

Vorwort

Seit ich denken kann, hat mich immer ein gewisser Ernst begleitet. Ein Suchen nach Bedeutung und Sinn hinter den Geschehnissen in der Welt. Als kleines Kind erlebte ich mich als sehr lebendig und voller Kraft, im Nu konnte ich die Erwachsenen sprichwörtlich um den Finger wickeln und ich spürte, dass es etwas Starkes, etwas Leuchtendes in mir gab, das die Herzen zum Schmelzen brachte. Leider verlor ich im Laufe meiner Kindheit den Zugang zu diesem inneren Schatz. Ich wurde immer verschlossener und ängstlicher. Mein Elternhaus war zu dieser Zeit sehr instabil und konnte mir nur wenig Halt geben und so fühlte ich mich oft sehr allein und ohne Wurzeln. Ich begann früh zu arbeiten und verließ, sobald ich konnte, mein Zuhause, um auf eigenen Beinen zu stehen.

Rückblickend kann ich sehen, wie orientierungslos ich zu dieser Zeit war und wie verzweifelt ich Wege suchte, um mich zurechtzufinden. Ich begann im Jugendalter viele Bücher zu lesen, vor allem die »New Age« Literatur in jener Zeit verschlang ich nahezu. Mitte zwanzig heiratete ich und bekam zwei wunderbare Söhne. Das innere Nagen hörte aber nicht auf und ich wurde immer unruhiger und unzufriedener. Obwohl ich meinen damaligen Mann im Grunde sehr liebte, spürte ich immer mehr, dass ich meinen eigenen Weg gehen musste. Meine Angst und die Gewissheit, dass ich ihn, aber auch meine Kinder damit sehr verletzen würde, hielten mich immer wieder davon ab. Dann wurde ich sehr krank. Ich lag wochenlang mit sehr hohem Fieber und unerträglichen Kopfschmerzen im Bett, unfähig aufzustehen oder sonst irgendetwas zu tun. Das Ganze spitzte sich zu, dass ich schließlich auf dem OP-Tisch lag und eine Notoperation mir sozusagen das Leben wieder zurückgab. Mit viel Glück war der diensthabende Arzt, auch der leitende Oberarzt, eine Koryphäe auf seinem Gebiet und so rettete er mich vor einer drohenden halbseitigen Gesichtslähmung. Ich wurde schnell wieder ganz gesund und wollte mein Leben wie bisher weiterführen, doch ein paar Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus fiel es mir wie Schuppen von den Augen und es war mir klar wie nie zuvor: Ich musste mich von meinem Mann trennen.

Ein neues Leben begann für mich und ich war voller Enthusiasmus und Lebensfreude. Ich hatte auch etwas sehr Faszinierendes kennengelernt – YOGA! Vom ersten Tag begeisterten mich diese Körper-Übungen, die, wie ich gleich feststellte, etwas in mir auslösten – es war ein eigenartiges Gefühl, als ob ich etwas Großem auf der Spur wäre. Durch meinen damaligen neuen Partner tauchte ich tief in die Yoga-Welt ein. Ich lernte einige verschiedene Yoga-Stile sowie auch sehr bemerkenswerte LehrerInnen kennen. Ich war natürlich sehr neugierig und sog alles in mich auf. Ich wurde innerlich etwas ruhiger und hatte das befriedigende Gefühl, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Das Leben wollte wohl, dass ich schnell zu unterrichten beginne und so geschah es, dass mein damaliger Partner, der eine Yoga-Schule führte, aus gesundheitlichen Gründen pausieren musste und ich für Monate den gesamten Unterricht übernehmen musste bzw. durfte. Das war ein Sprung ins kalte Wasser und einmal mehr musste ich alles geben, um meine inneren Grenzen zu überwinden. Das Unterrichten machte mir mit der Zeit immer mehr Spaß und so lag es auch auf der Hand, dass ich mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden ließ. Ich erfasste die weitläufigen Auswirkungen der Yoga-Praxis immer tiefer. Meine Liebe zum Yoga selbst sowie das Weitergeben wuchs ständig weiter. Mir wurde auch die ungeheure Verantwortung bewusst, die das Unterrichten mit sich brachte. Umso mehr forschte ich im »Yoga Dschungel« weiter (Hier meine ich das schier unüberschaubare Angebot an Yoga-Stilen und -Richtungen).

Im Jahr 2005 sollte ich Dona Holleman erstmals persönlich kennenlernen. Schon am ersten Tag in ihrem Unterricht, wusste ich: Ich war angekommen! Das war es, was ich schon so lange gesucht hatte. Sie war damals ca. 64 Jahre alt und beeindruckte mich sehr mit ihrer graziösen Art, ihrem unglaublichen Scharfsinn und ihrem Sinn für Humor. Ihre Augen schienen durch einen durchzublicken und jegliches Vortäuschen oder Beschönigen war zwecklos.

Die Ausbildung bei ihr dauerte 3 ½ Jahre. Es war eine sehr lehrreiche und intensive Zeit für mich. Heute noch, nach zehn Jahren, sehe ich sie immer wieder vor mir, wie sie uns alle Details des Körpers, die gesamte Anatomie und vor allem den Zusammenhang der Funktionalität des menschlichen Körpers in Verbindung mit den Yoga *Asanas* und den *acht universellen Prinzipien* ans Herz legte. Sie schöpfte aus einem schier bodenlosen Erfahrungsschatz und gab uns alles was sie zu geben hatte.

Zehn Jahre später, als ich dieses Buch zu schreiben begann, wurde ich immer wieder von Wogen der Dankbarkeit, großem Respekt und unendlicher Freude über dieses Geschenk übermannt. Es sind die *8 universellen Prinzipien* und allen voran die von Dona Holleman entwickelte *Mula Bandha Atmung*, das Herzstück der Prinzipien, die unsere innewohnende Schönheit, die Kraft und die Grazie, die sich in jeder einzelnen unserer Yoga-Haltungen zum Ausdruck bringen.

Auf meinem Weg hat mich die Yoga-Praxis, aber auch »The Work« von Byron Katie, das man auch »Yoga für den Verstand« nennen könnte, sehr unterstützt, um immer mehr zu mir selbst, meinen Herzenswünschen und – was wahrscheinlich das Wichtigste ist – zur Liebe zu mir selbst zu finden. Meine inneren Schätze und mein inneres Licht können nun wieder hell in die Welt hinaus strahlen. Das macht mein Leben wertvoll und gibt ihm Sinn.

