

ANNA TRÖKES

DAS GROSSE BUCH VOM
YOGA

GU

INHALT

6	Tradition & Erneuerung
9	VOM WERDEN DES HATHA-YOGA
10	Schritte in die Yogapraxis
10	Uraltes Wissen – zeitlos gültig
10	Begleiter für Übende
14	Mit dem Buch üben
16	Tradition und Konzept des Yoga
16	Ursprünglich ein spiritueller Weg
18	Die lange Geschichte



26	Der Yogaweg des Weisen Patañjali
26	Kleshas – Hindernisse aus unserem Weg
31	Der achtgliedrige Yogaweg
36	Der tantrische Hatha-Yoga
36	Die tantrische Weltsicht
40	Chakras – Ebenen des Bewusstseins
42	Zugang zum Unbewussten
44	Yoga und Ernährung
47	DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS
48	Tipps für die Praxis
48	Planen und vorbereiten
50	Wann Sie nicht üben sollten
51	Grundbegriffe des Übens
52	Moderner, körpergerechter Yoga
52	Akrobatik ist passé
54	Atemtypen und individuelles Üben
54	Polare Atemdynamik nach Erich Wilk
58	Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers
60	Die Faszie gezielt in den Yoga integrieren
60	Die Anatomie der Faszie
64	Wozu Faszien-Yoga?
64	Die Faszie trainieren

66	Faszien-Yoga
66	Faszie federn: Übungen
68	Faszie dehnen: Übungen
70	Faszie beleben: Übungen
74	Faszie spüren: Übungen
80	Faszien-Asanas
88	Basis Beckenboden
88	Aufrichtung des Beckens
90	Drei Muskelschichten
92	Beckenbodenübungen
94	Haltungswechsel
94	Von der Rückenlage zum Sitz
96	Vom Sitz in die Rückenlage
97	Vom Sitz in den Stand
99	Vom Stand in den Sitz
100	Kundalini-Yoga als Warm-up
106	Übungen, die beweglicher und kräftiger machen
106	Mobilisierung der Brustwirbelsäule
114	Dehnung der Achseln
116	Mobilisierung & Kräftigung der Handgelenke
118	Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule
120	Mobilisierung der Hüften
124	Dehnung der Leisten
126	Dehnung der Oberschenkelrückseiten
130	Bewegliche, starke Füße
132	Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

137	DIE ASANAS
138	Sitzhaltungen
140	Aufrechter Sitz
	140 Lunare Version, 140 Solare Version, 141 Leichter Sitz, 141 Schneidersitz, 141 Bequemer Sitz, 142 (Halber) Lotossitz, 142 Kuhkopfsitz, 143 Fersensitz
144	Stockhaltung – Dandasana
146	Geschlossene Winkelhaltung – Baddha Konasana
148	Offene Winkelhaltung – Konasana
150	Standhaltungen
150	Berghaltung – Tadasana
154	Kraftvolle Haltung – Utkatasana





156	Heldenhaltung – <i>Virabhadrasana 1 & 2</i>
160	Flankendehnung – <i>Parshva uttanasana, Parshvottanasana, Utthita parshva konasana</i>
164	Dreieckhaltung – <i>Trikonasana</i>
166	Vorbeugen
166	Kindhaltung – Siegel des Yoga – <i>Yoga mudra</i>
169	Vorbeuge über beide Beine – <i>Pashchimottanasana</i>
172	Vorbeuge aus dem Stand – <i>Uttanasana</i>
174	Schildkrötenhaltung – <i>Kurmasana</i>
178	Rückbeugen
178	Kamelhaltung – <i>Ushtrasana</i>
182	Kobrahaltung – <i>Bhujangasana</i>

184	Heuschreckenhaltung – <i>Shalabhasana</i>
186	Fischhaltung – <i>Matsyasana</i>
188	Taubenhaltung – <i>Kapotasana</i>
190	Bogenhaltung – <i>Dhanurasana / Urdhva dhanurasana</i>
194	Stützhaltungen
194	Bretthaltung – <i>Chaturanga dandasana</i>
198	Seitstütz – <i>Vasishtasana</i>
200	Krähenhaltung – <i>Kakasana</i>
202	Umkehrhaltungen
202	Hundhaltung – <i>Adho mukha shvanasana</i>
206	Schulterbrücke – <i>Setu bandha / Dvi pada pitham</i>
210	Schulterstand – <i>Viparita karani mudra</i>
212	Hand- & Unterarmstand – <i>Adho mukha vrikshasana / Pincha mayurasana</i>
216	Kopfstand – <i>Shirshasana</i>
222	Drehungen
222	Krokodilhaltung – <i>Makarasana</i>
225	Drehsitz – <i>Ardha matsyendrasana</i>
228	Gleichgewichtshaltungen
228	Seitdehnung im Liegen – <i>Anantasana</i>
230	Boothaltung – <i>Navasana</i>
232	Standwaage – <i>Utthita satyeshikasana / Ardha candrasana</i>
236	Baumhaltung – <i>Vrikshasana</i>
240	Shivas Tanzhaltung – <i>Natarajasana</i>
244	Bewegungsablauf Sonnengruß
246	Kleiner Sonnengruß
248	Sonnengruß – <i>Surya namaskar</i>
252	Halber Sonnengruß – <i>Ardha surya namaskar</i>

255	DER INNERE WEG
256	Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen
256	Den Geist beruhigen
258	Entspannen im Liegen
258	... in der Rückenlage
260	... in der Bauchlage
262	Körper und Geist mit dem Atem entspannen
263	Den Geist entspannen
266	Pranayama – die Atemübungen des Yoga
266	Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
268	Den Atem beobachten
270	Sonne und Mond verbinden
273	Dem Atem lauschen – <i>Ujjayi</i>
274	Anregen, beruhigen, ausgleichen
276	Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften
278	Konzentration und Meditation
278	Der zerstreute Geist
278	Konzentration lernen
281	Zentrierung im Kopfraum
283	Die Räume des Körpers erfahren
285	Konzentration mithilfe der Augen
286	Energielenkung als Konzentrationshilfe
288	Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis
288	Körper-Mudras
290	Finger-Mudras – <i>Hasta mudras</i>
290	Atem-Mudras – <i>Prana mudras</i>
291	Meditations-Mudras – <i>Dhyana mudras</i>

294	Übungsprogramme
294	Spannkraft & Standfestigkeit
296	Mobilisieren & regenerieren
297	Den Geist beruhigen
298	Langsam, intensiv & tief
300	Zum Nachschlagen
300	Glossar
302	Übungsregister
305	Sachregister
309	Bücher und Adressenn
310	Danke
312	Impressum





VOM WERDEN DES HATHA-YOGA

Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. In den Traditionslinien des Yoga hat sich ein enormes Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen entstehen, die uns Leid verursachen, und wie man dem am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann.

