



Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über "mehr" wird diese Seite geöffnet.

[mehr](#)



Yogasana – Asana als Übungspraxis

Wenn wir uns im westlichen Kulturkreis über Yoga unterhalten, sind dabei meist die Praxis von Übungsstunden der Kern des Gesprächsthemas. Und ganz

allgemein wird davon ausgegangen, dass nahezu jeder Übungen des Yoga schon einmal gesehen hat, sie mit anderen Worten kennt und daher auch eine Vorstellung davon besitzt, was diese Übungen bewirken, wie sie ausgeführt werden und warum sie geübt werden. Das aber ist ein großer Irrtum.

Ich habe mich entschlossen, diesen Artikel zu schreiben, weil mir wieder einmal ein Versuch beim Lesen in die Hände gelangt ist, der dieses falsche Urteil angeht und versucht, eine etwas andere Sichtweise auf Asana zu formulieren. Allerdings geht mir dieser Versuch [1. Viveka 58 – Form folgt Funktion], so richtig auch die beschriebenen Inhalte sein mögen, beileibe nicht weit genug. Yogasana auf „Form folgt Funktion“ zu reduzieren ist eine in meinen Augen ungeschickte Simplifizierung der Möglichkeiten, die eine Arbeit mit und in Asana wirklich bietet. Auch ragt dann die praktische Ausgestaltung der Übungsbeschreibung, die das Ende des Artikels schmückt, nicht einmal einen halben Schritt über die Arbeit mit Einsteigern hinaus.

Die folgende Beschreibung ist eine Anregung für Menschen, die mit ihren Yoga-Übungen kein exakt formulierbares Ziel verfolgen. Für die Begleitung einer Heilung, einem gezielten Energieaufbau bei Mangelercheinungen oder anderer therapeutischen Maßnahmen sind andere Grundsätze von Nöten. Sowohl die Vorgehensweisen als auch die Intensitäten liegen dann ganz wo anders.

Zunächst einmal ist Yoga in seiner Gesamtheit ein System, das neben Körperarbeit (Asana) auch Atemarbeit (Pranayama), und Meditation (Pratjahara, Dharana, Dhyana, Samadhi) mit all seinen Prägungen ausweist. Es geht sogar, und das ist wenig bekannt oder wird zumindest selten gelebt, von einer ausformulierten Moral- und Ethikvorstellung (Yama, Niyama) aus. Weiterhin gibt es in der Kultur, aus der Yoga stammt, einen

Gesundheitssystem namens Ayurveda, das mit Yoga vernetzt und nur in Verbindung mit Yoga und seiner Praxis vollständig wird. Yoga selbst beschreibt somit nur ein Teilbereich dessen, was deren Entwickler über die Jahrhunderte hinweg mit der Kombination Ayurveda, Yoga und Religion (Hinduismus) zu erreichen suchten. Yoga stellt in dieser Kombination drei große Funktionen dar, die mit Prävention (Gesundheitsvorsorge), Bewegungstherapie (Spannungsabbau, Rehabilitation) und einer Erforschung des Körpers, des Geistes und deren Möglichkeiten beschrieben werden kann. Nur in diesem Kontext ist Yogasana sinnvoll zu verstehen. Soweit der kleiner Überblick über die Einbettungen des Themas.

In Yogasana übe ich

mit einer Praxis, in der ich den Körper in eine bestimmte Pose bringe, diese halte und die so verspricht, für mich ganz bestimmte Ziele zu erreichen. Ich gehe also davon aus, dass durch die Ursache Asana eine gewünschte Wirkung herbeigeführt wird. Das ist die meist formulierte Erläuterung zu Asana, und sie mag ja auch zum Teil stimmen, aber sie erscheint mir sehr ungenau, sehr vage und zusätzlich noch sehr profan zu sein. Zunächst einmal sei erläuternd erwähnt, dass meist nicht eine Ursache allein zu einer bestimmten Wirkung führt, sondern dass eine bestimmte Ursache allein schon viele Wirkungen hervorrufen kann. Und mehr noch, meist werden wir erstaunt feststellen, dass viele Ursachen viele Wirkungen nach sich ziehen und dass somit ein genaues Urteil selten in Präzision möglich ist. Also zu sagen, dass die Asana wie z.B. der Kopfstand diese bestimmte Wirkung erzeugt, ist mehr als ungewiss, und das kann auf nahezu alle Übungen übertragen werden. Yoga wirkt meiner Ansicht nach als System, und um Yoga beschreiben zu können, muss ich daher auch systemisch argumentieren. Darin spielt dann eine bestimmte Übung nur eine sehr begrenzte Rolle. Weiterhin muss ich beachten, welche Intention (Ziele) der Übungsteilnehmer mit seiner Praxis verfolgt. Das kann sein, dass hier lediglich ein Ausgleich zur Arbeitswelt geschaffen werden soll, kann aus Gründen der Gesundheit wie der Bekämpfung von Rückenschmerzen motiviert sein oder ist einfach durch das Sozialverhalten und dem Spaß und der Freude an Bewegung begründet. Für alle diese Motive gilt das gleiche Übungssystem, werden die gleichen Übungen eingenommen und die gleichen Regeln befolgt? Ist das so? Ist Yogasana wirklich die alles umfassende eierlegende Wollmilchsau? Und jetzt heißt es wohl üben, üben und

üben?

Der Schein trügt.

Posen wie z.B der Drehsitz und seine Variationen bieten viele Möglichkeiten der Wirkungserzeugung an. Sie alle sind aber weder gleichwertig, weder allgemein gültig noch für alle Menschen gleich wirkend. Doch der Reihe nach!