Unser wahres Wesen ist unendliche Freude und Liebe. In diesem Sinne – Namasté.

Inhalt

Yoga mit den 8 universellen Prinzipien

Einleitung: Yoga mit den 8 universellen Prinzipien	12
Der meditative Zustand des Geistes oder das »Nicht-Tun«	16
Entspannung oder das »Nicht-Tun« des Körpers	20
Die innere Absicht oder das »Nicht-Tun« der Visualisierung	22
Rooting oder der intelligente Einsatz der Schwerkraft	24
Zentrierung oder das Wissen um das <i>Hara</i>	27
Die Körperlandschaft oder das anatomische Verständnis des Körpers	29
Atmung oder das vollkommene Einsetzen der inneren Atemräume	40
Elongating oder der Einsatz der vollkommenen Atmung, um den Körper zu öffnen	46

Asanas, Mudras, Pranayamas

Übersicht	56
Bevor du beginnst	58
Asanas	59
Standhaltungen	63
Rückbeugen	109
Umkehrhaltungen	149
Arm-&-Hand-Balance-Haltungen	187
Vorbeugen	207
Drehhaltungen	243
Beinstreckhaltungen	265
Sitzhaltungen	275
Armhaltungen	289
Surya Namaskar	293
Das Gâyatrî Mantra	307
Hand Mudras	309
Pranayamas	313

Quellennachweis und Literatur	328
Über die Autorin	329

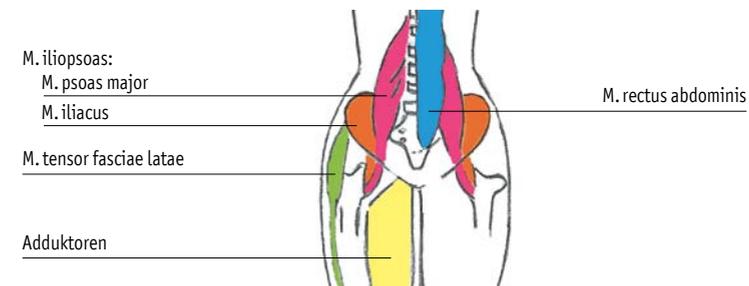
8. Elongating oder der Einsatz der vollkommenen Atmung, um den Körper zu öffnen

Bei dem achten Prinzip von »Elongating« handelt es sich um eine Verlängerung der Muskulatur in entgegengesetzte Richtungen. Es besteht ein grundlegender Unterschied, ob ein Muskel gedehnt wird oder ob er verlängert wird. Die Dehnung eines Muskels ist ein mechanischer Vorgang, bei dem ein bestimmter Muskel gestreckt und, im Gegenzug, ein anderer dazu verkürzt wird. Dies nennt sich Antagonisten Paar, ein Beispiel dafür ist, wenn der Bizeps Muskel des Oberarms gestreckt wird, so wird im Gegenzug der Trizeps Muskel verkürzt. Dies geschieht auf rein physischer Ebene und ist auf ein gewisses Maß an Dehnung limitiert. Wird dieses Maß überschritten, besteht die Gefahr, dass der Muskel einreißt. Dieses Reißen eines Muskels kann dann geschehen, wenn der Muskel im Gegenzug stärker verkürzt wird, als der andere in der Lage ist sich zu dehnen. Muskeln können aber nicht nur gestreckt oder verkürzt werden, sondern es gibt noch eine weitere Möglichkeit – die Verlängerung.

Tief in den Muskelfasern befindet sich ein verborgenes Tor, das sich über das Bewusstsein in Verbindung mit dem Atem öffnen lässt. Ist es einmal offen, so erlaubt es den Muskeln sich von alleine zu verlängern, ohne dass ein anderer Muskel dafür verkürzt werden muss. Bei der Verlängerung der Muskeln können wir wahrnehmen, wie sich beide Muskeln von selbst und gleichzeitig in entgegengesetzte Richtungen längen. Der Schlüssel dazu ist das bewusste Wahrnehmen der Verlängerung. Wo es für die Dehnung Grenzen gibt, scheint es für die Verlängerung kein Limit zu geben, es ist vielmehr so, dass hier beide Muskeln des Antagonisten Paares gleichzeitig auf der Welle der Energie »reiten«. Dadurch besteht nicht nur keine Verletzungsgefahr, sondern auch die Ermüdung der Muskeln ist dadurch spürbar geringer.

Kurz gesagt, die Verlängerung geschieht mit Hilfe der Visualisierung bzw. mit der inneren Absicht. Sie ist immer eine Bewegung in gegensätzliche Richtungen, während das Bewusstsein und der Atem durch die innere Ausrichtung fließen.

DAS ÖFFNEN DER HÜFTGELENKE



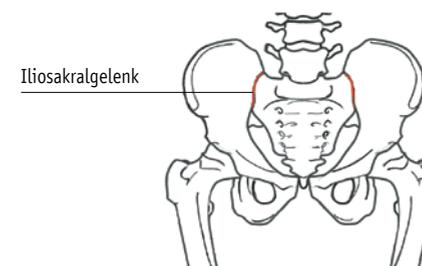
Ausführung im Stehen

Stehe so, dass du dich optimal an der Schwerkraftlinie ausrichten kannst. Das heißt, die Fußgelenke, die Hüftgelenke und die Schultergelenke sind in einer Linie. Das Becken befindet sich somit genau unterhalb des Brustkorbs.

1. Bringe gegebenenfalls das Becken in eine aufrechte Position, sodass die Sitzknochen gerade nach unten zeigen.
2. Strecke dabei die Knie etwas nach hinten, ohne die hinteren Knie zu überdehnen.
3. Spanne die folgenden Muskeln rund um das Becken leicht nach innen und zueinander an: die seitlichen Muskeln im äußeren Hüftgelenk, M. tensor fasciae latae, die Adduktoren an der Innenseite deiner Oberschenkel, den M. iliopsoas, den großen Hüftbeuger und den M. rectus abdominis, den geraden Bauchmuskel. Wenn diese Muskeln gestrafft sind, stabilisieren sie das Becken und heben es von den Oberschenkelköpfen nach oben ab. Spanne dabei jedoch nicht den großen Gesäßmuskel, den M. gluteus maximus, an.

