

I.1

EINFÜHRUNG IN KÖRPERÜBUNGEN

Der menschliche Körper ist für die Bewegung geschaffen und wird durch diese gesund und leistungsfähig erhalten. Betrachten wir nur Kinder, mit welcher Natürlichkeit und Selbstverständlichkeit sie das Laufen, Springen, Klettern und Turnen in ihr Spiel einbauen. Mit zunehmendem Alter entfernt sich der Mensch leider immer mehr von regelmäßiger körperlicher Betätigung.

Die Bewegung hält unseren Körper gesund und funktionsfähig, wie wir selbst oft erfahren haben: ein flotter Spaziergang, ein paar leichte Übungen, und wir fühlen uns erfrischt, belebt - irgendwie besser. Der Spruch „Wer rastet, der rostet“ bleibt stets aktuell. Untersuchungen an noch in hohem Alter gesunden Menschen haben gezeigt, dass diese Menschen ein sehr aktives, arbeitsreiches Leben geführt haben und führen. Anzumerken ist auch, dass Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, psychisch stabiler sind und sich allgemein wohler fühlen als körperlich weniger aktive Menschen.

Viele Menschen meinen, dass sie keine Zeit für sportliche Betätigung haben. Eigentlich sollte man es umgekehrt betrachten: wer kann es sich leisten, NICHT zu üben, wenn man die so vermiedenen Krankheitszeiten einrechnet? Körperübungen sind eine der besten Investitionen, die der Mensch machen kann, gerade für jene Menschen, die meinen, keine Zeit dafür zu haben!

In unserem Zusammenhang unterscheiden wir bei der Körperübung zwei Aspekte:

A - Das allgemeine Üben: Ausdauersportarten sanft betreiben

B - Das spezielle Üben: Asana, die Yoga-Körperübung

A. Das allgemeine Üben

Dieses schließt alle mäßigen Ausdauersportarten ein, etwa Wandern, Nordic Walking, Schilanglauf, Jogging, Schwimmen und Radfahren. Empfehlenswert ist eine regelmäßige, möglichst tägliche Betätigung, und zwar im Freien. Strampeln auf dem Zimmerfahrrad hat nur einen Bruchteil der Wirkung eines kleinen Radausfluges - sowohl physisch, als auch energetisch und psychisch. Das Prana (die Lebensenergie) der frischen Luft, das Erleben der Natur um sich trägt wesentlich zur ganzheitlichen Wirkung auf die Gesundheit bei. Hinaus ins Freie - und nicht nur bei Schönwetter im Frühling und Sommer, sondern auch bei regnerischem Herbstwetter! Ein wenig Abhärtung (natürlich in Maßen!) sorgt für die Stärkung des Immunsystems. Kommst du bei dieser Betätigung ins Schwitzen, so regt dies nicht nur deinen Kreislauf an und trainiert Herz und Lunge, sondern reinigt dich auf pranischer (energetischer) und chemischer Ebene. Das Ergebnis dieser Reinigung ist das bekannte Wohlfühlen nach sanfter sportlicher Betätigung.

Ebenso wie bei den unter „Spezielles Üben“ beschriebenen Yoga-Körperübungen ist es bei den sanften Ausdauersportarten wichtig, eine Regelmäßigkeit aufzubauen - das Üben soll zu einer Gewohnheit werden, auf die man sich jedes Mal freut, und nicht zu einer lästigen Pflicht! Anfangs mag es einer gewissen Überwindung bedürfen, aber durch die positiven Auswirkungen und das gute Gefühl, das man nach dem Training hat, kann es nach einer kurzen Anlaufphase zu einer Gewohnheit werden, die man nicht mehr aufgeben möchte. Mache es dir zur Regel, jeden Tag Körperübungen zu machen, wenn auch nur für vielleicht fünfzehn Minuten!