»Führe mich vom Unwahren zur Wahrheit.

Führe mich von der Dunkelheit ins Licht.

Führe mich von dem, was tot ist,

zu dem, was lebendig ist!«

Ausrufung aus der Brihadaranyaka-Upanishad, 1.3,28

Schritte in die Yogapraxis

Der Yoga konnte sich über Jahrtausende erhalten und wirkt heute noch frisch und modern, weil er ein Übungssystem anbietet, das viele Probleme zu überwinden hilft, die die Menschen der Gegenwart ebenfalls kennen.

URALTES WISSEN – ZEITLOS GÜLTIG

Yogatexte – wie das »Yoga-Sutra« des Weisen Patañjali aus der Zeit um 400 n. Chr. (Seite 26) – schildern in einfachen Worten, warum unser Geist oft so unruhig ist und wie uns dadurch Leid in allen Lebensbereichen entsteht. Sie geben Anweisungen, wie wir unseren Geist schulen können, stabiler, stiller und klarer zu werden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können und wie sich unnötiges und selbst verursachtes Leid vermeiden lässt.

Der etwas später entwickelte Hatha-Yoga (Seite 36) bezieht im Laufe der Jahrhunderte auch den Körper mit ein und macht Vorschläge, wie man über den Körper und über den Atem auf den Geist einwirken kann. Hauptsächlich aber beschäftigt sich der Hatha-Yoga intensiv mit dem Fließen und Lenken unserer Lebensenergie: *Prana* im Sanskrit entspricht dem chinesischen *Chi*. Auch die Verbindung zur altindischen Heilkunst, dem Ayurveda, war immer sehr eng.

Das vorliegende Buch verbindet den »klassischen« Yoga Patañjalis mit dem Hatha-Yoga und zeigt eine Fülle vielfach erprobter und bewährter Methoden. Diese werden Ihnen helfen

zu erkennen, was Ihnen Leid verursacht – egal ob körperliches oder seelisches –, wie Sie dieses Leid verringern und es zukünftig vermeiden können. Mithilfe einfacher Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern und durch die positiven Erfahrungen selbstbewusster und selbstwirksamer werden.

BEGLEITER FÜR ÜBENDE

Der vorliegende Yogaratgeher macht Sie mit den Grundlagen des Patañjala-Yoga und des Hatha-Yoga bekannt. Er wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Yogaschüler/innen und Yoga-lehrer/innen und dient dazu, das eigene Üben zu inspirieren und zu klären. Daneben ist er ein Nachschlagewerk für den Yogaweg (*Sadhana*) und für viele bewährte Hatha-Yogahaltungen.

Der Wert des Leichten

Die Körperhaltungen (*Asanas*) und Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gewählt. Sie unterscheiden sich damit von den meisten der komplizierten Haltungen, die nur durch jahrelange Übung zu meistern sind. Auch die einfacheren Übungen und Haltungen ermöglichen es, die Prinzipien der Yogaübungspraxis zu erfahren.

Würden Sie nämlich gleich mit den anspruchsvollen *Asanas* beginnen, müssten Sie Ihre gesamte

Ursprünglich war im Yoga eine ganz enge, persönliche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler vorgesehen. Die Unterweisungen fanden ausschließlich im Einzelunterricht statt.



Der Yoga will die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht – ein Anliegen, das nie an Aktualität eingebüßt hat.

Tradition und Konzept des Yoga

Der Yoga kommt aus Indien. Der Begriff bezeichnet dort nicht nur eines der sechs großen philosophischen Systeme beziehungsweise eine Sichtweise auf die Wirklichkeit (Darshana), sondern auch eine Methode der Geistesschulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen. Yoga wird außerdem als ein Übungsweg angesehen, der zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung führt.

URSPRÜNGLICH EIN SPIRITUELLER WEG

Der Yoga war ursprünglich im Herzen des komplexen religiösen Systems angesiedelt, das im Westen Hinduismus genannt wird. Seit der Entwicklung des Yogasystems durch den Weisen Patañjali (sprich: Patandschali) vor knapp 2000 Jahren hat sich der »klassische« Yoga jedoch weitgehend von seiner religiösen Bindung gelöst und gilt heute zumindest in Indien eher als weltlich. Tatsächlich aber kann sich die geistige Disziplin des Yoga, wie sie von Patañjali niedergeschrieben wurde, mit allen Religionen Indiens und des Westens verbinden. Daher konnte sich in den letzten Jahrzehnten sogar ein christlich gefärbter Yoga herausbilden. Insgesamt kann man sagen, dass der Yoga in seiner reinen Form eine nicht religiöse, universale Spiritualität ist. Yoga, als eine psychologische Wissenschaft, ist ebenso neutral wie etwa Physik oder Psychotherapie. Sein Erkenntnisweg kann sowohl vom Gläubigen wie auch unabhängig von Religion beschritten werden.

Ausgerechnet der im Westen so populäre und viel praktizierte Hatha-Yoga ist jedoch ursprünglich in ein religiöses Weltbild eingebunden, und zwar in das des Shivaismus. Dieser Yogaweg gilt in Indien als von Gott Shiva offenbart und zeigt Methoden auf, den Übenden zur Einheit mit dem

Göttlichen oder Absoluten zurückzuführen. Da sich nur wenige Lehrende der theistischen Ausrichtung des Hatha-Yoga bewusst sind, ist dieser Aspekt heute weitgehend verloren gegangen.

Yoga heißt

»die Zügel in die Hand nehmen«

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische Wurzel *yuj* zurück. *Yuj* bedeutet »anschnüren« und »zusammenführen von zwei oder mehreren Pferden vor einem (Streit-)Wagen«, aber auch »zusammenbinden«, »anjochen« oder »ins Joch spannen«.

Das Bild des Jochs als Sinnbild des Yoga war weit verbreitet. Oft wurde auf die enge Verwandtschaft von Yoga und dem deutschen Wort *Joch*, dem französischen *joug*, dem spanischen *yugo* oder dem lateinischen *iugum* verwiesen. Der französische Indologe Jean Varenne zieht jedoch inzwischen die Übersetzung »Gespann« vor. Warum, wird klar, wenn man etwas mehr über den historischen Hintergrund dieses Begriffs erfährt.

