollte man sich gestärkt und tatendurstig fühlen. Es sollte also genug Energie vorrätig sein, um einen langen Tag leicht überstehen zu können.

Beispiele für Kurzübungsreihen sowie andere Übungsbeschreibungen sind hier (https://sperzelhp.de/?page_id=326) zu finden

Ergänzend dazu ist zu erwähnen, dass solche Reihen, werden sie von mir zusammengestellt, immer ein oder zwei Schlüsselübungen enthalten. Diese sollen gezielt durch tägliche Übung einer Problemhaltung oder -stellung entgegenwirken. Diese werden entweder punktgenau auf das Problem justiert, in dem die Intension entsprechend gestaltet ist, oder sie sollen den Zugang zum Problem öffnen und/oder sie sollen das Problem erstmals ans Licht der Wahrnehmung bringen.

Für die Arbeit mit diesen Reihen ist die Zusammenarbeit zwischen Lehrer und Schüler eine nicht zu unterschätzende Voraussetzung. Jeder Körper, jeder Mensch ist ein Individuum. Kein Lehrer versteht seinen Schüler, wenn er mit diesem nicht auf Augenhöhe kommuniziert. Es handelt sich um ein System gegenseitigen Lernens, das polar gefügt genannt werden darf.

ASANA

WAS BEDEUTET ASANA?

Asana ist eine Haltung oder ein Bewegungsaufbau, der neben einer energetischen Einrichtung über Kraft, Ausdruck, Atem, Ausdauer und energetische Anbindungen (an die Erde, die Luft oder/und das Feuer) verfügt und über die Intension, die Zugabe, die der Übende zusätzlich zur Ausführung einbringt, ein bestimmtes Ziel verfolgen kann. Dieses kann Heilung [1. Besonders genannt seien hier Einschränkungen in der Beweglichkeit durch Verspannungen; schmerzhafte Muskelverkrampfungen und Ausstrahlungen derselben auf Nerven, Arterien und Venen; klassische Überlastungsstörungen wie Hexenschuss und Sogenannte Bandscheibenvorfälle; Nackenverspannungen mit oder ohne Kopfschmerzen; die klassischen Rückenschmerzen], sein, kann Öffnung sein oder der/einer Dehnung dienen, kann Kraft aufbauen oder selbige verstärken, kann das Erreichen einer anspruchsvollen Haltung oder die Einübung einer Bewegungsabfolge zum Ziel haben und/oder kann der Erhaltung der Geschmeidigkeit in der alltäglichen Bewegung und der Leichtigkeit von Lebensabläufen dienen.

WELCHE ÜBERLEGUNGEN MÜSSEN EINER NUTZUNG VON ASANA ZUGRUNDE LIEGEN?

Asana ist so gesehen ein weites Feld mit vielen Möglichkeiten. Daher muss der Übende stets darauf bedacht sein, seine Arbeit in/mit Yoga seinen Wünschen und Erfordernissen anzupassen. Einfach nur üben, üben und nochmals üben wird zwar eine Wirkung zeitigen, aber diese ist nicht vorhersehbar, kann daher auch mal nicht erwünscht sein oder sogar über ein Ziel hinaus schießen. Eine frühe Öffnung der Kundalini-Erfahrung beispielsweise kann sowohl körperlich als auch mental überfordern. Eine sehr hohe Beweglichkeit in Teilbereichen des Körpers bringt immer auch Gefahren mit sich, denen man sich bewusst sein muss. Wenn man zum Beispiel regelmäßig Ballsport betreibt oder auch mal Skilaufen möchte, benötigt man eine gut trainierte Muskulatur. Wird diese stark gedehnt, muss sie auch regelmäßig gestärkt werden, um sicher den starken Belastungen moderner Sportarten trotzen zu können.

WIEVIEL BEWEGLICHKEIT BRAUCHT DER MENSCH?

