

# Übungsreihe mit Yoga asana für Anfänger

## „Sammlung und Regeneration“

### Zehenspitzenstellung



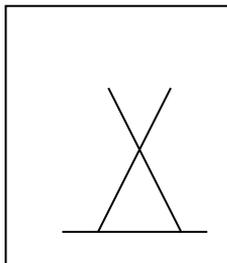
Zuerst soll die Aufmerksamkeit etwas zentriert und verinnerlicht werden. Nehmt dazu den normalen Stand ein, mit geschlossenen Beinen. Dann in die Hocke gehen, so dass der Rücken und die Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Nun langsam die Arme heben und über dem Kopf zusammenlegen, dann zum Herzen hinunter führen. Wesentlich ist: Die Aufmerksamkeit bleibt immer in der Mitte der Brust, auf Höhe des Herzens. Die BWS etwas anheben dazu. Den Atem in Ruhe fließen lassen. Wenn man 2-3 Ausführungen macht kann sich ein inneres Empfinden zeigen, dass wir eine eigene Mitte im Herzen haben. „Die Gleichgewichtsübung repräsentiert die Einkehr zur Innerlichkeit und Ruhe im eigenen Wesen.“ (Heinz Grill, „Die Seelendimension des Yoga“, S. 58)

### Baum



Die stehende Position auf einem Bein wie abgebildet einnehmen. Die BWS aufrichten, die Augen geöffnet lassen, die Schultern und das Gesicht entspannen, den Atem in der Brust frei fließen lassen. Am Wichtigsten hierbei ist auch die Besinnung auf das Herz als Mitte unserer Persönlichkeit. Das Sonnengeflecht ist in etwa die körperliche Mitte des Menschen, sein vitales Zentrum, aber das Herz ist die seelische Mitte, die Mitte vom inneren Empfinden her gesehen. Das Herz ist ein Empfindungsorgan. Wenn wir eine innere Ruhe suchen, werden wir sie körperlich gesehen in der Region des Herzens finden. (...) „und die Arme falten sich als Geste der Sammlung und Bewusstheit zur Mitte.“ (Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga“, S. 64)

### Andreaskreuz



Stelle Dich so auf die Unterlage, dass Deine Beine etwa einen 3/4 Meter voneinander entfernt sind. Die Arme hängen locker nach unten. Nun drehe die Handflächen nach außen, so dass die Daumen nach außen zeigen und hebe die Arme so hoch. Die Handflächen zeigen jetzt nach hinten, die Daumen nach außen. Der Körper bildet eine schöne, lang gestreckte Kreuzform. Besinne Dich auf den Mittelpunkt des Kreuzes, der zwischen Sonnengeflecht und Herz liegt. Lass den Atem frei fließen.

### Dreieck



Jetzt geht es aus der Innerlichkeit mehr in die Weite. Es ist befreiend, die Flanken zu dehnen, vor allem nach einem langen Arbeitstag mit manchen spannungsreichen Belastungen. Das Dreieck hilft Dir, Dich von diesen Fremdbelastungen zu befreien. Stelle die Beine weit genug auseinander, so dass Du einen sicheren Stand hast. Den linken Arm hochstrecken, den rechten zur Seite. Nun beobachte die Region um das Sonnengeflecht herum und nimm Dir vor, von dort aus in die Bewegung hinein zu wachsen. Lasse den Schulterbereich ganz gelöst, der Kopf ist ruhig und beobachtet nur. Die Weite kommt durch die Atmung in die Bewegung. Lasse die freie Atembewegung zu und beobachte dabei die Flanken und das Sonnengeflecht. 3 mal jede Seite, etwa 1/2min. halten.

## Kopf-Kniestellung



Vom körperlich-technischen her gesehen ist das Wesentliche bei der Kopf-Kniestellung der dynamische Ansatz aus dem mittleren Rücken, also auf Höhe des Sonnengeflechtes, des Zwerchfells oder der Nieren. Wie abgebildet sollte der Kopf und die Schultern nicht zu früh „untertauchen“ sondern wach, aber ruhig und beobachtend die Führung über die Stellung behalten. Wie ein Künstler kann man seinen Körper in die gewünschte Form modellieren. Die nach vorne strebende Dynamik aus dem Sonnengeflecht heraus soll während der statischen Haltephase von ca. 2 min. beibehalten werden, während die Schulter/Nackenregion unverkrampft und durchlässig bleibt. Die Atmung bleibt ungehindert und wird durch die wachsende Konzentration nach anfänglicher Belebung in der dynamische Phase des Hineingehens nun beim Halten wieder ruhiger.

## Schiefe Ebene



Das Wichtigste hier ist die Entschlossenheit, mit der Du den Unterleib nach oben hebst. Setze die Arme schulterbreit auf, die Finger zeigen dabei nach hinten. Wölbe den Oberkörper vor dem Aufstützen und Hineinspannen in die Übung etwas aufwärts und vor, dann gleich entschlossen hineingehen. Eine Haltezeit von anfänglich einer halben Minute kann gut auf eine Minute gesteigert werden. Die Zeit auch wirklich durchhalten. Der Wille

besiegt die Schwere des Körpers. Der Atem wird hier recht heftig fließen, denn die Übung ist anstrengend. Lasse die natürliche Atembewegung zu. Danach die Rückenlage einnehmen. Die Übung kann mit angestellten Beinen vereinfacht werden.

## Entspannung



Die Entspannung ist gar nicht so einfach, denn es handelt sich nicht nur um ein profanes „absacken“ und loslassen, sondern es ist eine Übung, den Körper ruhen zu lassen und das Bewusstsein als ruhigen, nicht involvierten aber aufmerksamen Betrachter über die Verhältnisse des Körpers wachen zu lassen. Das Bewusstsein steht sozusagen dem Körper gegenüber und nimmt sowohl das Unangenehme beim Dehnen der Muskeln wie auch das Angenehme bei der Entspannungslage als vergängliche Erscheinungen wahr.

Gehe von unten nach oben vor und entspanne nacheinander die Füße, die Waden, die Kniegelenke, die Oberschenkel und die ganze Beinlänge im Hüftgelenk. Beobachte den Unterleib und entspanne den Bauch. Am unteren Ende der Wirbelsäule kannst Du wahrnehmen, wie das Kreuzbein sicher am Boden aufliegt, entspanne auch den unteren Rücken, lasse ihn zum Boden sinken. Dann beachte einmal den mittleren Rücken auf Höhe der Nieren. Ist hier eine kleine, geringe Atemtätigkeit festzustellen oder ist es an diesem unteren Rippenrand im Rücken verspannt? Gehe weiter zu den Flanken und zum Zwerchfell in Deiner Vorstellung. Entspanne dann auch den Brustkorb, vorne und hinten. Entspanne die Schulterblätter, die Schlüsselbeine und Schultergelenke, dann die Arme und Hände. Dann den Nacken und den Hals, das Gesicht, die Kopfhaut und die Haut am ganzen Körper. Die Entspannung vertieft sich, wenn Du noch einmal die drei Atemräume, Brust, Zwerchfell und Bauch beobachtest und die Atmung entspannt fließen lässt.

Dauer der Entspannung: ca. 10 Minuten. Viel Freude beim Üben wünschen Euch

*Birgit und Frieder*