



Workshop-Info: Rückbeugende Übungen

Die rückbeugenden Übungen haben eine sehr große Bedeutung für die Erhaltung und Weiterung des Prana-Raumes und der damit verknüpften Energieversorgung. Leider sind diese Übungen in unserer westlichen Kultur- und Sportwelt relativ unbekannt, werden sehr selten geübt und noch seltener unterrichtet. Gründe dafür sind die große Komplexität dieser Übungen und die offensichtlichen Verletzungsgefahren bei unsachgemäßer Ausführung.

Unsere WS wird in der Rückbeuge im Brust-Bauchbereich gegen ihre natürliche Krümmung gebeugt, so dass in aller Regel gerne von einer Aufrichtung derselben gesprochen wird. Ich spreche lieber von einer Öffnung der Gelenkkörper und einer Aktivierung der Muskulatur mit dem Ziel, den zwischen den Wirbeln wohnenden Bandscheiben eine Endlastung zu gewähren und somit zu deren Ernährung beizutragen. Bandscheiben ernähren sich durch Kompression und Entspannung. Ist diese Öffnung nicht mehr möglich, hungert das Gewebe und wird seine Vitalität einbüßen

Übungen dieser Kategorie im Yoga sind u.a. die Kobra, der Bogen oder das Rad. Diese Übungen müssen vor ihrer Ausführung auch für einen geübten Yoga-Praktizierenden sehr gut vorbereitet werden und sind daher nicht grundsätzlich in jede Übungsstunde einzubauen. Ihre Vorbereitung kostet Zeit, Geduld und verlangt gute Kenntnisse über Zustand und Leistungsfähigkeit der Körper, die in diesen Beugen letztlich sicher und mühelos stehen sollen.

In den zahlreichen Vorbereitungsübungen zu den bereits erwähnten Zielübungen können verschiedene Motive ohne Verletzungsgefahr und Mühe geübt und geschaut werden. In stehenden Haltungen sind die Anbindung an Apana (Schwere) sehr bequem zu schauen; in der Bauchlage werden der Gebrauch der Beine und Hände als Motive sichtbar; und die Wände des Übungsraumes können als Stütze und Sicherung bei ersten Versuchen genutzt werden. Im Workshop war das Ziel, diese Motive in der Vorbereitung den Teilnehmern zu zeigen, diese gefahrlos üben zu lernen, sie zu schauen, um sie dann in die komplexeren Zielübungen einzufügen.

Gefährdungen bei Rückbeugen treten auf, wenn die Beuge nahezu ausschließlich im unteren Rücken ausgeführt wird, wenn die Schulterregion sich nicht in

ausreichendem Maße öffnen lässt und wenn letztlich die energetische Einbindung aller Teile (Füße bis Schulter) in die Haltung nicht sichergestellt werden kann. Die Beugen sind dann extrem anstrengend, können weder entspannt noch mühelos ausgeführt werden und führen eher zu weiteren Verspannungen, die letztlich auch in einer Verletzung enden können. Daher ist für das Üben Geduld und eine gehörige Portion Zurückhaltung angezeigt.

Der WS fand in angenehmer und ruhiger Atmosphäre statt, erbrachte das eine oder andere AHA-Erlebnis, konnte einiges an Angst und Zurückhaltung aufweichen und wird hoffentlich dazu beitragen, diesen starken und wichtigen Übungen mit der notwendigen Freude, aber auch dem notwendigen Respekt gegenüberzutreten!



Workshop-Info Vorwärtsbeugende Übungen

Die Workshopreihe für 2013 begann mit der Besprechung und Ausarbeitung der Motive für vorwärtsbeugende Übungen (VB), wobei der Rahmen gesteckt wurde von der einfachsten VB im Stehen bis zur Schildkröte. Die Motive, die dem Unterricht zugrunde lagen, kann man stichwortartig wie folgt beschreiben:

VB dienen zur Öffnung, Dehnung und Aktivierung der Rückenmuskulatur und der Beinrückseiten. Dabei geht die erreichbare Einwirkung immer von der schwachen zur stärkeren Körperregion. Bei der einfachen stehenden VB z.B. werden zunächst die Beinrückseiten (Oberschenkel, Wade), dann die Gesäß- und Hüftbeugemuskulatur und dann erst die Rückenmuskulatur erreicht. Das Prinzip der Übungen besteht also darin, durch eine schrittweise Öffnung der gesamten Muskelkette Raum und Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern.