Die klassische Antwort „Beweglichkeit ist gut“ hilft hier leider nicht weiter. Die Fähigkeit, eine Haltung einzunehmen und auch aufrecht zu erhalten [2. Das Sitzen an einem Bildschirm über mehrere Stunden; längere Autofahrten; Sitzen bei Flugreisen; harte körperliche Arbeit in engen Räumen, über Kopf, in der Hocke oder in gebückter Haltung seien hier genannt], sollte den Belastungen angemessen sein, denen der Mensch sich aussetzt. Auch sehe ich in der Aussage, das der belastete Mensch unbedingt Sport treiben müsse, um einen Ausgleich zu bekommen, ist für Yoga (als Ausgleichssport) nur dann gültig, wenn man, wie nachfolgend zu lesen sein wird, gezielt und angemessen vorgeht. Jede Asana kann sowohl stärken, dehnen, die Energie erweitern, öffnen als auch der Heilung und der Entspannung dienen. Es kommt

darauf, wie ich diese Haltung ausführe, was ich hineinlege und wie ich sie wirken lasse. Das Yogaübende hochbeweglich sein werden wird im Normalfall eher nicht angestrebt, sondern ist mehr eine Begleiterscheinung der Übungsweise.

Kommen wir jetzt zur Übung der Asana. Dazu sind zum besseren Verständnis einige Stichworte (Motive) erforderlich, unter denen die Wirkungsmöglichkeiten abgelegt werden können.

DYNAMISCHE VERSUS STATISCHE HALTUNGEN:

Genau genommen besteht jede Asana zu Beginn und am Ende aus einer dynamischen Bewegung, denn wie immer die Haltung aussieht, ich muss hineinkommen und wieder herausgehen. Nimmt man beide Enden aus der Betrachtung heraus, kommt erst der eigentliche Kern der Asana zu Tage. Hier ist der oben genannte Gegensatz zwischen dynamisch und statisch erstmals bedeutsam. Es gibt Übungsweisen, die eine Haltung nur kurz (sagen wir mal <20 Sekunden lang) halten, um dann zur nächsten Haltung weiterzugehen. Diese Form ist für mich vom Motiv her als dynamisch zu betrachten. Nimmt man eine Haltung ein und verweilt darin mehr als eine Minute wie im modernen Yin-Yoga, dann ist diese Übungsweise eher statisch zu nennen. Gerne gepflegte Übungsreihen wie das Sonnengebet werden eher dynamisch vollzogen, Dehnungen und Stärkungen hingegen neigen eher zu statischer Ausrichtung. Die 40 Sekunden dazwischen würde ich dann zu einer Mischform rechnen, die von Natur aus schwer einzuordnen ist und sich daher dem gezielten Üben weitestgehend entzieht. Sie spielt daher in meiner Betrachtung keine große Rolle.

Dynamische Übungen verwende ich meist zur Vorbereitung und zum Aufwärmen der Muskulatur. Sie stehen am Anfang einer Stunde und sollen die eigentliche Arbeit vorbereiten. Als Lehrer nutze ich diese Übungen weiterhin, um die Teilnehmer meiner Stunde zu mustern, also ihre Beweglich- und Geschmeidigkeit auszukundschaften, um aus diesen Beobachtungen dann eine sinnvolle Stunde zu gestalten. Gerne verwendete Reihen sind hierbei das Sonnengebet in unterschiedlichen Ausstattungen, die Kriegerreihen und andere, bisher noch namenlose Standardabfolgen. Ein weiterer Zweck von dynamischen Übungen wird durch das Ziel Ausdauer geprägt. Da meist die Übungszeit sehr begrenzt ist und Unterricht in der Dynamik kaum möglich ist, verwende ich dieses Motiv nur sehr selten.

Statische Übungen sind bei richtiger Ausführung derselben in meiner Auffassung Yoga par excellence. So besteht jede meiner Übungsstunde meist aus vier zentralen Übungen der Kategorien Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehungen und Umkehrhaltungen und deren Vorbereitung. Da diese Übungen dann lang (1 -2 Minuten) gehalten werden, kann hier gezielt und teilnehmerspezifisch Unterricht und Korrektur stattfinden, können Erläuterungen und Ableitungen ausgebreitet werden. Diese Übungen bilden den wirksamen Kern meiner Unterrichtsstunden. Diese haben zum Ziel, die Teilnehmer auf selbstständiges Üben und das Gestalten desselben vorzubereiten und einzustimmen. Die Teilnehmer nehmen also bewusst Anregungen auf und setzen diese in ihrer täglichen Praxis um. Damit das bei der allgemein vorherrschenden Zeitnot auch geschehen kann, stelle ich oft Kurzübungsreihen für manche Teilnehmer zusammen, die deren Erfordernisse berücksichtigen und nicht