Eine schöne Erfahrung ist es auch, im Sommer barfuss zu gehen - die Massage vieler Akupunkturpunkte der Fußsohlen macht sich auf erfrischende Weise bemerkbar. Verzichte nicht auf diesen „Gratis-Masseur“! Bist Du schon auf die Idee gekommen, bei einer sommerlichen Almwanderung die Schuhe auszuziehen und barfuss über das weiche Gras zu gehen? Allgemein gehört der regelmäßige Kontakt zu den Elementen der Natur - Sonne, Luft und Wasser - zu den belebendsten und wirksamsten „Therapien“, die uns helfen, Arztrechnungen zu sparen.

Körperliches Training muss nicht unbedingt als separate Tätigkeit betrachtet werden, sondern kann auf einfache Weise in den Alltag integriert werden - Stiegensteigen statt den Lift zu benützen macht den Stepper im Fitness-Studio überflüssig, und kurze Strecken statt mit dem Auto zu Fuß zurückzulegen, schont nicht nur das Auto und die Umwelt, sondern kann zu einem flotten und schönen Spaziergang werden, bei dem Dir vielleicht sogar ein paar gute Ideen kommen!

Im Sinne des Yoga und der ganzheitlichen Gesundheit ist von jenen sehr intensiven, anstrengenden, gefährlichen oder aggressiven Leistungs- und Kampfsportarten abzuraten, die unsere Energie verausgaben statt sie zu vermehren oder die gar unsere Gesundheit gefährden.

B. Das spezielle Üben

Hierunter sind die Körperübungen des Hatha-Yoga, die Asanas zu verstehen, die speziell darauf ausgerichtet sind, unseren Körper optimal mit Energie zu versorgen und damit gesund und stark zu erhalten. Zusätzlich zu diesen gesundheitlichen Wirkungen verbessern die Asanas die Beweglichkeit und das Aussehen des Körpers, aber auch unser seelisches Befinden. Für viele Menschen ist die Yoga-Körperübung das zentrale oder sogar das einzige Element des Yoga-Übens. Wegen dieser großen Bedeutung möchte ich im folgenden auf das Thema „Asana“ ausführlicher eingehen.

Definition und Konzept der Asanas

Meist wird der Begriff „Asana“ falsch ausgesprochen: Betone die erste Silbe: Asana, auch im zusammengesetzten Wort: Bhujangaasana.

„Asana“ kann am besten mit „Körperstellung“, „Körperhaltung“ übersetzt werden. Asanas sind, anders als alle anderen Körperübungen, völlig still gehaltene Körperstellungen. Und eben dieses Stillhalten ist verantwortlich für die außergewöhnlichen Wirkungen dieser Übungen. Ein Hinweis aus den klassischen Yoga-Schriften kann uns zu einem tieferen Verstehen des Wesens der Asanas führen. Der Weise Patanjali sagte schon vor rund zweitausend Jahren: „Die Körperstellung soll fest und angenehm sein.“

1. Körperübungen

- Die Asana soll **FEST** sein: dies ist die Forderung nach vollständiger Bewegungslosigkeit des Körpers. Diese Reglosigkeit kann sich natürlich nicht auf die von der Atembewegung betroffenen Körperteile beziehen. Doch wird mit zunehmender Übung auch die Atmung ruhiger, entspannter, sodass der Eindruck einer „die körperliche Stille beeinträchtigenden Bewegung“ immer geringer wird.
- Die Asana soll **ANGENEHM** sein: Der in der Originalsprache Sanskrit verwendete Begriff „sukham“ bedeutet Freude, Glück, Wohlbefinden - im Zusammenhang mit Asana wird sukham wohl am besten mit Leichtigkeit und Mühelosigkeit beschrieben: es gibt keinen Zwang, kein Mühen. Einige Asanas erfordern wohl einigen Kraftaufwand - dennoch sollte stets das Gefühl einer inneren Leichtigkeit zu empfinden gesucht werden. Schließlich gilt es, in der Asana das Gefühl eines freudvollen, dankbaren Empfangens zu erfahren, welches den eigentlichen Charakter der Übung ausmacht.

Aus beidem, aus der Festigkeit und aus der Leichtigkeit, ergibt sich eine Synthese des männlichen, aktiven, festen Prinzips mit dem weiblichen, entspannten, empfangenden Prinzip. Yoga heißt Einheit - und damit auch das Vereinen von Gegensatzpaaren. Wer beim Üben der Asanas beide Aspekte voll zu erfahren vermag, gelangt so zu einer höheren Wahrnehmung seines Körpers und seines Selbst, welche das weibliche und das männliche Prinzip transzendiert.

