



## Workshop-Info: Hüftöffnungen

Die Hüfte und ihre Bewegungsmöglichkeiten (Öffnung) haben einen maßgeblichen Einfluss auf die menschlichen Bewegungsmuster beim Sitzen, Gehen, Springen, Laufen und Radfahren. Viele Beschwerden bei Bewegung als auch im Sitzen sind darauf zurückzuführen, dass die betroffenen Haltemuskeln sich nicht oder ungenügend an der Aufrichtung der Wirbelsäule beteiligen, weil sie zu kurz, un- oder übertrainiert sind. Die Übungen in diesem Workshop befassen sich mit dieser Muskulatur, sorgen für deren Wahrnehmung, Dehnung und Training und versuchen so, natürliche und funktionalere Bewegungsmuster zu erzeugen.

Nach meiner Wahrnehmung sind es eben nicht nur die äußeren Abduktoren Muskeln, die der Hüfte und damit dem aufrechten Gang ihren Halt verleihen, sondern es sind mehr die tieferliegende Muskeln (innere Glutaeen), denen unsere Aufmerksamkeit zukommen sollte. Diese neigen durch lange sitzende Haltungen zum Erlahmen oder werden durch langanhaltendes Training in gebeugter Haltung (Fahrradfahren, falsches Laufen) kurz und übertrainiert, was zu vielfältigen Beschwerden in der direkten Nachbarschaft führen kann. Durch den geübten Einsatz dieser Muskeln sollte sich die Wirbelsäule im Stehen durch Aufrichten des Beckens immer mehr selbst aufrichten können, was zu einer verbesserten energetischen Versorgung des Rumpfes beiträgt und das Atmen sowie das Halten in der Aufrichtung erleichtert und vereinfacht. Selbst die Bauchmuskulatur, besonders deren Lage und Spannung, sowie die Streckfähigkeit der Beine und Leisten profitieren indirekt von dieser funktionalen Öffnung der Hüfte und ihren inneren Muskeln.

Dabei sollte diesen zunächst durch sanfte Dehnungsübungen eine sinnvolle Bewegungslänge zurückgegeben werden. Durch Asanas wird dann versucht, diese Öffnung zu festigen, zu stärken und so eine dauerhafte Stabilität bei gleichzeitig größerem Bewegungsrahmen zu gewinnen. Besonders einbeinige Standhaltungen, sitzende Übungen in Grätsche und Spagat sowie gebundene Sitzhaltungen eignen sich für diese Arbeit. Auch Kriegerhaltungen und das dynamische Sonnengebet helfen hier zu einer Verbesserung zu kommen.

Die Arbeit an diesen Motiven erfordert immer besondere Aufmerksamkeit von Seiten des Übenden, da die Dehnungen leicht schmerzhaft sein können und zu Zerrungen neigen. Sanftheit und Vernunft sind die Mittel, in der Arbeit unnütze Verletzungen zu vermeiden. Weiterhin muss in den Übungen die Wirbelsäule große Beachtung erfahren, da diese durch Ausweichen und Verbiegen die Dehnungen vermeiden oder

abpuffern kann, was das Ergebnis der Arbeit negieren kann.

Ein weiteres Motiv in der Workshop Arbeit sollte die Vermittlung einer Übungsreihe sein, die letztlich zum Erreichen der Lotushaltung führen kann. Seien wir ehrlich! Jeder Yogaübende wird über kurz oder lang das Begehren spüren, diese besonders beliebte und oft dargestellte Haltung bequem und sicher einnehmen zu können.

Da sich der nächste Workshop im August mit Meditation und damit automatisch auch mit kreuzbeinigen Sitzhaltungen beschäftigen wird, werden diese Übungen in den nächsten Wochen das bevorzugte Thema meines Unterrichtes bei Shiva-Yoga in Frankfurt sein.