Zunächst einmal ist der

vollständige Drehsitz z.B. eine Haltung, die nicht jeder Übende gleich einzunehmen vermag. Daher werden gerne Vorstufen dieser Haltung verwendet, wenn man in großen Gruppen übt, denn ein oder zwei Beginnende sind immer wieder mit dabei und hier muss Rücksicht genommen werden. Diese Vorübungen [2. a. Ein Bein gestreckt, ein Bein übergestellt, dann gedreht; b. Ein Bein gestreckt, ein Bein seitlich abgelegt, dann gedreht; c. einfach mit gestreckten Beinen sitzend gedreht; d. Auf dem Stuhl sitzend gedreht; e. Ein Bein gestreckt, ein Bein angestellt und gedreht; ...um nur einige zu nennen und mich beim Aufzählen auf mögliche Beinhaltungen beschränkend. Dann gibt es ja noch Arme, Atem, Intention und Intension...] aber haben jeweils vollkommen unterschiedliche Wirkung zu Folge. Woher weiß ich das? Ich habe sie alle ausprobiert und miteinander verglichen. Wer als Yogalehrer offene Stunden gibt, weiß nie, welche Übende mit welchen Motiven sich in seinen Kurs versammeln können. Er sollte daher alle Variationen, die er unterrichtet, auch kennen. Große Teilnehmerzahlen sind zwar gut fürs Geschäft, aber schlecht für den Teilnehmer, denn der Lehrer wird sich um den Einzelnen nicht intensiv kümmern können. Ich sehe daher bei mir maximal 10 bis 12 Teilnehmer als sinnvoll an. Mehr ist für einen Lehrer eigentlich nicht zu schaffen ist. Und diese kleine Anzahl geht auch nur dann richtig gut, wenn bereits die Hälfte der Teilnehmer regelmäßige Kursbesucher sind.



d
da
si
nd
wi
r
sc
ho
n
mi
tt
en
im
Th
em
a
un
d
an
ei
ne
r
St
el
le
,
di
e
mi
r
zu
m
je
tz
ig
en
Ze
it
pu
nk
t

im
Ar
ti
ke
l
zu
fr
üh
fü
r
De
ta
il
äu
ße
ru
ng
en
er
sc
he
in
t
un
d
di
e
ic
h
da
he
r
zu
rü
ck
st
el
le
n
mö
ch

te
.
Bl
ei
be
n
wi
r
zu
nä
ch
st
no
ch
et
wa
s
be
im
de
m,
wa
s
al
lg
em
ei
n
ge
äu
ße
rt
we
rd
en
ka
nn
.

Ich möchte jetzt einfach einmal ohne begründende Erläuterung und Ableitung meine

Ansicht zu Yogasana beschreiben. Jede Pose, die ein Körper einnimmt und etwas hält, stellt eine Herausforderung für viele Funktionen des Körpers dar. Der Atem muss stattfinden können. Der Kreislauf darf nicht übermäßig eingeschränkt sein. Muskeln müssen angespannt, entspannt oder zum Halten genutzt werden und es wird oftmals auch Kraft, Energie und Willensstärke gefordert. Dann sind natürlich immer auch Entspannung, sich lösen von Vorstellungen und andere psychologische Aufgaben zu bewältigen. Jede dieser Aktivitäten erzeugt Wirkungen. Und jede Wirkung wird als Ursache weitere Wirkungen nach sich ziehen. Wie also soll ich so ein Netzwerk mit einfachen Worten beschreiben? Meine Antwort ist einfach: Gar nicht!

Zäumen wir daher das Pferd daher mal von hinten auf. Wir alle kennen die hohe Beweglichkeit, die langjährige Yogaübende auszeichnet. Diese Beweglichkeit ist nicht das Ziel des Yoga, sondern sie ist eine kollaterale Wirkung. Yogasana werden immer so eingenommen, das sie sich in der Ausformung im Grenzbereich der Bewegungsmöglichkeit des Übenden befinden. Stellen wir uns den Bewegungsspielraum eines Menschen als eingezäunten Garten vor, so üben wir sinnvoll immer direkt am Zaun. Wir berühren diesen aber nicht und wir überwinden ihn auch nicht. Der Körper aber, der regelmäßig vor grenzwertige Aufgaben gestellt wird, sorgt in seiner Autonomie und Anpassungsfähigkeit immer für einen ausreichenden Spielraum in seinen Möglichkeiten. Üben wir immer am Zaun, wird der autonome Körper den umzäunten Raum folglich immer mehr weiten. So entsteht die hohe Beweglichkeit von Yoga-Übenden. Warum aber üben wir immer direkt am Zaun? Der Zaun bildet eine Grenze, die vom Körper deutlich angezeigt wird, zunächst als Wahrnehmung, dann als Spannung und fortführend oder sogar bei Überwindung des Zaunes als Schmerz. Wenn ich demnach dort arbeite, erfahre ich etwas über meinen (Ver-)Spannungszustand und die mir noch zu erschließenden Möglichkeiten, indem ich mich entweder mit Normen der Yoga-Literatur oder anderen Übenden vergleiche. Ziel des Systems wäre demnach, mich von Verspannungen [3. Verspannungen haben vielfältige Einschränkungen zur Folge. Das betrifft den Atem, den Kreislauf, das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und andere gesundheitlich relevante Motive (Schmerz, Bewegungseinschränkungen). Verspannungen benötigen immer Energie, um gehalten werden zu können. Diese steht dann für die Alltagsbewältigung nicht zur Verfügung.] zu befreien.