VB im Stehen werden in der Haltung so eingerichtet, dass die Schwerkraft die Dehnung bewirkt. Der Übende muss also lediglich in die Haltung finden und darin verweilen. Dabei ist oftmals ein leichter, angemessener Widerstand gegen die Schwerkraft hilfreich.

In den klassischen VB entsteht im Prinzip Uddianabandha (Bauchkontraktion) mit

zunehmender Beuge automatisch. Mulladharabandha (Beckenbodenkontraktion) wird in der VB erst mit weitgehendem Fortschritt möglich und auch erst dann notwendig. Wichtig für alle Stufen ist viel mehr das Jalandharabandha (Nackenausrichtung), da die Ausrichtung der WS im Hals-/Nackenbereich die Öffnung der Frontseite (Brust, Bauch) sicherstellen kann, auf der die Öffnungsfähigkeit der Rückseite sich gründet. Mit anderen Worten gesagt kann eine Öffnung des Rückens nur über einem weiten Brust-Bauch-Gefüge ausgeführt werden. Das Bandha hält dabei wie ein Siegel diese Öffnungen aufrecht!

Da eine verkürzte Muskulatur nicht gleichzeitig halten, ziehen und loslassen kann, muss beim Öffnen der Beinrückseiten jegliche Kraftanstrengung in dieser Muskulatur vermieden werden. Um das Bein trotzdem öffnen zu können, wird der vordere Oberschenkelmuskel eingesetzt. Weitere Hilfe bei dieser Aufgabe wird durch die bewusste Öffnung der Leistenregionen erreicht. Das Strecken des Rückens wird durch das Nackenbandha und die Öffnung des Brust und Bauchraumes erreicht. Die Schulterregion ist dabei immer locker, offen und entspannt zu halten. Im Gegensatz zu verschiedenen anderen Yogatraditionen lehne ich ein Schließen der Schultern (Schulterblätter zusammenziehen) ab. Eine wichtige energetische Linie erfolgt durch Hebung (zum Kopf hin) und Streckung der Oberarme (in Richtung der Füße), wobei die Schulterpartie nicht eingespannt sein darf.

Wirklich große Risiken sehe ich beim Üben der VB nicht. Lediglich die Stärke der Zugwirkung durch Arme, Schwerkraft oder Helfer könnten zu Problemen führen, die von einem gemeinen Dehnungsmuskelskater bis zu einer leichten Zerrung gehen könnten. Mit etwas Feingefühl können aber auch diese Risiken leicht vermieden werden.

Der am häufigsten zu beobachtende Fehler bei VB sind der Ehrgeiz, Fortschritte erzwingen zu wollen sowie der falsche Einsatz von Zug und Belastung. Beide Motive verhärten die zu öffnende Muskulatur und sind somit ein Kampf gegen die eigene Kraftanstrengung, die von Mühelosigkeit wegführt und daher gegen eine erfolgreiche VB gerichtet sind.

Der WS fand in entspannter und gelassener Atmosphäre statt und erbrachte gutes Feedback von Seiten der Teilnehmer. Ich hoffe und wünsche mir sehr, dass die Übungen von den genannten Motiven befruchtet wurden und dass die VB der TeilnehmerInnen künftig als leicht und schön empfunden werden können.



Yoga, Meditation und das Leib-Seele-Problem

Wenn wir uns die Yogasutras des Patanjali vergegenwärtigen und nach diesen unsere Übungen gestalten, kommen wir um eine Definition unserer Begrifflichkeiten nicht herum. Yoga beschäftigt sich nach Patanjali mit dem „Zur-Ruhe-kommen“ der seelisch-geistigen Vorgänge und darauf aufbauend mit dem Ziel, zum Wesenskern des Selbst vorzudringen. Andere Autoren belegen diese Zeile der Sutras mit anderen Worten, wobei Bewusstsein, Denksubstanz oder auch alle Aktivitäten des Geistes genannt sein können. Was ist aber wesentlich und praktisch mit diesem Satz gemeint?

