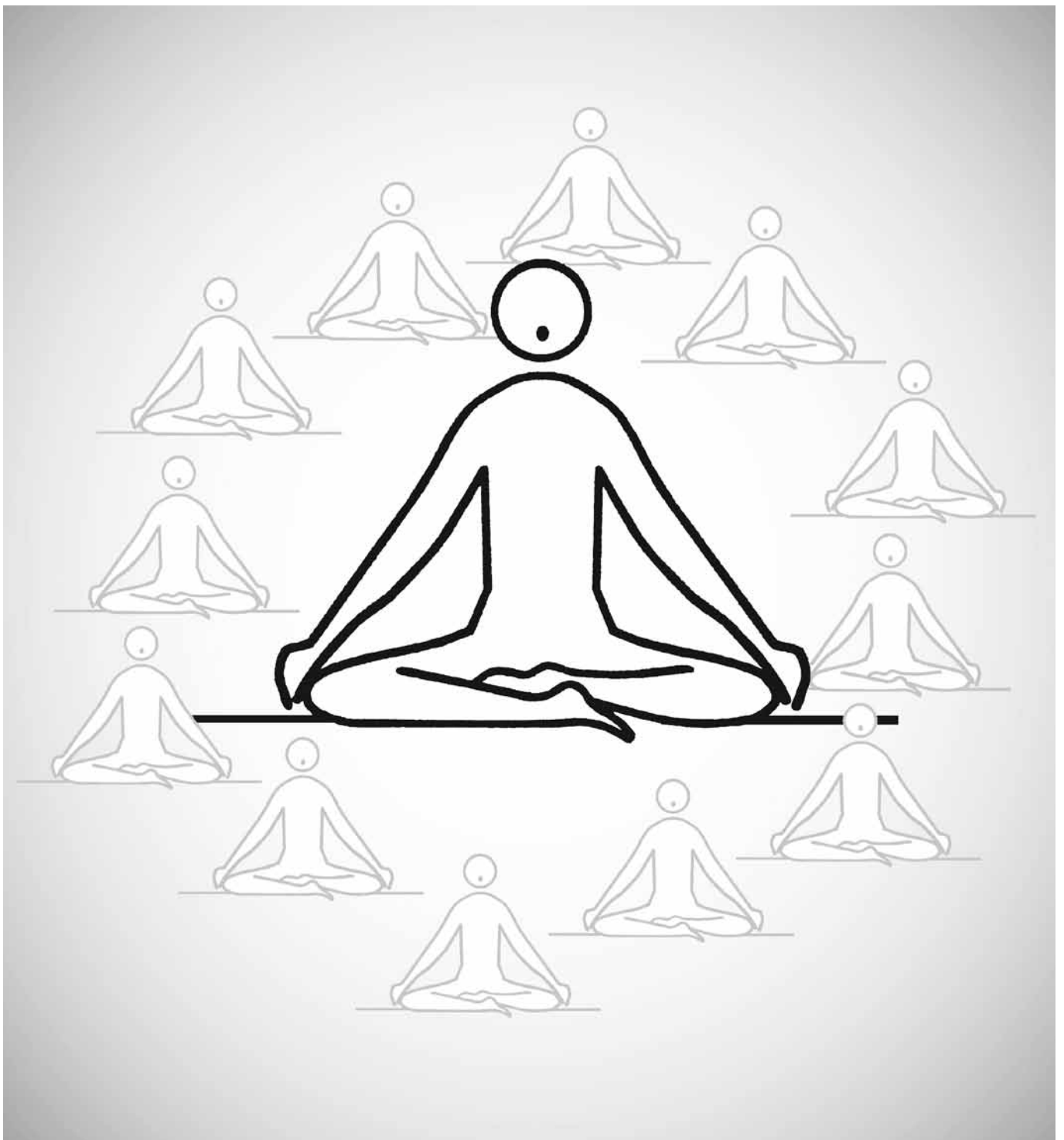


# Yoga

## Leitfaden für Yoga-Lehrer/innen



---

## **Impressum**

# **LEITFADEN für Yoga-Lehrer/innen**

3. überarbeitete und ergänzte Auflage 2013

auf der Grundlage/Konzeption: Ingeborg STADLER (†), Yoga-Lehrerin, Duisburg

Berlin: DRK-Generalsekretariat 2013

### **Herausgeber**

Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

### **Fachverantwortung**

DRK-Generalsekretariat, Team 42, „Altenhilfe, Gesundheitsförderung und Blutspendewesen“, Dr. Beate Groß

### **Redaktion**

Dr. Beate Groß

### **Zeichnungen**

Gisela Jünger, Bernhard Krane

### **Layout/Druck**

Kommunikationsberatung Oswald

### **Vertrieb**

Kommunikationsberatung

Michael Oswald

Tel.: 030 - 51066259

michael.oswald-info@t-online.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2013 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Generalsekretariat Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>15</b>
1.1	Hinweise zum Gebrauch des Leitfadens	15
1.2	Gesundheitsförderung durch Yoga	18
1.3	Der klassische Yoga	20
1.4	Das DRK-Yoga-Programm	22
1.5	Entstehungsgeschichte des DRK-Yoga-Programms	23
<b>2</b>	<b>Organisatorische, methodische und didaktische Hinweise für Yoga-Lehrerinnen</b>	<b>29</b>
2.1	Einführung	29
2.2	Organisatorische Hinweise	30
2.2.1	Einrichtung eines Yoga-Kurses / Gründung einer Yoga-Gruppe	30
2.2.2	Räumlichkeiten	30
2.2.3	Übungszeit	31
2.2.4	Gruppenstärke und Dokumentation	31
2.2.5	Kleidung	32
2.2.6	Hilfsmittel	32
2.2.7	Öffentlichkeitsarbeit	33
2.3	Allgemeine Hinweise zum Üben im Yoga	34
2.4	Qualifikation von Kursleiterinnen	35
2.5	Planung von Yoga-Kursen	36
2.5.1	Mittel- und langfristige Planung	36
2.5.2	Planung von Einzelstunden	37
2.5.3	Planungsoptimierung	37
2.5.4	Strukturen von Yoga-Stunden	38
2.5.5	Aufbau einer Übungsstunde im Hatha-Yoga für (ältere) Menschen	38
2.5.6	Beispiel einer Übungsstunde für 60 Minuten	40
2.5.7	Beispiel einer Übungsstunde für 90 Minuten	41
2.5.8	Schwerpunkthemen von Yoga-Stunden	42
2.6	Ausgestaltung von Yoga-Unterricht	43
2.6.1	Grundformen von Yoga-Unterricht	43
2.6.2	Üben im Yoga-Unterricht	45
2.6.3	Lernen im Yoga-Unterricht	47
2.6.4	Gesprächsformen im Yoga-Unterricht	49
2.6.5	Demonstrieren und nachahmen	50
2.6.6	Erfahrungen als Grundlage für Lern- und Erkenntnisprozesse	51
2.7	Zur Vermittlung von Yoga-Unterricht	53
2.7.1	Verbale Vermittlung	54
2.7.2	Vermittlung durch Demonstration	55

2.7.3	Vermittlung durch ein Modell	56
2.7.4	Durchführung des Unterrichts	56
2.7.5	Kompetenzen der Yoga-Lehrenden	57
2.8	Gruppendynamik	59
2.8.1	Was ist Gruppendynamik?	59
2.8.2	Prinzipien der Gruppendynamik	60
2.8.3	Methoden der Gruppendynamik	62
2.8.3.1	Das TZI Modell	62
2.8.3.2	Die praktische Anwendung des TZI	63
2.8.3.3	Die „klassischen“ Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI)	64
2.9	Auswertung von Yoga-Unterricht	67
2.10	Zusammenhänge zwischen Planung, Gestaltung und Auswertung von Yoga-Unterricht	69
2.11	Schlussbemerkung	70
<b>3</b>	<b>Lockerungen</b>	<b>73</b>
3.1	Einführung	73
3.2	Die Babybewegungen	75
3.3	Eine dreiteilige Lockerungsübung	76
3.3.1	Das Lockern der Beine und des Unterkörpers	76
3.3.2	Das Lockern der Arme und des Oberkörpers (insbesondere des Schultergürtels)	76
3.3.3	Das Lockern der Mitte (Scheibenwischer)	77
3.4	Schütteln – Strecken	78
3.4.1	Das Lockern der Arme	78
3.4.2	Das Lockern der Beine	78
3.4.3	Das Lockern des Kopfes	78
3.4.4	Das Durchstrecken von Körper, Armen und Beinen	79
3.5	Imaginäres Schreiben und Malen	80
3.6	Schwingen	81
3.6.1	Einführung	81
3.6.2	Wiegen	81
3.6.3	Schwingen	81
3.7	Pendeln – Vibrieren – Federn	83
3.8	Aktives und passives Lockern	84
3.8.1	Strecken – Loslassen – Fallenlassen	84
3.8.2	Gelenkbewegungen – Loslassen – Fallenlassen	85
3.9	Strecken – Dehnen	86
3.9.1	Stehend strecken und dehnen	86
3.9.2	Liegend strecken und dehnen	87
3.9.3	Diagonal strecken und dehnen	88
3.9.4	Die rechte und die linke Seite strecken	88
3.9.5	Den geraden Rücken auf allen Seiten durchstrecken	89
3.9.6	So klein und rund – so gerade und lang machen wie möglich	90

<b>4</b>	<b>Entspannung</b>	<b>93</b>
4.1	Einführung	93
4.2	Die Ruhelage – Savasana	95
4.3	Der Entspannungsvorgang	97
4.3.1	Einnehmen der Ruhelage auf dem Rücken	97
4.3.2	Einstimmung, Erläuterung und Text der Entspannung	98
4.3.3	Beenden der Entspannung	99
4.4	Entspannungsmethoden und Textvorschläge	108
4.4.1	Allgemeine Hinweise	100
4.4.2	Die aktive Muskelentspannung im Liegen	103
4.4.3	Die aktive Muskelentspannung im Sitzen	106
4.4.4	Eine andere Variante der aktiven Entspannung	108
4.4.5	Die suggestive Entspannung	113
4.4.6	Die Yoga-Tiefenentspannung	115
4.5	Meditation	123
<b>5</b>	<b>Asanas</b>	<b>127</b>
5.1	Die Systematik der Asanas	127
5.1.1	DRK-Yoga-Stufenmodell	127
5.1.2	Allgemeine Hinweise für die Asanas	129
5.1.3	Die Atmung während des Übens	131
5.1.4	Allgemeine Angaben zu Hilfsmitteln	132
5.2	Körpergerecht Stehen, Sitzen, Liegen	133
5.2.1	Grundhaltung Stehen	133
5.2.2	Grundhaltung Sitzen	136
5.2.3	Grundhaltung Liegen	137
5.2.4	Vom Stehen ...	138
5.2.5	Vom Sitzen ...	139
5.2.6	Von der Rückenlage ...	140
5.2.7	Von der Bauchlage ...	141
5.3	Ruhelagen oder Ruhehaltungen	142
5.3.1	Einleitung	142
5.3.2	Beschreibung der Ruhelagen und Ruhehaltungen	145
5.4	Einfache Bewegungsabläufe um Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen	149
5.4.1	Einleitung	149
5.4.2	Übungen im Stehen oder Sitzen	149
5.4.3	Übungen in der Rückenlage	167
5.4.4	Übungen in der Bauchlage	170
5.5	Ausführung der Asanas	172
5.5.1	Haltungen im Liegen	172
5.5.2	Haltung im Stehen	175
5.5.3	Haltungen im Sitzen	177
5.5.4	Vorbeuge	177

5.5.5	Rückbeuge	181
5.5.6	Seitbeuge	190
5.5.7	Drehung	192
5.5.8	Gleichgewichtshaltung	215
5.5.9	Umkehrhaltung (Viparita Karani)	219
5.6	Ausgleichsübungen	222
5.6.1	Einleitung	222
5.6.2	Roll- und Schaukelbewegungen in Längsrichtung der Wirbelsäule	222
5.6.3	Roll- und Schaukelbewegungen zur Querachse der Wirbelsäule	227
5.6.4	Verschiedene lockernde Bewegungen	229
5.7	Asana-Reihe: Sonnengruß	234
5.7.1	Sonnengruß nach André van Lysebeth	236
5.7.2	Sonnengruß für den älteren Menschen	237
5.8	Yoga auf dem Stuhl	239
5.8.1	Einleitung	239
5.8.2	Richtiger Übungssitz	239
5.8.3	Übungen und Asanas	240
5.8.4	Sonnengruß auf dem Stuhl	242
<b>6</b>	<b>Atemübungen</b>	247
6.1	Bedeutung der Atmung	247
6.2	Übungshinweise	248
6.3	Übungen	249
6.3.1	Atemwahrnehmung und Erfahrung der Atemräume	249
6.3.2	Vollständige Yoga-Atmung (Vollatmung)	252
6.3.3	Brustklopfende Atemübung	252
6.3.4	S-Atmung	253
6.3.5	Wechselseitige Nasenatmung – Nadi Sodhana	253
6.3.6	Zungen-Röhrchen (Sitali)	253
6.3.7	Reinigende Atmung (Ha-Atmung) im Liegen	254
6.3.8	Atmung mit Tönen	254
<b>7</b>	<b>Chakras – Mudras – Bandhas – Kriyas</b>	257
7.1	Die Chakras	257
7.1.1	Der Schöpfungsmythos	257
7.1.2	Die Konzeption des Hatha-Yoga	258
7.1.3	Die Begriffe Nadi – Kundalini – Chakra	259
7.1.4	Die Übungen	269
7.2	Symbolische Haltungen (Mudras) im Hatha-Yoga	272
7.2.1	Beispiele für klassische Hand-/ Fingermudras	273
7.2.2	Beispiele für klassische Körpermudras	275
7.3	Verschlüsse (Bandhas) im Hatha-Yoga	276
7.3.1	MULA BANDHA – unteres Bandha, der Wurzel- oder Dammverschluss	277

7.3.2	UDDIYANA BANDHA – mittleres Bandha, der Zwerchfellverschluss	277
7.3.3	JALANDHARA BANDHA – oberes Bandha, der Kinn- oder Halsverschluss	278
7.3.4	MAHA BANDHA – Tri Bandha, Traya Bandha oder große Schleuse, großer oder Dreifachverschluss, setzen aller drei Bandhas	280
7.4	Reinigungstechniken (Kriyas) im Hatha-Yoga	282
7.4.1	TRATAKA – Augenreinigung	283
7.4.2	NETI – Nasenreinigung	283
7.4.3	KAPALABHATI – Feueratem	284
7.4.4	DHAUTI – Reinigung des oberen Verdauungskanal, im Wesentlichen die Mund- oder Zungenreinigung	285
<b>8</b>	<b>Abbildungen zur Anatomie und Physiologie</b>	
8.1	Übersicht über Knochen und Gelenke	287
8.2	Linke Seitenansicht der Wirbelsäule	289
8.3	Grundform eines Wirbels	291
8.4	Vorderansicht einer Zwischenwirbelscheibe	293
8.5	Aufbau eines Kniegelenks	295
8.6	Schema der Gelenk- und Knorpelernährung	297
8.7	Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich hinten	299
8.8	Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich vorn	301
8.9	Schädel eines Erwachsenen in seitlicher Ansicht	303
8.10	Großer und kleiner Kreislauf (Körper- und Lungenkreislauf)	305
8.11	Übersicht über die Atmungsorgane	307
8.12	Übersicht über die Verdauungsorgane	309
<b>9</b>	<b>Anhang</b>	
9.1	Visualisieren	315
9.2	Feedback-Methoden	316
<b>10</b>	<b>Glossar</b>	
10.1	Fachbegriffe	323
10.2	Sanskrit-Begriffe	328
<b>11</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	
11.1	Quellenangaben	337
11.2	Literaturempfehlungen DRK-Hatha-Yoga Aus- und Fortbildung nach Sachgebieten	338
11.3	Weitere Literaturempfehlungen der DRK-Yoga-Lehrberaterinnen und Lehrberater	340





## Vorbemerkung zur 3. überarbeiteten und ergänzten Auflage

Hatha-Yoga ist nicht nur ein Bewegungskonzept zur Gesundheitsförderung sondern dahinter steht eine Jahrhundert alte Philosophie aus der indischen Kultur, die von der westlichen Kultur aufgegriffen und angepasst wurde. Besonders in den letzten zwanzig Jahren finden die unterschiedlichen Yoga-Philosophien in Deutschland eine große Beachtung.