Die wilden Rösser der fünf Sinne zügeln

Indien ist seit ungefähr 1500 v. Chr. in weiten Teilen von den Indoariern erobert worden, die ihre Kriegszüge und Landnahmen mit Streitwagen machten, die von edlen Rössern gezogen wurden. Diese Pferde waren der wichtigste Besitz der

»Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen.«

Yoga-Sutra 1.2–3



Tiefensensibilität

Viele Nervenzellenden ragen ins Fasziennetz hinein und bilden Rezeptoren, die auf Veränderungen des Drucks oder Spannungszustands im Gewebe, der Stellung und Lage des Körpers im Raum sowie auf Bewegung, Dehnung und Berührung reagieren. Die verschiedenen Rezeptortypen tragen zur Tiefensensibilität bei – unserem sechsten Sinn sozusagen. Heute weiß man, dass die Rezeptordichte im Fasziengewebe der Muskeln deutlich die der Haut und Gelenke übersteigt. Sie senden un-
aufhörlich Signale an das Gehirn. Bewegungen des Körpers scheinen daher stärker vom Spüren der Bewegung als nur vom Auslösen der Muskelaktion über die motorischen Nerven abzuhängen.

Die Faszien tragen wesentlich dazu bei, ob und wie gut jemand seinen Körper spüren kann. Um Yoga zu praktizieren, ist eine gute Körperwahrnehmung hilfreich, geht es doch darum, sich in den Asanas besser kennenzulernen – körperlich und emotional. Genau wahrzunehmen, was im Körper passiert, etwa zu viel Druck im Gelenk oder gar Schmerzen bewusst zu registrieren, dient gleichzeitig auch als Verletzungsprophylaxe.

Vor diesem Hintergrund musste ein neues Bild des Körpers gezeichnet werden: Inzwischen gilt die Faszie des Bewegungsapparats als ein körperweites Informations- und Kommunikationssystem und ein eigenes Sinnesorgan.

Der tantrische Hatha-Yoga geht davon aus, dass unsere Lebensenergie (*Prana*) in unendlich vielen feinsten Kanälen (*Nadis*) durch unseren Körper zirkuliert. Wir wissen heute, dass die Grundsubstanz, die Matrix, die Trägersubstanz für alles ist, was uns mit dem Lebendigen verbindet. Da die meisten Sinnesrezeptoren in der Matrix schwimmen und sie dicht durchzogen ist von freien Nervenendigungen, ist sie der eigentliche Ort unserer körperlichen, energetischen, emotionalen und sogar transzendenten Selbstwahrnehmung.

Faszie im Bewegungsapparat

Die Faszienhüllen der Muskeln sorgen dafür, dass die Muskeln arbeiten können, gegeneinander gleitfähig bleiben und ihre Form behalten. Ohne

ihre Faszienhüllen wären die Muskeln eine formlose Wabbelmasse. Die faszialen Fasern der Sehnen leiten die Kraft weiter und übertragen sie auf den Knochen. Die Faszienstrukturen der Bänder stabilisieren. So finden wir, im Sinne von Stabilität, Halt in unseren Geweben.

Von der Funktion her gleichartige Muskeln, also zum Beispiel alle Agonisten, werden von einer gemeinsamen Faszie umfasst. Man spricht auch vom myofaszialen System als zusammenhängende Einheit von Muskeln und seinen Faszienhüllen.

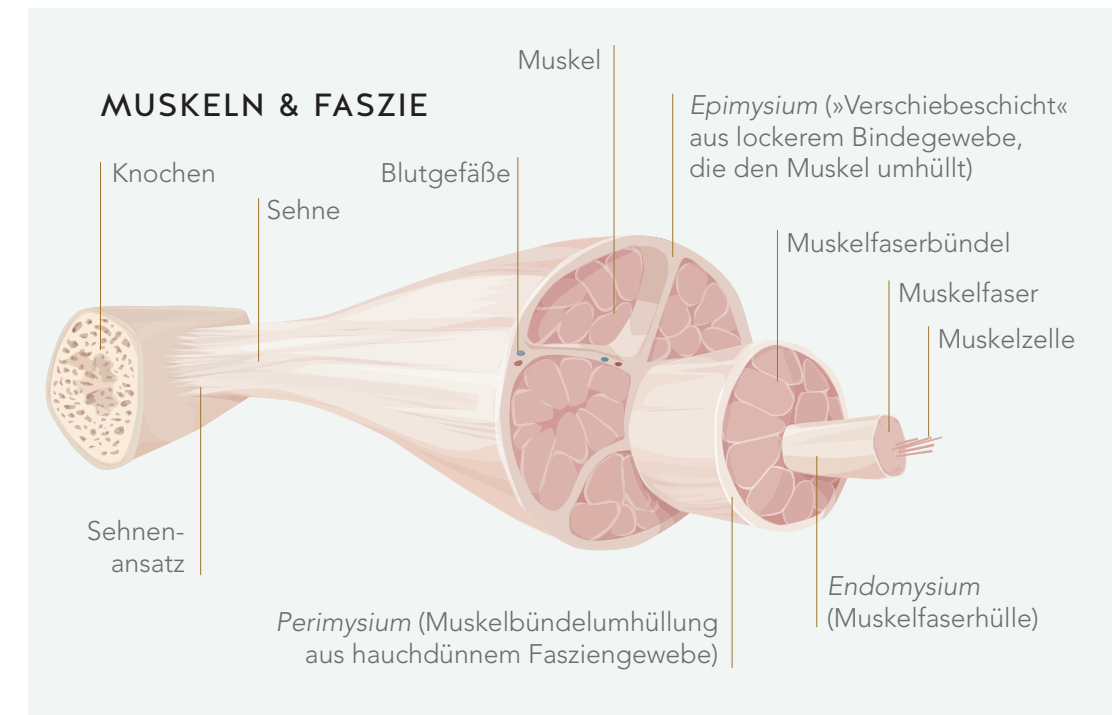
Eine Bewegung ist demnach niemals rein muskulär oder rein faszial. Allerdings sprechen die unterschiedlichen Faszienstrukturen auf unterschiedliche Arten der Stimulation an. Das muskuläre Bindegewebe reagiert anders als die Sehne desselben Muskels.