Exkurs (Körper, Geist und Seele): In unserer Kultur unterscheiden wir als Lebensträger zwischen den Begriffen Körper, Geist und Seele, wobei zwischen Körper und Geist die Sinne als Vermittler gedacht werden, die beiden Anteilen zugeordnet werden könnten. Weiterhin wird die Fähigkeit des Denkens oft sehr eindeutig dem Geist zugeordnet, wobei die Wahrnehmungen, die sich im Denken ausdrücken, eindeutig den Sinnen und daher auch dem Körper zugeordnet sein könnten. Zweifelsfrei sind Schlussfolgerungen und Erinnerung der Geistsphäre zugeordnet, wobei allerdings die Intuition sowohl dem Geist auch der Seele angehören könnte, je nachdem, mit welcher Definition dieser Wahrnehmungs- und Erkenntniseigenschaft versehen wird. Gedanken können aus der Erinnerung (Geist), der Wahrnehmung (vom Körper zum Geist) oder aus intuitiver Erkenntnis (von der Seele zum Geist) stammen. Nicht angesprochen wurde bisher die menschliche Fähigkeit zu träumen, die zwar dem Bewusstsein bzw. dem Unwort „Unbewussten“ zugeordnet wird, aber auch ein seelisches Phänomen sein könnte. Und ein wie auch immer gestalteter Gott – als Person, als Seins-Grund oder Herrscher -samt seinen Propheten und Stellvertreter sollten dann auch noch genannt werden. Alles in allem ist das eine sehr unübersichtliche Lage, aus der heraus argumentiert werden kann. So erklären sich auch die vielfältigen Systeme und Auslegungen, Philosophien und Psychologien, Weltanschauungen und Religionen, mit denen wir in der Auseinandersetzung des Begreifens und Erkennens zu kämpfen gewohnt sind.

Eine Antwort darauf werde natürlich auch ich schuldig bleiben. Aber ich möchte einige Überlegungen beitragen, die mir geholfen haben, ein für mich praktikables System zu entwickeln. Da es meine Überzeugung ist, das jeder Mensch letztlich sein

eigenes System entwickeln muss, um Sinn zu finden, sollte dieses vom Leser auch nicht einfach nur übernommen, abgelehnt oder zerredet werden, sondern sollte lediglich als Beispiel dienen und erklären, warum und wie ich als Yogalehrer etwas unterrichte. Weiterhin ist dieses System auch nicht festgefügt, sondern gestaltet sich nach jeder Erfahrung, nach jedem Buch und jedem Gespräch neu und ist somit ein Bild des Jetzt (2012), das mit jeder Minute nach dessen Niederlegung weiter verschwimmt.

In meinem Denken sind Körper, Geist und Seele nicht getrennt voneinander, sondern stellen sich gleichberechtigt und ergänzt durch Historie und Konvention (Übereinkunft innerhalb der sich angeschlossenen Kultur) wie eine heterogene Gesamtheit (Dispositiv) dar. Dabei sind vielfältige Verknüpfungen, Abhängigkeiten und Zusammenhänge denkbar, die sowohl direkt (Bild: Verbindung), begleitend (Bild: Magnet, der ein Stück Metall mit- oder anzieht) oder auch indirekt (Bild: Ökosystem) ausgestaltet sein können. In meiner Erfahrung ist in diesem Pentamer (Fünfgliedrigkeit) die Konvention (Verhaltensnorm) der größte formende Anteil, direkt gefolgt von der Historie (persönlichen Geschichte). Körper, Geist und Seele sind angesichts der Wucht geschichtlicher und kultureller Prägungen heute nahezu in den Hintergrund gerückt. Der Mensch kann in einem schönen oder hässlichen, kranken oder gesunden Körper glücklich und zufrieden sein und kann selbiges mit viel, weniger oder keiner Intelligenz erreichen. Viel schwieriger ist das Leben mit einer nicht konformen Vergangenheit (zB. vorbestraft sein), in einem feindlichen Umfeld (zB. als Mitglied einer religiösen oder politischen Minderheit) oder als Zugehöriger eines Volkes, einer Klasse oder Rasse. Die Seele bleibt, da sind sich alle Religionen und Weltanschauungen ausnahmsweise einig, von solchen Motiven eher unberührt.

Wenn also ein Zur-Ruhe-kommen geeignet sein könnte, etwas zum Bessern zu wenden, so muss dieses in Kultur und Vergangenheit und der Aufarbeitung derselben gesucht werden. Das sich diese Motive wie alles Wahrnehmen, Erinnern und Reflektieren letztlich im Geiste ausformt und kenntlich macht, ist lediglich ein sekundäres Phänomen.

Nehmen wir zunächst einmal die einfache Sachlage, die mit der Geburt in provinziellem oder städtischem Kulturkreis beginnt. Die daraus folgenden Erziehungsmotive sind unterschiedlicher als sie gar nicht sein können. Auf der provinziellen Seite erhält man Stütze und Geborgenheit in einer Gemeinschaft, die allerdings auch nur einen begrenzten Bewegungsradius zulässt. Anders in der Stadt, wo man sich im Rahmen der Gesetze durchaus umfangreich bewegen kann, allerdings erfährt man hier wenig Stütze und noch weniger Geborgenheit. Ein ähnliches, jedoch kleineres Gefüge findet sich in mancher Familie wieder.