Schritt 1 und 2 sind Bewegungen, die gleichzeitig in gegensätzliche Richtungen um die statische Achse der Hüftgelenke verlaufen. Dadurch werden die Hüftgelenke vollkommen geöffnet sowie die Leisten und die seitlichen Hüften gestreckt.

DAS ÖFFNEN DER ILIOSAKRALGELENKE



Ausführung im Stehen

1. Bringe gegebenenfalls das Becken in eine aufrechte Position, sodass die Sitzknochen gerade nach unten zeigen. Bewege die zwei vorderen Hüftknochen nach vorne und oben in Richtung untere Rippen.

2. Mache gleichzeitig mit dem Kreuz- und Steißbein, in Relation zum geraden Becken, eine Rückwärtsdrehung. Das Becken bleibt dabei aufrecht und dreht sich nicht nach rückwärts mit. Das heißt das Steißbein strebt nach vorne zum Schambein und das Kreuzbein richtet sich dadurch auf.
 3. Ziehe dabei die seitlichen Muskeln im äußeren Hüftgelenk, M. tensor fasciae latae, sowie die Adduktoren an der Innenseite deiner Oberschenkel nach innen und zueinander. Spanne auch den M. iliopsoas, den großen Hüftbeuger, sowie die Bauchmuskeln an.
- Schritt 1 und 2 sind Bewegungen, die gleichzeitig in gegensätzliche Richtungen um die statische Achse der Iliosakralgelenke verlaufen. Dadurch öffnen sich diese Gelenke und das gesamte Becken weitet sich seitlich.

DAS ÖFFNEN DER SCHULTERGELENKE DURCH DIE SAVASANA DREHUNG

Diese Drehung der Oberarme wird von Dona Holleman die »Savasana Drehung« genannt. Wenn wir in der Entspannungshaltung *Savasana* auf der Unterlage liegen, drehen wir die Oberarme nach außen: Um genau diese Drehung handelt es sich dabei. Wir können in vielen Haltungen die Oberarme auf diese Weise drehen, um die Schultergelenke optimal zu öffnen.

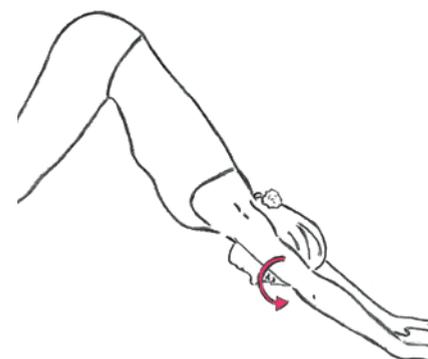
Ausführung in Savasana

- Lege dich auf den Rücken auf die Unterlage, mit den Handflächen nach oben gerichtet.
- Drehe die Oberarme nach außen, sodass der M. biceps brachii vom Oberarm zur Seite zeigt und der M. triceps brachii nach innen zum Brustkorb.

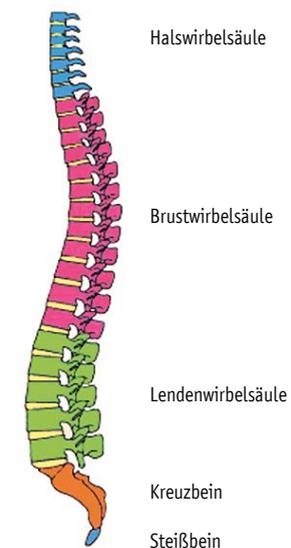


Ausführung in Adho Mukha Svanasana - Der herabschauende Hund

Drehe die Oberarme so, dass der M. biceps brachii nach außen und der M. triceps brachii zum Gesicht hin strebt, ohne die inneren Ellbogen zu sehr nach vorne zu bringen.



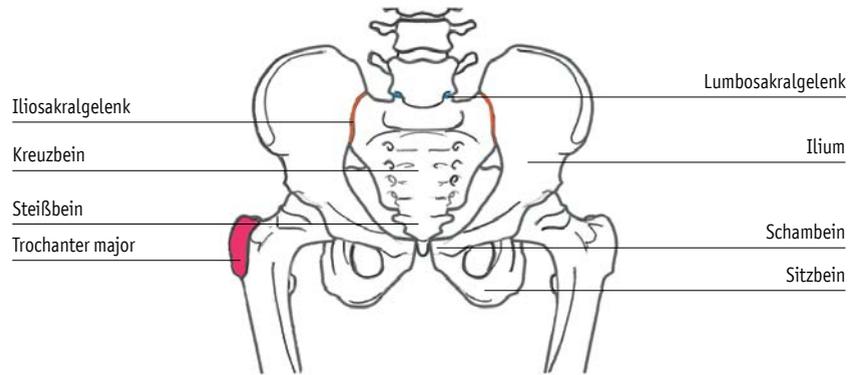
Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse, die tragende knöcherne Mitte des Menschen. Sie hat eine ganze Reihe von Aufgaben. Sie trägt nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllt damit eine wichtige Haltefunktion, sondern ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Die Wirbelsäule ist aus zahlreichen einzelnen Elementen aufgebaut, die aus Knochen und Bindegewebe bestehen. Jedes Element liefert einen kleinen, aber wichtigen Beitrag für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Über die Wirbelsäule sind verschiedene Skelettteile miteinander verbunden, das sind unter anderem: Kopf, Brustkorb, Becken, Arme und Beine. Beim Menschen besteht die Wirbelsäule aus 24 freien Wirbeln, die über 23 Bandscheiben beweglich verbunden sind, sowie aus 8 bis 10 Wirbel, die zu Kreuz- und Steißbein verwachsen sind. Da die Wirbelsäule fast das gesamte Körpergewicht tragen und auf die Beine verteilen muss, ist sie unten dicker als oben. Ihre mehrfache Biegung, die Doppel-S-Form, dient der Dämpfung von Stößen. Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, erkennt man ein zweifach gebogenes »S«. Im Hals- und Lendenwirbelbereich ist die Wirbelsäule jeweils nach vorne gekrümmt, in der Brustregion sowie im Kreuz- bzw. Steißbereich nach hinten. Die Krümmung nach vorne heißt in der Fachsprache Lordose, die Krümmung nach hinten Kyphose. Diese Form der Wirbelsäule ist wichtig, damit der Mensch aufrecht stehen, gehen und Belastungen abfedern kann. In der Wirbelsäule geschützt liegt das Rückenmark. Das ist der Hauptnervenstrang, der alle Befehle als Nervenimpulse vom Gehirn an die einzelnen Körperteile, Muskeln, Organe und in jede Körperzelle weiterleitet. Die Natur ist nicht nur Architekt, sondern auch ökonomisch im Design. Die Wirbelsäule ist leicht am oberen Ende und wird schrittweise schwerer, je weiter sie nach unten geht. Die Halswirbelsäule ist leicht und zierlich, ihre Aufgabe ist es nur den Kopf zu tragen. Gehen wir weiter nach unten vom Halswirbelbereich zum Brustwirbelbereich, sehen wir, dass sich die Wirbel dem größeren Gewicht von Armen und Brustkorb anpassen und deshalb schwerer und größer werden. Die Lendenwirbelsäule hat noch zusätzlich das Gewicht des Bauches samt den ganzen Bauchorganen zu tragen. Aus diesem Grund sind die letzten Wirbel, Kreuzbein und Steißbein, verschmolzen, um dem großen Druck widerstehen zu können.



