



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.