Unser gesamtes Leben, äußerlich-physisch wie innerlich-geistig, ist von der ersten Minute an von Bewegung und Veränderung bestimmt und begleitet. Aus dem Hin- und Hergezogensein zwischen den Dingen der Welt entsteht eine Art innerer Unruhe im Menschen. Die zahlreichen Techniken des Yoga streben ein Verlangsamen und Anhalten dieser Unruhe, dieser dauernden Bewegung an. Asana ist das Anhalten der Bewegung auf physischer Ebene und kann so sehr direkt erfahren werden: die reglos gehaltene Stellung wird zur Meditation, wir finden mit der Ruhigstellung des Körpers auch geistig zur Ruhe, das aktive Denken weicht einem Wahrnehmen, einem Zuschauen der körperlichen und seelischen Empfindungen.

So vereinen Asanas zwei scheinbar gegensätzliche Zielsetzungen: Einerseits stärken und trainieren sie den Körper auf vollkommene Weise, andererseits lassen sie in meditativer Stille inneren Frieden und Harmonie entstehen.

Sport und Asanas

Ein Vergleich mit sportlichen Übungen bzw. Leistungssport kann uns einen guten Eindruck der Bedeutung und des Wesens der Asanas geben:

ASPEKT	ASANAS	SPORT
Innere Haltung	Passiv, sich öffnend, beobachtend, wahrnehmend, entspannt, nach innen gerichtet, meditativ	Aktiv, eingreifend, verändernd, nach außen gerichtet
Art der Bewegung	Ruhig, langsam, still, sanft, bewusst, die Asana selbst ist bewegungslos	Schnell, aktiv, explosiv, kraftvoll
Atmung	Langsam, ruhig, strömend, tief, entspannt, immer durch die Nase	Tief, schnell, intensiv; betonte Ausatmung, oft durch den Mund
Muskelaktivität	isometrisch und größtenteils dehnend	isotonisch und kontrahierend
Wirkung - körperlich	Verbessern aller autonomen Funktionen (Verdauung, Drüsenfunktion)	Steigerung der willkürlichen Funktionen (Muskeln, Kreislauf, Atmung)
- energetisch	sammelnd, energieerhöhend mäßig anstrengend, viele Entspannungsphasen	Energie fließt ab, wird verbraucht; Energieumsatz steigt anstrengend, aufputschend
- geistig	Achtsamkeit, Körperbewusstsein, verbessert langfristig alle Geistesfunktionen	je nach Sportart: Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktionsschnelligkeit
- psychisch	Ruhe und Ausgeglichenheit, Gefühl von umfassender Harmonie	sich „austoben“; „Dampf ablassen“
Das Ergebnis der Betätigung	ist primär fühlbar	ist primär sichtbar

Die Wirkungen der Asanas

Asanas wirken gleichzeitig auf den verschiedenen Ebenen des Menschen - auf der physischen, der energetischen, der geistigen und der psychischen Ebene.

Auf der körperlichen Ebene findet durch die verschiedenen Beugungen, Dehnungen und Drehungen des Körpers eine Lenkung des Blutstroms in bestimmte Körperregionen und eine Massage der inneren Organe statt. Aus diesen Veränderungen ergibt sich eine Reihe von positiven Wirkungen, die sich in verbesserter Funktion dieser Organe äußern, vor allem jener des Verdauungs-, des Ausscheidungs- und des Hormonsystems. Die Atmung wird vertieft, das Blut mit Sauerstoff angereichert, die Selbstreinigung des Körpers angekurbelt und die Immunkraft deutlich gestärkt.

Nicht unerwähnt bleiben soll der ästhetische Einfluss der Asanas: Einerseits findet durch diese Körperarbeit eine Stärkung und Straffung des Gewebes statt, andererseits entwickelt der/die Übende durch das erhöhte Energieniveau eine verbesserte Ausstrahlung - es ist nichts außergewöhnliches, dass Yoga-Übende für etliche Jahre jünger gehalten werden als sie tatsächlich sind - und sich auch so fühlen.