Ist die Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule gestört oder sind Blockaden vorhanden, macht sich dies entweder mit gesteigerter Belastung und Druck bemerkbar, oder es wird mit einer Bewegung bzw. Verlagerung an einen anderen Ort verschoben. Kann die Wirbelsäule nicht frei schwingen, wird das oftmals mit gesteigerter Bewegung und vermehrter Spannung in den Extremitäten kompensiert. Je mehr der Körper und die Wirbelsäule ausgeglichen sind, umso freier und leichter kann die Energie sanft durch den Körper strö-

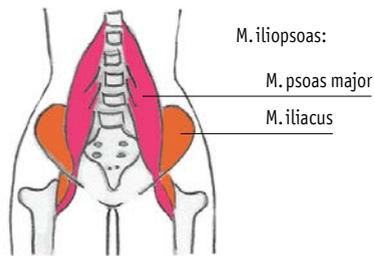
men. Kommt der Körper zur Ruhe, beruhigt sich auch der Geist und fördert somit die innere Stille und Achtsamkeit.

Das Becken



Das Becken ist anatomisch gesehen die Mitte unseres Körpers – das Zentrum der Schwerkraft. Ein aufrechter Körper, welcher in seiner Mitte zentriert ist, wird wie ein Pendel immer wieder in die aufrechte Balance zurückfinden.

Das Becken teilt den Körper in zwei Hälften und bildet die Brücke zwischen den Beinen und der Wirbelsäule. Es besteht aus den zwei Darmbeinen, Ilium, dem Schambein und den zwei Sitzknochen. Das Becken ist über die Hüftgelenke mit den Beinen verbunden und über das Lumbosakralgelenk mit der Wirbelsäule.



Es ist auch der hauptsächliche Gewichtsträger und hat die Aufgabe das Gewicht weiterzugeben. Einer der wichtigsten Muskeln des Beckens ist neben der gesamten Bauchmuskulatur zweifelsohne der Lenden-Darmbeinmuskel. Er gehört zur inneren Hüftmuskulatur und verbindet die Beine über das Becken mit der Wirbelsäule. Er besteht aus dem M. psoas major und dem M. iliacus.

Der Kopf

Die obersten Halswirbel sind Atlas und Axis. Der Atlas ist ein weiter knöcherner Ring, der den Kopf mit der Wirbelsäule verbindet. Der zweite Wirbel wird Axis genannt und ragt mit seinem Zapfen in das Loch des ersten Halswirbels, den Atlas. Auf den kleinen Gelenkpfannen (1,5 bis 2 cm²) wird das Gewicht des Kopfes in jeder Körperhaltung ausbalanciert, das heißt, jegliche Kopfbewegung wird dort gut oder weniger gut abgefangen. Die Wirbel der

gesamten Wirbelsäule sind miteinander verbunden und so wirken sich schon kleinste Verschiebungen im oberen Bereich auf die gesamte Wirbelsäule aus. Ein schief gestellter Atlas verändert die Krümmung der Halswirbelsäule. Dies hat Auswirkungen auf die darunterliegenden Krümmungen im Brust-, Lenden- und Beckenbereich. Ein Beckenschiefstand entsteht mit einer nachfolgenden Beinlängendifferenz.

Die Wirbelsäule versucht fortwährend das Gleichgewicht wieder herzustellen, dadurch kommt es zu Gegenverschiebungen und weiteren Fehlhaltungen. Um auf diese Weise das Gleichgewicht zu halten, verbraucht der Körper eine Unmenge an Energie.

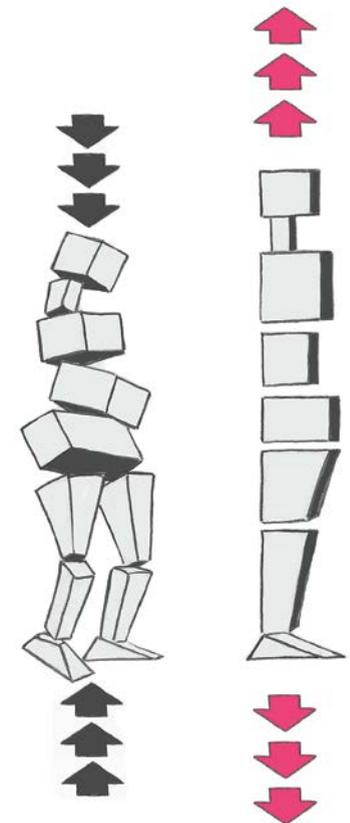
Liegt der Kopf ausbalanciert auf der Atlas-Oberfläche, wird sich eine Balance zwischen den Halswirbeln einstellen. Die Muskeln können dadurch frei arbeiten und es ergibt sich der richtige Muskeltonus. Wir sollten unseren Kopf zentriert und vor allem leicht tragen. Mabel Todd, die Autorin von »Der Körper denkt mit«, rät uns: »Befestige deinen Kopf an einem Stern, wenn du spazieren gehst, und fühle, wie die Spannungen nachlassen«.