Die vielen Fragen und Anmerkungen aus der angewandten DRK-Yoga-Praxis sowie die Ergebnisse aus Forschung und Yoga-Praxis anderer Schulen veranlasste das Generalsekretariat den Yoga-Leitfaden zu überarbeiten.

Die Überarbeitungen wurden sowohl von den Yoga-Lehrberater/innen vorgenommen (Frau Cornelia Knösel, Frau Sabine Ladwig, Frau Dr. phil. Heide Monjau, Frau Irmgard Ritt, Frau Käthi Rodenbeck, Herr Hans-Günther Tonn, Frau Brigitte Voegeli) als auch von Frau Britta Klemmstein, Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, die als externe Fortbildnerin für den Gesamtverband u. a. das Thema medizinisches Grundlagenwissen und Yoga lehrt. Bei ihnen möchte ich mich für Ihre Arbeit und die Unterstützung recht herzlich bedanken.

Dr. Beate Groß



## Allgemeine Information zur Selbst-Herstellung des Leitfadens

Der LEITFADEN für Yoga-Lehrer/innen im Deutschen Roten Kreuz wird auf **CD zur Selbsterstellung** zur Verfügung gestellt.

Auf der CD finden Sie ein pdf für ein Ordner-Deckblatt, das für einen Einschub in eine Ordner-Deckblatt-Hülle geeignet ist, ebenso für einen Ordner-Rücken und den kompletten, durchnummerierten Inhalt des Yoga-Leitfadens, 340 Seiten, die beidseitig ausgedruckt werden. Aufgrund des großen Umfangs wird ein Ordner mit vier Bügeln empfohlen (die Blattinnenseiten haben wegen der Lochung stets einen größeren Abstand zum Rand).

Die einzelnen Kapitel werden – zwecks Übersichtlichkeit – mit einem farbigen Papier unterteilt (11 farbige Blätter). Die Farbseiten der Abbildungen zur Anatomie und Physiologie, Kapitel 8, können ergänzend als Folien hergestellt werden, um sie in der Tageslicht-Projektion zu verwenden (einordnen jeweils auf die farbigen Abbildungen).

### Anfertigen einer 4-fach-Standard-Lochung

Wenn Sie weitere Blätter in diesen Ordner einheften möchten, gehen Sie wie folgt vor: Locher mit einer Anlegeschiene haben eine 888-Markierung und lassen sich so für die 4-fach-Lochung nutzen. Stellen Sie die Anlegeschiene auf 888 und lochen Sie zunächst die unteren beiden Löcher. Anschließend wenden Sie das Papier und stanzen die oberen beiden Löcher.



<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>15</b>
<b>1.1</b>	<b>Hinweise zum Gebrauch des Leitfadens</b>	<b>15</b>
<b>1.2</b>	<b>Gesundheitsförderung durch Yoga</b>	<b>18</b>
<b>1.3</b>	<b>Der klassische Yoga</b>	<b>20</b>
<b>1.4</b>	<b>Das DRK-Yoga-Programm</b>	<b>22</b>
<b>1.5</b>	<b>Entstehungsgeschichte des DRK-Yoga-Programms</b>	<b>23</b>



# 1 Einleitung

## 1.1 Hinweise zum Gebrauch des Leitfadens

Der vorliegende Yoga-Leitfaden richtet sich an die Kursleiterinnen und Kursleiter (KL), die im Rahmen des DRK-Yoga-Programms Hatha-Yoga-Übungen vermitteln wollen. Der Leitfaden steht in engem Zusammenhang mit der von den DRK-Landesverbänden angebotenen Ausbildung zur Yoga-Kursleitung und befähigt nur in Verbindung mit dieser zur Leitung von Yoga-Kursen.

Zum einen begleitet der Leitfaden die angehenden KL bereits während ihrer Kursleiter-Ausbildung und enthält – als eine Art Lehrbuch – die im Verlauf der Ausbildung vermittelten Grundlagen. Zum anderen stellt der Leitfaden nach erfolgreich abgeschlossener KL-Ausbildung eine Anleitung für die praktische Durchführung von Yoga-Kursen dar.

Der Yoga-Leitfaden versteht sich ausdrücklich als Grundlagenprogramm. Viele KL werden im Verlaufe ihrer praktischen Tätigkeit aufgrund ihrer Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen, aufgrund von Yoga-Fortbildungen sowie der eigenen persönlichen Weiterentwicklung ergänzende Elemente als wichtig für ihre Unterrichtsgestaltung erachten. Solche Ergänzungen sind möglich, sofern sie behutsam erfolgen und die Teilnehmer (TN) nicht überfordern, sondern deren Bedürfnisse und Fähigkeiten berücksichtigen.

Die Übungsweise und die Übungsdosierung treffen sich mit den Empfehlungen, die Fachleute des Altersports geben. Infolge der biologischen Alternsvorgänge und einer verminderten Anpassungsfähigkeit an Belastungen werden empfohlen:

- längere Erholungspausen
- langsame Steigerung der Belastung
- Vermeiden von intensiven Belastungen
- Vermeiden von Schnelligkeitsübungen
- Vermeiden ruckartiger Bewegungen
- Vermeiden von Pressatmung
- Beachtung individueller Besonderheiten.

Dagegen wird vielseitige Beanspruchung empfohlen zur:

- Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken
- Kräftigung der Muskeln, Bänder und Sehnen
- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Belastbarkeit
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Atemsystems
- Verbesserung des Stoffwechsels
- Stärkung, Ausgeglichenheit und Reaktionsfähigkeit des Nervensystems.

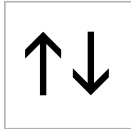
Vor diesem Hintergrund wurde das **DRK-Yoga-Stufenmodell** (vgl. Kap. 5.1.1, Seite 127) entwickelt, das wesentliches Merkmal der DRK-Yoga-Kurse ist. Das Einüben der Asanas ist auf die Leistungsfähigkeit der TN abgestimmt und berücksichtigt deren Bewegungseinschränkungen. Über zielgerichtete Übungen und deren Steigerungen werden die TN stufenweise an die Asanas (Yogahaltungen) herangeführt. Die Vorübungen und Steigerungen berücksichtigen die Leistungsfähigkeit der TN und passen zum Bewegungsablauf und Haltungsaufbau des jeweiligen Asana.

Neben Vorübungen und Steigerungen als Vorbereitung auf die Asanas ist die Rückführung aus den Asanas über Ausgleichsübungen vorgesehen.

Der Leitfaden gliedert sich in elf Kapitel:

- Kapitel 1 – das Einleitungskapitel – gibt einen kurzen Überblick über die Ursprünge und unterschiedlichen Arten des Yoga und erläutert die Entwicklung und den Stellenwert des Yoga-Programms im Rahmen der DRK-Gesundheitsförderung.
- Kapitel 2 enthält Informationen zur Organisation von Yoga-Kursen und vermittelt methodische und didaktische Hinweise zur Planung von Yoga-Kursen sowie zur Gestaltung und Auswertung des Yoga-Unterrichts. Besonders berücksichtigt wird dabei die Arbeit mit älteren Menschen.
- Kapitel 3 stellt verschiedene Lockerungsübungen zur Erwärmung der Muskulatur und Vorbereitung auf die Asanas dar.
- Kapitel 4 gibt den KL Informationen und praktische Hinweise zur Durchführung von Entspannungsübungen.
- Kapitel 5 ist das umfangreichste Kapitel des Leitfadens und betrifft das Thema Asanas, das sind die Körperhaltungen im Yoga. Die KL erhalten grundsätzliche Informationen zu Asanas und erfahren, wie sie diese systematisch nach dem DRK-Yoga-Stufenmodell unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit der TN aufbauen können.
- Kapitel 6 enthält neben Informationen und Anleitungstexten zur Atemwahrnehmung und zur Erfahrung der Atemräume auch Anleitungen zu Atemübungen.
- Kapitel 7: Chakras – Mudras – Bandhas – Kriyas. Die Energiezentren werden in ihrer Bedeutung näher beschrieben, ebenso symbolische Haltungen und praktische Anwendungsweisen in Hinblick auf die Hatha-Yoga-Lehre.
- Kapitel 8 beinhaltet Abbildungen zur Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers.
- Kapitel 9: Der Anhang gibt Hinweise zur Auswahl von Medien, um Lerninhalte optimal vermitteln zu können. Feedback-Methoden lassen die Resonanz auf Botschaften sichtbar werden.
- Kapitel 10 bietet neben einem Glossar von Fachbegriffen, die im Leitfaden verwendet werden, auch ein Glossar zu Sanskrit-Begriffen.
- Kapitel 11 beinhaltet ein Verzeichnis der im Leitfaden zitierten Literaturangaben sowie ausgewählte Literaturempfehlungen aus dem Kreis der DRK-Yoga-Lehrberaterinnen und Lehrberater.





Textstellen, die besonderen Bezug auf die Atmung nehmen, werden durch das Atemsymbolsymbol angezeigt. Es soll die Wichtigkeit der Atmung im Yoga signalisieren.

Auch wenn wir uns bewusst sind, dass es sich im DRK-Yoga überwiegend um Teilnehmer**innen**, Kursleiter**innen** und Lehrberater**innen** handelt, haben wir zugunsten einer besseren Lesbarkeit darauf verzichtet, stets die männliche und weibliche Schreibweise anzuführen. Ebenso haben wir uns dagegen entschieden, nur die weibliche Schreibweise dieser Begriffe zu wählen. Statt dessen haben wir – soweit möglich – auf folgende Abkürzungen zurückgegriffen:

KL = Kursleiterin(nen)/Kursleiter

TN = Teilnehmerin(nen)/Teilnehmer.

In allen übrigen Fällen sind - auch wenn nicht immer ausdrücklich die weibliche Schreibweise aufgeführt ist - selbstverständlich immer Personen beiderlei Geschlechts gemeint.

## 1.2 Gesundheitsförderung durch Yoga

Das Yoga-Programm ist eines der gesundheitsfördernden Kurs- und Gruppenangebote, die vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) teilweise bereits seit den 50er Jahren angeboten werden. Engagierte Rot-Kreuz-Mitarbeiterinnen haben damals diese Kurse aufgebaut.

Das Spektrum gesundheitsfördernder Kursangebote auf Kreisverbands- und Ortsvereinsebene ist vielfältig. Im engeren Sinne werden unter dem Begriff „Angebote der Gesundheitsförderung im DRK“ die Angebote aus dem Bereich „Bewegung bis ins Alter“ und dem Bereich „Gesundheitstraining“ verstanden, die einen direkten gesundheitlichen Bezug besitzen und sowohl präventiven als auch rehabilitativen Charakter haben und im DRK selbst entwickelt worden sind:

<b>Bewegung bis ins Alter</b>	<b>Gesundheitstraining</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastik</li> <li>• Wassergymnastik</li> <li>• geselliges Tanzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salute – was die Seele stark macht</li> </ul>

Heute sind diese Kurse und Gruppen im Gesamtverband im Rahmen der Sozialarbeit bundesweit fest verankert. Mehr als 300.000 TN pro Jahr besuchen die Kurse in den Kreisverbänden und Ortsvereinen, die von mehr als 8.500 Kurs- und Übungsleiterinnen betreut werden.

Die nach und nach entwickelten verbandseigene Richtlinien und Ausbildungsordnungen für die Aus- und Fortbildung der Kurs- und Übungsleiterinnen sowie die Leitfäden für die Durchführung der Kurse sind von wesentlicher Bedeutung für die Qualitätssicherung der Angebote – auch wenn zu der Zeit, als diese entwickelt wurden, noch nicht von „Qualitätsmanagement“ oder „Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität“ gesprochen wurde.

Grundlage des Engagements im Bereich Gesundheitsförderung sind Satzung und Leitbild. Danach hat sich das DRK die Aufgabe gesetzt, zur Förderung der Gesundheit und der Wohlfahrt beizutragen und sich dabei in besonderer Weise den Menschen verpflichtet, die von Krankheit, Verletzung, Behinderung oder Benachteiligung bedroht oder betroffen sind.

Stress und Bewegungsmangel gelten als bedeutende Risikofaktoren für eine Reihe chronischer Erkrankungen, die heute das Krankheitsspektrum in allen industrialisierten Ländern bestimmen. Jeder zweite Todesfall geht auf das Konto von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fast 50 % aller medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen entfallen auf Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungssystems.

Bei chronischen Erkrankungen reichen medizinische Behandlungsmaßnahmen alleine nicht aus. Erforderlich sind zusätzliche Maßnahmen, die den betroffenen Menschen die notwendigen Kompetenzen vermitteln, um selbst aktiv zur Verbesserung des Gesundheitszustandes beizutragen. Diesen Erkenntnissen trägt das DRK mit seinen Angeboten der Gesundheitsförderung Rechnung. Die Kurse fördern die Entwicklung einer gesunden Lebensweise, indem sie das individuelle Gesundheitsverhalten stärken.