Eine Asana-Folge kann mit einem guten Masseur verglichen werden, der den gesamten Körper sorgfältig durchknetet - und danach fühlt man sich auch ähnlich: wohligh durchgearbeitet, und sowohl aktiviert und belebt als auch beruhigt.

Asanas wirken auch auf die astralen Strukturen, die Energiezentren (Chakras) und die Energiebahnen (Nadis). Dies hat die Verbesserung und Harmonisierung aller geistigen und psychischen Funktionen zur Folge. Die Chakras werden gereinigt und mit Energie aufgeladen - das macht uns innerlich sowohl stärker als auch ausgeglichener; und die Reinigung der Nadis und der freiere Energiefluss lösen geistige Spannungsherde auf und resultieren in Gelassenheit und einem „In seiner Mitte Ruhen“.

Jede Asana hat ihre spezifische Wirkung - die wichtigsten Wirkungen werden bei den jeweiligen Übungen angeführt.

Asana-Gruppen

Die Vielfalt der Asanas legt eine Systematisierung durch Einteilung in Gruppen verwandter Stellungen nahe, um einen Überblick zu ermöglichen. Gruppierungen sind nach mehreren Kriterien möglich; die folgende wurde als Grundlage der Behandlung in diesem Buch herangezogen:

1. **Umkehrstellungen** sind Stellungen, bei denen die Lage des Kopfes tiefer ist als das Becken, etwa Kopfstand und Schulterstand. Sie entlasten das Herz und führen zu einer verbesserten Durchblutung aller Organe im Kopf- und Halsraum.
2. **Vorwärtsbeugende Stellungen** beugen die Wirbelsäule nach vorne. Dadurch werden die Organe im Bauchraum komprimiert; das Energiezentrum des Körpers wird aufgeladen.
3. **Rückwärtsbeugende Stellungen** beugen die Wirbelsäule nach hinten und ergänzen die Wirkung der vorwärtsbeugenden Stellungen auf die Organe im Bauchraum: Das Verdauungssystem und das (weibliche) Fortpflanzungssystem werden gestärkt, die blutreinigende Funktion der Nieren verbessert.
4. **Drehstellungen** drehen die Wirbelsäule nach links und rechts und haben damit wechselseitig dehnende und komprimierende Wirkung auf die meisten Organe im Rumpf.
5. **Seitwärtsbeugende Stellungen** beugen die Wirbelsäule zur Seite und ergänzen die Wirkungen der Drehstellungen.
6. **Gleichgewichtsstellungen** sind in einer großen Vielfalt möglich, indem man auf etwa einem Fuß, auf den Händen, auf den Unterarmen, auf den Schultern oder auf dem Gesäß balanciert. Sie verbessern Konzentration und Feinmotorik.
7. **Entspannungsstellungen:** Diese Stellungen werden einerseits in der Nachspürphase nach den Hauptstellungen, andererseits für eigenständige Entspannungsübungen eingesetzt.
8. **Sitzstellungen** streben die entspannte aufrecht sitzende Ruhigstellung des Körpers für die Meditations- oder Atemübung an.

9. **Sonstige Stellungen** sind solche, die in keine der genannten Gruppen eingeordnet werden können.

Vorbereitend für und hinführend zu diesen Asanas gibt es eine Reihe von teils dynamischen Vorübungen, welche den Körper aufwärmen, lockern und für die Hauptasanas bereit machen.