Ein weiterer schwerwiegender Punkt ist die Abnabelung von Eltern und Familienangehörigen, die maßgeblich zur Erziehung beigetragen haben. Weil dieser Prozess selten gelingt, hatten alte Kultur- und Naturvölker die Initiation

eingeführt, die einen neuen Namen, einen neuen Status und einen Neuanfang ohne die Last der Vergangenheit ermöglichte. Auch spirituelle Übungswege, die auch heute noch bis zu einem Klostereintritt gestaltet sein können, arbeiten mit diesem Motiv.

Dann konservieren wir unsere und unserer Mitmenschen Vergangenheit in Erinnerungen und Aufzeichnungen, die einen einmal begangenen Fehltritt oder eine Unsicherheit bis zum Sterbelager unvergessen machen. Einen Saulus, der als Verbrecher zu Paulus werden und eine Weltreligion gründen konnte, schafft einen Neuanfang heute nur noch hinter Klostermauern oder in der Fremdenlegion. Ein veröffentlichtes Buch, das Spielen in einem Film, die Teilnahme an Diskussionen oder Demonstrationen kann heute ein freies unbeschwertes Leben auslöschen. Sogar ein noch als Kind zur Entflammung gebrachter Weihnachtsbaum kann und wird heute als Waffe gegen einen politischen Gegner eingesetzt. Und wer sich als Teenie heute in Facebook leichtsinnig outet, bekommt ebenfalls einen unwiederbringlichen Fleck auf der ursprünglich weißen Weste. Die Vergangenheit hält uns fest im Griff.

Ein weiterer unbarmherziger Einfluss auf unser Leben hat die uns auferlegte Sprache und deren Zugehörigkeit zu einer Kultur. Das semantische Gefüge mancher Sprache lässt nicht alle Überlegungen und Gedankengänge zu. Sprache gehört zur Konvention, die eine Übereinkunft darstellt, die in aller Regel von der Mehrheit und den Mächtigen eines Volkes bestimmt wird.

Exkurs (Übersetzungen aus dem Englischen): In vielen Diskussionen, die sich um die Sinnstiftung eines Lebens drehen, wird zwangsläufig auch das Leib-Seele-Problem aufleuchten, das mittlerweile schon 2500 Jahre Philosophiegeschichte beschäftigt und zum Teil widersinnige Ergebnisse zeitigt. Dabei geht es oft nahe ausschließlich um sprachtechnische Schwierigkeiten wie zB die Übersetzung des englischen Begriff „mind“, der im Deutschen sowohl als „Geist“ als auch als „Geist-Seele“ übersetzt werden kann, wobei oft mit Geist das Denken und mit Geist-Seele das Bewusstsein angesprochen wird. Die alternativen Begriffe „awareness“ und „consciousness“ für Bewusstsein können aber auch als Wahrnehmung oder Besinnung verstanden werden und bieten daher keine Lösung an. Im Großen und Ganzen sind daher selbst die Übersetzungen vom Englischen ins Deutsche schon mit Schwierigkeiten behaftet. Wie viel schwieriger gestaltet sich eine Übersetzung aus einer vergangenen Kultur und Sprache, wie sie das Sanskrit darstellt.

Nahezu jede Kultur beinhaltet Vorschriften und Regeln, die nahezu alle Regungen des Geistes und des Gestimmtseins reglementieren. Das geht von der Methode des Trauerns bis hin zur friedienstiftenden Auseinandersetzung, wobei nichts der persönlichen Vorliebe oder gar dem Zufall überlassen bleibt.

In diese Gefüge hineingeboren finden wir uns alle irgendwann mit der Aufgabe konfrontiert, ein selbstbestimmtes Leben führen zu wollen oder gar zu müssen. Und

bei dieser Aufgabe hilft uns ein System wie Yoga, in dem es uns benötigte Werkzeuge in die Hand gibt. Diese bieten neben der Aufarbeitung körperlicher und energetischer Vernachlässigung einen Erkenntnisweg, der uns mit der Meditation bis zum Wesenskern des Selbst vordringen lässt und damit die Vergangenheit und die Konventionen jeglicher Art in einem neuen Licht erscheinen lassen.