Der Yoga-Kurs im DRK basiert auf dem in Europa vorherrschenden körperorientierten Hatha-Yoga (vgl. Kapitel 1.4). Das Yoga-Programm des DRK geht von einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus. Danach umfasst Gesundheit mehr als das Freisein von Krankheiten und beinhaltet körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden.

Das Yoga-Programm dient der psychischen und physischen Gesundheit und soll die Kursteilnehmerinnen befähigen, auch in ihrem sozialen Umfeld besser zu bestehen. Entspannung, körperliches Wohlbefinden und Möglichkeiten zum Stressabbau und für größere Stressresistenz werden mit diesem Programm angestrebt. Zum einen richtet sich das Angebot allgemein an alle Yoga-Interessierte, die eine sanfte Form des Yoga praktizieren möchten. Insbesondere soll jedoch die Zielgruppe der älteren und ungeübten Menschen sowie an Menschen mit leichteren Bewegungseinschränkungen durch den DRK-Yoga-Kurs angesprochen werden. Bevor im Kapitel 1.4 die Grundzüge des DRK-Yoga-Programms erläutert werden, soll im nachfolgenden Kapitel 1.3 zunächst ein knapper Überblick über den klassischen Yoga gegeben werden.

## 1.3 Der klassische Yoga

Das Wort *Yoga*, manchmal auch *Joga* geschrieben, kommt aus dem Sanskrit, der alt-indische Hochsprache für Literatur und Wissenschaft, und bedeutet soviel wie *zügeln, binden, vereinen, anschirren, anjochen*. Es ist in dem aus dem Deutschen stammenden *Joch* und dem lateinischen *jugum* enthalten. Yoga ist ein System von körperlichen und seelisch-geistigen Übungen sowie Atemübungen, mit deren Hilfe die Harmonie von Körper, Seele und Geist erreicht werden kann.

Das Ursprungsland des Yoga ist Indien. Die Anfänge liegen einige tausend Jahre zurück. Die ältesten Lehrschriften über Yoga sind die Veden (vermutlich 2000 bis 1000 v. Chr.), die Upanischaden (800 bis 700 v. Chr.) und die Yoga-Sutras des Patanjali (ca. 200 v. Chr. bis 200 n. Chr.). Von Indien aus verbreitete sich der Yoga nach China und Japan. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts begann der Yoga sich in der westlichen Welt auszubreiten, in Deutschland verstärkt seit etwa 1960.

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich Yoga zu einem aus unterschiedlichen Techniken und Methoden aufgebauten System der Selbstverwirklichung entwickelt.

Grundlage der wesentlichen Yoga-Systeme sind die Lehrsprüche des Patanjali.

Sie zeigen den Acht-Stufen-Weg des Yoga auf:

<b>1. Yama</b>	Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Enthaltbarkeit, nicht verschwenden, nicht begehren, nicht stehlen.
<b>2. Niyama</b>	Reinheit, Zufriedenheit, Genügsamkeit, Selbststudium, Erkenntnis.
<b>3. Asana</b>	die Haltung
<b>4. Pranayama</b>	die Atemregelung zur Beherrschung der vitalen Kräfte des Körpers.
<b>5. Pratyahara</b>	das Zurückziehen der Sinne und Gedanken von der Außenwelt.
<b>6. Dharana</b>	die Konzentration, die Kontrolle des Geistes.
<b>7. Dhyana</b>	die Meditation, die fortwährende Ausgerichtetheit auf das Objekt der Meditation.
<b>8. Samadhi</b>	die Einswerdung des Meditierenden mit seinem Meditationsobjekt.

Die ersten fünf Stufen werden als die äußeren Glieder bezeichnet (Bahir-anga). Diese Stufen enthalten die für das menschliche Zusammenleben gültigen Regeln, sowie Regeln zur persönlichen Disziplinierung und Lebensführung und Unterweisungen zur Entwicklung physischer/psychischer Kraft und geistiger Beherrschtheit als Voraussetzung für den

rein geistigen Yoga. Die drei folgenden Stufen werden als die inneren Glieder bezeichnet (Antar-anga). In ihnen kann der Suchende das Wesen des Yoga erfahren. Es ist dann die Vollendung des Menschen, sein Ziel, das „Eins-Sein“. Von solchen Bewusstseinszuständen wird auch aus anderen Bereichen berichtet, z.B. aus der christlichen Religion, in der die Mystiker die Vereinigung mit Gott (unio mystika) erfahren haben. Um diesen systematischen Erkenntnisweg gehen zu können, bedarf es eines weisen Lehrers.

Es gibt unterschiedliche Yoga-Arten oder Yoga-Wege. Die Yoga-Kurse des DRK beschränken sich im Wesentlichen auf die 3. Stufe des Acht-Stufen-Weges nach Patanjali, das sind die Asanas oder Körperübungen des Hatha-Yoga (vgl. Kapitel 1.4). Die Atmung ist integraler Bestandteil der Asanas. Sie wird darüber hinaus auch durch gesonderte Atemübungen geschult. Kapitel 6 enthält Hinweise und Textvorschläge für leichte Atemübungen, die auch von älteren Menschen durchgeführt werden können.

## 1.4 Das DRK-Yoga-Programm

Der Hatha-Yoga, auf dem das DRK-Yoga-Programm basiert, ist ein System konzentrativer und sinnlich erlebbarer körperlicher Übungen. Die Übungen des Hatha-Yoga wirken gleichermaßen stärkend auf den physischen Körper wie auf die geistigen und seelischen Kräfte des Menschen und sind in diesem Sinne ganzheitlich ausgerichtet.

Die Anfänge des Hatha-Yoga in Indien liegen etwa im 12. bis 13. Jahrhundert, weitere grundlegende Entwicklungen im 14. bis 16. Jahrhundert. Die umfangreiche Verbreitung des Hatha-Yoga in den letzten 40 Jahren in Deutschland und das Umgehen mit diesem System hat eine Übungsweise entwickelt, die dem heutigen Menschen gemäß ist, dessen Alltag und Lebensweise oftmals durch Stress und Bewegungsmangel geprägt ist. Viele Menschen erstreben eine Stärkung der Gesundheit (im leib-seelischen Sinne), die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und eine Verlängerung des schöpferischen und aktiven Lebens.

Hatha-Yoga heute ist eine Verbindung von Bewegung, Sinneswahrnehmung, Fühlen und Denken. Er fördert die Wahrnehmungsfähigkeit für innere Zusammenhänge, hilft, mit dem eigenen Körper vertraut zu werden und wieder Vertrauen zu sich selbst zu gewinnen. Hatha-Yoga und seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind heute so bekannt, dass die Nachfrage nach geeigneten Übungsmöglichkeiten vielerorts nicht gedeckt werden kann.

Das DRK-Yoga-Programm ist insbesondere auf die Zielgruppe der älteren Menschen abgestimmt. Es ist methodisch nach dem Prinzip der Allmählichkeit im Erlernen neuer Übungen aufgebaut. Berücksichtigt werden die Altersveränderungen am Stütz- und Bewegungsapparat, am Herz-Kreislauf-System, der Atmungstätigkeit sowie der Lern- und Gedächtnisfähigkeit. Die gesundheitsförderliche Wirkung des Yoga-Kursangebotes ergibt sich aus der Verbindung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Entfaltung. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Schulung der Körperhaltung und Atmung. Aber auch die Entspannungsübungen, deretwegen viele TN in die DRK-Yoga-Kurse kommen, sind ein wichtiger Bestandteil des DRK-Yoga-Kurses.

## 1.5 Entstehungsgeschichte des DRK-Yoga-Programms

Die folgende chronologische Darstellung der Entstehung des DRK-Yoga basiert in weiten Teilen auf einer Zusammenstellung von Inge Stadler und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

### **Dezember 1976:**

Inge Stadler wird im Dezember 1976 von Dr. med. Hannes Lindemann, dem damaligen Leiter des Referates 23 im Generalsekretariat und Leiter der DRK-Bundesschule, angefragt, ob das Kursangebot Seniorengymnastik um Übungen aus dem Hatha-Yoga sinnvoll ergänzt werden kann.

Die grundsätzliche Frage stellt sich: Was wird aus den wesentlichen Inhalten des Gesamtsystems Hatha-Yoga? Wie kann in ein Kurssystem Gymnastik eine Hatha-Yoga-Übungsstunde eingebunden werden?

Nach einigen Briefen, Treffen, Gesprächen über ein mögliches „Yoga- und Seniorengymnastik-Programm“ reift der Entschluss, praktisch vorzugehen, um herauszufinden, ob solch eine Verbindung sinnvoll sein kann.

### **Januar 1978:**

Ein Modellversuch beginnt im Januar 1978 in der DRK-Bundesschule in Meckenheim-Merl mit 21 TN und wird in der Ankündigung „DRK-Yoga-Programm“ genannt. Dieser Titel, der bereits ein eigenständiges Yoga-Programm assoziiert, hat aus dem anfänglichen Zusammenfügen von Asanas und Atemübungen, von Ruhe und Konzentration, von Bewegung und Stillhalten, von Entspannen und Anspannen im Laufe der Entwicklung ein Ganzes werden lassen.

Die meisten sind KL für Seniorengymnastik. 19 TN haben mehr oder weniger Yoga-Erfahrung, vier TN davon unterrichten Hatha-Yoga. Zwei sind Seniorengymnastik-Übungsleiter ohne Yoga-Vorkenntnisse.

Durch die Erfahrungen im ersten Modellgang wird klar, dass ein Programm entstehen soll, das sich den unterschiedlichen Bedürfnissen der einzelnen Senioren oder auch der Senioren-Gruppen anpassen kann, das auch von den zukünftigen KL übersichtlich zu handhaben ist. Die Überlegung von Frau Stadler ist, die zukünftige Ausbildung so aufzubauen, dass in den einzelnen Abschnitten der Ausbildung die einzelnen Teile einer Yoga-Stunde gründlich erarbeitet werden. Diese Teile fügen sich dann im Verlauf der Lehrgänge systematisch zusammen. So entstehen einzelne Kapitel, die sich aufbauend ergänzen, bis sich die Inhalte einer Hatha-Yoga-Übungsstunde erfüllen.

### **1979:**

Der zweite Modell-Lehrgang findet Anfang 1979 statt. Aufgrund der Rückmeldungen und Erfahrungen der TN wird angeregt, gesonderte Yoga-Gruppen zu bilden. Daraus ergibt sich die Aufforderung und Bitte von Herrn Dr. Lindemann an die Landesverbände des DRK, die Übungsleiter beim Aufbau von Yoga-Gruppen zu unterstützen. Die Notwendigkeit wird klar, dass die künftigen KL, die aus dem Hatha-Yoga ein auf ältere Menschen

abgestimmtes Übungsprogramm übermitteln, mehr über die historischen Hintergründe, Inhalte, geschichtliche Entwicklung, Verbreitung in der Neuzeit und Erkenntnisse der Wirkungsweisen auf den Menschen, haben sollten.

Den TN der beiden Modell-Lehrgänge wird ein weiterer Lehrgang Ende 1979 angeboten, in dem das aufbauende Programm, mit dem Schwerpunkt für den älteren Menschen, weiterentwickelt wird. Das Thema: Von der Vorübung über deren Steigerungen zur Haltung kommen und damit zur Systematik der Asanas.

Außerdem werden Referenten gebeten aus ihrem Fachgebiet Unterstützung und Sicherheit zu geben. Die Unterstützung durch Fachreferenten erweitert sich in den folgenden Lehrgängen. Der Arzt und Yoga-Lehrer Dr. Spiegelhoff steht für alle yogischen und medizinischen Fragen. Die Atemlehrerin Frau Esser-Driever verdeutlicht die unterschiedlichen Aspekte von Normalatem und Atemtechniken. Yoga-Lehrer der unterschiedlichsten Traditionen des Hatha-Yoga stellen sich vor. SRI Friedrich Schulz-Raffelt übermittelt Yoga-Philosophie und Geschichte. Dr. Hannes Lindemann unterrichtet aus dem Autogenen Training und dem Psychohygiene-Training. Die Eutonie-Lehrerin Rosa Spekman lehrt das Spüren und Nachspüren, die Entwicklung von Oberflächen- und Tiefensensibilität. Christa Heinrich, Yoga-Lehrerin führte in das Pranayama ein.

---

#### **1980:**

Die Modell-Lehrgänge werden Ende 1980 abgeschlossen. Inzwischen ist das Interesse an einer eigenständigen Ausbildung in dieser speziellen Form des Hatha-Yoga, abgekoppelt von der Seniorengymnastik, so intensiv und dringend, dass Herr Dr. Hannes Lindemann vom DRK-Gesundheitsdienst einer eigenständigen Ausbildung zum „Yoga-KL im DRK“ zustimmt.

---

#### **1981:**

Erste Yoga-Kurse werden von den ausgebildeten KL in einigen Kreisverbänden angeboten.

Fortan werden durch die ständig steigende Nachfrage zwei parallel laufende Ausbildungslehrgänge in der Bundesschule angeboten. Die fachliche Ausbildung wird geleitet von Frau Stadler und gliedert sich auf in einen Grundlehrgang, zwei Aufbaulehrgänge und einen Abschlusslehrgang. Die Lehrgänge finden an fünf aufeinander folgenden Tagen statt. Vermittelt werden die Grundlagen zur Durchführung eines altersspezifischen Hatha-Yoga-Programms, die Form von Übungsstunden und die Planung von größeren Übungseinheiten mit Themenstellung und Zielsetzung. Zwischen den einzelnen Lehrgängen liegt ein halbes Jahr, in dem die zukünftigen KL ihre Yoga-Erfahrungen vertiefen und vor dem Abschlusslehrgang ihre Lehrprobe vorbereiten. Die Absolventen erhalten am Abschluss der Ausbildung einen DRK-Ausweis als KL für das „Yoga-Programm im DRK“. Als verpflichtend für den Erhalt der Berechtigung, Yoga-Kurse zu leiten, wird eine Fortbildung in drei Jahren festgelegt, und die Möglichkeit, die Fortbildungen ständig wahrzunehmen. Die Themen der Fortbildung dienen der umfassenden Erweiterung der Kenntnisse des Hatha-Yoga und der Klärung von Fragestellungen, die sich in der Praxis mit den Kursteilnehmern ergeben.