Des weiteren kann mit Yogasana durchaus auch klassisch trainieren (hier spielt die

Intension eine Rolle, die ich der Haltung gebe), sei es zu mehr Beweglichkeit (Vorwärtsbeuge) zu kommen, sei es die Ausdauer (Sonnengebet) zu steigern oder meine Kraft (Stockhaltung) zu erweitern. Allerdings unterscheiden sich Yogasana von Sporthaltungen in der Gestalt, das immer zum Ende einer Haltung eine Entspannungsreaktion vom Übenden gefordert ist. Viele fortgeschrittene Asana sind sogar so ausgelegt, das man ohne Entspannungseinsatz sie einfach gar nicht länger wird halten können. Daher ist es auch wichtig zu sehen, das eine hohe Grundbeweglichkeit das Üben von Asana durchaus im Wirkungsradius verstärkt [4. In der Sportmedizin werden Grundbeweglichkeiten ausgewiesen, die mit Elastizitätstest ausgeführt werden. z.B.: Intensivstretching und Ausgleichsgymnastik von Gerd Schnack, Deutscher Ärzte-Verlag, ISBN 3-7691-0239-8]. Wenn man sich diese in Ruhe anschaut, wird man feststellen, wie wenig Menschen diese auch alle zu erfüllen vermögen. Dazu gehören unter anderen die Hocke mit beiden Fußsohlen am Boden bei geschlossenen Knien und die Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen, wobei hier die Hände ohne Mühe mit den Handgelenken bis über die Füße gelangen sollten. Dehnen, öffnen sowie kräftigen sind daher wichtige Grundmotive für eine sinnvolle Praxis.

Wi
r
ha
be
n
al
so
je
tz
t
ge
se
he
n,
da
s
da
s
Lö
se
n



vo
n
Ve
rs
pa
nn
un
ge
n
ei
n
Gr
un
dm
ot
iv
vo
n
As
an
a
is
t.
We
it
er
hi
n
ka
nn
mi
t
de
n
Ha
lt
un
ge
n
au
ch

mi
t
äh
nl
ic
he
n
Zi
el
en
wi
e
im
Sp
or
t
tr
ai
ni
er
t
we
rd
en
.
Wo
du
rc
h
ab
er
is
t
di
es
e
Pr
ax
is
da
nn

,
wi
e
be
re
it
s
ob
en
ku
rz
er
wä
hn
t,
in
La
ge
,
in
Sa
ch
en
Ge
su
nd
he
it
pr
äv
en
ti
v
(v
or
be
ug
en
d)
zu
wi

rk
en
?
Um
di
e
Gr
en
ze
n
de
s
Be
we
gu
ng
sr
au
me
s
ni
ch
t
zu
üb
er
sc
hr
ei
te
n
is
t
ei
n
ho
he
s
Ma
ß
an

Au
fm
er
ks
am
ke
it
er
fo
rd
er
li
ch
.D
er
Bl
ic
k
mu
ss
da
fü
r
bi
s
in
di
e
ti
ef
en
Fe
in
he
it
en
de
r
Kö
rp
er

wa
hr
ne
hm
un
g
hi
ne
in
ra
ge
n.
Da
un
te
rs
ch
ie
dl
ic
he
As
an
as
im
Kö
rp
er
an
ve
rs
ch
ie
de
ne
n
St
el
le
n
he

ra
us
fo
rd
er
n,
le
rn
en
wi
r
de
n
Kö
rp
er
in
se
in
er
Ge
sa
mt
he
it
ke
nn
en
un
d
si
nd
sc
ho
n
na
ch
we
ni
ge
n

Wo
ch
en
de
r
Üb
un
g
in
de
r
La
ge
,
fe
in
st
e
Kö
rp
er
wa
hr
ne
hm
un
ge
n
zu
er
ke
nn
en
un
d
di
es
e
au
ch
du

rc
h
Er
fa
hr
un
g
zu
un
te
rs
ch
ei
de
n.
Nu
n
ze
ig
t
di
e
Er
fa
hr
un
g,
da
s
si
ch
Kr
an
kh
ei
te
n
in
al
le
r

Re
ge
l
ni
ch
t
vo
n
he
ut
e
au
f
mo
rg
en
ei
ns
te
ll
en
,
so
nd
er
n
si
ch
la
ng
fr
is
ti
g
an
kü
nd
ig
en
.
En

tw
ed
er
ei
n
un
gu
te
s
Ge
fü
hl
,
ei
ne
le
ic
ht
e
Ve
rä
nd
er
un
g
de
r
Ha
lt
un
g,
de
r
Zu
st
an
d
ei
ne
r
Sp

an
nu
ng
od
er
ei
n
an
de
re
r
fe
in
er
en
er
ge
ti
sc
he
r
Au
sd
ru
ck
ze
ig
t
si
ch
,
la
ng
e
be
vo
r
ei
ne
Kr
an

kh
ei
t
zu
gr
ei
fe
n
be
gi
nn
t.
Ic
h
z.
B.
be
ko
mm
e
le
ic
ht
e
En
tz
ün
du
ng
en
im
Mu
nd
-
un
d
Ra
ch
en
ra
um

me
hr
er
e
Ta
ge
vo
r
ei
ne
r
Er
kä
lt
un
g,
be
ko
mm
e
Sc
hu
lt
er
sc
hm
er
ze
n
be
i
la
ng
er
Re
ch
ne
ra
rb
ei
t,

di
e
si
ch
du
rc
h
ei
n
le
is
es
Zi
eh
en
be
me
rk
ba
r
ma
ch
en
.
Re
ch
tz
ei
ti
g
er
ka
nn
t,
ka
nn
so
de
r
an
gr

ei
fe
nd
en
Kr
an
kh
ei
t
fr
üh
be
ge
gn
et
we
rd
en
.
Ei
n
Ba
d
(g
eg
en
di
e
Er
kä
lt
un
g)
od
er
ei
ne
Lo
ck
er
un

gs
üb
un
g
(f
ür
di
e
Sc
hu
lt
er
)
zu
r
re
ch
te
n
Ze
it
wi
rk
en
be
i
mi
r
al
s
Be
is
pi
el
wa
hr
e
Wu
nd
er
.