Durchführungsphasen der Asanas

In den meisten Asanas, die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden, gibt es die folgenden sechs Phasen, welche eine Einheit bilden. Sie machen in ihrer Gesamtheit die Übung aus und helfen, ihre Wirkung voll zu entfalten:

1. **Vorbereitung:** Zumeist in der Ausgangsstellung, aus der die Asana aufgebaut wird, folgt die Phase des Einstimmens und des inneren Bereitwerdens für die Übung.
2. **Einnehmen der Stellung:** Mit ruhigen, bewussten und kontrollierten Bewegungen, die schon den meditativen Geist der Asana in sich tragen, wird die Asana aufgebaut.
3. **Halten der Stellung:** Das bewegungslose und bewusste Halten der Asana ist natürlich das zentrale Element der Übung, wobei man sich auf einen der unter „Durchführungsebenen der Asanas“ beschriebenen Aspekte konzentrieren kann.
4. **Verlassen der Stellung:** Ebenso ruhig, kontrolliert und bewusst, wie sie eingenommen wurde, wird die Stellung wieder verlassen. Bei einigen Asanas wird hier eine Ausgleichsstellung durchgeführt.
5. **Gegenstellung:** Bei den meisten Hauptstellungen wird nach dem Verlassen der Asana eine Gegenstellung eingenommen, bevor man in die Nachspürphase eintritt. Die Gegenstellung gibt dem Körper einen sanften Ausgleich zu der oft intensiven Dehnung oder Beugung.
6. **Entspannen und Nachspüren:** In dieser Phase, die leider oft vernachlässigt - verkürzt oder ausgelassen - wird, wird durch bewusste, tiefe Entspannung ein Sich-Öffnen den Wirkungen der Asana erreicht, was den Effekt der Übung wesentlich ergänzt und vertieft.

Achtsamkeitsebenen der Asanas

Je nach dem Grad des Übungsfortschritts und persönlicher Neigung wird die Achtsamkeit beim Üben der Asana auf verschiedenen Aspekten liegen:

1. **Die Körperstellung:** Der Anfänger konzentriert sich auf das korrekte Einnehmen und möglichst bewegungslose Halten der Stellung.
2. **Die Entspannung:** Wenn die Asana korrekt gehalten werden kann, so wendet man seine Aufmerksamkeit auf das Entspannen aller Körperteile, die nicht am Halten der Asana beteiligt sind.
3. **Die Atmung:** Sobald der Körper korrekt und entspannt gehalten werden kann, wendet sich die Aufmerksamkeit der ruhigen und gleichmäßigen Atmung zu.
4. **Konzentration und Affirmation:** Wenn die obigen drei Grundelemente in das Üben integriert wurden, kann die Konzentration auf bestimmte Körperteile, auf Chakras und auf Ereignisse in physischen oder astralen Körperteilen (Öffnen des Anahata Chakras und Strahlen aus diesem) gerichtet werden; man kann auch mit Mantras und mit Affirmationen arbeiten. Dadurch wird die Asana noch wirksamer und die Erfahrung vertieft. Vorschläge für Konzentration und Affirmation werden bei den jeweiligen Hauptstellungen angegeben.
5. **Meditation:** Fortgeschrittene vermögen noch einen Schritt weiter zu gehen und die Asana zu einer Meditation werden zu lassen. Man erlebt, wie der Körper zu einer Mandala, zu einem Meditationssymbol gerinnt und taucht tief in die veränderte Körperwahrnehmung ein. Hier beginnt die Alchemie des Hatha Yoga: Der Körper wird nicht mehr bewegt bzw. still gehalten, sondern man geht mit seinem ganzen Wesen tief in eine Empfindung, eine Seinsweise hinein und erlaubt es dem Körper, diese auszudrücken. Zum Beispiel lässt du in dir die Vision der Weite, der Ausdehnung entstehen. Du fühlst etwas von dieser Weite, ein sich bis zum Horizont oder in den Himmel hinein Ausdehnen deines Bewusstseins. Und dieses Gefühl beginnt sich spontan und natürlich auf der körperlichen Ebene in Form der Kobra oder der Fisch-Stellung auszudrücken. Der Körper macht jetzt keine Asana

1. Körperübungen

mehr; er bildet eine Idee ab. Du machst keine Körperübung, du wirst als ganzes, einschließlich des Körpers, zu der Idee und Erfahrung von unendlicher Weite und Ausdehnung. Bei den Haupt-Asanas findest du Vorschläge für die meditative Durchführung.

Wir erkennen, dass sich ein Fortgeschrittener von einem Yoga-Anfänger nicht (nur) dadurch unterscheidet, welche Übungen er durchführt, sondern in welchem Geiste er sie durchführt!