Das Leib-(Geist)Seele-Problem ist aus einer Yoga-Sichtweise nicht das vorherrschende Problem des modernen Menschen, sondern wichtiger erscheinen mir die Be- und Verarbeitung der Erinnerung und die Arbeit an Konventionen. Damit werden sich zu einem späteren Zeitpunkt in diesem Blog weitere Artikel ausführlicher beschäftigen müssen.



Workshop-Info zu „Körperspannung, Beweglichkeit, Energiefluss“

Die Thematik dieses Workshop beschäftigte sich mit der Frage, wie „ich in eine Haltung hineinkomme“, „wie ich diese Haltung einrichte“, um sie stehen zu können und „wie der Fluss der Energie gestaltet sein muss“, um die Vorgaben Patanjali's (fest und mühelos) zu erfüllen. Dazu haben wir zu Beginn eine Gliederung vorgenommen, mit der eine zu untersuchende Haltung in Betrachtungsphasen zerlegt werden kann:

1. Das Einnehmen der Haltung (bewegend, dynamisch)
2. Das Korrigieren der Haltung aus dem Wissen heraus (mental, rational, erinnernd)
3. Das Energetisieren der Haltung (ausfüllend, fest, mühelos)

Sich in eine Haltung hinein bewegen erfordert Körperspannung, eine ausreichende Beweglichkeit und natürlich auch Energiefluss. Überhaupt sind diese drei Motive immer zusammen anzutreffen. Sie sind daher ein wenig so zu betrachten wie die drei Doshas im Ayurveda. Sie ergänzen sich zu einem Ganzen.

Körperspannung ist der Initiator jeder Bewegung. Wird der Impuls zur Bewegung gesetzt, ist die Körperspannung relativ hoch, in der Bewegung fällt die Spannung auf ein sinnvolles Maß zurück und in der energetisierten Haltung zum Ende erreicht die Körperspannung den Wert, den man in der Physiologie „Tonus“ nennt und der als vollkommen entspannt gelten kann, denn unter diesen Wert wird einer wacher Mensch

seine Spannung nur in Ausnahmefällen fallen lassen können.

Anders steht es mit Beweglichkeit. Beweglichkeit ist ein Motiv mit Persönlichkeitsmerkmalen. Nicht jeder Mensch ist gleich beweglich und innerhalb der Muskulatur und der Gewebe des Einzelnen gibt es weitere große Unterschiede. Nicht jede Haltung (Asana) ist daher für jeden Menschen gut und wirksam. Vielmehr muss der Übende diese Haltung auch weitestgehend entspannt (mit wenig Körperspannung) einnehmen können, um die Wirkung der Asana, die erst mit der gelungenen Energetisierung beginnt, genießen zu können. Ist die Körperspannung zu groß, kann Energie nicht fließen und die Haltung wird zu einer Dehnungsübung (was durchaus auch erwünscht sein kann).

Die Energetisierung der Haltung ermöglicht das Herabsetzen der Körperspannung auf Tonus-Niveau. Dabei übernimmt der Energiefluss, der immer als Bewegung gefühlt werden kann, die Fixierung der Haltung. Meist werden dazu Motive der Polarität verwendet, wie sie im Yoga mit den Energiepaaren „Prana/Udana und Apana“ beschrieben werden. „Prana/Udana“ sind dabei sich öffnende, sich ausdehnende Wahrnehmungen, „apana“ sind Wahrnehmungen der Schwere. Liegen beide Wahrnehmungen (Schwere und Ausdehnung) nebeneinander oder ineinander in einer Asana vor, kann die Haltung energetisiert genannt werden und benötigt nur noch das Tonus-Niveau an Körperspannung, wobei dieses oftmals bewusst herbeigeführt werden muss.

Diese drei Motive verschlingen sich ineinander und sind entscheidend für die Auswahl der zu übenden Asanas. Will ich energetisiert (wirksam) Üben, muss die gewünschte Haltung entspannt eingenommen werden können. Gelingt das nicht, ist die Übung lediglich eine Dehnübung. Zu nahezu allen Asanas gibt es vereinfachte Variationen, die auch von weniger beweglichen Teilnehmern entspannt eingenommen werden können. Diese sind daher in einer auf Wirksamkeit ausgerichteten Übungsfolge den vollen Asanas vorzuziehen.