---

#### **1982:**

Frau Stadler legt die erste schriftlichen Fassung der Gesamt-Konzeption vor: Sie enthält eine klar abgegrenzte und systematisch aufgebaute Anleitung für KL mit dem Schwerpunkt,



Yoga für ältere, bewegungseingeschränkte und/oder ungeübte Menschen zu vermitteln.

#### **1988:**

Die Organisation der Yoga-KL-Ausbildung wird von der DRK-Bundesschule an das DRK-Generalsekretariat übergeben.

#### **1990:**

Für die KL-Ausbildung wird der Stab der Lehrberaterinnen erweitert. Erste Landesverbände führen dezentrale KL-Ausbildungen durch.

#### **1991:**

Frau Stadler beendet ihre Aus- und Fortbildungstätigkeit in der Bundesschule des DRK in Meckenheim-Merl und konzentriert sich fortan auf Fortbildungen im Landesverband Westfalen-Lippe.

Eine vorläufige Ausbildungsordnung für die KL-Ausbildung sowie eine Ausbildungsordnung für Lehrberaterinnen des Yoga-Programms wird herausgegeben.

#### **1992:**

Der Yoga-Leitfaden für KL erscheint in seiner 1. Auflage. Er basiert auf der Konzeption von Inge Stadler und wird überarbeitet und ergänzt von den Yoga-Lehrberaterinnen Dr. Ortwin Danckert, Käthi Rodenbeck und Jutta Schmidt-Lademann.

#### **1993 bis 2002**

Der Kreis der Lehrberaterinnen wird erneut erweitert. Vom DRK-Generalsekretariat werden regelmäßige Arbeitstagungen und Fortbildungen für die Lehrberaterinnen organisiert.

Eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Lehrberaterinnen und Mitarbeiterinnen aus dem Generalsekretariat, erarbeitet verschiedene Ergänzungskapitel für den Leitfaden und präzisiert die Ausbildungsrichtlinien für die KL-Ausbildung.

Die notwendigen Weichenstellungen in Richtung auf die Dezentralisierung der Aus- und Fortbildungen werden vorgenommen und die KL-Ausbildung wird vom DRK-Generalsekretariat auf die DRK-Landesverbände übertragen.

Wie die Entwicklung der Zahlen zeigt, ist das Yoga-Programm damit auf einem guten Weg: Kontinuierlich nimmt im Verlauf der Jahre die Anzahl der Landesverbände zu, die Aus- und Fortbildungen anbieten. Damit einhergehend erhöht sich auch die Anzahl der ausgebildeten KL ständig.

#### **2003:**

Mittlerweile bieten zehn DRK-Landesverbände Aus- und Fortbildungen für Yoga-KL an.

Der Yoga-Leitfaden auf der Basis der Konzeption von Inge Stadler wird im Kreis der Lehrberaterinnen ergänzt und überarbeitet und erscheint in seiner 2. Auflage.



<b>2</b>	<b>Organisatorische, methodische und didaktische Hinweise für Yoga-Lehrerinnen</b>	<b>29</b>
<b>2.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>29</b>
<b>2.2</b>	<b>Organisatorische Hinweise</b>	<b>30</b>
2.2.1	Einrichtung eines Yoga-Kurses / Gründung einer Yoga-Gruppe	30
2.2.2	Räumlichkeiten	30
2.2.3	Übungszeit	31
2.2.4	Gruppenstärke und Dokumentation	31
2.2.5	Kleidung	32
2.2.6	Hilfsmittel	32
2.2.7	Öffentlichkeitsarbeit	33
<b>2.3</b>	<b>Allgemeine Hinweise zum Üben im Yoga</b>	<b>34</b>
<b>2.4</b>	<b>Qualifikation von Kursleiterinnen</b>	<b>35</b>
<b>2.5</b>	<b>Planung von Yoga-Kursen</b>	<b>36</b>
2.5.1	Mittel- und langfristige Planung	36
2.5.2	Planung von Einzelstunden	37
2.5.3	Planungsoptimierung	37
2.5.4	Strukturen von Yoga-Stunden	38
2.5.5	Aufbau einer Übungsstunde im Hatha-Yoga für (ältere) Menschen	38
2.5.6	Beispiel einer Übungsstunde für 60 Minuten	40
2.5.7	Beispiel einer Übungsstunde für 90 Minuten	41
2.5.8	Schwerpunktthemen von Yoga-Stunden	42
<b>2.6</b>	<b>Ausgestaltung von Yoga-Unterricht</b>	<b>43</b>
2.6.1	Grundformen von Yoga-Unterricht	43
2.6.2	Üben im Yoga-Unterricht	45
2.6.3	Lernen im Yoga-Unterricht	47
2.6.4	Gesprächsformen im Yoga-Unterricht	49
2.6.5	Demonstrieren und nachahmen	50
2.6.6	Erfahrungen als Grundlage für Lern- und Erkenntnisprozesse	51
<b>2.7</b>	<b>Zur Vermittlung von Yoga-Unterricht</b>	<b>53</b>
2.7.1	Verbale Vermittlung	54
2.7.2	Vermittlung durch Demonstration	55
2.7.3	Vermittlung durch ein Modell	56
2.7.4	Durchführung des Unterrichts	56
2.7.5	Kompetenzen der Yoga-Lehrenden	57

<b>2.8</b>	<b>Gruppendynamik</b>	59
2.8.1	Was ist Gruppendynamik?	59
2.8.2	Prinzipien der Gruppendynamik	60
2.8.3	Methoden der Gruppendynamik	62
2.8.3.1	Das TZI Modell	62
2.8.3.2	Die praktische Anwendung des TZI	63
2.8.3.3	Die „klassischen“ Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI)	64
<b>2.9</b>	<b>Auswertung von Yoga-Unterricht</b>	67
<b>2.10</b>	<b>Zusammenhänge zwischen Planung, Gestaltung und Auswertung von Yoga-Unterricht</b>	69
<b>2.11</b>	<b>Schlussbemerkung</b>	70

## 2 Organisatorische, methodische und didaktische Hinweise für Yoga-Lehrerinnen

### 2.1 Einführung

Ziel der Yoga-KL-Ausbildung im Deutschen Roten Kreuz ist es, die zukünftigen KL dazu zu befähigen, Yoga-Kurse – angepasst an die Bedürfnisse auch älterer und bewegungseingeschränkter TN – zu leiten. Das Thema „Methodik/Didaktik“ ist daher ein wichtiger Baustein der KL-Ausbildung.

Da die KL in den Yoga-Kursen ihren TN Kenntnisse, Einsichten und Fertigkeiten vermitteln, wird in diesem Kapitel häufig auch der Begriff „Unterricht“ verwendet. D.h., die KL als Lehrende, die etwas wissen oder können, geben dieses Wissen und diese Fertigkeiten in didaktisch angemessener Weise an die TN als Lernenden weiter, die noch nicht über diese Kenntnisse und Fertigkeiten verfügen.

Ein Großteil der in diesem Kapitel dargestellten Überlegungen und Fakten zur Methodik und Didaktik basiert auf dem Beitrag „Die Gestaltung des Yoga-Unterrichts – Aspekte einer Didaktik des Yoga“ von Kempe-Walt in dem Buch „Der Weg des Yoga“ (1994).

Eine sehr lebendige, praxisorientierte und empfehlenswerte Darstellung allgemein zum Thema „Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung“ findet sich in dem vom Deutschen Roten Kreuz 1994 herausgegebenen Handbuch für die Aus- und Weiterbildung „Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung“ ebenfalls aus dem Jahr 1994.

Methodisch-didaktische Kompetenzen können darüber hinaus auch in Seminaren zur Methodik und Didaktik im DRK erworben werden. Die DRK-Landesverbände bieten solche Lehrgänge in ihren Aus- und Weiterbildungsprogrammen, z.B. unter der Bezeichnung „Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung“, regelmäßig an.

## 2.2 Organisatorische Hinweise

### 2.2.1 Einrichtung eines Yoga-Kurses/ Gründung einer Yoga-Gruppe

Yoga-Kurse können entweder zeitlich begrenzte Angebote (z.B. 10 Kurseinheiten à 60 Minuten) in geschlossenen Gruppen oder auch zeitlich nicht begrenzte Angebote (fortlaufend das ganze Jahr über) in offenen Gruppen sein. In letzterem Fall wird häufig auch von Yoga-Gruppe gesprochen. Die Ausführungen in diesem Kapitel beziehen sich sowohl auf die Leitung von **Yoga-Kursen** als auch von **Yoga-Gruppen**.

Da die Anmeldung zur KL-Ausbildung in der Regel über einen DRK-Kreisverband erfolgt, ist bei den meisten KL bereits zu Beginn ihrer Ausbildung die Anbindung an einen Kreisverband vorhanden. Der zuständige Kreisverband plant, entweder erstmalig Yoga-Kurse anzubieten oder er möchte ein bereits bestehendes Yoga-Angebot ausweiten. In vielen Kreisverbänden gibt es mittlerweile sogenannte „Kursverantwortliche“, das sind diejenigen – in der Regel hauptamtlichen – Mitarbeiterinnen, die für die Organisation von Kursangeboten zuständig sind.

Ist noch keine Anbindung des KL an einen DRK-Kreisverband gegeben, empfiehlt es sich, möglichst bereits während der KL-Ausbildung, Kontakt zu einem nahe gelegenen DRK-Kreisverband aufzunehmen und diesem das Angebot zu unterbreiten, als KL tätig zu werden.

Sowohl für den Fall, dass ein Kreisverband erstmalig einen Yoga-Kurs anbieten möchte, als auch für die kontinuierliche organisatorische Betreuung von bereits „etablierten“ Yoga-Kursen und Yoga-Gruppen ist eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen der Kursverantwortlichen aus dem zuständigen DRK-Kreisverband und der Yoga-KL unabdingbar. Für die entsprechende Unterstützung der Bemühungen durch die Kursverantwortlichen sowie auch durch andere wichtige Personen im DRK-Kreisverband ist deren Auffassung vom Yoga bedeutsam. Ist sie den KL bekannt? Sind die Erwartungen des Trägers berechtigt und können sie erfüllt werden? Können die KL die Auffassung ggf. positiv beeinflussen?

Durch aktive Informations- und Aufklärungsarbeit von Seiten der KL über Ziele und Inhalte des DRK-Yoga-Programms können bestehende falsche Erwartungen oder Vorurteile gegenüber dem Yoga-Angebot angesprochen und ausgeräumt werden.

### 2.2.2 Räumlichkeiten

Bei der Auswahl geeigneter Räume wird man sich nach den jeweiligen Verhältnissen vor Ort richten müssen. Folgende Voraussetzungen für die Durchführung von Übungsstunden sollten auf jeden Fall erfüllt sein:

Der Übungsraum sollte hell, beheizbar, belüftbar und ruhig sein. Der Platzbedarf pro TN beträgt ca. 4 qm und Reichhöhe. Der Fußboden sollte möglichst elastisch sein und aus

Holz oder Teppichboden bestehen. Falls vom Kreisverband für die TN keine Wolldecken oder Matten zur Verfügung gestellt werden können, müssen die TN in der Kursausschreibung darüber informiert werden, dass sie eine Decke oder Matte mitbringen sollen.

Es sollte ein Nebenraum zum Umkleiden und für erforderliche Erste-Hilfe-Maßnahmen vorhanden sein, d.h. Ablage für Garderobe, Liege und RK-Verbandskasten enthalten. WC und Telefon mit Notrufnummer ergänzen die Ausstattung.

Nicht alle Kreis- bzw. Ortsverbände werden diese idealen Bedingungen bieten können. Sofern keine optimalen Bedingungen vorliegen (z.B. begrenzte Räumlichkeiten oder fehlende Sachausstattung) müssen diese bei der Planung und Durchführung des Unterrichts berücksichtigt werden. Die KL sollten in diesem Fall gemeinsam mit den Kursverantwortlichen versuchen, die vorhandenen Bedingungen im Sinne der hier beschriebenen Voraussetzungen zu verbessern.

### 2.2.3 Übungszeit

Die TN sollten mindestens 1,5 Stunden vor der Übungsstunde keine größere Mahlzeit mehr einnehmen. Die Übungsstunde selbst findet in der Regel immer am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit statt und ist entweder für die Dauer von 60 oder 90 Minuten konzipiert.

Die Wahl der Tageszeit für die Kursstunden hat großen Einfluss auf den zu erwartenden Teilnehmerkreis. Liegen sie morgens oder am frühen Nachmittag, werden sich vermutlich vor allem Hausfrauen und -männer sowie Seniorinnen und Senioren dafür interessieren. Spätnachmittags oder abends ist es Berufstätigen und Schülern/ Studenten eher möglich, an einem Yoga-Kurs teilzunehmen.

### 2.2.4 Gruppenstärke und Dokumentation

Damit die Gruppe überschaubar bleibt, sollte eine bestimmte Höchstzahl von TN nicht überschritten werden. Sie ist abhängig von der Raumgröße und sollte 18 TN nicht übersteigen. Die Gruppenstärke ist auch abhängig von Besonderheiten in der Gruppe. Sind die individuellen körperlichen und geistigen Voraussetzungen sehr unterschiedlich, muss die methodische Herangehensweise sehr viel differenzierter erfolgen, und die Teilnehmerzahl sollte entsprechend geringer sein.

Folgende Informationen über die TN helfen dabei:

- berufliche Tätigkeit
- Alter und gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Grund für den Besuch des Kurses
- Erwartungen an den Kurs.

Einige dieser Angaben können bereits vorab durch den Anmeldebogen erfasst werden, mit dem sich die TN zum Kurs anmelden. Oder die KL können sich diese Informationen durch Fragebogen, Beobachtung und Einzelgespräche einholen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Kurs mit einer Vorstellungsrunde zu beginnen. Eine vorgegebene Struktur und allgemein gehaltene Fragestellung ermöglicht es dem KL, Antworten im obigen Sinne zu erhalten, ohne zu sehr in die persönliche Sphäre der TN einzudringen.

Es ist eine Teilnehmerliste anzulegen und regelmäßig zu führen. Außergewöhnliche Ereignisse, wie Unfälle, Raumzustand u.a. sind zu vermerken und dem Kreisverband mitzuteilen.

### **2.2.5 Kleidung**

Sie sollte leicht und elastisch sein und möglichst nicht aus Kunstfasern bestehen, da diese die Atmung der Haut behindern. Ein bequemer Gymnastik- oder Trainingsanzug eignen sich am besten, dazu Wollsocken, damit die Füße, vor allem die Zehen, volle Bewegungsfreiheit haben und nicht auskühlen. Bewährt haben sich die Socken mit Gumminoppen auf der Laufsohle.