Der menschliche Körper als Turm

Ein anschauliches Bild ist ein Turm aus Bausteinen. Werden die Bausteine genau auf die Oberfläche des anderen übereinander gelegt, so kann man einen hohen stabilen Turm bauen, egal, ob die einzelnen Bausteine leicht oder schwer sind, sind sie jedoch nicht in einer Linie, sondern einfach kreuz und quer, wird der Turm sehr schnell einstürzen. Dasselbe Prinzip gilt auch für unseren Körper: Sind die Knochen des Skeletts über die Schwerkraftlinie nicht in Balance, müssen die Muskeln die ungleichen Gewichte halten und geraten in eine fortlaufende Spannung. Befinden sich die einzelnen Körperteile genau übereinander, richtet sich dieser mit Leichtigkeit und wenig Muskeleinsatz auf. Ist dies jedoch nicht der Fall, muss unser Körper sehr viel Muskelkraft und Energie aufwenden, um das »Einstürzen« zu verhindern. Je schwerer der »Baustein« ist, umso mehr Muskelkraft wird benötigt.

Diese Bausteine des Körpers sind die Füße, das Becken, der Brustkorb und der Kopf. In der senkrechten Aufrichtung sind die Fußknöchel, die Hüftgelenke, die Schultergelenke und die Ohrmuscheln idealerweise in einer Linie. Der Kopf spielt dabei eine besonders wichtige Rolle im Aufrechterhalten einer gesunden Balance des Körpers und der Wirbelsäule.

Sind die einzelnen Bausteine, das heißt Füße, Becken, Brustkorb und Kopf so übereinander »gestapelt«, dass



sie genau auf der Oberseite das anderen aufliegen, kann die Erdanziehungskraft sanft und geradewegs durch die komplette Länge des Körpers fließen. Ist dies nicht der Fall, erlaubt es dem Körper in eine degenerative Haltung der Wirbelsäule zu schlüpfen. Dadurch wird tagtäglich eine Unmenge an Energie verschwendet. Zudem bilden sich dadurch Spannungen und Belastungen an vielen Teilen des Körpers, die mehr oder weniger zu verschiedensten Beschwerden führen können.

Der entscheidende Einfluss der Faszien auf unser Wohlbefinden

Was sind Faszien und welchen Einfluss haben sie auf unsere Aufrichtung und unser allgemeines Wohlbefinden? Faszien sind im Prinzip das wichtigste Stützorgan des Körpers. Der Begriff Faszie wird häufig mit Muskulatur verwechselt. Wenn man sich das aber genauer anschaut, wird klar, dass die Faszien nicht die Muskeln selbst sind, sondern Hüllen, welche Muskulatur umgeben, wie das Fruchtfleisch einer Orange von dünnen Gewebeschichten umhüllt ist und die einzelnen Schnitze voneinander trennt. Jeder Muskel und jedes innere Organ wird von Faszien eingehüllt. Einerseits unterstützen und verbinden diese Hüllen verschiedene funktionelle Elemente des Körpers, und ihre Aufgabe darin besteht, die einzelnen Teile voneinander zu trennen. Schlussendlich bilden diese kräftigen, elastischen Fasern auch eine Oberflächenumhüllung, die für den gesamten Körper als Behälter dient, ihn umhüllt und stützt. Diese Oberflächenfaszie befindet sich direkt unter der Haut. Die Grundspannung dieses Gewebetyps spielt eine wesentliche Rolle für unser Wohlbefinden. Im gesunden Körper gleiten diese glatten Hüllen problemlos über benachbarte Faszien-Hüllen. Durch verschiedenste Gründe, wie zum Beispiel Unfälle, Operationen, Entzündungen oder traumatische Erlebnisse, können sich die Faszien bei der Ausheilung verdicken oder verkürzen. Sie werden regelrecht aneinandergespreßt und scheinen »aneinanderzukleben«. Sie gleiten nun nicht mehr übereinander, sondern bewirken, dass angrenzende Gewebeschichten einander festhalten. Daraus ergeben sich Verspannungen, die auch an andere Körperregionen weitergegeben werden und sich so noch an weit entfernten Teilen spürbar negativ auswirken können.

Der Muskeltonus – die positive Grundspannung

Die gebräuchlichste Definition des Begriffes Tonus, also die positive Grundspannung, bezieht sich auf die Bereitschaft der Muskulatur, auf Nervenreize zu reagieren. Ein eindrückliches Bild dazu ist eine Katze, die vor dem Mauselloch lauert. Man kann den gesunden Muskeltonus geradezu fühlen. Der ganze Körper ist vollkommen ruhig und doch ist es so, um beim Beispiel der Katze zu bleiben, dass sie, wenn es soweit ist, die Maus in Sekundenschnelle fängt.

Der Muskeltonus bezeichnet die Eigenspannung der Muskulatur, welche die positive Grundspannung darstellt, und ist im Idealfall, weder zu hoch noch zu niedrig. Auch in einer Ruhephase weisen die Muskeln eine gewisse Eigenspannung und einen Widerstand gegenüber äußeren Reizen auf, der als Ruhetonus bezeichnet wird.

Wohl bekannt ist das Phänomen der Hypertension, wenn die Grundspannung zu hoch ist und ein Anzeichen von akutem oder chronischem Bluthochdruck sein kann. Zudem kennt wohl jeder von uns das Gefühl der Lust- und Teilnahmslosigkeit, auf geistiger sowie auf körperlicher Ebene, wenn die Grundspannung zu niedrig ist (Hypertonie). Hier besteht eine Neigung zu niedrigem Blutdruck.

Die Mula Bandha Atmung richtet uns auf und löst verklebte Faszien

Da die *Mula Bandha Atmung* mit Hilfe der zurückfedernden Kraft (Reaktionskraft S. 24), dynamisch durch den ganzen Körper hindurch gelenkt wird, durchströmt sie auf ihrem Weg alle Muskelfasern und Gelenke, sowie auch die Faszien der inneren Organe. Unsere innere und äußere Hülle wird so gereinigt, befreit und gestärkt. Das Resultat ist eine natürliche Aufrichtung, die durch die optimale Unterstützung der Faszien gekennzeichnet ist.