Wenn ich also eine wirksame Haltung einnehme, beginne ich mit einer hohen Körperspannung für die Bewegungsinitiation bis zum Erreichen der äußeren Endhaltung. Läuft dann die Bewegung, reduziere ich die Spannung kontinuierlich, um die Haltung korrigieren zu können. Hierbei greife ich auf meinen Erfahrungsschatz zurück, der meist im regelmäßigen Zusammenwirken von Lehrer und Teilnehmer aufgebaut wurde. Als dritte Stufe folgt das Einrichten und Aufbauen der Energieströme (Ausdehnung und Schwere), die von einer sich zum Tonus absenkenden Körperspannungsreduktion begleitet wird. In der energetisierten Endhaltung spüre ich dann immer eine Bewegung, die sich entweder mit oder gegen die Schwerkraft etabliert. Bewegungen außerhalb der Schwerkraftrichtung benötigen Bhandas, um dauerhaft fließen zu können. Diese Bewegungen werden dann durch das energetische Gefüge gespeist und reißen daher niemals ab. Aus dem Zusammenwirken dieser Einrichtungen entsteht am Ende eine Haltung, die „fest und mühelos“ und „wirksam“ genannt werden darf.

Wir haben im Workshop versucht, diese Vorgehensweise in verschiedenen Asana zu

erspüren und nachzuvollziehen. Hierbei wurde mehr als deutlich, dass Beweglichkeit wie anfangs beschrieben eine entscheidende Rolle spielt und dass nicht jede Haltung für jeden Teilnehmer geeignet ist, um das volle Wirksamkeitsgefüge zu entfalten. Zum Trost sei gesagt, dass auch die nicht gelungene Haltung schrittweise auf die Beweglichkeit hinarbeitet, die zur Erfüllung der Aufgabe zu einem späteren Zeitpunkt erforderlich ist.

Das Thema ist neu in meiner WS-Reihe und daher danke ich allen Teilnehmerinnen für ihre Geduld und die große Aufmerksamkeit, die schon hier und da durch die Schwierigkeit der Motive und die Möglichkeiten der Darstellung auf die Probe gestellt wurde.



Workshop-Info zu „Hüftöffnungen zum Lotus“

Wer sich ernsthaft mit Yoga beschäftigt und übt, möchte irgendwann einmal auch die Haltung einnehmen können, die in Veröffentlichungen, Filmen und Internetbeiträgen immer wieder zu sehen ist und die Yoga sozusagen repräsentiert: Der Lotussitz.

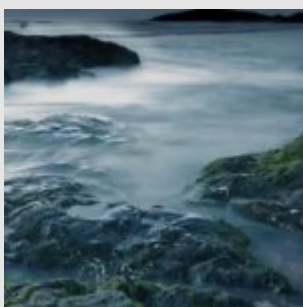
Um den Lotussitz falten zu können sind körperliche Voraussetzungen notwendig, die in der europäischen Bewegungskultur als „ungewöhnlich“ oder sogar als Ausnahmeerscheinung bezeichnet werden müssen. Die Übungen dazu werden allgemein „Hüftöffnungen“ genannt und umfassen Muskeln der Oberschenkel, der Hüfte, des Unterbauches und des unteren Rückens einschließlich der Gelenke, über die Hüft- und Beinbewegungen ablaufen wie Knie, Hüfte und Drehbewegungen der WS einschließlich der Beweglichkeit des vielzitierten Iliosakralgelenkes. Die Öffnung dieser Regionen, die nahezu den halben Bewegungskörper umfassen, vermittelt sich oft als schwierig in der Gestaltung, da kleinste Variationen in der Haltung bereits zu einer Verschiebung der zu öffnenden Zielregion führt. Die Ausweichbewegungen, die es zu vermeiden gilt, gehören nämlich zum Standardrepertoire unserer Bewegungskultur und darum nahm deren Vermeidung einen großen Raum im Workshop ein. Weiterhin sind grundlegende Öffnungen als Voraussetzung erforderlich, um überhaupt zu einer kreuzbeinigen Haltung zu kommen. Dazu zählen vor allem entspannte Muskeln der Oberschenkel und Waden sowie genügend Raum in der Kniegestaltung.

Bevor man mit der Öffnung der eigentlichen Hüfte beginnen kann, müssen die Wege in

diese Region, also die Grenzregionen Oberschenkel, Bauch und unterer Rücken, durchlässig gearbeitet sein. Eine weitere Voraussetzung sind mehrere Verständnisfragen, die vorab in Übungen erläutert und somit geklärt sein sollten. Dazu gehört neben anderen auch die einfache, aber oftmals schwierig zu erläuternde Erkenntnis, dass Muskeln nicht gleichzeitig Körpergewicht halten und sich dabei öffnen (dehnen) können. Dann muss ausreichend Energie in der Haltezeit der Öffnung (Dehnung) bereitgestellt sein, was nur durch eine sinnvolle Einrichtung der energetischen Räume und Linien erreicht werden kann. Die Übungen zu diesen Voraussetzungen standen daher am Anfang unserer Arbeit.