### **2.2.6 Hilfsmittel**

Ganz ohne Hilfsmittel kommt man im Yoga nicht aus. Für die Unterlage beim Liegen, Sitzen oder Stehen auf dem Boden eignet sich eine handelsübliche Matte oder Wolldecke. Die Unterlagen sollten nicht zu weich sein, sonst sind Gleichgewichtsübungen nur erschwert möglich.

Günstig ist des Weiteren ein kleines Kissen, das bei Bedarf unter den Kopf, den Rücken, das Gesäß oder die Kniekehlen gelegt werden kann.

Weitere Hilfsmittel werden im Kapitel 5.1.4 des Leitfadens beschrieben.

Für KL sind je nach Unterrichtsabsicht bestimmte Arbeitsmittel sinnvoll: Filme/ Videos bzw. Diapositive; Tafel zum Anschreiben/ Befestigen; Demonstrationsmittel; Tageslichtprojektor; Radiorecorder mit Musikkassetten bzw. CDs und Entspannungstexten u.a.



### 2.2.7 Öffentlichkeitsarbeit

In der Lokalpresse, am Mitteilungsbrett der Altenheime und Begegnungsstätten oder als öffentliche Anschläge werden die Yoga-Übungsstunden mit Terminangabe, Dauer, Ort und Kostenbeitrag bekanntgegeben. In der Regel übernimmt diese Aufgabe der Kreisverband. Mit konkreten Formulierungen können Träger und KL Einfluss auf den Personenkreis nehmen z.B. „Yoga-Kurs für Ältere“, „... für Menschen ab 50“, „... für Stressgeplagte“, „... zur Entspannung“ ... .

Wichtig ist, dass als Träger das Deutsche Rote Kreuz erwähnt wird. Dazu eignen sich die für den DRK-Yoga-Bereich entwickelten Werbeträger, wie z.B. Aufkleber, Plakate und T-Shirts.

## 2.3 Allgemeine Hinweise zum Üben im Yoga

Yoga ist kein Trimm-dich-Pfad, sondern ein Weg der Selbsterfahrung und Selbstentfaltung. Als Grundlage im Hatha-Yoga dienen konzentrierte Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, verbunden mit Sinneswahrnehmungen und -empfindungen, Fühlen und Denken. Große Aufmerksamkeit wird auf die Atmung verwendet, sie ist Mittler zwischen innerer und äußerer Natur. Der TN kann das Wechselspiel und den Zusammenhang zwischen Körper, Atem und Bewusstsein erfahren (Haltung – Halt – Verhalten), um seiner Ganzheit von Körper, Atem und Seele/ Geist gewahr zu werden.

Eine Yoga-Übungsstunde läuft still und ruhig ab. Nur so kann der Übende seinem Tun mit Aufmerksamkeit und innerer Anteilnahme folgen. Um die Wahrnehmungsfähigkeit der TN zu unterstützen, können die KL allgemeine Beobachtungsinformationen geben, die in Beziehung mit der Handlung stehen. Um die TN auf eine solche Übungsweise einzustimmen, Körper, Atem, Geist und Gefühle ruhig werden zu lassen, hilft es, zu Beginn einige Atemzüge lang still und aufgerichtet zu sitzen.

Diese Übungsweise kann die volle Funktion der Sinne und des Denkens entwickeln:

- das bewusste Wahrnehmen und Erfassen von Bewegungssituationen und Bewegungsvorgängen, von Bewegungsmöglichkeiten und deren Grenzen;
- das bewusste Wahrnehmen der Auswirkungen auf den Körper und die Körperfunktionen;
- die Beobachtung der Bewegung und der Bewegungs-Korrektur; das Wahrnehmen, Auseinandersetzen und Überwinden negativer Emotionen wie Unzufriedenheit, Angst, Unsicherheit, Hemmungen;
- das Erkennen und Erfahren von Zufriedenheit, Ruhe, Freude, Sicherheit, Harmonie;
- das Erkennen der Zusammenhänge und das Hineinnehmen solcher Erfahrungen in das alltägliche Leben als grundlegende Anregung für ein bewussteres Leben.

## 2.4 Qualifikation von Kursleiterinnen

Grundlegende Voraussetzungen für die Arbeit als KL im Yoga-Programm des DRK sind in der Ausbildungsordnung festgelegt. Dazu gehören u.a.:

- Bereitschaft zur Mitarbeit im DRK als KL
- Fähigkeit zur Arbeit mit Gruppen
- Vorerfahrung in der Erwachsenenbildung
- Yoga- und Hatha-Yoga-Vorerfahrung

Ein lebendiges und kreatives Miteinander von TN und KL in den einzelnen Kursstunden und während des gesamten Kurses erfordert neben yoga-spezifischem Wissen und entsprechenden Fertigkeiten ebenso auch elementare Kenntnisse von Unterrichtstechniken sowie pädagogische Qualifikation und soziale Kompetenz.

Die folgenden Ausführungen zur Planung, Ausgestaltung und Auswertung von Yoga-Unterricht beschreiben Gesetzmäßigkeiten und Regeln von Handlungsabläufen im Yoga-Unterricht, die von KL mehr oder weniger bewusst praktiziert werden. Mit der Fähigkeit, das eigene Tun und dessen Ergebnisse zu analysieren, zu synthetisieren, zu bewerten und zu beurteilen, erhalten sie die Möglichkeit, den Unterricht lebendig und vielseitig zu gestalten.

„Unterrichten-Können entsteht durch Unterrichten-Lernen. Yoga-Lehrende müssen lernen, sich für ihre ‚Schüler‘ zu sensibilisieren, um zu deren Nutzen angemessen und pädagogisch verantwortungsvoll agieren und reagieren zu können“ (Kempe-Walt, 1994, S. 317).

Die KL vermitteln im Yoga-Unterricht neue Kenntnisse (Geist), sprechen dabei Emotionen an (Seele) und mit den Bewegungen/ Haltungen den Körper und den Atem. Wenn aus bestimmten Absichten einer dieser Bereiche stärker betont wird, muss klar sein, dass sie in einer engen Wechselbeziehung stehen und es im Yoga um das ganzheitliche Erleben geht.

KL müssen sich das Vertrauen ihrer TN durch ihr Verhalten erwerben. Ein respektvoller guter Kontakt trägt entscheidend dazu bei. Insbesondere in der Arbeit mit älteren Menschen sind für einen respektvollen und positiven Kontakt die folgenden Aspekte hilfreich:

- eine positive Grundhaltung zum (älteren) Menschen,
- Einprägen der Namen,
- Kenntnis der bestehenden Behinderungen der einzelnen TN,
- Behalten von wichtigen persönlichen Ereignissen und Eigenheiten der TN (Geburtstage, Reisen, schwere Erkrankungen usw.),
- persönliche Ansprache bei Begrüßung oder Verabschiedung,
- möglichst gleiche Zuwendung für alle,
- Ausgleich von Spannungen in der Gruppe.

*(nach: „Bewegung bis ins Alter; Anleitung für Übungsleiter/innen im Deutschen Roten Kreuz, Gymnastik“, Hrsg.: Deutsches Rotes Kreuz, 4. Auflage 2001)*

## 2.5 Planung von Yoga-Kursen

Guter Yoga-Unterricht setzt eine realistische Planung voraus. Diese wird erarbeitet unter Beachtung solcher Faktoren wie Bedingungen, Ziele, Inhalte und Methoden sowie deren Zusammenhänge. Die genaue Analyse der Bedingungen, die wir vorfinden bzw. uns gestalten müssen, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen als KL stellen Eckpfeiler der Planung dar.

Sinnvolle und notwendige Planung bezieht sich auf drei Ebenen(vgl. Kempe-Walt, 1994), die in den folgenden Abschnitten erläutert werden:

- Ebene 1: mittel- und langfristige Planung
- Ebene 2: Planung von Einzelstunden
- Ebene 3: Planungsoptimierung bezüglich mittel- und langfristiger Planung

### 2.5.1 Mittel- und langfristige Planung

Die KL formulieren das Ziel im Sinne einer übergreifenden Orientierung über einen bestimmten Zeitraum hinweg, wie z.B. das Ziel eines Kurses oder ein Halbjahres- oder Jahresziel. Gerade im Yoga erscheint es wichtig, klar zu wissen, was der KL mit den TN erreichen kann und will. Mit einem solchen Ziel vor Augen und einer strukturierten Planung, wie der Kurs in einzelnen Abschnitten ablaufen soll, erleichtern sich KL die Vorbereitung der einzelnen Stunden. Sie weisen die KL aber auch darauf hin, wo sie sich ggf. noch sachkundig machen müssen bzw. selber noch üben müssen.

Folgende Bereiche bedürfen einer längerfristigen Planung und einer Entwicklung über mehrere Kursstunden hinweg:

- **Lockerungs- und Dehnungsübungen:**

Sie sollten

- phantasievoll variiert werden,
- keine Langeweile aufkommen lassen,
- sind im Stehen, Sitzen und Liegen möglich.

- **Entspannungsmethoden:**

Die Yoga-Entspannung geht über die Wahrnehmungsfähigkeit. Sie muss einen systematischen Aufbau erkennen lassen. Das Fühlen geht von außen nach innen, d.h. vom Haut- über Muskel-, Knochen- bis zum Organempfinden. Da die Atmung Mittler zwischen dem Innen und Außen ist, sollte sie bei der Entspannung immer einbezogen werden. Nicht jede Entspannungsmethode eignet sich für alle TN gleichermaßen. Deshalb sollte der KL verschiedene Methoden einsetzen, zwischen denen sich der TN entscheiden kann. Mit der Zeit wird die Fühlfähigkeit immer umfassender und sensibler. Im LF werden unterschiedliche Entspannungsmethoden beschrieben.

- **Asanas:**

Den TN entsprechend sind die Asanas methodisch klug zu planen und als Fernziel zu Asana-Reihen zusammenzusetzen. Eine ausgewogene Asana-Reihe beinhaltet Vor-, Rück- und Seitwärtsbeugungen, Drehhaltungen, Umkehrhaltungen und Gleichgewichtshaltungen.

- **Atemübungen:**

Sehr vorsichtig mit Atemübungen beginnen.

- In der ersten Zeit darauf achten, dass während der Bewegungen die Atmung ruhig und leicht mitgeht, sich also Bewegung und Atmung harmonisch verbinden.
- Dann das Gefühl entwickeln, wie sich in der Bewegung Atemform und Atemräume verändern.
- In der Ruhe den Atem beobachten, Atem kommen und gehen lassen, ihn zulassen bis die Atmung allmählich ruhiger und gleichmäßiger wird
- Aktive Atemübungen zur Reinigung, Stärkung, Beruhigung und Entspannung einsetzen.

Im Laufe der Kurse können Gespräche über eine zweckmäßige und gesunde Ernährung und Lebensweise des alternden Menschen hinzu kommen. Ebenso kann man Stilleübungen als Vorstufen der Meditation einflechten. Meditation selbst ist nicht das Ziel unserer Kurse.

## 2.5.2 Planung von Einzelstunden

Die zweite Ebene betrifft die Planung der einzelnen Stunde und dient der direkten Vorbereitung der Stunde. Die Planung umfasst die Bereitstellung der für die Stunde notwendigen Mitteln und Fakten und stellt zudem auch die Basis für die Auswertung dar.

Insbesondere für Lehranfänger ist es sinnvoll, den geplanten Stundenablauf schriftlich auszuarbeiten. Dies kann auch stichwortartig erfolgen. Hinweise zur Strukturierung der einzelnen Yoga-Kurstunden sowie Beispiele für die schriftliche Ausarbeitung einzelner Kursstunden finden sich in den nachfolgenden Abschnitten 2.4.4 bis 2.4.8.

## 2.5.3 Planungsoptimierung

Hierbei geht es um eventuelle Änderungen der vorgeplanten Teilziele und den dazugehörigen, noch folgenden, Einzelstunden, die sich im Ergebnis der bereits durchgeführten Stunden erforderlich machen. Sie führt zur immer besseren Beobachtung der Unterrichtsabläufe und zur Erweiterung der Planungskompetenz bei den KL.

## 2.5.4 Strukturen von Yoga-Stunden

Für die Strukturgebung einer Kursstunde ist ihre Zielsetzung bzw. deren Thematik von ausschlaggebender Bedeutung. Dennoch gibt es eine für alle Stunden gültige Grundstruktur bestehend aus den Gliedern:

- Einstieg (Vorbereitung, Einleitung)
- Arbeitsphase (Hauptteil)
- Ausklang (Schlussteil)

Abhängig von Zielsetzung und Thematik können die drei Glieder eine besondere Ausformung erhalten und weiter untergliedert werden.

Im **Einstieg** kann der Lockerung eine Sammlung vorangestellt werden.

Wenn in der Arbeitsphase konzentriert nur mit einer Haltung gearbeitet werden soll, kann diese etwa so untergliedert sein:

**Vorübung(en) → Steigerung(en) → Haltung → Ausgleich → Ruhelage bzw. Ruhehaltung**

Wird in der **Arbeitsphase** mit mehreren Haltungen gearbeitet, kann dies eine andere Unterstruktur erfordern. Durch geschickte Anordnung von Haltungen durch den KL kann er beispielsweise auf einzelne Vorübungen oder Ausgleichsübungen verzichten.

Der KL wird – entsprechend seiner Absichten und Ziele – auf der Grundlage der vielseitigen im Leitfaden enthaltenen Hinweise und Anregungen die Struktur seiner Kursstunde planen.

Im **Ausklang** kann mit einer Schlusssentspannung die Übungseinheit beendet werden.

## 2.5.5 Aufbau einer Übungsstunde im Hatha-Yoga für (ältere) Menschen

Eine Übungsstunde setzt sich zusammen aus:

1. Sammlung oder/und Entspannung
2. Lockerungsübungen
3. Asanas (Haltungen)
4. Atemübungen
5. Sammlung oder Entspannung.

Bis auf die Eingangssammlung – und auch die ist nicht zwingend vorgeschrieben – und die Lockerungsübungen, die an den Anfang einer Yoga-Stunde gehören, gibt es keine festgelegte Reihenfolge der einzelnen Bereiche im Stundenablauf. Sie ordnen sich den Zielen und Absichten des KL und der Stunde unter.

