



## Workshop-Info: Standhaltungen

Die Standhaltungen des Yoga gelten als der sichere Einstieg in die Energiearbeit mit Yoga. Für den fortgeschrittenen 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 Tonusstörungen 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.