Da
s
Üb
en
vo
n
Yo
ga
sa
na
hi
lf
t
al
so
du
rc
h
Au
fm
er
ks
am
ke
it
,
Kr
an
kh
ei
te
n
[5
. Au
ch
di
e
Ve
rs
pa

nn
un
g
is
t
ei
ne
Kr
an
kh
ei
t.
],
be
so
nd
er
s
in
ih
re
r
vo
ll
au
sg
ef
or
mt
en
St
är
ke
,
du
rc
h
re
ch
tz
ei

ti
ge
s
Ge
ge
ns
te
ue
rn
zu
ve
rm
ei
de
n.
Ei
ne
Er
kä
lt
un
g
da
ue
rt
da
nn
ma
l
zw
ei
,
dr
ei
Ta
ge
,
de
r
Sc
hu

lt
er
sc
hm
er
z
is
t
me
is
t
in
Mi
nu
te
n
sc
ho
n
au
fg
eh
ob
en
.

Dann bereitet

Yogasana auf die Meditationshaltungen vor, die ja auch ein Teil der Yogapraxis sind. Nicht jeder Sitz ist für Stunden gehalten bequem und unproblematisch. Ich denke sogar, das Yogasana für die Erreichung der Ziele der Meditation bzw. deren Aufgabe unabkömmlich sind. Aber das ist ein anderes Thema.

Fassen wir

tabellarisch mal zusammen, was wir bis hier gelesen haben:

1. Yogasana
dienen der Lösung und Vermeidung von Verspannungen.
2. Yogasana
helfen, den Körper wahrzunehmen und diesen zu verstehen.
3. Yogasana
helfen dabei, Krankheiten rechtzeitig zu erkennen oder zu vermeiden.
4. Yogasana
öffnen den Bewegungsraum und helfen Kreislauf und Atem.
5. Yogasana
trainieren Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
6. Yogasana
bereiten auf die Meditation vor

Das ist doch recht

gesehen schon eine ordentliche Palette guter Wirkungen. Aber wie
setzten wir jetzt die mehr allgemeinen Anforderungen für Asana um?
Wie kann ich mir das vorstellen? Nun, eine Asana ist einfach eine
Pose, die wie ein Rezept verstanden werden kann. Sie wird immer im
Grenzbereich der Beweglichkeit gehalten. Wenn dann eine bestimmte
Haltung eingenommen ist, beginnt man damit, diese entweder selbst zu
korrigieren oder vom Lehrer korrigieren zu lassen. Dann legt man eine
mäßige leichte Spannung in die Pose, um sie räumlich zu füllen
oder sogar etwas zu heben. Diese Spannung, die meist zur Basis
(Boden, Sitzen) geht und den Körper sich allgemein etwas verengen
lässt, lässt man dann nach wenigen Sekunden langsam abflachen, bis
sich der Körper wieder öffnet, weitet. An der Stelle (Schwelle), wo
der Körper sich noch erdet, aber schon öffnet, weitet, hält man
die Spannung bis zum Ende der Asana. Dabei öffnet sich sowohl der
Atemraum (Prana) als auch die Ausrichtung zur Erdmitte (Apana)
deutlich fühlbar. Die Pose erscheint dann fest und relativ mühelos.
Durch stetiges Üben in dieser Form, darin enthalten ist der
korrekte Einsatz von Bhandas und Marmas [6. Bhandas und Marmas sind
energetisch wirksame innere Bewegungen und Anbindungen, die uns in
die Lage versetzen, eine Haltung mühelos zu halten. Sie wirken wie
Siegel, die unsere optimale Haltung absichern.] werden sich
Verspannungen, Schutzverspannungen und behindernde Blockaden lösen
und zunehmend dem Körper mehr Raum geben. Mehr Raum bedeutet mehr

Energie, denn Energie braucht Raum, da sie bewegt ist und nicht statisch gespeichert oder gehalten werden kann. Das ist in kurze Worte gefasst der grobe Aufbau einer einzelnen Asana aus meiner Sicht.



- 1. Die Form
einnehmen.
 2. Die Form
korrigieren.
 3. Bhandas und
Marmas einsetzen.
 4. Etwas mehr
Spannung erzeugen und diese langsam zurückgehen lassen,
beobachten...
 5. Die Form in
der Wahrnehmung haltend etwas wirken lassen (stehen).

Die Übungsreihen,
mit denen man dann im Alltag arbeitet, enthalten Übungen, die entweder in einer ganz bestimmten Weise eine Wirkung erzeugen sollen oder ist eher allgemein gehalten, was bedeutet, das systematisch der Körper nach Spannungen und Veränderungen durchleuchtet wird. Daher der Aufbau vieler Traditionen des Yoga in festgelegten Übungsreihen. Diese sind aber meiner Überzeugung nach mehr für Einsteiger gedacht. Der erfahrene langjährig Yoga-übende Mensch wird solche Reihen nicht brauchen. Er verfährt nach der Methode, „was ich in der Körperwahrnehmung bei mir gefunden habe, werde ich auch sofort

angehen“. Daher ist eine eigene Übungspraxis zu Hause immer sinnvoll. Die vielleicht eine gemeinsame Übungsstunde in der Woche oder der Unterricht mit einem Lehrer ist nur ein Impulsgeber oder eine Kontrolleinrichtung. Sie dienen dem Erlernen neuer Asanas, der Erweiterung des geübten Portfolios und der Aufnahme von Tips und Tricks, mit denen die Übungen verfeinert werden können. Außerdem ist es immer auch interessant und gewinnend, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, gemeinsam zu üben und sich auszutauschen.