mehr als 10 Minuten der knappen Tageszeit beanspruchen. Diese Idee hat sich recht gut bewährt und wird von vielen auch genutzt. Eine in meinem Sinne gute Yogapraxis besteht aus dem Besuch einer Unterrichtsstunde pro Woche und der täglichen Praxis einer Kurzübungsreihe, bevorzugt am Morgen direkt nach dem Aufstehen. Sofern keine besonderen Anforderungen vorliegen, sollte eine solche Gestaltung ausreichen, um mit Yoga gesund durchs Leben zu kommen.

DIE INTENSION INNERHALB DER ASANA:

Eine Haltung wie zum Beispiel der Dreh-Sitz kann sehr unterschiedliche Inhalte aufzeigen, je nachdem wieviel Energie, Kraft, Willen, Ausdauer, Gelöstheit, Aufmerksamkeit und/oder Dehnung der Übende hineinlegt. So gesehen ist Dreh-Sitz eben nicht Dreh-Sitz. Ich kann in dieser Haltung das Element Erde betonen, indem ich viel Aufmerksamkeit dem Sitzen zuwende. Ich kann die Betonung mehr auf das Aufrichten der Wirbelsäule lenken und dabei die Drehung ganz von allein kommen lassen, oder aber ich richte mich auf die Drehung aus, fördere sie bewusst und erreiche somit auch eine Aufrichtung der Wirbelsäule und die Erdung als Beifang. Ich kann aber auch die Aufmerksamkeit darauf lenken, die Muskulatur zu entspannen, die sich im Dreh-Sitz widerspenstig zeigt. Ganz besonders die Beine liegen auch nicht einfach so auf dem Boden, sondern diese können die Haltung sowohl fördern als auch begrenzen. Ein weiterer Aspekt liegt dem Atem zugrunde, der sowohl führen kann oder als weiterer Beifang durch die Haltung entsteht. Worauf auch immer meine Aufmerksamkeit gerichtet ist, es entsteht eine andere Haltung und somit auch eine andere Wirkung. Der Drehsitz wirkt „so und so“ ist daher eine falsche Annahme. Es kommt vielmehr darauf an, welches Motiv ich betone, vordergründig einbringe oder absichtlich als Impuls mitgebe. Somit wird eine Asana zu unterschiedlichen Haltungen, wenn ich die Perspektive darin ändere und eine Intension einfüge oder vorgebe. Intensionen in einer Haltung können sein:

- Die Ausrichtung auf ein Element (Erde, Feuer, Luft)
- Die Ausrichtung auf Prana/Udana (Atem, Brustöffnung, Nackenöffnung)
- Die Ausrichtung auf Apana (Festigkeit)
- Ausdauernd halten durch Kraft, Geduld und Willensstärke
- Die Einübung zu Leichtigkeit (Selbstverständlichkeit)
- Die Ausrichtung auf Dehnung und/oder Kräftigung
- Die Ausrichtung allein auf Entspannung und fühlendes Schauen
- Die Ausrichtung auf Gewöhnung (Druck beim Kopfstand, Druck auf Oberschenkel im Lotus)
- Die Ausrichtung auf meditatives Schauen nach innen
- Verbindendes Ausrichten der Körperanteile (Geschmeidigkeit)

Die Ausrichtung der Intension bestimmt mit über die Wirkung der Asana. Sie einfach nur als zu meisternde Übung zu verstehen und zu sagen, „Ich kann das jetzt“ ist aus meiner Sicht vollkommen daneben.