Das Schichtenmodell der Faszie

Die Haut selbst ist zwar kein Fasziengewebe, aber das Unterhautfettgewebe bildet die oberflächliche Körperfaszie (*Fascia superficialis*). Darunter trifft man, durch eine Fettschicht zusammengehalten, auf die tiefe Körperfaszie (*Fascia profunda*), die Ausstülpungen bis zum Knochen bildet und synergistische Muskelgruppen zusammenfasst. In der nächsten Schicht begegnen uns die Muskelfaszie und die aus ihr resultierenden Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Die Organfaszie bilden die nächste fasziale Schicht. Sie ist wie die Muskelfaszie aufgebaut.

Die genannten Schichten des Körpers werden vom weit aufgefächerten Nerven- und Blutgefäßsystem durchzogen, dessen Ursprung das Gehirn und das Rückenmark beziehungsweise das Herz bilden. Auch das Blutgefäß- und Nervensystem wird von einer faszialen Hülle ummantelt, die für dessen Gleitfähigkeit und Pufferung sorgt.

Die Anordnung der Muskulatur und ihrer Faszien lässt im Körper Faszienketten erkennen. Sie durchziehen den Körper als Zugbahnen und verbinden die Körperteile. Mehr noch: Durch ihre Zugkraft stützen sie unser Skelett und halten es zusammen. Als dreidimensionales Spannungsnetzwerk funktionieren sie im Sinne des



Tensegrity-Modells (*tension* = Spannung, *integrity* = Ganzheit). Tensegritäts-Systeme beinhalten immer stabile Elemente (Knochen) und elastische Elemente (fasziale Strukturen). Die stabilen Elemente sind nur durch die elastischen miteinander verbunden und berühren sich nicht. Durch die Zugspannung, die in einem solchen System herrscht, ist es außerordentlich stabil, aber auch dynamisch. Bei Beanspruchung werden Druckkräfte in Zugkräfte umgewandelt. So ist es auch im menschlichen Körper. Die Faszie kann Bewegungsenergie aufnehmen, speichern und führt die Muskulatur zur Kraftentfaltung.

Während einer Asana-Praxis wirken enorme Kräfte auf den Bewegungsapparat, in besonderem Maße bei komplexeren Asanas. Die Fähigkeit der Spannungsregulation der Faszien entscheidet in hohem Maße darüber, ob die Stellung gelingt. Die korrekte Ausrichtung eines Gelenks beeinflusst nicht nur die Spannung des angrenzenden Körperteils, sondern entscheidet mit über den Spannungszustand in der gesamten Faszienkette. Eine zu hohe Spannung kann bewirken, dass der Körper sich nicht öffnet. Hier arbeiten also die anatomisch bestimmungsgemäße Ausrichtung der Knochen zueinander und die Spannungsregulati-

on der Weichteilstrukturen Hand in Hand. Es ist ein körperliches Schlüsselerlebnis, zu fühlen, wie die Muskelspannung sich anpasst und ungeahnte Bewegungsspielräume freigibt, weil der Körper über die Tiefensensibilität erkennt, dass die knöchernen Position im Gelenk günstig ist für die auszuführende Haltung oder Bewegung.

Auch die myofaszialen Zugbahnen nach Tom Myers spielen für eine geschmeidige Ganzkörperkoordination eine wichtige Rolle.

Die Zugbahnen bilden eine ununterbrochene, in einer Richtung verlaufende Linie aus faszialem Gewebe. So entstehen Zugkraftlinien, die durch die Muskel-Sehnen-Komplexe verlaufen. Entlang dieser Zugkraftlinien werden die Kräfte, die durch die körperliche Aktivität erzeugt werden, durch den Körper geleitet. Die Zugspannung des einen Muskels setzt den Impuls für die Aktivität des nächsten Muskels. Befindet sich an einer Stelle der Faszien eine »Verklebung« oder Störung, so wird dort die Kraftübertragung eingeschränkt oder sogar abgebrochen.

Isolierte Übungen für einzelne Muskelgruppen sind also nur bedingt sinnvoll. Besser ist es, das reibungslose Funktionieren in der gesamten Kette zu trainieren.

So entsteht Bewegung: Mehrere Muskelfasern werden durch das *Perimysium* zu einem Muskelfaserbündel zusammengefasst, mehrere Muskelfaserbündel bilden einen Muskel, der wiederum vom *Epimysium* zusammengehalten seine Form bekommt. All diese feinsten faszialen Anteile werden an den Muskelen zu Sehnen, die wiederum in die Knochenhaut und den Knochen einstrahlen. Das eine wird zum anderen, ohne das Anfang oder Ende klar definierbar sind.



Vielleicht liegt man sogar gar nicht so falsch mit der Vermutung, dass die Matrix sowohl das Medium ist, in dem sich der *Prana* bewegt, wie auch ein Aspekt des *Prana* selbst.



Dehnen der Flanke

PARSHVOTTANASANA

1 Kommen Sie in die gleiche Ausgangsstellung wie zuvor. | Legen Sie die Handflächen mit den Fingern nach oben am Rücken aneinander. Schieben Sie die Hände nach oben zwischen die Schulterblätter. Schmiegen Sie die Handwurzeln aneinander. Drücken Sie mit den Kleinfingerkanten gegen den Rücken, sodass die Ellbogen nach hinten gehen (*lunar*); oder lassen Sie die Brustwirbelsäule entlang der Kleinfingerkanten nach innen und unten schmelzen (*solar*). | Wachsen Sie gleichmäßig aus beiden Körperseiten heraus nach oben (*lunar*); oder erleben Sie, wie Ihr Brustkorb lang und schmal wird (*solar*). | Heben Sie einatmend das Brustbein und schauen Sie nach oben (*lunar*); oder atmen Sie kraftvoll in den Lendenbereich aus, sodass die Andeutung einer Rückbeuge entsteht (*solar*). | Halten Sie die Muskeln des Beckenbodens dabei fest kontrahiert (*lunar*) oder lassen Sie Ihren Beckenraum weit und frei (*solar*).



2 Beugen Sie sich ausatmend mit geradem Rücken über das vordere gestreckte Bein. | Verweilen Sie so für einige Atemzüge. | Halten Sie die Ferse des linken Fußes fest an den Boden geschmiegt. | Atmen Sie tief und ruhig weiter. Heben Sie mit jedem Einatmen das Brustbein und die Ellbogen (*lunar*) oder lassen Sie Ihren Rücken mit jeder Ausatmung etwas länger werden (*solar*). Lassen Sie ausatmend den Rumpf weiter sinken und dehnen Sie sich über die Rückseite des rechten Beins nach oben.