Dieses in der Fülle

nur leicht angeleuchtetes Beschreiben einer Asanapraxis (Yogasana) ist meine Art, mit diesem uralten Rezept aus dem Yoga umzugehen. Die Elemente religiöser Anteile, die häufig im Yoga beobachtet werden können, interessieren mich nicht. Das Geschäft mit Yoga ist für mich nicht von Bedeutung, und auch als Hobby würde ich Yoga ungern bezeichnen. Yogasana, Pranayama und Meditation sind für mich wie Körperpflege, wobei Körper und Geist in meinem Denken nicht getrennt sind. Beide gemeinsam brauchen diese Pflege, um ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.

Nun hat der Artikel

schon vier DIN-A4-Seiten und Details wie Tips, Tricks und Wege zur Orientierung sind darin noch nicht enthalten. Jeder Mensch für sich ist nun einmal eine einmalige Übungsfläche. Das macht die Sachlage unübersichtlich. Jede Pose, jede Haltung, jede Übung und jeder Atemzug ist eine einmalige Sache. Es gibt wenig Regeln und wenige Schilder, mit denen eine solche Praxis einfach mal so durchgeführt werden kann. Auch ein Lehrer hat für sich genommen eine einmalige Struktur und kann daher meist nur für sich selbst sprechen. Da aber Menschen doch nicht so unterschiedlich sind, das gar keine Merksätze mehr gebildet werden könnten, und da Menschen lernen können, Mitgefühl zu entwickeln und tolerant zu sein, ist die Arbeit zwischen Lehrer und Schüler im Yoga immer auch ein Gespräch, ein Austausch und innerhalb eines freundschaftlichen Rahmens angesiedelt. So sehe ich meinen Yoga-Unterricht, und so werde ich es auch weiterhin halten. Wo nur wenige Regeln sinnvoll sind, sollten auch nur wenige als endgültig formuliert oder ausgewiesen werden.

Und um jetzt zum

Anfang zurückzukehren: Manchmal ist es wichtig, auch Form zu üben und die Funktion hinten anzustellen. Denn erst die richtige Form lässt oftmals die Funktion erst im Licht der Aufmerksamkeit erscheinen. Yoga und Yogasana sind jeweils ein System [7. Systeme müssen gelebt werden, um erkannt zu werden. Zuerst folgt man jemanden, dem man vertraut. Dann versteht man, und fließt durch die Übungsreihen. Dann reihen sich die Übungen mehr und mehr von selbst. Und zum Schluss steigt man nur noch auf seine Matte und verlässt sie wieder. Und dazwischen ist... nichts!], und keine Aneinanderreihung von Einzelübungen.

Die Wirklichkeit, in der sich alles abbildet, ist kein weit entferntes Land.

Sie steckt in dir selbst, mittendrin.

Schau doch einfach mal dort nach.

Dort findest du alle Antworten auf alle Fragen.



Asana

Asana, richtig ausgeführt und gestaltet, ist ein vollständiges Trainingssystem, dass gerade in der modernen bewegungsarmen Arbeitswelt einen guten Ausgleich ermöglicht. Asana als Übungspraxis begründet sich durch die Motive der nachfolgende Aufzählung, die niemals vollständig sein kann:

Asana wirkt wohltuend und begünstigend auf unsere Gesundheit.

Wie jeder Körper auf diesem Planeten ist auch der menschliche Körper verschiedenen Kräften ausgeliefert, die zum Teil von außen auf selbigen einwirken als auch aus der Verfasstheit des Körpers selbst stammen. Als größte äußere Kraft wirkt die Schwerkraft auf den Körper ein. Diese Kraft, wie physikalische Experimente und

Gesetze belegen, ist zwar riesig, wird aber in der Regel nicht wahrgenommen. Trotzdem ist sie vorhanden und jeder lebendige Körper agiert auf verschiedenste Weisen, um diese Kraft zu neutralisieren oder zu kompensieren. Dazu öffnet sich der Körper permanent in eine für ihn günstige Ausdehnung, in der die Möglichkeit für den Transport von Gasen und Flüssigkeiten gegeben ist. Weiterhin wird die Schwerkraft als Gegenkraft benutzt, um feinste Regulierungen auszuführen. Ist die Muskulatur und das Gewebe verkürzt oder nicht elastisch genug, werden einerseits diese Regulierungen erschwert oder sogar unmöglich und andererseits ist die Ernährung der Zellen durch Einschränkungen der Leitungskapazität der Blutgefäße eingeschränkt. Asana verfolgt daher aus gesundheitlicher Sicht das Ziel, den Körper soweit in Form zu halten, dass eine uneingeschränkte Versorgung und Regulierung aller Körperfunktionen und -zellen gewahrt bleibt.

Asana in Verbindung mit Konzentration sorgt für eine funktionale Wahrnehmung innerer Gegebenheiten.

Wie alle autonomen Lebewesen verfügt auch der Mensch über Systeme und Mechanismen, um den Körper zu schützen, zu heilen und zu verteidigen. Diese sensorischen Systeme agieren nur dann vollkommen, wenn die körperliche Funktionalität voll zu Verfügung steht. Werden Alarmsignale, die sich überwiegend nur im Fühlen zeigen (Schmerz, Unwohlsein, Intuition), übertönt und daher nicht wahrgenommen, werden die erforderlichen Maßnahmen nicht oder zu spät eingeleitet und der Körper erleidet Schaden (Krankheit, Tod). Fühlen ist als älteste Sinnestätigkeit das Sprachrohr des Körpers. Während fehlende Konzentrationsfähigkeit nach innen die feinen sensorischen Anregungen nur nicht findet, macht verhärtete und verkrampfte Muskulatur und Gewebeanteile schon die Aussendungen dieser Impulse unmöglich. Asana schafft, entwickelt und verbessert durch Konzentration und Öffnung die Vorbedingungen für das Fühlen innerer Vorgänge.