Asanas Mudras Pranayamas



Übersicht

Bevor du beginnst 58

ASANAS 59

1. Savasana 60

STANDHALTUNGEN 63

2. Tadasana 64

3. Padangusthasana 71

4. Padahasthasana 73

5. Utthita Hasta Padangusthasana 74

6. Uttanasana 76

7. Natarajasana 78

8. Garudasana 80

9. Utkatasana 82

10. Vrksasana 83

11. Utthita Trikonasana 86

12. Ardha Chandrasana 88

13. Parsvottanasana 90

14. Parivrtta Trikonasana 92

15. Parivrtta Ardha Chandrasana 94

16. Virabhadrasana I 96

17. Virabhadrasana III 99

18. Virabhadrasana II 101

19. Utthita Parsva Konasana 103

20. Prasarita Padottanasana 105

RÜCKBEUGEN 109

21. Bhujangasana 113

22. Ardha Shalabhasana 115

23. Dhanurasana 116

24. Urdhva Mukha Shalabhasana 117

25. Dvipada Adhomukha

Shalabhasana 120

26. Ekapada Adhomukha

Shalabhasana 122

27. Dvipada Shalabhasana 124

28. Ekapada Shalabhasana 126

29. Urdhva Mukha Svanasana 127

30. Adho Mukha Svanasana 129

31. Matsyasana 131

32. Purvottanasana 133

33. Ustrasana 135

34. Kandharasana 137

35. Urdhva Dhanurasana 140

36. Utthita Dhanurasana 143

37. Eka Pada Rajakapotasana 145

UMKEHRHALTUNGEN 149

38. Salamba Sirsasana I 150

39. Urdhva Dandasana 153

40. Parivrtta Sirsasana 154

41. Parivrttaikapada Sirsasana 155

42. Parsvaikapada Sirsasana 156

43. Ekapada Sirsasana 157

44. Urdhva Padma Sirsasana 158

45. Parivrtta Urdhva Padma

Sirsasana 159

46. Pinda Sirsasana 160

47. Vajra Sirsasana 161

48. Parivrtta Vajra Sirsasana 162

49. Prasarita Padottana

Sirsasana 163

50. Salamba Sirsasana II 164

51. Viparita Karani 166

52. Halasana 168

53. Karnapidasana 171

54. Salamba Sarvangasana I 172

55. Parsvaikapada Sarvangasana 174

56. Ekapada Sarvangasana 175

57. Supta Konasana 176

58. Parsva Halasana 177

59. Parsva Karnapidasana 178

60. Parsva Sarvangasana 179

61. Urdhva Padma Sarvangasana 180

62. Parsva Urdhva Padma

Sarvangasana 181

63. Parsva Pinda Sarvangasana 182

64. Pinda Sarvangasana 183

65. Salamba Sarvangasana II 184

66. Niralamba Sarvangasana I 185

67. Niralamba Sarvangasana II 186

**ARM-&-HAND-BALANCE-
HALTUNGEN** 187

68. Pincha Mayurasana 188

69. Adho Mukha Vrksasana 190

70. Vashistasana 192

71. Vashistasana II 194

72. Visvamitrasana 195

73. Dvihasta Bhujasana 196

74. Titthibhasana 198

75. Bhujapidasana 199

76. Ekahasta Bhujasana 200

77. Bakasana 202

78. Eka Pada Bakasana I 205

VORBEUGEN 207

79. Paschimottanasana 208

80. Parivrtta Paschimottanasana 211

81. Maha Mudra 212

82. Janu Sirsasana 215

83. Parivrtta Janu Sirsasana 217

84. Ardha Baddha Padma

Paschimottanasana 219

85. Triangmukhaikapada

Paschimottanasana I 221

86. Triangmukhaikapada

Paschimottanasana II 223

87. Parivrtta Triangmukhaikapada

Paschimottanasana II 224

88. Marichyasana I 225

89. Ubhaya Padangusthasana 227

90. Urdhvamukha Prasarita

Padottanasana I 228

91. Urdhvamukha

Paschimottanasana I 229

92. Dvipada Upavistha Konasana 230

93. Ekapada Upavistha Konasana 232

94. Parivrttaikapada Upavistha

Konasana 234

95. Baddha Konasana 236

96. Kurmasana 239

97. Adho Mukha Vajrasana 241

DREHHALTUNGEN 243

98. Parivrttaikapada Padmasana I 244

99. Parivrttaikapada Padmasana II 246

100. Parivrtta Padmasana 247

101. Bharadvajasana I 249

102. Bharadvajasana II 251

103. Marichyasana III 253

104. Marichyasana IV 255

105. Ardha Matsyendrasana 256

106. Matsyendrasana 258

107. Jathara Parivartanasana 261

108. Nakarasana 263

BEINSTRECKHALTUNGEN 265

109. Urdhva Prasarita Padasana 266

110. Urdhva Mukha

Paschimottanasana II 267

111. Urdhva Mukha Prasarita

Padottanasana II 268

112. Supta Padangusthasana I 269

113. Supta Padangusthasana II 270

114. Supta Padangusthasana III 271

115. Anantasana 272

SITZHALTUNGEN 275

116. Dandasana 276

117. Virasana 278

118. Upavistha Virasana 280

119. Vajrasana 281

120. Sukhasana 282

121. Swastikhasana 284

122. Padmasana 285

123. Ardha Padmasana 288

ARMHALTUNGEN 289

124. Namasté auf dem Rücken 290

125. Gomukhasana 291

126. Parvatasana 292

SURYA NAMASKAR 293

127. Surya Namaskar A 295

128. Surya Namaskar B 299

129. Surya Namaskar C 303

DAS GÂYATRÎ MANTRA 307

HAND MUDRAS 309

130. Jnana Mudra 310

131. Vishnu Mudra 311

132. Namasté oder Atmanjali Mudra 312

PRANAYAMAS 313

133. Nadi Shodana Pranayama 314

134. Kapalabhati 317

135. Antara Kumbhaka Pranayama 321

136. Padadirasana 323

137. Marjariasana 325

Bevor du beginnst

Halte einen Moment inne, und richte dich innerlich aus.

Beziehe alle 8 *universellen Prinzipien* in deine Yogapraxis mit ein. Auch wenn sie einzeln beschrieben sind, werden sie doch alle gleichzeitig praktiziert.