Um die Haltung zu verlassen, richten Sie ein- oder ausatmend den Rumpf mit geradem Rücken auf. | Stellen Sie den linken Fuß zurück neben den rechten und spüren Sie nach.

Wiederholen Sie alles über das linke Bein gebeugt. | Spüren Sie im aufrechten Stand nach.

VARIANTE

Wenn Sie die Handflächen nicht am Rücken aneinanderlegen können oder wenn Sie an einer Sehenscheidenentzündung leiden, umfassen Sie die Ellbogen am Rücken mit den Händen.

Gestreckte Flankendehnung

UTTHITA PARSHVA KONASANA

Kommen Sie in die Grätsche, die Füße 1,25 bis 1,40 Meter weit auseinander. | Drehen Sie den rechten Fuß um 90 Grad nach außen, den linken etwas nach innen. | Kontrahieren Sie die Muskulatur des Beckenbodens, um das Becken aufzurichten und den unteren Rücken zu dehnen (*lunar*); oder lassen Sie das Becken entspannt hängen (*solar*). | Heben Sie einatmend beide Arme seitlich in Schulterhöhe. Wachsen Sie aus beiden Körperseiten heraus nach oben. | Beugen Sie ausatmend das rechte Bein so weit an, dass sich der Oberschenkel parallel zum Boden befindet. Achten Sie darauf, dass das Knie dabei in einer Linie mit der Mitte des Fußrückens bleibt. Schmiegen Sie die Außenkante des linken Fußes fest an den Boden. | Dehnen Sie sich einatmend aus der rechten Flanke heraus nach oben.

3 Neigen Sie ausatmend Ihren Rumpf nach rechts und stellen Sie die rechte Hand an die Innenseite des rechten Fußes. Drücken Sie sich mit den Fingerspitzen vom Boden weg (*lunar*) oder geben Sie über diesen Arm das Gewicht Ihres Rumpfs an den Boden ab (*solar*). | Lassen Sie den linken Arm über den Kopf gestreckt sinken, bis er in einer Linie mit dem Rumpf ist. Drehen Sie die Handfläche nach unten. Dehnen Sie sich mit jedem Einatmen weit über die Fingerspitzen der linken Hand und damit aus der linken Flanke heraus (*lunar*) oder lassen Sie den linken Arm in der Verlängerung der Flanke hängen (*solar*). | Ziehen Sie aktiv die Sitzbeinknochen in die Linie des Körpers, um die Gelenke zwischen Kreuzbein und Beckenknochen aktiv zu stabilisieren. | Drehen Sie den Kopf etwas nach links und schauen Sie nach oben (*lunar*); oder schauen Sie gerade nach vorn (*solar*). | Verweilen Sie so für einige Atemzüge.

Um die Haltung zu verlassen, richten Sie sich ein- oder ausatmend gedehnt über die linke Seite auf. | Drehen Sie nun den linken Fuß um 90 Grad



nach außen und den rechten um 30 Grad nach innen. | Neigen Sie den Rumpf nach links und wiederholen Sie die Haltung über das linke Bein gebeugt. | Spüren Sie im aufrechten Stand nach.

VARIANTE

Falls Sie mit der Hand nicht zum Boden kommen, stellen Sie ein hohes Sitzkissen, einen Holzklotz oder einen Stuhl an die Innenseite des rechten Fußes, um die Hand oder den Unterarm abstützen zu können.

4 Sie können sich auch mit dem rechten Unterarm auf den rechten Oberschenkel stützen. Wichtig ist, dass der Arm einen Großteil des Rumpfgewichts trägt, um ungünstige Druckbelastungen der Bandscheiben zu verhindern. Achten Sie dann auf eine entspannte rechte Schulter.

DREIECKHALTUNG

TRIKONASANA

Trikon heißt Dreieck. Trikonasanas sind Standhaltungen, in denen die gegrätschten Beine, Rumpf und Arme miteinander Dreiecke bilden.

WIRKUNG

- Korrigiert Knick-Senk-Füße durch Kräftigung der Muskeln, die die Längsgewölbe der Füße halten.
- Kräftigt die Bein- und Hüftmuskeln.
- Dehnt die Muskeln an der Beinrückseite.
- Dehnt die untere Wirbelsäule.
- Regt die Flankenatmung durch Dehnen der Flanken an.
- Kräftigt Schulter- und Nackenmuskeln.
- Schult den Gleichgewichtssinn.
- Regt Kreislauf und Stoffwechsel an.

Wann ist Vorsicht geboten?

- 🌀 Bei akuten Problemen im unteren Rücken.
- 🌀 Bei Fehlstellungen und Arthrose in den Hüftgelenken.
- 🌀 Bei einer akuten Ischiasreizung.
- 🌀 Bei Entzündungen im Bauchraum.
- 🌀 Kurz nach Operationen, damit sich die Narben nicht verziehen.
- 🌀 Bei empfindlichem Nacken, HWS-Syndrom oder Schleudertrauma den Kopf nicht nach oben drehen, sondern nach vorn schauen.

DAS ASANA

Gestreckte Dreieckhaltung

UTTHITA TRIKONASANA

Stellen Sie sich barfuß in eine weite Grätsche (etwa 1,20 Meter). Strecken Sie die Beine, ohne sie durchzudrücken. | Kontrahieren Sie die Muskeln des Beckenbodens, sodass sich Ihr Becken aufrichtet (*lunar*); oder lassen Sie den Beckenraum weit und entspannt (*solar*). | Heben Sie Ihren linken, vorderen Fuß und drehen Sie das Bein auf der Ferse um 90 Grad nach außen. Drehen Sie Ihren

rechten Fuß um etwa 30 Grad einwärts, indem Sie zuerst den Vorfuß heben und etwas einwärts drehen und dann die Ferse heben und etwas auswärts drehen. Richten Sie sich so aus, dass sich die Ferse des linken Fußes und die Mitte des rechten Fußes in einem etwa hüftbreiten Abstand befinden. | Schmiegen Sie die Außenkante Ihrer rechten Ferse fest an den Boden, sodass sich der innere Fußrand in der Mitte hebt. Drehen Sie den rechten Oberschenkel und das Knie auswärts. | Breiten Sie beide Arme seitlich in Schulterhöhe aus (*solar*), und dehnen Sie sie über die Fingerspitzen in den Raum hinein (*lunar*). (* Bis hierhin entspricht das Asana auch der gedrehte Dreieckhaltung, Seite 165)