Geht Gedankenfreiheit in Yogaübungen?

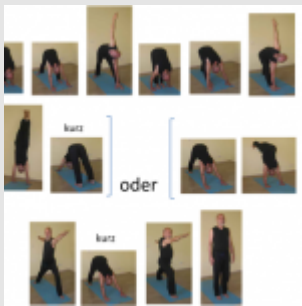
Immer, wenn wir uns in einer Yogahaltung bewegen oder verharren, wird das Problem erkennbar, wie wir mit der zu verweilenden Zeit umgehen können. Wie jedes nahezu

System ist auch unser Geist mit einer installierten oder gehaltenen Unbeweglichkeit massiv überfordert und wird, die Zeit nutzend, in Gedankengebäude hineinfallen. Diese Tatsache ist verständlich, erklärbar und auch vollkommen normal, und daher sollten wir uns als Übende auch darüber bewusst sein, dass dieses so geschieht. Wenn wir zusätzlich zum Yoga auch Meditation praktizieren, wissen wir weiterhin, dass in optimaler Weise ein Zustand anzustreben ist, den man grob beschrieben als Gedankenfrei bezeichnen kann. In der Gedankenfreiheit aber, und das wird mit zunehmender Sicherheit zum Problem, verändert sich die Wahrnehmung der Zeit. Das Problem entsteht dadurch, dass wir, solange die Gedankenfreiheit andauert, kein Zeitempfinden haben, nur die Zeit der Gedanken registrieren und somit häufig zu kurz oder zu lang in der Übung verweilen.

Exkurs: Eine Yogaübung wirkt immer erst durch die Intensität und die Dauer des Impulses, den ich in den Körper hineingebe. Wie vielfach schon beschrieben wirkt dieser Impuls in dem Grenzbereich meiner Körperwahrnehmung, der zwischen dem Alltagsgefühl und einem beginnenden Schmerz liegt. Ich nenne diesen Zwischenbereich Tonus. Man spürt die Öffnung, spürt die notwendige Kraft, spürt die benötigte Energie, aber diese Wahrnehmung darf noch nicht Schmerz sein. Dass wir dann sozusagen im Grenzbereich unserer Dehnung arbeiten, erklärt auch die hohe Beweglichkeit, die durch Yoga und seine Übungen nach und nach ausgebaut wird. Dehnung ist nach neuer sportphysiologischer Forschung nicht allein die Dehnungsfähigkeit einer Muskelfaser, sondern mehr die Aufnahmefähigkeit und Tragfähigkeit einer Spannung, die ein Muskelfaserbündel zu tragen geneigt ist. Diese wird durch die Setzung von regelmäßigen Impulsen, die nichts anderes sind als das Zeigen eines Wunsches, gesteigert oder durch einen Mangel an Inanspruchnahme verringert werden. Daher ist regelmäßiges Ausdehnen sowohl vor als auch nach Belastung so wichtig.

Da ich einerseits meditiere, danach aber auch Yogaübungen praktiziere und diese Tätigkeiten als Arbeitnehmer durch Zeitmangel stets eng zusammenliegen müssen, komme ich in einer Yogahaltung regelmäßig in Phasen (Sekunden) der Gedankenfreiheit. Das zeigt sich so, dass an manchen Tagen die 90 Sekunden Kopfstand wie im Flug vergehen, während sich die gleiche Zeit an anderen Tagen sich wie das Warten auf einen Termin anfühlt. Ich bin daher dazu übergegangen, mittels einer Meditationsuhr die Übungszeit für jede Haltung festzulegen. Dazu gehört natürlich auch die Übungsabfolge zu planen, entsprechend vorzubereiten und regelmäßig die Zeiten anzupassen. Alternativ dazu könnte man in einem Minutenabstand gongen lassen und so die Zeitvorgaben halten. Wichtig ist auf jeden Fall, eine angemessene Zeit in der Übung zu sein. Der Übende benötigt etwas Zeit um sich einzurichten, der Körper benötigt weitere Zeit, um die Wirkung zu entfalten und den Impuls als Forderung aufzunehmen.

Meiner Erfahrung nach genügen für klassische Übungen in der Summe ein bis zwei Minuten, um das volle Potential einer Übung zu entfalten, wobei einige Sekunden der Einrichtung geschuldet werden müssen, bevor die eigentliche Übungszeit beginnt. In dieser versuche ich stets, nahezu still in der Beobachtung der Übung zu sein. Stille bedeutet weder ruckeln, noch korrigieren, noch geistig oder gedanklich irgendwelchen Träumen oder Gedankengebäuden nachzuhängen. Ganz in der Übung sein, nur Übung sein, ganz in der Wahrnehmung und nach Möglichkeit vollkommen in der Stille der Gedankenfreiheit verhalten sich Yogaübungen zum Körper wie die Musik zum Tanz. Sie beflügeln und ergänzen sich zu einem größeren Ganzen. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus diesen optimalen Zustand als „schweben“ bezeichnen, ohne Last und Mühe und trotz Arbeit ruhend in sich selbst.



Der Effekt von Kurzübungsreihen

Ich verwende in meiner persönlichen Praxis seit nunmehr 12 Monaten jeden Morgen eine Kurzübungsreihe von 10 bis 16 Minuten Länge und möchte hierzu über die damit verbundenen Erfahrungen berichten. Weiterhin habe ich mittlerweile mehrere solcher Reihen für Teilnehmer meiner Yogastunden zusammengestellt und auch hier liegen mir mittlerweile Erfahrungswerte vor.