Eine kleine Checkliste

- Mache alle Übungen langsam, leicht und leise.
- Je schwieriger eine Haltung ist, umso langsamer und kontrollierter sollte sie ausgeführt werden.
- Entspanne deine Augen über Peripheral Vision um die Energie mehr in die Rückseite des Körpers zu bringen bzw. auszugleichen.
- Der Körperteil, der mit dem Boden in Kontakt ist, erdet tief nach unten, während der darüberliegende Teil sich nach oben hin verlängert.
- Der Atem beginnt immer bei den Füßen und verlängert sich über den Hinterkopf.
- Mache alle Haltungen in Verbindung mit der *Mula Bandha Atmung*.
- Das Zentrum der Schwerkraft und der Bewegung ist das *Hara*, das sich im Unterbauch befindet.
- Lasse alle Bewegungen zum *Hara* hin fließen sowie alle Bewegungen aus dem *Hara* herauskommen.
- Richte dich immer an der Schwerkraftlinie aus.
- Richte das Becken in Relation zum Körper auf.
- Halte die Verbindung von den unteren Rippen zu den oberen Hüftknochen, um die Bauchmuskulatur zu aktivieren.
- Verbinde gedanklich das Schambein über den Nabel mit dem Brustbein.
- Achte darauf, dass du die natürlichen Kurven der Wirbelsäule beibehältst bzw. herstellst.
- Bewege in deiner Vorstellung deinen Körper über die Knochen anstelle der Muskulatur – also über deine Vorstellungskraft.
- Mache immer weite und runde Bewegungen.
- Jede Bewegung sollte auf ihrem Weg alles miteinbeziehen und verbinden.

Asanas

Yoga sollte nicht geübt werden, um den Körper zu kontrollieren – im Gegenteil. Es sollte dem Körper Freiheit geben – alle Freiheit, die er braucht.

VANDA SCARAVELLI

Asana bedeutet Körperhaltung, die Wortwurzel ist »as« und bezeichnet ursprünglich die Fläche, die der Yogi sitzend zum Praktizieren nutzt. Diese Fläche sollte sich in einer ruhigen Umgebung befinden und sauber sein. Es ist auch das Halten einer Position gemeint, verbunden mit dem Gefühl »fest, angenehm und befreit« zu sein. Es wird oft angenommen, dass die Endhaltung der *Asana* statisch sei und keinerlei Bewegung mehr stattfinden solle. Genau das Gegenteil ist der Fall. Vergleichbar mit einem erdbebensicheren Gebäude, das so konstruiert ist, dass es z. B. flexible Stahlstrukturen und Schwingungsdämpfer besitzt. Dadurch ist es in der Lage, zu einem gewissen Grad nachzugeben und langsam hin- und her zu schwingen – wie ein Schilfrohr im Wind. Diese Flexibilität macht es erst wirklich stabil, ist es starr, kann es viel leichter zusammenbrechen. Übertragen auf die Yoga-Positionen heißt das, uns ständig achtsam auszurichten und auszugleichen. Über den Atem die Haltung zu festigen, zu verwurzeln und gleichzeitig zu öffnen. Es ist ein bewusstes Ausloten der gesamten Naturkräfte, die ständig auf uns einwirken und in uns sind.

Das Praktizieren von *Asanas*, also Körperhaltungen, wirkt sich immer auf alle Ebenen des menschlichen Daseins aus. Häufig steht – vor allem am Beginn der Yogapraxis, die heilsame Wirkung auf der physischen Ebene im Vordergrund. Es wird jedoch schnell spürbar, dass sich die Wirkung auf viel tiefere Ebenen erstreckt. Dies kann sich darin äußern, dass sich mehr Gelassenheit und innere Ruhe einstellt. Vielleicht auch, dass das Leben eine neue Ausrichtung und mehr Tiefe bekommt. Alle Weisheit und alles Wissen sind stets in unserem Inneren vorhanden und warten nur darauf, entdeckt und gelebt zu werden. Yoga kann der Schlüssel sein, diese Schätze zu öffnen. Die einzelnen *Asanas* wirken wie Antennen und haben eine starke individuelle Symbolkraft, mit welcher wir uns mit jedem Üben automatisch verbinden. Wenn wir beispielsweise »VIRABHADRASANA – DER HELD« praktizieren, so ist die Symbolik des Helden nicht etwas, was außerhalb von uns ist, sondern spricht vielmehr die eigenen inneren Qualitäten an; in diesem Fall: Mut, Ausdauer, Selbstvertrauen und die Kraft, mit offenem Herzen den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

1. Savasana

DIE ENTSPANNUNG

sava = Toter, Leichnam; Asana = Haltung

Savasana ist im Übungsprogramm immer die erste und auch die letzte Übung und bildet die Brücke vom nicht selten hektischen Alltag, in dem unsere Sinne primär nach außen gerichtet sind, zur Yogadisziplin – durch die wir unsere Sinne nach innen lenken und wir bestrebt sind, zur Ruhe zu kommen. Wenn du dein Yogaprogramm am Morgen nach dem Aufstehen machst, genügt es, wenn du *Savasana* nur am Ende als Abschluss für dein Programm ausführst.

Variation 1

- Lege dich Wirbel für Wirbel flach auf den Rücken, die Beine etwas gespreizt, die Hände leicht seitwärts mit den Handflächen nach oben gerichtet und lasse die Füße ganz entspannt aus den Hüftgelenken zur Seite fallen.
- Schließe die Augen und beobachte den Atem.
- Spüre, wie dein Körper aufliegt und nimm dabei ganz bewusst wahr, wie der Boden dich trägt.
- Lasse mit jeder Ausatmung das Körpergewicht in den Boden hineinsinken.
- Nimm die Verbindung der Rückseite deines Körpers mit dem Boden bzw. der Erdenergie bewusst wahr, erforsche geistig die gesamte Rückseite und schmiege diese wohligh in den Boden bzw. die Erdenergie hinein.
- Entspanne deine Augen, indem du alle Muskeln um deine Augen herum loslässt, und lasse sie mit jeder Ausatmung mehr in den Hinterkopf nach unten sinken.
- Stelle dir jetzt vor, dass sich deine Augen seitlich vom Kopf befänden (Peripheral Vision S. 17) und spüre, wie sich dadurch der gesamte Stirnraum löst und entspannt.
- Entspanne die Zunge und lasse das Unterkiefer von der Schwerkraft nach unten ziehen.
- Spüre von innen in die Schultern hinein und lasse sie ausatmend nach unten sinken.
- Lass los im Bauch und beobachte, wie der Atem in den Bauch hineinströmt und sich dadurch die Bauchdecke sanft nach oben hebt.
- Lasse mit der Ausatmung tief vom Bauch heraus los.
- Lasse den Atem durch die Hüftgelenke in deine Beine, bis in die Zehenspitzen, strömen und lasse mit jeder Ausatmung los.
- Atme durch die Schultern in die Oberarme bis in die Fingerspitzen hinein und lasse mit der Ausatmung die Arme und Hände sinken.