1 Das Becken weist gerade nach vorn. Lassen Sie die linke Hüfte auf einer sichelförmigen Linie nach rechts unten sinken, während die rechte hochkommt. | Neigen Sie sich über Ihr linkes Bein und bleiben Sie lang in der linken Flanke. Fassen Sie Ihr Fußgelenk oder Ihr Schienbein (*solar*) oder stellen Sie die Hand außen neben dem Fuß auf den Boden (*lunar*). | Das linke Knie dabei nicht überstrecken! Sollte das doch passieren, beugen Sie das Bein etwas an, drücken Sie aktiv mit dem Großzehenballen in oder gegen den Boden und drehen Sie den Oberschenkel so weit es geht nach außen. Versuchen Sie das beizubehalten, wenn Sie das Bein achtsam wieder strecken. | Überprüfen Sie, ob der rechte Fuß noch im 30-Grad-Winkel steht und sein Innenrand angehoben ist!



2 Drehen Sie das Brustbein nach oben, nehmen Sie Ihren rechten Arm weit nach hinten und schauen Sie in Richtung rechter Hand, indem Sie Ihren Kopf nach oben drehen. Drehen Sie ihn nur so weit, wie es angenehm im Nacken ist. | Wachsen Sie mit jedem Einatmen aus der Wirbelsäule heraus und lassen Sie Ihren Rumpf mit jedem Ausatmen etwas mehr sinken (*lunar*); oder werden Sie mit jeder Ausatmung sinkend lang und werden Sie lösend/einatmend weit im Becken (*solar*).

Um die Haltung zu verlassen, dehnen Sie sich über Ihren rechten Arm weit nach oben und kommen mit dem Gefühl in den Stand, dass jemand Sie am Arm nach oben zieht (*lunar*); oder geben Sie Ihr Gewicht ganz in den Boden, wodurch der Oberkörper sich mit Leichtigkeit aufrichten lässt (*solar*). | Lassen Sie die Arme in Schulterhöhe seitlich gehoben. | Drehen Sie dann den rechten Fuß auswärts und den linken einwärts und wiederholen Sie die Haltung über das rechte Bein gebeugt.

Gedrehte Dreieckhaltung

PARIVRITTA TRIKONASANA

Gehen Sie in die Haltung bis * (Seite 164), mit dem rechten Bein vorn. | Drehen Sie sich nach rechts, indem Sie Ihre rechte Hüfte nach hinten ziehen und die linke nach vorn schieben. | Atmen Sie ein und dehnen Sie sich aus Ihrer Wirbelsäule heraus. **3** Beugen Sie ausatmend den Rumpf aus den Hüftgelenken nach vorn und drehen Sie ihn weiter nach rechts, bis Sie Ihre linke Hand außen neben dem rechten Knöchel auf den Boden stützen können oder sie an die Unterschenkelaußenseite legen. | Führen Sie den rechten Arm weit nach hinten, sodass der Rumpf sich nach rechts hinten bewegt (also zur Mitte) und Ihr Bauch und Brustkorb immer weiter aufwärts gedreht werden. | Dehnen Sie sich aus der linken Hüfte heraus und drücken Sie weiter mit der linken Ferse auf den Boden. | Drehen Sie Ihren Kopf vorsichtig nach oben, aber nur so weit, wie es Ihnen im Nacken angenehm ist. | Wachsen Sie mit jedem Einatmen aus der Wirbelsäule heraus und lassen Sie Ihren Rumpf mit jedem Ausatmen etwas mehr sinken (*lunar*); oder lassen Sie sich mit jeder Ausatmung



sinkend lang werden und werden Sie lösend/einatmend weit im Becken (*solar*).

Verlassen Sie die Haltung, wie bei der gestreckten Dreieckhaltung beschrieben.

VARIANTEN

- 🌀 Stützen Sie sich bei der gestreckten Haltung mit dem unteren Arm auf einem Hocker neben dem Bein ab, über das Sie sich beugen.
- 🌀 Bei der gedrehten Dreieckhaltung stellen Sie sich mit dem auswärts zu drehenden Bein neben einen Tisch. Sie drehen sich ihm entgegen und können Unterarm und Hand abstützen. Lassen Sie sich Zeit, bis Sie die Hände am Boden abstützen!
- 🌀 Statt den oberen Arm auszustrecken, können Sie mit der Hand an der Hüfte bleiben.



SEITSTÜTZ

VASISTHASANA

Seitstütze sind sehr kraftvolle Bretthalungen, bei denen das Gleichgewicht auf einem Arm und einem Fuß gehalten wird.

WIRKUNG

- *Kräftigt sehr wirkungsvoll die Handgelenke, die Arme und alle stabilisierenden Muskeln des Schultergürtels und des Rumpfs.*
- *Regt Atmung und Kreislauf an.*
- *Schult den Gleichgewichtssinn.*
- *Fördert Ausdauer und Kraft.*

Wann ist Vorsicht geboten?

- 🌀 Bei akuten Entzündungen und Reizungen der Gelenke von Armen und Schultern.
- 🌀 Bei allen akuten Rückenbeschwerden.
- 🌀 Wenn Sie sehr korpulent sind.
- 🌀 Wenn Sie nach einer langen oder schweren Erkrankung geschwächt sind.



DIE VORBEREITUNG

Seitstütz mit gebeugtem Arm & Bein

Legen Sie sich auf die linke Seite. Ihr Körper soll sich von Kopf bis Fuß auf einer Linie befinden, Ihr Becken darf nicht nach hinten abweichen. | Heben Sie den Oberkörper, legen Sie Ihren linken Unterarm rechtwinklig zum Körper nach vorn. | Beugen Sie das untere Bein rechtwinklig nach hinten.

1 Kontrahieren Sie den Beckenboden (*lunar*) oder lassen Sie Ihr Becken entspannt (*solar*). Drücken Sie sich vom Boden weg (*lunar*) oder schieben Sie den Boden nach unten weg (*solar*), bis sich Ihr Körper vom Kopf bis zum linken Knie und rechten Fuß in einer Linie befindet. | Heben Sie den rechten Arm in die Verlängerung des Körpers, Ihre rechte Schulter bleibt ganz entspannt. | Ihr Becken sollte weder nach hinten ausweichen, noch sollte der Brustkorb durchhängen. | Verweilen Sie einige ruhige Atemzüge lang in der Haltung.