- Zu 1. Sammlung und Entspannung sind innerhalb einer Übungsstunde austauschbar. Man kann mit einer Sammlung beginnen und mit einer umfassenderen Entspannung enden oder umgekehrt. Eine Sammlung von 3 bis 5 Minuten lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Sie stimmt den Menschen auf die kommende Yoga-Stunde ein. Die Sammlung kann zu Beginn und Ende jeder Stunde mit der gleichen Haltung, Atmung oder Ruhelage eingeplant werden. Die Yoga-Entspannung ist eine tiefe, vom Bewusstsein gelenkte Entspannung. Ein harmonischer Spannungsausgleich des ganzen Menschen wird angestrebt.
- Zu 2. Lockerungsübungen dienen dazu, die Muskulatur zu entspannen und zu lockern. Sie bereiten die TN, die aus dem Berufs- oder Alltagsleben kommen, in seiner Gesamtheit auf das Folgende vor.
- Zu 3. Asanas (Haltungen) sind keine Übungen im gymnastischen Sinne. Sie sind Haltungen, die eingenommen und einige Zeit gehalten werden, in Übereinstimmung mit Atmung und Aufmerksamkeit.

Um dieses Ziel zu erreichen, wird mit kleinen, grundlegenden Bewegungen = **Vorübungen** begonnen. Dann kann man über **Steigerungen** zur **Übung** kommen. Aus der Übung wird eine **Haltung** bzw. das **Asana**. Dazu wird die Fähigkeit entwickelt, Tun und Denken zu vereinigen. Nach der Übung folgt eine **Ausgleichsübung** und dann wird wieder eine **Ruhehaltung** eingenommen. In dieser Ruhezeit kann sich die Übung umfassend auswirken. Die Ruhelage oder sitzende bzw. stehende Ruhehaltung richtet sich nach der vorhergehenden Haltung/ Übung, die Ruhezeit nach deren Übungslänge.

Um die volle Wirkung zu erreichen, sollte die Ruhezeit so lange ausgedehnt werden, wie das Asana gedauert hat. Bei Asanas oder Übungen in gleicher Bewegungsrichtung kann sie abgekürzt werden. Diese methodische Vorgehensweise wird als **DRK-Asana-Stufenmodell** bezeichnet und im Kapitel 5 angewendet.

Anmerkung:

Das Wort *Übungen* steht für den ganzen Komplex der Vorübungen und Steigerungen bis hin zu Haltungen, solange noch nicht die Merkmale eines Asanas erfüllt sind.

- Zu 4. Die Atemübungen dienen dem Erhalt oder dem Zurückgewinnen der natürlichen Atmung. Es gibt:
- aktive und passive Atemübungsformen,
  - Atemübungen allein oder in Verbindung mit Bewegung.
- Schon die Übungen und Asanas des Hatha-Yoga sind geeignet, die Normalatmung wieder herzustellen.

- Zu 5. Erklärung wie unter Punkt 1.

## 2.5.6 Beispiel einer Übungsstunde für 60 Minuten

1. Thema der Stunde: Zange und Kobra
2. Ziel der Stunde: Verbesserung der Dehnfähigkeit der Rumpfmuskulatur
3. Gruppenstärke: 15 bis 18 TN
4. Alter der TN: 65 bis 75 Jahre
5. Leistungsstand: Anfänger

Zeitliche Einteilung	Inhaltliche Schwerpunkte	Methodische Vorgehensweise	Anmerkungen/ Lehr-/ Übungsmittel
3 Min.	Sammlung	Sitzhaltung, Arm- und Handhaltung, Atemform: durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen. Demonstration und Erläuterung	wichtig: aufrechte Haltung
5 Min.	Lockerung	Arme schütteln, Beine schütteln, Wirbelsäule (WS) drehen (Pendel). Demonstration und Erläuterung	Pendel sehr vorsichtig üben!
10 bis 15 Min.	Entspannung	Muskelempfinden viel Ruhe ausstrahlen	
30 Min.	Asanas	In Rückenlage Vorbeuge = Zange. Über Dehnübung der rückwärtigen Beinseiten und Rücken entwickeln. Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit der Hüftgelenke = Zange. In Bauchlage Rückbeuge = Kobra. Über Durchstrecken des Körpers und Sphinxhaltung entwickeln. Die Auswahl der begleitenden Übungen zu den beiden Asana sollten eine harmonische Übungsreihe ergeben (siehe: Das Prinzip der Asana-Übungsreihe)	Zwischen den Übungen auf Einhalten der Ruhelage achten.  Auf Zusammenhang von Bewegung und Atmung hinweisen, Wert der Übungen  Individuelle Anregungen geben, um zu Hause zu üben.
5 Min.	Schlussentspannung = Sammlung	Sammlung in Rückenlage Ruhe ausstrahlen Abschließend ausgiebig dehnen und räkeln Frage danach, ob sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert hat.	Sich noch einmal im Ganzen fühlen



## 2.5.7 Beispiel einer Übungsstunde für 90 Minuten

1. Thema der Stunde: Schulterbrücke, Winkelhaltung, Halbmondhaltung
2. Ziel der Stunde: Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit, wie sich die Atmung zu den verschiedenen Bewegungsformen verhält
3. Gruppenstärke: 15 bis 18 TN
4. Alter der TN: 50 bis 70 Jahre
5. Leistungsstand: Fortgeschrittene Anfänger

Zeitliche Einteilung	Inhaltliche Schwerpunkte	Methodische Vorgehensweise	Anmerkungen/ Lehr-/ Übungsmittel
3 Min.	Sammlung	Schneidersitz und Ruheatmung, Demonstration und Erläuterung	Aufrechte Haltung; treten Spannungen auf, ohne die Atmung zu stören, die Ausatmung ausnutzen, um im Bereich der Leistenbeuge loszulassen.
5 Min.	Lockerung	seitl. Pendelbewegung, mind. 30 Mal hin- und herpendeln Demonstration und Korrektur	Beobachtungshinweis geben, wie sich die Atmung zur Bewegung verhält
20 bis 25 Min.	Entspannung ausgiebiges Dehnen und Räkeln	Methode der aktiven Muskelentspannung Ruhe ausstrahlen Konzentration wecken	Während des Durchdehnens das Gähnen zulassen.
50 Min.	Asanas		
	Schulterbrücke	vorbereitende Bein- und Beckenbewegungen	Wo ist die Atembewegung in der Endhaltung zu spüren?
	Winkelhaltung im Sitz	Aufbau in Stufen bis zur Haltung mit abgewinkelten Händen und Füßen	Verlagerung des Atemschwerpunktes beobachten.
	Halbmondhaltung in Rückenlage	links- und rechtsseitig, Hinweise zur Atmung	Welche Lungen- seite atmet stärker?
5 Min.	Schluss-entspannung	Rückenlage, sich in der Vorstellung malen wie ein Strichmännchen und dabei wahrnehmen wie lang Arme, Beine, Kopf Körper und Hals sind.	Anschließend die neue Qualität des Gehens und Atmens wahrnehmen.

## 2.5.8 Schwerpunktthemen von Yoga-Stunden

Die Yoga-Übungsstunden können, ja sollen unter einem Schwerpunktthema stehen. Einige Beispiele dafür:

- Spannung und Entspannung
- Bewegung und Haltung
- Aufrechte Haltung und Schwerkraft
- Bewegung – Dehnfähigkeit – Kraft – Haltung
- Wiederherstellung der normalen Funktionen von Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken
- Wiederherstellung der regelrechten Haltung der Wirbelsäule und ihrer Funktionen
- Wiedergewinn der Balance
- Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen
- Anregung der Sinne, z.B. Sehen und Hören
- Vom Sehen zum Schauen – vom Hören zum Lauschen kommen
- Entwicklung der inneren Stille
- Anregung von Atmung und Kreislauf
- Entwicklung des Körpergefühls
- Anregung von Verdauung und Ausscheidung

## 2.6 Ausgestaltung von Yoga-Unterricht

Yoga zu unterrichten, bedeutet für die KL, die vorhandenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten so umzusetzen und anzuwenden, dass die Unterrichtsabsichten von den TN erfasst und umgesetzt werden können. Das ist für KL erlernbar, denn dazu wird man nicht geboren. Bestimmende Merkmale sind: „(...) die Fähigkeit zur Gestaltung einer positiven Unterrichtsatmosphäre, die Aufnahme angemessener emotionaler Beziehungen zu den TN, die Motivationsfähigkeit, das äußere Erscheinungsbild, Gestik, Mimik, Ausstrahlung, Verkörperung von Werten, ...“ (Kempe-Walt, 1994, S. 329).

### 2.6.1 Grundformen von Yoga-Unterricht

Die grundsätzliche Herangehensweise von KL bestimmen die Form des Yoga-Unterrichts. Sie können sehr unterschiedlich sein, unterliegen Entwicklungen und treten sehr selten in reiner, klassischer Form auf. Vielmehr kommt es zu Mischformen, in denen sich die KL in ihrer Herangehensweise wiedererkennen.

Die folgende Tabelle stellt sechs Formen vor und beschreibt neben der Vorgehensweise die Vor- und Nachteile. Sie lassen überdies die oben beschriebene Entwicklung erkennen, die KL im Laufe ihrer Unterrichtspraxis durchlaufen, wenn sie offen sind für Veränderungen und Verbesserungen ihres Unterrichtens.

Die Wahl der Unterrichtsform schließt eine recht genaue Einschätzung der eigenen Möglichkeiten ein. So wird eine Herangehensweise auf einer intuitiven Grundlage bei KL mit geringer Praxis im Yoga und im Vermitteln nicht sehr sinnvoll sein, ja, es kann eine Missachtung der TN bedeuten, wenn unerfahrene KL diese Form wählen. Nach einigen solcher Stunden werden auch die gutwilligsten TN die Freude an der Teilnahme verlieren, wenn sie systematische und planerische Aspekte, sowie eine Struktur des Unterrichts vermissen.

Die sechste Form des Yoga-Unterrichts – das geplante und systematische Vorgehen bei Berücksichtigung intuitiver und situativer Elemente – ist ideal und weist keine Nachteile auf. Sie setzt allerdings großes Wissen und viel Erfahrung voraus und ist in der Regel erst nach einigen Jahren Praxis möglich.

<b>Form des Yoga-Unterrichts</b>	<b>Vorgehensweise/Vorteile</b>	<b>Nachteile</b>
<b>Naive Grundlage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unbefangen, arglos, natürlich, einfältig;</li> <li>- einfache Nachahmung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Kenntnisse von Strukturen oder Lernpsychologie;</li> <li>- Selbsterlerntes wird unreflektiert weitergegeben.</li> </ul>
<b>Geplant und unsystematisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnisse von Unterrichtsaspekten;</li> <li>- Wissen wird beliebig eingesetzt;</li> <li>- Konzept vorhanden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenig reflektiert, zusammenhanglos, ungeordnet;</li> <li>- keine gedankliche Durchdringung;</li> <li>- kein übergeordnetes System.</li> </ul>
<b>Systematisch und streng nach Plan ablaufend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzept für jede Lerneinheit;</li> <li>- Lerneinheit auf TN, Inhalte, Ziele und Methoden strukturiert;</li> <li>- gut funktionierende Organisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterricht ohne jede Abweichung vom Plan.</li> </ul>
<b>Intuitive Grundlage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterricht folgt unmittelbaren Eingebungen;</li> <li>- Unterrichtsrelevante Kenntnisse und Einsichten sind vorhanden und geistig durchdrungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wenig erkenntnisleitende systematische und planerische Aspekte;</li> <li>- hoher persönlicher Entwicklungsstand erforderlich.</li> </ul>
<b>Situativ auf der Grundlage fachlicher und unterrichtsrelevanter Kenntnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- starke Teilnehmerorientierung;</li> <li>- gemeinsames Planen, Gestalten und Auswerten von KL und TN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in der Regel fehlende Ruhe und Sorgfalt;</li> <li>- Systematik nur schwer beizubehalten.</li> </ul>
<b>Geplant und systematisch bei Berücksichtigung intuitiver und situativer Elemente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlage ist Unterrichtsmodell:</li> <li>- partnerschaftlich lehrer- als auch teilnehmerorientiert;</li> <li>- die positiven Aspekte intuitiven und situativen Unterrichts werden optimal dosiert.</li> </ul>	

## 2.6.2 Üben im Yoga-Unterricht

Den Hauptanteil im Yoga-Unterricht macht das Üben aus, und das bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Bereich, sondern schließt Atem und Bewusstsein mit ein. Üben „... meint vor allem ein kontinuierliches Arbeiten mit sich und an sich und das nicht nur mit dem Ziel der Erreichung gewisser Fertigkeiten bezüglich bestimmter körperlicher Bewegungsabläufe, sondern im Blick auf eine ganzheitliche Entwicklung. (...) Üben mit dem Ziel der Verinnerlichung hat ... einen hohen Stellenwert“ (Kempe-Walt, 1994, S. 331).

Um Motivation, geistigen Anspruch und Konzentration wachzuhalten, sollte der Unterricht interessant und abwechslungsreich gestaltet werden. Die Abwandlung von Grundformen durch Varianten können so zu unterschiedlichen Erfahrungen auf körperlicher, geistiger und gefühlsmäßiger Seite und damit zu einer ganzheitlichen Entwicklung der TN führen. Dazu ist es wichtig, genügend Zeit sowohl für das Üben in seiner Gesamtheit, also auch für das Nachspüren, einzuräumen. Damit werden KL auch den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der TN besser gerecht.

Praktisches Üben bedeutet für KL, durch sorgfältiges Vorbereiten neuer Bewegungsabläufe und Handlungen von Beginn an zu erwartende Fehler auf ein Minimum zu beschränken. Fehlerquellen können angemessen besprochen werden und Hinweise zum Vermeiden sind sehr hilfreich. Demonstration, konkrete verbale Anleitung und rücksichtsvolle Begleitung der ersten Versuche tragen entscheidend dazu bei. So gesehen, ist es besser, Fehler zu vermeiden, als auftretende Fehler zu korrigieren.

Da Fehler sich jedoch nicht grundsätzlich vermeiden lassen, ist es sehr wichtig, als KL angemessen mit Fehlern umzugehen. Es ist wichtig, TN ihre Fehler aufzuzeigen und einen toleranten Umgang mit ihnen zulassen.

Fehler haben insofern ihr Gutes, als dass sie dem KL signalisieren, wo sie den TN „erwarten und in seiner Leistungsfähigkeit abholen“ können. KL sollen ihren TN daher klar machen, dass Fehler gemacht werden dürfen und eine Hilfe bei der Einschätzung des individuellen Entwicklungsstandes für jeden TN darstellen.

### Das Korrigieren von Fehlern

Das Korrigieren von Fehlern sollte möglichst zeitnah erfolgen. Die Korrektur sollte ermutigend sein und ohne großes Aufsehen erfolgen. Die Selbstständigkeit sollte erhalten bleiben. Die direkte persönliche Ansprache – gar noch mit dem Namen – sollte vermieden werden.

