



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!



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).

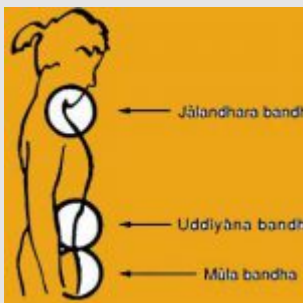
Die Energetisierung der Haltung ermöglicht das Herabsetzen der Körperspannung auf Tonus-Niveau. Dabei übernimmt der Energiefluss, der immer als Bewegung gefühlt werden kann, die Fixierung der Haltung. Meist werden dazu Motive der Polarität verwendet, wie sie im Yoga mit den Energiepaaren „Prana/Udana 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 „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)