Kommen Sie anschließend ganz langsam zum Boden zurück und ruhen Sie einen Moment in der Seitenlage aus. | Drehen Sie sich dann auf Ihre rechte Seite, richten Sie sich in einer Linie aus und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

Seitstütz mit angebeugtem Bein

2 Kommen Sie in Haltung 1 und stützen Sie sich dabei auf dem ausgestreckten Arm auf Ihre Hand.

TIPPS FÜRS ÜBEN

- 🌀 Üben Sie das folgende Asana mit gestreckten Beinen am besten zuerst mit dem Rücken gegen eine Wand, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, ob Ihr Rumpf in einer Linie bleibt. Sehr hilfreich ist auch ein Spiegel.
- 🌀 Bei empfindlichen Handgelenken nutzen Sie einen Yogablock. Umfassen Sie ihn mit der Stützhand am vorderen Ende.

DAS ASANA

Legen Sie sich auf die linke Seite. Ihr Körper soll sich von Kopf bis Fuß in einer Linie befinden und vor allem Ihr Becken nicht nach hinten abweichen. | Legen Sie Ihre Füße übereinander. Ziehen Sie sie in Richtung Körper, rechtwinklig zu den Unter-



schenkeln (*lunar*); oder lassen Sie die Füße eher entspannt in den Gelenken oder schieben Sie die Fußballen nach unten (*solar*). | Heben Sie den Oberkörper und stellen Sie Ihre linke Hand unter die linke Schulter. Stützen Sie sich mit der rechten Hand vor dem Becken ab.

3 Kontrahieren Sie den Beckenboden und drücken Sie sich vom Boden weg (*lunar*) oder schieben Sie den Boden nach unten weg (*solar*), bis sich Ihr Körper hebt und von Kopf bis Fuß in einer Linie befindet. Sie stehen jetzt auf der linken Hand und der Außenkante des linken Fußes. | Heben Sie Ihren rechten Arm in die Senkrechte und lassen Sie die Schulter ganz entspannt. | Achten Sie darauf, dass Ihr Becken weder nach hinten ausweicht noch durchhängt. | Verweilen Sie einige ruhige Atemzüge in der Haltung.

Kommen Sie ganz langsam zum Boden und ruhen Sie einen Moment in der Seitenlage aus. | Drehen Sie sich dann auf Ihre rechte Seite und wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

VARIANTEN

Seitstütz mit erhobenem Bein

4 Wie oben, nur heben Sie nun gleichzeitig noch das obere Bein.

Seitstütz gegen die Wand

Stellen Sie sich in einem Meter Abstand mit Ihrer linken Seite zur Wand, beide Füße dicht nebeneinander. | Strecken Sie Ihren linken Arm seitlich in



Schulterhöhe aus und legen Sie Ihre Hand an die Wand. | Bewegen Sie Ihre Füße so weit von der Wand weg, bis sich Ihr ganzer Körper in der Seitenlage befindet. Halten Sie ihn wie ein Brett.

5 Heben Sie Ihren rechten Arm, drehen Sie sich einatmend etwas mit dem Brustbein von der Wand weg und schauen Sie nach oben; kehren Sie ausatmend zurück (*lunar*). Oder schieben Sie die Wand ausatmend etwas weg, wodurch sich der Brustkorb von selbst streckt; kehren Sie zurück und lösen Sie die Streckung; die Einatmung erfolgt reflektorisch (*solar*). | Wiederholen Sie dies einige Male im Rhythmus Ihres Atems.

Um die Haltung zu verlassen, drücken Sie sich von der Wand weg, bis Sie wieder auf beiden Füßen stehen. | Vergleichen Sie die Wahrnehmung in beiden Körperseiten. | Drehen Sie sich um und wiederholen Sie die Haltung nach rechts.



(*solar*). | Korrigieren Sie bei jedem Ausatmen die Stellung der Hüften und des Standbeins.

Wenn Ihr Standbein zu ermüden beginnt, richten Sie sich ein- oder ausatmend auf in den Stand. | Lassen Sie ausatmend die Arme sinken. | Verweilen Sie einen Moment im Stand. | Wiederholen Sie die Haltung mit dem linken Bein als Standbein. | Spüren Sie im Stand nach.

Wenn Sie Rumpf und Bein nicht bis ganz in die Waagerechte bringen können, dann bleiben Sie gedehnt in der Schräge, sodass Arme, Rumpf und Spielbein auf einer Linie sind.

VARIANTEN

Standwaage mit gefalteten Händen

1 Kommen Sie in die Standwaage, wie zuvor beschrieben. | Falten Sie die Hände so, dass Sie die Finger verschränken, aber die Zeigefinger ausgestreckt aneinanderliegen. Dehnen Sie sich über beide Zeigefingerspitzen weit nach vorn. | Heben Sie das Kinn ein wenig und schauen Sie über Ihre Hände hinweg in die Weite des Raumes.



1



2

3

Der Halbmond

ARDHA CANDRASANA (VIRABHADRASANA III)

Ardha candrasana wird oft in Yogaflows nach *Utthita trikonasana* (Dreieckhaltung, Seite 164) geübt. Wenn Sie anfangs noch nicht mit der Hand zum Boden kommen, stützen Sie sich auf einen Block oder einen Hocker.

Heben Sie im aufrechten Stand die Arme in die Senkrechte und gehen Sie in die Standwaage auf dem linken Bein, so wie oben beschrieben.

2 Drehen Sie den Rumpf und das waagrecht ausgestreckte Bein nach rechts. | Stellen Sie die Fingerkuppen der linken Hand unter dem Schultergelenk auf.

3 Benutzen Sie eventuell einen Block. | Bringen Sie Ihre rechte Hüfte so weit wie möglich über die linke Hüfte. | Führen Sie Ihren rechten Arm in die Senkrechte. Schauen Sie so weit, wie es für Ihren Nacken möglich ist, nach oben (*lunar*) oder nach vorn (*solar*).

Dehnen Sie sich aus Ihrer Mitte heraus über den rechten Arm und das rechte Bein weit in den Raum, um Ihr Gleichgewicht zu stabilisieren (*lunar*); oder geben Sie Ihr Gewicht immer wieder

über den linken Arm und das linke Bein in den Boden ab und ermöglichen Sie dadurch die mühelose Ausdehnung in den Raum (*solar*). | Halten Sie Ihr Standbein gestreckt (*lunar*) oder lassen Sie ein wenig Spiel im Kniegelenk (*solar*). | Verweilen Sie so und atmen Sie ruhig und tief.