Die eigentlichen Hüftöffnungen dann sind Haltungen, die sich zumeist aus einer Kombination von Vorwärtsbeugen mit Sitzvariationen zusammensetzen. Dabei stellen die Einrichtungen zur Fehlervermeidung den Anfang der Übungen, die Bewegung in die gewünschte Dehnung hinein den Mittelteil dar und zum Ende hin überwiegt das Halten im eingestellten energetischen Gefüge.

Zuletzt standen dann die Schritte zum Falten des Lotus, seine Einrichtung und wie immer die abschließenden Entspannungsübungen im Programm. Alles in Allem war der WS bestimmt durch das große Interesse der Teilnehmerinnen, deren hingebungsvollen Mitarbeit und der lockeren Atmosphäre während der gesamten drei Stunden, die auch ein Glasbruch zu Beginn der Stunde nicht trüben konnte. Ich habe in dieser Zeit viel gelernt, manches besser verstanden und konnte einige neue Ideen verifizieren. Dafür möchte ich mich bei allen Teilnehmerinnen auch von hier aus noch einmal herzlich bedanken.



Workshop-Info zu „Stille Meditation“

Wie jeden ersten Sonntag im Monat fand auch am 5. August 2012 wieder ein Workshop statt. Das Thema diesmal: „Die Stille Meditation“

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann wurde wohl schon hunderttausendfach gestellt und mindestens zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf der Workshopliste

auftaucht, erneute Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf und was will ich wie vermitteln.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:

Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.

Dieses geschah aufgrund der in der literarischen Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten. Dabei musste man auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings etwas anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu „ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“ zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asanapraxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff am Selbst ab.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Yogapraxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine

„bewusstseinerweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade in sich selbst vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Themenbeispiel „Zeit“ zu erläutern.

Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga einschließlich Meditation, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklicht. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

1. erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
2. bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen),
3. störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten),
4. erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern),
5. neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten),
6. das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen, die im Workshop gestellt wurden, bezogen sich auf nachfolgende Themen, wobei ich versucht habe, die Antwort dazu in kürzester Form wiederzugeben:

1. Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden?

Für die Korrektur der Haltung haben wir die Konzentration auf das Sitzen angesprochen (Apana-Effekt). Weiterhin wurde das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.

2. Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten?

Die Antwort konnte nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.

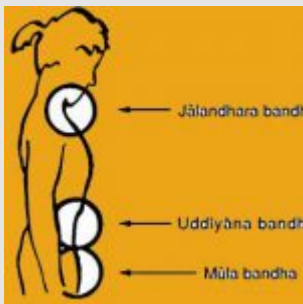
3. Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren?

In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastungen, Zeitkontingente, Umfeld).

4. Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen?

Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Der Workshop fand in einer angenehmen, entspannten und sehr offenen Atmosphäre statt und ich danke allen Teilnehmer(innen) für einen kurzweiligen Nachmittag! (HS-120808)



Workshop-Info zu „Die drei Bandhas“

Wie jeden ersten Sonntag im Monat fand auch am 1. Juli 2012 wieder ein Workshop statt. Das Thema diesmal: DIE DREI BANDHAS.

Wer sich mit Yoga beschäftigt und bereit ist, etwas mehr in die Tiefe der Lehre, so wie sie überliefert ist, hinabzusteigen, wird über diese „Verschlüsse, Riegel oder Bindungen“ sehr unterschiedliche Ansichten und Beschreibungen erfahren. Ich möchte hier nicht sehr viel darüber räsonieren, aber immer wieder werden sehr zu meinem Leidwesen Bilder zur Ausführung dieser Übungen gezeigt, die an zu leistender Schärfe und Anstrengung keinen Zweifel lassen.

Mein Zugang zu diesem Thema ist abweichend zum Genannten deutlich entspannter, gelassener!