Korrekturen sollen Schaden abwenden und die Entwicklung fördern. Sie sollten konstruktiv erfolgen und individuelle Lösungsmöglichkeiten zulassen. Kleinliche und allzu häufige Korrekturen werden schnell als Nörgeln verstanden und können die Atmosphäre vergiften. Durch respektvolle Wortwahl wird erreicht, dass die einzelne Person oder die Gruppe nicht beschämt oder lächerlich gemacht wird.

Kempe-Walt (1994) hat die wichtigsten Korrekturmöglichkeiten einmal zusammengestellt:

- „ - Korrektur durch Ermutigung zur Selbstkontrolle,
- Korrektur nach Vorankündigung (z.B.: Ich gehe jetzt herum und korrigiere, indem ich anfasse),
- Korrektur ohne Vorankündigung (z.B. durch gefühlvolles Handauflegen),
- Korrektur durch geschickte verbale Hinweise (z.B.: Schau mit dem inneren Auge auf die Ausrichtung! ...),
- Korrektur durch passende Hinweise im richtigen Augenblick während des Übens (z.B.: Achte auf den Atem! Stehen die Füße parallel? usw.),
- Korrektur durch Aufzeigen von Grenzen – verbal oder über die Demonstration (z.B.: Nur bis hierhin beugen ...),
- Korrektur durch geschickten Einsatz von Demonstrationen (z.B. durch den Lehrer oder mithilfe eines Modells),
- Korrekturmöglichkeit über verschiedene Angebote (z.B., jemand kommt mit einem bestimmten Schwierigkeitsgrad nicht zurecht und wählt sofort eines der anderen Angebote),
- Korrektur mithilfe von Partnern.“ (Kempe-Walt, 1991, S. 331)

**KL sollten sich grundsätzlich die Einwilligung der TN geben lassen, sie zu Korrekturzwecken anfassen zu dürfen.**

### 2.6.3 Lernen im Yoga-Unterricht

Erfolgreiches Lernen motiviert und macht neugierig. Es gibt Regeln, die lernphysiologische Gesetzmäßigkeiten berücksichtigen, und bei deren Beachtung die Lernfortschritte ebenso gesteigert werden können wie das Vergessen vermindert wird. Die folgende Tabelle fasst diese Lernregeln zusammen:

#### ***Lernregeln für den Yoga-Unterricht (Zusammenstellung nach Kempe-Walt, 1994)***

<b>Erhöht den Erfolg des Lernens</b>	<b>Beeinträchtigt erfolgreiches Lernen</b>
- Gegenstand des Übens ist subjektiv bedeutsam	- Gegenstand wird keine Bedeutung beigemessen
- hoher Grad von Selbsttätigkeit	- geringe oder keine Selbsttätigkeit
- sinnvolle und strukturierte Zusammenhänge	- sinnlose oder zusammenhanglose Informationen
- Gesetzmäßigkeiten, Oberbegriffe, Prinzipien, logische Verknüpfungen sind zuvor bekannt oder werden erarbeitet	- keine Sinn-, Sach- oder Problemzusammenhänge vorher erarbeitet
- besseres Behalten bei Verknüpfen mit Bekanntem	- nicht an Kompetenzbereiche anknüpfen
- nicht parallel oder gleich danach ähnliche Inhalte vermitteln	- gleiche oder ähnliche Inhalte werden parallel oder kurz nacheinander vermittelt (Ähnlichkeitshemmung)
- neue aufregende Inhalte für sich stehen lassen	- gleich nach neuen, interessanten Inhalten wieder neue, interessante Kenntnisse vermitteln
- Übungsphasen in regelmäßigen Abständen ansetzen	- unregelmäßige, sprunghafte Vermittlung
- auf den bevorzugten Lernkanal Rücksicht nehmen	- nur auf einen Wahrnehmungskanal orientieren
- ständig wiederholen, reaktivieren	- lange Pausen zwischen den Wiederholungen oder keine Reaktivierung

Sind in den Gruppen Seniorinnen und Senioren, sollten KL auf Besonderheiten dieser Altersgruppe im Lernbereich achten, was in vielen Fällen mit der konsequenten Beachtung der in der Tabelle aufgeführten Lernregeln schon geschieht:

- Ältere lernen sinnfreien Stoff schlechter. Es gilt, sie mit dem Sinnzusammenhang vertraut zu machen.
- Ältere lernen leichter, wenn der gebotene Lernstoff übersichtlich gegliedert ist.

- Zu schnell gebotener Lernstoff behindert Ältere mehr als Jüngere.
- Der Übungsfaktor, die Zahl der Wiederholungen besonders von neu Gelerntem, spielt eine größere Rolle.
- Zu lange Pausen während einer Übungsphase behindern Ältere, sie vermindern die Lernleistung.
- Besondere Bedeutung hat für Ältere die innere Bereitschaft, einen gebotenen Stoff aufzunehmen und zu behalten.
- Im Zusammenhang mit körperlichen, besonders sinnesmäßigen Einschränkungen werden Vielfachansprachen der Sinne wichtig. Neben den Augen und den Ohren sollten auch der Tastsinn und der Muskelsinn (kinästhetischer Analysator) angesprochen und an Bekanntes angeknüpft werden. Der Ablauf einer Aufgabe soll deutlich erklärt werden (wichtig für Sehbehinderte) und sichtbar für alle vorgeführt werden (wichtig für Hörbehinderte).
- Ältere sind beim Lernen störanfälliger; sie wollen bei der Sache bleiben.
- Oft sind Ältere unsicherer bei der Wiedergabe des Gelernten. Deshalb scheint ihre Lernleistung geringer zu sein. Das stimmt aber nicht.

Das ständig wiederkehrende Üben, im Idealfall auf einer immer höheren Ebene sowohl im körperlichen als auch im geistigen und seelischen Bereich unterstützt die Leistungen unseres Gedächtnisses.

### **Aktive Lehrmethoden** optimieren den Einfluss auf Lernleistungen:

Der Mensch behält im Gedächtnis:

- 90 % dessen, was er tut,
- 80 bis 90 % davon, was er in Gruppenarbeit, Rollenspiel (als Mitspieler), Planspiel Training leistet,
- 70 bis 80 % dessen, worüber er spricht,
- 60 bis 70 % davon, was in Lehrgespräch, Brainstorming, Unterweisung, Fallstudie erfährt.

Bei den **passiven Lehrmethoden** behält der Mensch bedeutend weniger in seinem Gedächtnis:

- 30 bis 60 % von dem, was er hört und sieht (Film, Tonbildschau, Rollenspiel als Zuschauer, Referat mit viel Bildmaterial),
- 20 bis 30 % dessen, was er sieht (vormachen ohne Erklärung, sich ‚umsehen lassen‘),
- 10 % davon, was er hört (Referat ohne Anschauungsmaterial, Vortrag, Rede).

Im Yoga-Unterricht bzw. im Yoga-Kurs machen die aktiven Lehrmethoden den überwiegenden Teil, denn es geht ums praktische Üben und immer auch um Selbsterfahrung – und die kann nicht „theoretisch“ vermittelt werden. Wichtig ist aber, den TN genügend Zeit und Gelegenheit einzuräumen, diese Selbsterfahrung zu machen.



## 2.6.4 Gesprächsformen im Yoga-Unterricht

Bei der Gestaltung von Yoga unterscheiden wir mehrere Formen bei der verbalen Vermittlung der Inhalte.

Die drei Lehrverfahren, die im darbietenden Yoga-Unterricht zur Vermittlung von Inhalten genutzt werden können, sind

- das Erzählen,
- das Referieren und Berichten
- das Erklären.

Sie werden in der folgenden Übersicht dargestellt und ihre Stärken beschrieben.

### Gesprächsformen im Yoga-Unterricht

Erzählen	Referieren und berichten	Erklären
kann die Geschichte des Yoga lebendig werden lassen, z.B. Urtexte, philosophischer Hintergrund	Spricht großen Adressatenkreis an	wenn etwas unklar geblieben ist, was den weiteren Verlauf des Unterrichts erschweren kann
lässt einzelne Asanas in ihrem mythologischen Bezug erstehen und macht so ihren Sinn erkennbar	viel Information in relativ kurzer Zeit vermittelbar	mehr und anderes über das unklar Gebliebene sprechen
kann Einstellungen und yogische Verhaltensweisen gut verdeutlichen	ermöglicht, Zusammenhänge und Übersichten zu vermitteln	Einsatz anderer Medien schafft einen anderen Zugang
	kann Abläufe und Entwicklungen verdeutlichen	ermöglicht, andere TN, die den Inhalt verstanden haben, mit einzubeziehen
	kann Verständnis aktivieren	eignet sich gut, in der Gruppe auf ein annähernd gleiches Niveau zu kommen

Als weiterer Gesprächsform kommt im sogenannten *erarbeitenden Yoga-Unterricht* dem **Lehr- oder auch Unterrichtsgespräch** eine zentrale Rolle zu. Es ist nach Kempe-Walt dann geeignet,

- |  |
|--|
| - wenn die Gruppe noch wenig motiviert ist und aktiviert werden soll,      |
| - wenn bestimmte Vorkenntnisse bzw. Erfahrungen bei den TN vorhanden sind, |
| - wenn kritisches Denken und Problemlöseverhalten geübt werden soll,       |
| - wenn Erfahrungen zum Suchen und Entdecken vermittelt werden sollen.      |

(Kempe-Walt, 1994, S. 333)

Für die angemessene Anwendung der Gesprächsformen brauchen KL fachliche, pädagogische und didaktische Kompetenz. Dann können sie die entsprechenden Ziele, Inhalte und Vorgehensweisen aus einem Katalog von Frage- und Impulstechniken, mit pädagogischem Geschick, und durch Einbeziehung aller TN auswählen und anwenden.

Solche Kompetenzen können – wie bereits erwähnt – u.a. auch in Seminaren zur Methodik und Didaktik erworben werden, die im DRK regelmäßig angeboten werden. Interessierte KL können entsprechende Angebote über ihren Kreis- oder Landesverband erfahren.

## 2.6.5 Demonstrieren und nachahmen

Wenn es um die Vermittlung und den Nachvollzug von Fertigkeiten geht, bietet sich das Demonstrieren (durch den KL oder einen der TN als „Modell“) und das Nachahmen (durch die TN) an. Augenfällig wird das bei unserer Vorgehensweise bei der Vermittlung eines Asanas durch Vorübungen und Steigerungen, aber auch bei der Ganzheitsmethode, bei der auf hinführende Schritte verzichtet wird und die TN sich dem äußeren und inneren Modell durch wiederholtes Üben nähern.

Bei der **Demonstration** sollen der KL nach Kempe-Walt vor allem auf folgende Punkte beachten:

- „ - Sie bereiten die Demonstration angemessen vor. Das kann bedeuten, dass sie Erläuterungen zum Sinn der Demonstration geben, dass sie gezielte Hinweise zu bestimmten Phasen bzw. Abschnitten machen, um den Blick der TN zu schärfen und um Spannung aufzubauen, damit sie die volle Aufmerksamkeit haben. Sie weisen vor der Demonstration möglicherweise schon auf brisante Punkte bzw. Fehlerquellen hin.
- Die Demonstration führen sie möglichst langsam und manchmal teilweise mit einer gewissen Übertreibung durch.
- Während der Demonstration sprechen sie möglichst nicht; dadurch erhöhen sie die Aufmerksamkeit der Beobachter.
- Mitunter wiederholen sie die Demonstration mehrmals. In den Zwischenzeiten lenken sie durch knappe gezielte Hinweise die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Aspekte des Ablaufs.
- Sie achten auf günstige äußere Bedingungen. Alle TN sollen jede Einzelheit genau sehen können.
- Sie vermeiden alles, was in Richtung Wichtigtuerei bzw. Selbstdarstellung zielt, denn das ist unsachlich, beeinträchtigt die Beziehung zu den TN und behindert das Nachahmen.
- Komplexe Bewegungsabläufe zerlegen sie in Teile. Sie beginnen immer mit dem Gesamtablauf und beenden die Demonstration mit demselben. Zwischendurch arbeiten sie an Einzelteilen.

- Bei einfachen Bewegungsabläufen wiederholen sie nicht, sondern wiederholen lieber mehrmals den Gesamtablauf.“ (Kempe-Walt, 1994, S. 334)

Folgende Aspekte sind bei der **Nachahmung** durch den KL zu berücksichtigen:

- „ - Die ersten Schwierigkeiten sind meist individuell verschieden, deshalb lassen Lehrende vor dem eigentlichen Nachvollzug mitunter erst ein individuelles Probieren zu.
- Die Lehrenden verfolgen die Übungsabläufe der TN genau und fühlen sich soweit wie möglich in ihre Bewegungen ein.
- Die Ansage der Lehrenden entspricht möglichst dem Bewegungsablauf (nicht die Anleitung ist der Maßstab).
- Die Lehrenden achten während der Übungsarbeit der TN auf Fehler im Ablauf und ermuntern zur Selbstkontrolle.
- Bei häufig auftretenden Fehlern führen Lehrende eine gemeinsame Besprechung durch. Hinweise zu den Fehlern machen sie erst bei voller Aufmerksamkeit durch die TN. Danach erleben die TN nochmals eine Demonstration, bevor sie selbst üben.“ (Kempe-Walt, 1991; S. 334).

### 2.6.6 Erfahrungen als Grundlage für Lern- und Erkenntnisprozesse

Erfahrungen zu ermöglichen ist ein Grundanliegen von Yoga-Unterricht. Das ergibt sich schon aus der Zielorientierung des Yoga als Selbsterfahrungsweg. Dazu müssen KL aber auch wissen, welche Prozesse im Unterricht und bei den TN ablaufen, die Erfahrungen erst ermöglichen und zustande bringen und in welche Phasen sich diese Prozesse untergliedern lassen.

Während einer Haltung oder während eines Bewegungsablaufs erleben TN etwas auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene. Die TN nehmen dies wahr und sollten dies deuten und verarbeiten. Sie kommen zu Erkenntnissen, aus denen sich eine Handlungskonsequenz ergibt, die Anstoß zu weiterem Handeln sein kann. Das ist entscheidend, denn dann lernen sie aus den Erfahrungen und bleiben nicht dabei stehen, sie gemacht zu haben.