Um die Haltung zu verlassen, drehen Sie sich zuerst behutsam zurück in die Standwaage. Senken Sie das rechte Bein im gleichen Maße, wie Sie den Rumpf heben. | Sobald Sie stehen, lassen Sie beide Arme sinken. Spüren Sie einen Moment lang nach. | Wiederholen Sie die Haltung dann mit dem rechten Bein als Standbein.

Standwaage mit Rumpfbeuge

EKA PADA UTTANASANA

Kommen Sie in die Standwaage mit dem rechten Bein als Standbein. | Dehnen Sie sich einatmend in die Horizontale.

4 Lassen Sie ausatmend die Arme sinken. Stellen Sie die Hände mit den Fingerkuppen seitlich neben dem linken Fuß auf. | Lassen Sie den Rumpf mit geradem Rücken in die Vorbeuge sinken. Heben Sie gleichzeitig das linke Bein so weit wie

möglich in die Senkrechte. Streben Sie so weit wie möglich mit der Stirn zum rechten Knie. | Achten Sie darauf, dass Sie Ihre linke Hüfte nicht ausdrehen. | Können Sie Ihr Gleichgewicht gut halten, legen Sie beide Hände auf den rechten Fußrücken.

Um die Haltung zu verlassen, führen Sie Ihre Arme nach vorn unten und strecken Ihren Rücken. Heben Sie Rumpf und Arme in dem Maße, wie Sie Ihr linkes Bein sinken lassen. Richten Sie sich mit geradem Rücken auf. | Verweilen Sie für einige Atemzüge im Stand. | Wiederholen Sie die Haltung mit dem linken Bein als Standbein. | Spüren Sie im aufrechten Stand nach.



4



1

Shivas Tanzhaltung II

NATARAJASANA II

Beginnen Sie wie in Shivas Tanzhaltung I.

1 Heben Sie Ihr rechtes Bein gebeugt nach hinten und umfassen Sie den Fußrücken mit der rechten Hand. Führen Sie Ihren Fuß so weit wie möglich nach hinten und oben. | Halten Sie die Muskeln des Beckenbodens angespannt (*lunar*); oder finden Sie eine Balance zwischen dem nach hinten strebenden Fuß, dem sich vorlehnenen Oberkörper und der Gewichtsabgabe an den Boden (*solar*). | Heben Sie Ihren linken Arm in die Senkrechte oder streben Sie mit ihm nach vorne oben. | Fixieren Sie Ihren Blick auf einen Punkt in Augenhöhe (*lunar*) oder ungefähr einen Meter vor Ihnen auf dem Boden (*solar*). | Verweilen Sie einige Atemzüge in der Haltung.

Stellen Sie dann den rechten Fuß zurück. Vergleichen Sie im Stand die Wahrnehmungen in den beiden Körperseiten. | Verlagern Sie Ihr Gewicht nach rechts und wiederholen Sie die Haltung mit dem rechten Bein als Standbein. | Spüren Sie im Stand nach.

Shivas Tanzhaltung III

NATARAJASANA III

Drehen Sie im Stand Ihre Füße auswärts, sodass sie einen rechten Winkel bilden. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie es an, sodass sich die Knie in der Lotrechten über den Fußrücken oder Zehen befinden. | Richten Sie Ihr Becken auf, indem Sie kraftvoll die Muskeln des Beckenbodens kontrahieren (*lunar*); oder lassen Sie Ihr Becken weit und frei hängen (*solar*).

2 Heben Sie das rechte Bein gebeugt, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist und der Innenknöchel nach oben weist. | Legen Sie jeweils die Daumen- und Zeigefingerkuppen aneinander und strecken Sie alle restlichen Finger. Heben Sie die Arme seitlich etwas über Schulterhöhe. Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten, unten und außen sinken. | Verweilen Sie dann einige Atemzüge in dieser Position.

Anschließend strecken Sie das Standbein und setzen den rechten Fuß auf. Vergleichen Sie die Wahrnehmungen in den beiden Körperseiten. | Verlagern Sie Ihr Gewicht nach rechts und wiederholen Sie die Haltung mit dem rechten Bein als Standbein. | Spüren Sie im Stand nach.

VARIANTE

Beginnen Sie wie bei Shivas Tanzhaltung I. | Heben Sie Ihr rechtes Bein gebeugt nach hinten und umfassen Sie den Fußrücken mit der rechten Hand. Führen Sie Ihre rechte Ferse so weit wie möglich an das Becken heran. | Halten Sie die Muskeln des Beckenbodens angespannt (*lunar*) oder lassen Sie das Becken nach vorn kippen (*solar*). | Heben Sie Ihren linken Arm in die Senk-



2

Shiva Nataraja tanzt auf Aspasmar, dem Dämon der Unachtsamkeit, inmitten einer Feueraureole einen kosmischen Tandava-Tanz.



rechte und streben Sie über die Fingerspitzen himmelwärts oder streben Sie mit ihm nach vorne oben. Heben Sie den Kopf und schauen Sie nach oben. | Verweilen Sie so für einige Atemzüge.

Stellen Sie dann den rechten Fuß zurück. Vergleichen Sie im aufrechten Stand die Wahrnehmungen in den beiden Körperseiten. | Verlagern Sie Ihr Gewicht nach rechts und wiederholen Sie die Haltung nun mit dem rechten Bein als Standbein. | Spüren Sie im Stand nach.

TIPPS FÜRS ÜBEN

🌀 Üben Sie unbedingt auf einer festen Unterlage, weil Sie darauf das Gleichgewicht viel besser halten können.

🌀 Wählen Sie zuerst das Bein als Standbein, auf dem Sie sicherer und ruhiger stehen können.

🌀 Bleiben Sie ganz entspannt, wenn Sie beim Ausbalancieren schwanken. Gerade dieses Schwanken hilft sehr, den Gleichgewichtssinn zu stärken.

🌀 Falls Sie instabile Fußgelenke haben, sollten Sie die Tanzhaltung III nur üben, wenn Sie wieder etwas mehr Halt haben oder eine Bandage tragen. Und Sie sollten sich an der Wand oder an einem Möbel festhalten, um die Bänder der Fußgelenke nicht zu strapazieren. Die Unterschenkelmuskulatur zur Unterstützung dieser Bänder wird aber gerade in dieser Variante besonders gestärkt.