- Beobachte, wie sich der Brustkorb und der Bauch mit der Einatmung hebt und lasse mit jeder Ausatmung den gesamten Rücken nach unten sinken.
- Lasse den Rücken sich mit jeder Ausatmung auch zur Seite hin weiten, sodass du ein Gefühl von Weite und Tiefe im Rücken erfährst.
- Beobachte nun den Atem, ohne ihn lenken zu wollen, nimm einfach wahr, wie der Atem ganz von alleine kommt und geht.

Variation 2

DIE TIEFEN-ENTSPANNUNG VON INNEN NACH AUSSEN

Spannung ist ein Zustand, der sich von außen nach innen bildet. Durch verschiedenste Umstände wie Unfälle, Verletzungen, aber natürlich auch durch psychische Ursachen wie z. B. Ängste, zieht sich der Körper in bestimmten Bereichen fest zusammen und verhärtet sich nach innen. Der Bereich der Spannung wird eng und nach innen gezogen. Das heißt, die Muskeln liegen fest auf den Knochen und die darüber liegende Haut »klebt« förmlich auf den Muskeln darauf. Durch diese Enge kann weder das *Prana* frei hindurchfließen noch die Muskeln bzw. die Faszien frei aufeinandergleiten. Wahre Entspannung entsteht, wenn sich diese Bereiche von innen nach außen wieder voneinander lösen können. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Bild eines zusammengedrückten Schwammes, der losgelassen wird und dadurch in seine ursprüngliche Form zurückkehrt: elastisch, durchlässig und weit. Ein Zustand, der sich in unserem Körper mit Wohlbefinden, Beschwingtheit und Freude ausdrückt.

- Lege dich Wirbel für Wirbel flach auf den Rücken, die Beine etwas gespreizt, die Hände leicht seitwärts mit den Handflächen nach oben gerichtet und lasse die Füße ganz entspannt aus den Hüftgelenken zur Seite fallen.
- Schließe die Augen und beobachte den Atem.
- Spüre, wie dein Körper aufliegt und nimm dabei ganz bewusst wahr, wie der Boden dich trägt.
- Entspanne die Augen und lasse sie in den Hinterkopf nach unten sinken.
- Spüre, wie der Hinterkopf aufliegt und nimm vom »alten Gehirn« aus den Körper wahr.
- Beobachte zunächst die gesamte Haut deines Körpers: an der Vorderseite, an der Rückseite, an den Seiten des Körpers, der Fußsohlen und der Kopfkronen.
- Lasse in deiner Vorstellungskraft die Haut ganz weich werden und nimm über die Haut den Raum um dich herum wahr.
- Spüre, wie die Haut mit den darunterliegenden Muskeln verbunden ist, ja, wie sie förmlich darauf »klebt«.
- Stelle dir vor, dass sich die gesamte Haut deines Körpers von den Muskeln etwas anhebt, sodass sich ein Raum zwischen Muskeln und Haut bildet.
- Hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, du kannst dir z. B. vorstellen, dass eine weiche wolkenähnliche Energie nun zwischen Muskeln und Haut zu strömen beginnt, oder du stellst dir eine bestimmte Farbe vor, die hindurchfließt.

- Gehe nun tiefer in das Innere deines Körpers – zu den Knochen.
- Nimm wahr, wie die Muskeln mit den darunterliegenden Knochen verbunden sind und fest darauf liegen.
- Stelle dir auch hier wieder vor, wie sich die Muskeln von den Knochen lösen und somit ein Zwischenraum entsteht.
- Zwischen Knochen und Muskeln sowie zwischen Muskeln und Haut strömt weiche Energie hindurch.
- Der ganze Körper öffnet und entspannt sich so, von innen nach außen und ein wohliges Gefühl der Befreiung und Weite entsteht.
- Vielleicht hast du eine Empfindung dabei, wie wenn ein Popcorn aufgeht oder eben wie ein zusammengedrückter Schwamm, der seine wahre Größe wieder annimmt.

Haltdauer

Bleibe für ca. fünf bis zehn Minuten in dieser Position ganz entspannt liegen. Danach beginne wieder etwas tiefer zu atmen. Atme einige Male tief ein und aus und bewege langsam deine Füße, Beine, Becken, Oberkörper, Hände, Arme, Schultern, Hals, Nacken und auch den Kopf. Öffne langsam die Augen und bringe mit der Einatmung die gestreckten Arme über den Kopf. Recke und strecke dich wie am Morgen beim Aufstehen. Drehe dich langsam auf die linke Körperseite, rolle über den Rücken langsam auf die rechte Seite und setze dich langsam wieder auf. Vermeide ein zu schnelles Aufstehen.

Wirkung

- Beruhigt und vertieft den Atem.
- Hilft den Herzschlag bei Bluthochdruck zu regulieren.
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit sowie geistige, emotionale und körperliche Entspannung.
- Stressabbau und Harmonisierung des Nervensystems.
- Fördert die innere Harmonie und Ausgeglichenheit.
- Entlastet den Rücken.
- Erhöht das Selbstbewusstsein.
- Innere Einstimmung auf das Übungsprogramm vor der Yogapraxis und Speicherung des *Pranas* und der vielfältigen Wirkungen der *Asanas* und *Pranayamas* nach der Yogapraxis.
- Variation 2 – tiefe Entspannung von Muskeln, Faszien und Haut.

Tipps

Wenn du in dieser Stellung Schmerzen im unteren Rücken hast, winkle die Beine ab, sodass die Fußsohlen auf dem Boden aufliegen und der Lendenbereich dadurch flach auf der Unterlage liegt.

Standhaltungen

Standhaltungen vermitteln dir Standfestigkeit, Mut und Ausdauer. Du erdest dich kraftvoll über deine Füße und verbindest dich bewusst mit der Erd- & Himmelsenergie. Dein ganzer Körper sowie dein ganzes Wesen erfährt eine innere Kräftigung. Deine Sehnen, Bänder und Muskeln, aber auch deine inneren Organe wie Milz und Leber werden gedehnt und gestärkt. Die gesamte Durchblutung wird verbessert und deine Verdauung angeregt. Der Herzmuskel wird gestärkt und deine Zwischenrippenmuskeln gedehnt, was unter anderem eine verbesserte Belüftung der Lungenwände zur Folge hat. Der Druck zwischen den Wirbelkörpern wird verringert, was vor allem bei Rückenschmerzen heilsam sein kann.

Ohne festes Fundament
wird niemand den Himmel erreichen.

B. K. S. IYENGAR