- Zunächst einmal würde ich Bandha viel lieber mit dem Wort „Siegel“ übersetzen, dann pflege ich diese nur sehr fein und mit sehr wenig Muskelkontraktionen anzuwenden und würde auch nicht behaupten wollen, dass diese Siegel immer und zu jeder Gelegenheit angewendet werden sollten.
- Weiterhin gehören für mich persönlich alle drei genannten Bandhas (Mula-,

Uddiyana- und Jalandhara-Bandha) in Ausführung und Wirkung zusammen, bewirkt Mulabandha (Beckenbodensiegel) doch ein nahezu automatisches Uddiyanabandha (Bauchsiegel) und eröffnet auch räumlich den Einstieg ins Jalandharabandha (Nackensiegel). In der Literatur wird dieses Dreigespann dann Mahabandha (großes Bandha) genannt.

- Dann sind Kontraktionen der Muskulatur nach meinem Befinden nur sehr begrenzt nötig, um das Bandha zu erfahren. Im Stehen würde dabei nur ein leichtes Zurückweichen der Bauchdecke und eine leichte Öffnung (Weitung) des Brustkorbes zu sehen sein. Die dabei erreichte Haltung ist frei im Atem und ohne Anstrengung leicht zu tragen.
- Dann ist Mulabandha weder eine Kontraktion der Schließmuskeln noch ein Zusammenziehen der Gesäßmuskulatur, sondern das Bandha wird nur mit der inneren Schicht der Beckenbodenmuskulatur, der Diaphragma pelvis bewirkt. Da die Beckenbodenmuskulatur durch die Aufgabe, die Körperöffnungen zu verschlossen zu halten, ständig unter Ruhespannung steht, greift Mulabandha sozusagen Energie dort ab und leitet sie nach oben, wo Uddiyana den Weitertransport bewirkt und Jalandhara den Zugang zum Kopf sicherstellt. Dieser Energiestrom versorgt dann die Haltung (Asana) mit der notwendigen Spannung (Tonus), so dass darüber hinaus keine muskuläre Anstrengung mehr nötig ist.
- Energie kann prinzipiell nicht gehalten werden, sondern ist seinem Wesen gemäß immer ein Strom. Daher bewirken die Bandhas auch kein Verschließen, sondern im Gegenteil ein andauerndes Offenhalten!

Wir haben im Workshop durch einfache Übungen versucht, die Wahrnehmung für diese Vorgänge zu stärken und diesen energetischen Strom bewusst zu erleben. Jede Asana, deren Bewegungsrichtung der Wirbelsäule folgt oder durch diese gestützt wird, kann unter Bandha-Einfluss nahezu mühelos gestanden und trotzdem als sehr fest erlebt werden.

HS(120719)



Hallo lieber Leser, willkommen in meinem Blog!

Aller Anfang ist schwer und was soll Das werden?!

Zu Beginn muss ich erst einmal schreiben, dass ich trotz der Tatsache, mich wochenlang mit dem Gedanken beschäftigt zu haben, einen Blog zu eröffnen, ich nunmehr doch etwas ratlos an der Tastatur sitze, um nur den Eröffnungsartikel zu formulieren. Ich fange daher einfach mal an!

Bitte haben Sie auch Verständnis für die Vorgehensweise, mit einem Pseudonym zu beginnen und Kommentare erst nach Sichtung zuzulassen. Ich habe für Blödeleien und Spam nur beschränkt Verständnis und möchte nur ernsthaft gemeinte Beiträge veröffentlichen.

Dieser Blog soll in verschiedenen Themenbereichen aktiv sein:

Die ist zunächst einmal der Bereich zu nennen, der sich mit Yoga, Spiritualität, Philosophie und Meditation beschäftigt und in dem ich in meiner Freizeit als Hobby-Yogalehrer tätig bin.

Zweitens dient dieser Blog zur Information derer, die meinen Yogaunterricht und die Workshops nicht besuchen konnten, aber trotzdem gerne informiert sein möchten, was wir dort so gemacht haben und welche Themenkreise gerade in der Arbeit sind. Dann ist da natürlich der Bereich Politik und Gesellschaft zu nennen, in dem durch die Gleichschaltung der Medienlandschaft dringend aufklärende Aktivitäten erforderlich sind, die leider nur auf diesem Wege eine Öffentlichkeit finden können. Kritische Leserbriefe und Beiträge an klassische Medien wie Zeitungen und Magazine werden meiner Erfahrung nach schlicht ignoriert und gelangen somit nicht zu einer Veröffentlichung oder werden bereits nach wenigen Stunden aus dem Kommentarzeilen der Online-Portale entfernt.

Ich hoffe damit einen Beitrag leisten zu können zu Toleranz und Freiheit, zu Leben und Gesundheit und natürlich zu den Problemen, die uns letztlich alle angehen.

HS-120717-01