JEDE ÜBUNG EINER ASANA IST IMMER WIEDER EIN NEUANFANG:

Aufgrund der Vielzahl der Perspektiven ist jede Asana an jedem Tag eine neue Übung. Es ist wichtig, mit ruhendem und aufmerksamem Geist in die Übung hineinzugehen und dort bewusst zu schauen. Erst die Freiheit von der Vorstellung ermöglicht die volle Wirksamkeit der Arbeit in Asana. Da sich der Mensch ein Leben lang entwickelt und verändert, von unterschiedlichen Stimmungen durchzogen und vielfältigen Belastungen ausgesetzt ist, muss auch die Übung sich ständig mit entwickeln und erneuern. Der Yogaübende steht und bleibt daher im Grunde genommen immer am Anfang, bleibt im Grunde Anfänger auf Lebenszeit. Fortgeschritten ist ein Teilnehmer in meinem Unterricht daher dann, wenn er sich dieser Sachlage bewusst ist und so übt, als wäre es stets das allererste Mal im Leben, was eigentlich ja auch stimmt: Wenn das Leben ein Fluss ist, ist das Wasser an deinem Ufer an jedem Tag neu!

STÄRKEN UND SCHWÄCHEN:

Jeder Mensch verfügt über Stärken und Schwächen. Am Einfachsten ist das zu sehen in der Fähigkeit, in die Vorwärtsbeuge zu gehen oder in die Grätsche oder den Spagat zu kommen. Häufig ist zu beobachten, dass gute Grätscher meist über wenig vorwärtsbeugende Fähigkeiten verfügen, oftmals leicht in Lotushaltungen hineinkommen, aber andererseits an der VWB schier verzweifeln. Und natürlich ist das Gegenteil davon ebenfalls anzutreffen. Weiterhin unterschiedlich ist das Gefühl für Dehnungen: Was dem Einen noch als leichte Dehnungsgefühl erscheint ist für den Anderen bereits ein unerträglicher Schmerz. Gleiches gilt für Druck auf Knochen und Muskeln. Mancher schwitzt leicht, mancher hat ein gutes Energiegefühl, andere bekommen schnell ein Schwindelgefühl, mancher tut sich leicht mit der Ausdauer, dem Willensdruck oder der Geduld, andere sind fahrig und wenig standhaft. Mit anderen Worten: Wir sprechen von Menschen.

Es empfiehlt sich daher, sich im Yoga genau und ehrlich zu betrachten und entsprechend seine Übungen zu gestalten. Generell würde ich es als göltig empfinden, dass die Stärken dazu genutzt werden sollten, um die Schwächen abzumildern und auszugleichen.

DIE ENTSPANNUNG IN DEN INNEREN KÖRPER MIT ABSENKUNG IN DEN UNTERBAUCH

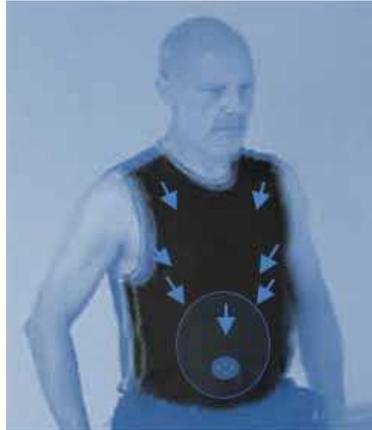
Diese Achtsamkeits- und Entspannungsübung, wird sie innerhalb der stillen Phase einer Asana praktiziert, bewirkt eine mühelose Vervollständigung der Haltung, da sie einerseits die Spannung in einer angesprochenen Körperregionen löst und die freigewordene Energie durch Absorption in die Erdmitte (Hara, Kanda, Tanden) aufnimmt. Diese steht dann für einen kurzen Zeitraum der Region nicht mehr zur Verfügung, so dass ein nachhaltiger Öffnungseffekt erzielt werden kann.