Ich bin etwas überrascht angesichts der überaus positiven Erfahrungen, Rückmeldungen und Auswirkungen, die mit dieser kurzen Übungsweise verbunden sind. Meine eigene Praxis hat sich in vielfache Weise positiv verändert. Die erste Reihe dieser Art, die ich mehrere Monate aufgrund einer Schulterverspannung jeden Morgen geübt habe, hat die Schulter dauerhaft vom Schmerz befreit und verhinderte auch das Wiederauftreten desselben, nachdem ich die Übungsreihe abgesetzt hatte. Die heutige Übungsreihe, die sich mit der Fähigkeit, lang und ausdauernd kreuzbeinig sitzen zu können, also Übungen zur Öffnung und Dehnung der entsprechenden Regionen vorsieht, hat sich großartig bewährt. Ich sitze zurzeit wie ein Stein auf meinem Kissen, es gibt kein Einschlafen der Füße mehr und ich kann nach 50 Minuten sitzen ohne Schwierigkeiten und unvermittelt den Tag beginnen.

Es gibt weiterhin aus meiner Teilnehmerschar schon nach vier Wochen positive

Rückmeldungen, die von einer Veränderung im täglichen Befinden berichten. Schmerzen treten seltener auf, sind wenig stark ausgeprägt oder nahezu ganz verschwunden. Es können Übungen gemacht werden, die vor der Übungsaufnahme nicht so gut gingen und auch in den Übungsstunden kann ich die positiven Wirkungen bei manchem schon im Sonnengebet registrieren. Viele Bewegungen sind rund geworden, sind gängig und bieten dem Zuschauer ein leichtes und müheloses Bild.

Einige meiner Teilnehmer haben sich selbst eine Reihe zusammengestellt und nutzen diese zur regelmäßigen täglichen Praxis. Daher möchte ich jetzt noch einige Ratschläge dazu loswerden, wie eine solche Reihe aussehen kann. Im Mittelpunkt einer Kurzübungsreihe steht die Übung, die an meiner Problemstellung am sinnvollsten zu einer Lösung beitragen kann. Das kann bei Schulterverspannungen zB das Kuhgesicht sein oder das Dreieck. Umrahmt wird diese Schlüsselübung von Übungen, die zusammen eine vollständige Reihe abgeben. Diese ist bestimmt von je einer Übung aus den Gruppen Vorwärtsbeugen, Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrhaltungen. Dazwischen können Übungen eingebaut sein, in einen lockeren Übergang ermöglichen. Das ist zB der Hund, Stock (Dandasana) oder Asanas mit ähnlicher Intensität, die mit anderen Worten leicht und locker gehalten werden und als Ausgleich oder als Übergang dienen können. Auch Lagerungen wie die angelehnte stehende Vorwärtsbeuge oder eine Rückbeuge über einen Aufbau sind möglich und empfehlenswert, sofern das mit der Schlüsselhaltung vereinbar ist. Als Abschluss dient immer eine ruhig und leichte Übung. Zusammengenommen sollte die Reihe dann zwischen 8 und 12 Minuten lang sein, wobei jede Übung etwa eine Minute gehalten wird.

Die Übungsreihe in dieser Länge belastet weder den Körper noch den Geist, und auch der Stundenplan am Morgen wird nicht übermäßig aufgebläht. Somit sollte für jeden Übenden eine solche Reihe einmal pro Tag möglich sein. Soweit ich hören konnte gibt es auch Kinder, die mit Begeisterung ihrer Mutter entweder beim Üben zuschauen oder sich sogar selbst versuchen. Zehn Minuten am Tag sind immer möglich!

Viel Spaß also beim Üben. Wenn Sie eine Reihe brauchen und sich selbst nicht trauen, etwas zusammenzustellen, sprechen Sie mich an. Ich helfe Ihnen gerne mit Rat und Tat. Allerdings sollten Sie dazu schon mal eine meiner Stunden besuchen oder sich in einer Einzelstunde persönlich beraten lassen. Sie können zur Kontaktaufnahme die Kommentarfunktion des Blogs benutzen, da Kommentare vor Veröffentlichung von mir freigegeben werden müssen. Sollten Sie den Kommentar auf dem Blog nicht lesen wollen, bitte einfach dazu schreiben: „Bitte nicht veröffentlichen“. Ich lösche dann sofort nach dem Lesen und Antworten. Ich freue mich auf Ihre Nachricht! Auf meiner Homepage (sperzelhp.de unter Texte) sind eine Reihe von Übungsanleitungen aufgeführt, die auch von dort direkt ausgedruckt oder

als PDF gespeichert werden können. Reinschauen kostet nichts!



Beweglich statt gesund und Akrobatik statt Haltung?

Wir leben heute in einer Zeit, in der Spirit(ualität) eine Chance hat, sich auszubreiten und etwas zu bewirken. Yoga, Meditation, Langsamkeit, Achtsamkeit und Konzentration ist in aller Munde, wird millionenfach praktiziert und sollte langsam doch auch greifen!? Diese Hoffnung motiviert mich jetzt schon seit zwanzig Jahren, und wenn ich die Augen öffne, soweit wie möglich vorurteilsfrei schaue sehe ich eher das Gegenteil eintreten. Die Menschen werden mehr und mehr zögerlich, sind zunehmend abgelenkt, bringen einfach erscheinende Dinge nicht mehr zusammen und zeigen sich hilflos und verwundbar.