## Workshop-Info: Standhaltungen

Die Standhaltungen des Yoga gelten als der sichere Einstieg in die Energiearbeit mit Yoga. Für den fortgeschritten Übenden ist es daher in regelmäßigen Abständen sinnvoll, in das Üben der Standhaltungen zurückzukehren, da hier sozusagen die Ausgangslage für ein vertieftes Üben geschaut werden kann. Im Laufe der Jahre des Übens wird sich diese Ausgangslage verändern und somit wird ein Anpassen der Übungsfolgen und -gewohnheiten notwendig sein. Die Standhaltungen sind aufgrund ihrer Vielfalt und Einfachheit eine Basis für das Üben.

Als Standhaltungen werden alle Übungen bezeichnet, die auf den Füßen stehen und die von dort in der energetischen Anbindung getragen und versorgt werden können. Sie beginnen mit dem einfachen Stehen (Tadasana), gehen über die Kriegerhaltungen (Virabhadrasana, Parshvakonasana) und Dreiecke (Trikonasana) bis zu den einbeinig gestandenen Haltungen wie den Baum (Vrikshasana).

Der Aufbau einer Standhaltung ist sehr einfach. Von den Füßen ausgehend werden von Gelenk zu Gelenk die Teile aufeinander aufgebaut und ausgerichtet. Die Stellung der Gelenke geht meist durch die Mitte, so dass keine zusätzlichen Tonusspannungen benötigt werden. Steht ein Gelenk nicht in der Mitte (Krieger, Dreieck), so werden durch Bandhas die energetischen Linien geöffnet und gelenkt. Während also das einfache Stehen (Tadasana) entspannt und bandhafrei gestanden werden kann, so erfordert ein Dreieck zum Beispiel das geschickte Einbinden des

Bauches (Uddiana bandha) und des Nackens (Jaladhara bandha), um energetisch und mühelos in der Haltung stehen zu können.

Ein weiteres wichtiges Motiv bei Standhaltungen ist der Aufbau der Pranaströme. Diese werden hier grundsätzlich aufsteigend über Apana, Prana bis zu Udhana gestaltet. Ziel jeder Übung ist es, im vollem Pranagefüge entspannt und nahezu mühelos zu stehen.

Im Workshop haben wir uns folgerichtig den Aufbau von den Füßen aufsteigend nach oben angesehen und versucht, durch einfachere Übungen uns die Motive anzuschauen, die helfen können, den Übungen ihre Schärfe zu nehmen. Durch richtiges Einrichten, Ausrichten und Einstellen war unser Ziel, der Mühelosigkeit immer mehr nahezukommen. Wichtige Motive eröffneten sich vor allen anderen durch die Gestaltung der Bauchdecke, die meist einer der Hauptursachen für die unsinnigen Anstrengungen sind, die in Standhaltungen wahrgenommen werden. Weitere wichtige Punkte waren die Auswahl der Muskeln, die aktiv zur Verwendung kommen sollten und die Umgehung der Muskelanteile, die in den Übungen besser nicht unter Spannung stehen sollten. So werden zB Arme sinnvoller weise nicht allein von den Schultern getragen, sondern durch das Zusammenspiel der gesamten Muskelkette wird eine Verteilung der Anstrengungen auf viele erreicht, was als Erleichterung empfunden und gespürt werden kann..

Durch die Feedbackrunde zum Ende des WS wurde deutlich, das viele Motive so bisher nicht bekannt geworden waren und ich hoffe sehr, durch den Unterricht einen Beitrag habe leisten zu können, den Spaß an Yoga, seinen Übungen und deren Verständnis zu bereichern.



## **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 Dehnungsmuskelkater 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.



## **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 „bewusstseinserweiternde 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.

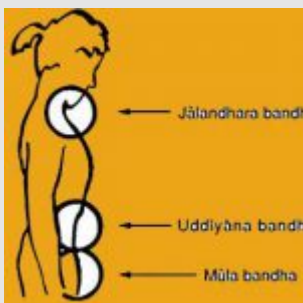
3. Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren?

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)