Eine allgemeinverständliche Einführung in diese Praxis kann in Tadasana erfolgen, dem einfach Stehen auf beiden Füßen. Der Stand ist aufgerichtet und zeigt das Maximum an Höhe, das ohne Anspannung erreicht werden kann. Nach einigen leichten Atemzügen, die sowohl den Brust- als auch den Bauchraum umfassen sollten, kann mit der eigentlichen Entspannungsinitiation begonnen werden. Dazu stellt man sich vor, das neben dem äußeren Körper ein zweiter, kleinerer Körper im Menschen wohnt, der etwa ein bis zwei Zentimeter unter der Haut beginnt. Während jetzt der äußere Körper weitestgehend stehen bleibt, entspannt sich der innere Körper in einer langsamen Ausatmung in der Brust beginnend, der Schwerkraft folgend, in Form eines Trichters nach unten in Richtung Unterbauch und verweilt dort ohne Anstrengung einige Sekunden. Nach einer großen unwillkürlichen Einatmung wiederholen wir den Vorgang, um dann, im Bauchraum verweilend, den Atem loszulassen (sich selbst überlassen). Dieser Bauchraum wird sich dabei lebendig gestalten, wird warm und etwas unruhig werden und ein Gefühl von Kraft und Stärke ausstrahlen. Nach einigen Sekunden, der Atem hat still und fast lautlos im Hintergrund wieder eingesetzt, wird sich im Körper eine Strömung etablieren, die eine aufsteigende, den Körper aufrichtende Kraft darstellt. Diese Kraft lassen wir dann ihre Bahnen ziehen, ohne sie selbst anzusprechen (zu fördern, zurückzuhalten, zu stärken...). Tadasana wird dabei leichter. Wir spüren ein müheloses Strecken in den Beinen, ein unbeabsichtigtes Maha-Bandha entsteht und die Haltung deutlich schwankt um eine imaginäre Mitte herum.

Haltungen, in denen die Schwerkraftrichtung beibehalten wird, sind mit dieser Entspannungstechnik sehr einfach zu stellen. Haltungen gegen die Schwerkraft und diagonal dazu müssen bewusst gesteuert werden, wobei Bandhas zum Einsatz kommen. Sie bedürfen in der Regel eine Einführung durch den Lehrer.

Sehr anschaulich zu erkennen ist der Effekt der Entspannung in stehenden Vorwärtsbeugen. Der äußere Körper wird durch die Wahrnehmung der inneren Struktur ergänzt durch ein leichtes Öffnen der Beugehaltung, dann erfolgt die Entspannungsübung wie oben beschrieben, die bewusst gesteuert werden muss, und in der Folge können wir eine deutliche Erweiterung des Bewegungsrahmens wahrnehmen, da der Oberkörper in der VWB mit der Schwerkraftanbindung stärker absinkt.

In nahezu allen Asanas ist diese Form der Entspannungsinitiation möglich. Sie wird grundsätzlich in der stillen Phase einer Asana eingeführt und bleibt dann mehrere Sekunden bestehen.



Weiterhin erscheint mir diese Methode als gut geeignet, ein im energetischen Sinne als einfach zu praktizierender Einstieg in die objektlose Meditation zu sein. Entscheidend dafür ist die gut zu erreichende Erdung durch die Betonung auf Hara sowie die Möglichkeit, das gewonnene Körperzentrum auf weite Teile des Körpers, des Raumes und ... auszudehnen. Auch ist diese Atementspannung in Verbindung mit Tadasana (Stehen), Dandasana (Sitzen mit ausgestreckten Beinen) Shavasana (entspannte Rückenlage) eine sehr gute Methode, bei heißen Tagestemperaturen den Körper abzukühlen.