Die Medien nennen diese Neigung meist Angst, stellen diese dann als unbegründet dar und verstehen nicht. Liegt das jetzt auch in der großen Beliebtheit von Praktiken wie Yoga und Meditation und deren Struktur begründet? Oder sollten wir die Ursachen nicht doch besser bei der Unfähigkeit der Menschen suchen, Erkenntnis praktisch umzusetzen, und die nicht mehr verstehen, in welchem gesellschaftlichen Umfeld sie leben. Diese Frage so gestellt wirkt auf mich wie die Gesellschaftsfrage, ob denn Revolution oder Resignation (laufen lassen...) der richtige Weg sei, eine Verbesserung herbeizuführen. Die Frage ist in meiner Auffassung nach einfach falsch gestellt und die Methoden, die dabei zu einer Be- oder Verurteilung anstehen, werden einfach nicht verstanden. Yoga und Meditation sind die Techniken, mit denen ich mich beschäftige. Lassen Sie mich daher an deren Beispiel etwas zu Klärung der Problemstellung beitragen.

Wenn ich mit Yogaaktivisten spreche oder über Yoga lese, habe ich manchmal den Eindruck, man setzt ganz allgemein beweglich mit gesund und Akrobatik mit Haltung gleich. Das stimmt aber so nicht. Yogaübende werden sicherlich feststellen, dass sie im Laufe der Übungsjahre zunehmend beweglicher werden. Das ist richtig. Doch das ist nicht das Ziel der Übungen, sondern ist mehr kollateral zu sehen.

Yogaübungen sollen unter anderem auch von Verspannungen befreien, richtig. Sie sollen andererseits aber auch gesunde Spannungen – ich nenne das Tonus – erhalten, denn diese sind wichtig für ein erfülltes Leben. Hier ist das Maß die Mutter aller Dinge. Und dieses Maß ist individuell unterschiedlich und kann daher nicht über einen Kamm geschoren werden. Die meisten Menschen kommen mit einer durchschnittlichen Beweglichkeit ganz gut zurecht. Sie möchten schmerzfrei und leicht die Dinge tun können, die ihnen vorschweben und die sie glücklich machen. Die Intention zu üben (die *Absicht*, wegen der eine Übungspraxis ausgeführt wird) ist von der Beweglichkeit her bei einem Balletttänzer sicher anders ausgeprägt als bei einem Schachspieler. Daher stellt ein Yogalehrer seinen Kursteilnehmern auch oftmals die einfache Frage: Wohin und was genau willst du? Schmerzfreiheit ist eben anders zu erreichen als ein Sitzen-können im Lotus. Natürlich sind es immer die gleichen Übungen, die verwendet werden können. Aber die Intension (die *Intension* eines Begriffs ist die Menge der Merkmale, durch die die Übung charakterisiert wird), die der Übung beigemessen wird, ist dafür anders ausgelegt. Der Balletttänzer wird eine hohe Beweglichkeit und Leichtigkeit in der Bewegung beabsichtigen, der Schachspieler möchte eher lang und stabil sitzen können wollen. Bei beiden ist die Konfiguration (Zusammenstellung) der Elemente ganz unterschiedlich zu gestalten. Gesund ist eine ausreichende Prägung von Spannung und Beweglichkeit für das im Alltäglichen zu führende Leben.

Ein ähnliches Bild entsteht bei der Betrachtung der Begriffe Akrobatik und Haltung. Für mich ist die äußere Form der Ausführung keine Haltung, sondern eine Pose (bewusst eingenommene Stellung des Körpers, um ein bestimmtes Ziel damit zu erreichen), die in ihrer Wirkung zu Haltung (innere Einstellung; die Verfassung, das Auftreten) führen kann. Hier ist die Pose praktisch das Akrobatische und die innere Einstellung die Haltung. Akrobatische Posen zu beherrschen ist ein wunderbares Hobby, weil hier Demut (Scheitern können) und Hartnäckigkeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gelernt und verbessert wird. Aber sicher nicht alle Yogaübenden wollen ihr Tun so als Hobby bestreiten. Viele kommen wegen physischer oder psychischer Defizite erstmals mit Yoga in Berührung, andere wollen vorbeugen oder einfach nur unter freundlichen Menschen sein. Dafür erscheint Akrobatik doch mehr fehl am Platze. Natürlich möchte ein Yogi irgendwann sicher auf dem Kopf stehen oder seine Beine im Lotus falten können, aber ersteres erfordert Belastungsgewöhnung und letzteres ausreichende Dehnung. Beides ist aber mit immerwährender Leichtigkeit und Entspannung allein nicht erreichbar.

Wo wir in Yoga und Meditation -welche zu Yoga gehört wie Asana- zu deren positiven Wirkungen hinarbeiten ist Haltung im oben genannten Sinne. Das beschränkt sich, worauf der Begriff innere Einstellung schon hindeutet, nicht allein auf das korrekte Ausführen der Pose, sondern ist eine Gesamtansicht der

Intention samt Intension und Haltung nach vorheriger Definition im gesamten Lebensgefüge des übenden Menschen, das heißt: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und angepasst an wechselnde Körperkonstitutionen, an das ansteigende Lebensalter und natürlich das Geschlecht. Da ist oftmals auch Genügsamkeit gefragt, denn wir haben nur einen Körper für ein Leben. Wenn wir ihn zerstören oder verderben, ist ein glückliches Bewohnen desselben nicht wahrscheinlich. Ich empfehle allen, die sich mit Yoga beschäftigen, sich darüber klar zu werden, warum sie das tun. Wenn sie die dabei mögliche Akrobatik einfach nur geil finden und sich dabei sauwohl fühlen, schön, etwas Haltung bleibt sicherlich hängen. Auch das ist Klarheit. Alle anderen müssen sich überlegen, wie sie die Übungen im Inneren ausgestalten müssen, um ihre Absicht in der Wirklichkeit auch näherzukommen.

Dazu gehört dann auch eine eventuell aufschäumende Einsicht, im Leben etwas grundlegend verändern zu müssen, umzusetzen. Dazu wird in anderen Beiträgen jetzt schon oder auch später mehr zu finden sein.