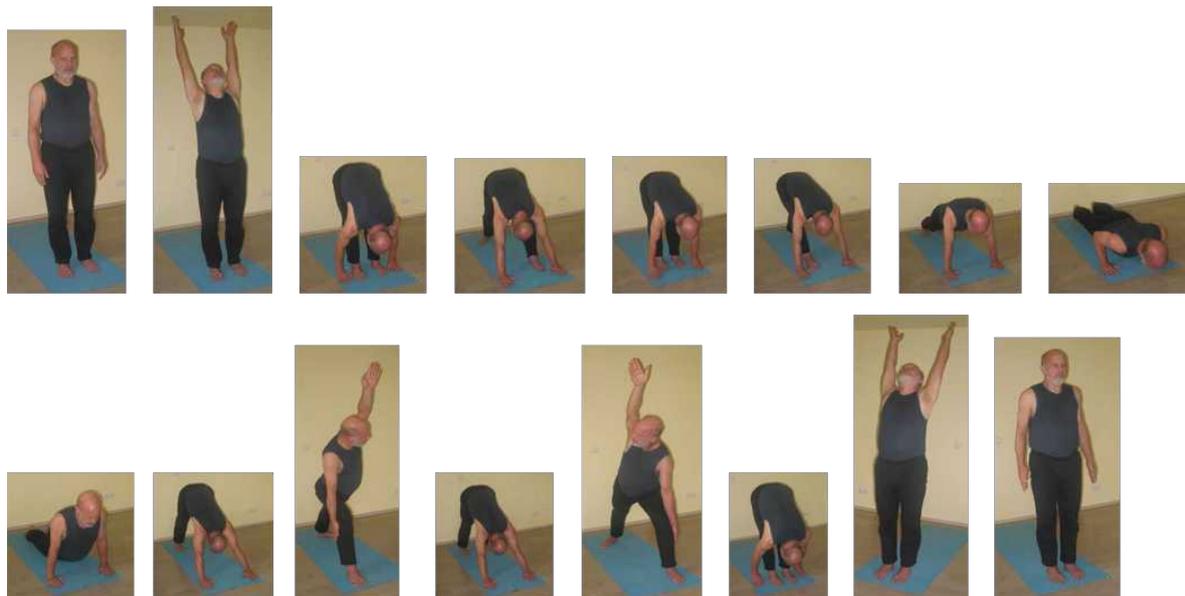
DIE STANDARDSTUNDE IN DIESEM SYSTEM

Die Standardstunde in diesem System ist ausgelegt auf eine Übungszeit von etwa einer Stunde. Bei längeren Stunden werden andere Übungen diese Reihe ergänzen. Für eine Übungsstunde ist dies ein guter Rahmen für eine allgemeine Vervollkommnung. In den Unterrichtsstunden wird dieser Rahmen mit einer thematisch geprägten Ergänzung versehen, die das zu vermittelnde Motiv zu erklären, zu verdeutlichen oder zu vertiefen vermag.



Die in der Standardversion enthaltenen Übungsreihen sind A: Das Sonnengebet und B: Die Kriegerreihe. Diese Übungsreihen sind ebenfalls frei (ergänzend oder kürzend) gestaltbar und bilden ebenfalls nur ein Rahmen für das zu übende Motiv.

A: DAS SONNENGEBET



Das Sonnengebet, das ich zur Zeit übe, enthält in Gegensatz zu der bekannten Version vieler Traditionen zwei Übungen, die ich für sehr wesentlich für das Motiv halte, das ein Sonnengebet im Normalfall zu bewirken versucht. Dieses Motiv ist die Aktivierung von Energie aus der Tiefe des eigenen Körpers, die ich unterscheidet von der Arbeitsenergie, die als Nebenprodukt bei körperlichen Anstrengungen auftritt. Sie hat in meiner Anschauung ein füllendes Element im Gegensatz zu einer reinen Abgabe von Energie über die Haut, die sich als Schwitzen äußert. Die beiden Übungen sind die einbeinige Vorwärtsbeuge und der große Winkel. Die einbeinige VWB aktiviert und lockert die rückseitige Beinmuskulatur. Der große Winkel aktiviert und lockert die Schulterpartie. Beide angesprochenen Körperpartien zeigen im europäischen Raum eine sehr häufig auftretende Einschränkung für körperliche Arbeit und Bewegung.

B: DIE KRIEGERREIHE



Die Kriegerreihe (Das Bild zeigt die Reihe, die mit dem rechten Schritt nach hinten beginnt) stellt eine einseitige Übungsreihe dar und wird daher einmal mit dem rechten Bein beginnend und dann mit dem linken Bein beginnend gestartet. Sie beginnt in der Normalform mit den drei Kriegerhaltungen, die durch eine Reihe von einbeinigen Standhaltungen ergänzt wird. Diese Kombination soll einerseits zu einem höheren Energieniveau und andererseits zu einer erhöhten Konzentration für die Übungspraxis beitragen. Die Reihe an sich ist eine gute Vorbereitung für das Üben im Detail und wäre auch geeignet, Aktivitäten wie Joggen oder Radfahren gymnastisch zu betreuen. Die Reihe erfordert in dieser Form eine gute Grundbeweglichkeit. Für weniger muskulär und weniger bewegliche Teilnehmer kann hier und da eine abgemilderte Haltung eingesetzt werden.