„Erfahrung so verstanden gehört immer in einen Zusammenhang. Sie gründet sich wohl auf Wahrnehmung, begnügt sich aber damit nicht, sondern zieht Folgerungen, erfasst Beziehungen und führt zu Handlungskonsequenzen. Kurz gefasst lässt sich für uns der Prozess der oben skizzierten Erfahrungsbildung so darstellen:

**Handeln → Erleben → Wahrnehmen → Auseinandersetzen → Erkennen → Handeln.“**

(Kempe-Walt, 1991, S. 335)

Diesen Prozess sollten KL nicht dem Selbstlauf überlassen, sondern gezielt steuern. Zunächst müssen hilfreiche Impulse gegeben, Vergleichsmöglichkeiten angeboten und der erforderliche Freiraum für eigenes Entdecken und Erfahrungen eingeräumt werden.

Kempe-Walt empfiehlt, die TN zu ermutigen, „ihre Erlebnisse und Wahrnehmungen möglichst konkret mitzuteilen. Das führt zu einer Konfrontation mit den Erfahrungen anderer und zu einem Überdenken des eigenen Lernprozesses.“ (Kempe-Walt, 1994, S. 335).

KL sollten den Prozess einfühlsam mit Hinweisen begleiten, den notwendigen Freiraum geben und die TN aktivieren. Dies kann mit folgenden – beispielhaft aufgeführten – Formulierungen erreicht werden:

- „ - Schau, was passiert!
  - Schau, welche Muskeln du brauchst und welche du entspannen kannst!
  - Wie sieht der Fisch heute für dich aus?
  - Finde deine Grenze!
  - Spüre, ob du eine Ausgleichsbewegung machen möchtest!
  - Nimm dir Zeit!
  - Vergleiche ... !
  - Ordne dich mithilfe deines inneren Auges!
  - Achte auf die Fußhaltung!
  - Probiere ... !
  - Versuche herauszufinden, wie du dich in dieser Lage am besten entspannst!
- usw.“

(Kempe-Walt, 1991, S. 335)

Zu konkrete Vorgaben, vielleicht sogar genau das Gegenteil dessen, was TN erfahren haben, unterstützen den Prozess der Erfahrungsbildung nicht, sondern rufen Unsicherheit und Zweifel hervor. Dazu gehören Formulierungen wie: „Spürst du, wie das Bein warm wird?“ oder: „Der rechte Arm muss schwer werden!“ So werden Erfahrungen vorgegeben, die subjektiv von einzelnen TN ganz anders oder gar nicht erlebt und wahrgenommen werden.

## 2.7 Zur Vermittlung von Yoga-Unterricht

### Folgende weitere Formen der Vermittlung sind anzuregen:

- Der Einsatz visueller oder akustischer Medien<sup>1</sup>
- Visualisieren – Visualisierungen sollen den Lernprozess effektiver und nachhaltiger machen
- Bilder können komplizierte Sachverhalte schnell begreifbar machen und verarbeitbar darstellen
- Bilder wirken auflockernd, sie fördern die Kreativität
- Erlernende Zusammenhänge können durch Bilder stärker im Gedächtnis verankert werden
- Einsatz von plastischen Modellen (z.B. Wirbelsäule) oder anatomische Abbildungen zu Muskulatur
- Das selbstständige Erforschen und Wahrnehmen einer Übung durch Beobachtung während der Partner- oder Gruppenarbeit
- Kurze philosophische Texte oder „Spruch für Woche“

### Wie unterrichte ich und warum unterrichte ich so?

Im Mittelpunkt steht die zentrale Frage nach der Lehr-Lerform der Methode im engeren Sinne. Gemeint sind hier die Betrachtung der Art und Weise der Vermittlung.

#### Einige Fragen zur Analyse der Lern-/ Lehrformen:

- Welche Anforderungen werden an die Yoga-Lehrenden gestellt?
- Vorteile der einzelnen Lehrformen
- Nachteile der einzelnen Lehrformen
- Welche Inhalte lassen sich durch eine bestimmte Lehrmethode besonders gut oder weniger gut vermitteln?
- Gibt es Bedingungen, zu denen eine Lehrmethode besonders gut passt oder weniger gut passt?

<sup>1</sup> siehe Anhang: Beispiele zur Visualisierung, Seite 289

## 2.7.1 Verbale Vermittlung

### Anforderungen an die Yoga-Lehrende

- Sprach- und Ausdrucksvermögen, speziell in Bezug auf Präzision
- Übungen müssen in allen Einzelheiten gut verstanden und nachvollziehbar sein.

#### Die Vorteile sind:

- Intensive Möglichkeiten der Achtsamkeitsförderung
- Teilnehmenden können ganz bei sich bleiben
- Große Chancen zu ihrem persönlichen Asana zu finden

#### Nachteile sind:

- Nur einer, nämlich der akustische Empfangskanal ist offen.
- Teilnehmende, die vorwiegend visuell lernen, oder sprachlich bzw. intellektuell weniger entwickelte Teilnehmende haben Schwierigkeiten, das Gehörte zu verstehen und umzusetzen.
- Angesprochen wird nur das kognitive<sup>2</sup> nicht aber das motorische<sup>3</sup> Lernen.

#### Inhalte, die sich besonders gut vermitteln lassen

- Meditation, Entspannung und einige Atemübungen lassen sich gut verbal vermitteln.
- Komplexe Asanas oder Folgen stellen sehr hohe Anforderungen an die Lehrperson und an die Teilnehmenden.

#### Bedingungen, zu denen die verbale Lehrmethode besonders gut passt

- Blinde Teilnehmende oder Menschen, die schlecht sehen, werden überwiegend verbal unterrichtet.
- Menschen, die sehr ehrgeizig sind, haben eher die Chance, ihre eigenen Grenzen nicht zu überschreiten.

---

<sup>2</sup> Kognitives Lernen bezieht sich auf Fähigkeiten des Denkens, Vorstellens und Gedächtnisses

<sup>3</sup> Motorisches Lernen bezieht sich auf körperliche Tätigkeiten, auf eine muskuläre oder motorische Fertigkeit

## 2.7.2 Vermittlung durch Demonstration

### Vorteile

- Hohe Anschaulichkeit – die Sinne ansprechende Unterrichtsform
- Große Möglichkeit, mehr Qualitäten des Übens zu vermitteln (z.B. Förderung von Konzentration, Achtsamkeit, Harmonie der Bewegung)
- Neben dem kognitiven und motorischen Lernen wird auch das affektive Lernen<sup>4</sup> angesprochen

### Nachteile

- Ist nicht immer möglich – z.B. räumliche Gegebenheiten sind ungünstig.
- Vorherrschen einer hohen Lehrperson-Zentriertheit.
- Höherer Zeitbedarf als bei der rein verbalen Vermittlung
- Ehrgeizige Teilnehmende werden zum „blinden“ Nachahmen verleitet. Überschreiten oft eigene Grenzen.
- Fehlender Blickkontakt zu den Teilnehmenden
- Unterrichtsfluss kann gestört werden

### Inhalte, die sich besonders gut vermitteln lassen

- Schwierige und neue Asanas können leichter vermittelt werden
- Ebenso komplexe Übungsreihen.
- Bei einfachen und bekannten Übungen ist das Demonstrieren i. d. R. überflüssig

### Bedingungen, zu denen diese Lehrmethode besonders gut passt

- Wichtig für alle hörgeschädigten Teilnehmenden, desgleichen für Menschen, deren Sprachverständnis weniger stark entwickelt ist.
- In den Abendstunden, da oft relativ „kaputte oder müde“ Teilnehmende ist diese Form der Vermittlung verbunden mit anderen Methoden förderlich für die Konzentration.

<sup>4</sup> Affektives Lernen bezieht sich auf Einstellungen, Gefühle, Interessen, Stimmungen, und Werten (bspw. Entwicklung des Körpergefühls, Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit, Fühlen von innerem Frieden oder Gefühl von Harmonie und Verbundenheit)

### 2.7.3 Vermittlung durch ein Modell

#### Vorteile

- Eine sehr hohe Anschaulichkeit ist gegeben
- Lernen über mehrere Empfangskanäle, (visuelle, auditive eventuell der haptische falls ein Berühren des Modells oder Partners möglich ist)
- Hohe Präzisionsvermittlung, da das Demonstrieren (Modell) und das Erklären zeitgleich erfolgen können.
- Möglichkeiten einer sehr intensiven Körperarbeit und einer geistigen Auseinandersetzung
- kontraproduktive Haltungen können mit einbezogen werden
- Es kommen alle drei Lernebenen vor, die kognitive, motorische und die affektive
- Blickkontakt zu den Teilnehmenden ist weniger eingeschränkt.
- Der Methodenwechsel kann belebend wirken.

### 2.7.4 Durchführung des Unterrichts

- Sind die gewählten Unterrichtsverfahren, Lehrmethoden, Lernformen zeitlich und räumlich machbar?
- Benötige ich Hilfsmittel? Wenn, ja welche?
- Ist sichergestellt, dass – auf den Lernzielen<sup>5</sup> beruhende Aspekte des sozialen Lernens<sup>6</sup> berücksichtigt werden?
- Biete ich genügend Wechsel in meinen Lehrmethoden, um möglichst alle Teilnehmenden zu erreichen?
- Kann ich wirklich begründen, warum diese Unterrichtseinheit mit den vorgesehenen Lerninhalten und Abläufen für die Teilnehmenden sinnvoll und wertvoll ist?
- Habe ich die wirksamste der möglichen Varianten für die Unterrichtseinheit ausgewählt?
- Kann ich Alternativen anbieten, bspw. für meine Teilnehmenden mit Kniebeschwerden?
- Wo könnten Schwierigkeiten entstehen, und wie kann ich darauf reagieren!

<sup>5</sup>Mögliche Ziele für eine Unterrichtseinheit: Entspannung, Loslassen, Vorbeugen, Kräftigung der Rückenmuskulatur, Achtsamkeit, Kennenlernen der Atemräume

<sup>6</sup>z.B. Partnerarbeit – Förderung der Achtsamkeit und des Einfühlungsvermögens



## 2.7.5 Kompetenzen der Yoga-Lehrenden

Der Yoga-Unterricht trägt die individuellen Prägungen eines jeden Yoga-Lehrenden und orientiert sich an den veränderlichen Bedürfnissen der teilnehmenden Menschen.

### Fachkompetenzen

Es ist selbstverständlich, dass die Yoga-Lehrenden über Kenntnisse bezüglich der zu vermittelnden Inhalte, z.B. Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung und Philosophie verfügen. Zudem sind Kenntnisse bezüglich der Unterrichtsgestaltung, Methodik und Didaktik wichtig, um so den Yoga-Unterricht systematisch vorzubereiten.

Zu diesen Fachkompetenzen gehören ebenso Kenntnisse der Anatomie, Psychologie und Physiologie mit ihren gängigen Krankheitsbildern auch das Wissen über wesentliche Yoga Schriften zählen dazu (z.B. Yoga-Sutra von Patanjali, Hatha-Yoga-Pradipika). Diese grundlegenden kognitiven Fähigkeiten sind relativ leicht zu erlernen.

### Personale Kompetenzen

Fertigkeiten und Kenntnisse, die sich auf die Lehrpersönlichkeit beziehen.

Ohne das eigene Tun und Bemühen auf den persönlichen Yoga-Weg kann Yoga nicht glaubwürdig vermittelt werden.

Durch die Übereinstimmung (Kongruenz) zwischen dem, was die Yoga-Lehrperson lebt und dem, was sie den Teilnehmenden vermittelt, entsteht Echtheit (Authenzität) im Unterrichten.

### Wie kann ich als Yoga-Lehrende dieser Verantwortung gerecht werden?

Jeder Mensch wirkt durch das eigene Handeln, durch Äußerungen, Haltungen, Eigenschaften auf andere Menschen ein. Das geschieht gar nicht unbedingt absichtsvoll, sondern passiert „einfach so“.

Gerade für Menschen, die mit Gruppen arbeiten, ergibt sich daraus eine Verantwortung, das eigene Wirken zu reflektieren und ggf. zu korrigieren.

## **Orientierungshilfe**

Als Orientierungshilfe bietet sich der Yoga-Lehrende für die Gruppenmitglieder an, damit diese Personen Einstellungen, Haltungen, Verhaltensweisen des Yoga-Lehrenden erkennen und sich damit auseinandersetzen können. Hierbei kann es z.B. um eine Grundhaltung der Achtsamkeit oder des Einfühlungsvermögens gehen, die konsequent vorgelebt und von den Yoga-Teilnehmenden/ Gruppenmitgliedern auch so wahrgenommen wird.

Jedes Gruppenmitglied kann für sich selbst prüfen, inwieweit diese Haltung auch für das eigene Yoga-Verhalten in Frage kommen kann.

## **Vorbild**

Als Vorbild kann eine Lehrperson wirken, wenn das eigene Verhalten z.B. im Bereich der Haltung oder Ernährung für alle Gruppenmitglieder als sinnvoll und gültig erscheint und den Prinzipien des Yoga entspricht.

Ob die Lehrperson von einer Gruppe oder dem einzelnen Mitglied als Vorbild akzeptiert wird, hängt u.a. davon ab, ob das Verhalten als glaubwürdig (authentisch) angesehen wird.

## **Modell-Lernen**

Die Übernahme von Einstellungen und Verhaltensweisen des Yoga-Lehrenden durch die Gruppe oder einzelne Gruppenmitglieder basiert auf dem Verständnis des Modell-Lernens.

Als gesichert gilt, dass Lernprozesse immer dann scheitern, wenn eine Lehrperson Verhaltenserwartungen an eine Gruppe stellt, die sie selbst nicht beherzigt und Lernziele formuliert, die sie selbst nicht umsetzt.

Effektives Lernen am Modell funktioniert, wenn die Lehrperson das für die Yoga-Gruppe wünschenswerte Verhalten konsequent selbst zeigt und damit das Lehr-, Lernklima innerhalb der Gruppe nachhaltig prägt.

## **Selbstreflexion/ Rückmeldungen**

Um der eigenen Verantwortung gerecht werden zu können, kommt es darauf an, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen fortlaufend zu reflektieren und sich von anderen Menschen Rückmeldungen zum eigenen Verhalten einzuholen. Das kann durch die Gruppenmitglieder ebenso geschehen wie durch andere Yoga-Lehrende, durch gegenseitigen Austausch und kollegiale Beratung.

## 2.8 Gruppendynamik

### 2.8.1 Was ist Gruppendynamik?

Der Psychologe Kurt Lewin hat den Begriff der Gruppendynamik in den 30er Jahren als ein wissenschaftliches Studium von Gruppen eingeführt.

Gruppendynamik bedeutet:

1. alle Vorgänge und Abläufe in einer Gruppe von Menschen
2. ein spezifisches Lernkonzept, welches verschiedene Methoden und Verfahren zur professionellen Intervention in Gruppen zur Verfügung stellt
3. Diese verfolgen das Ziel, die stattfindenden Gruppenprozesse selbst zum Lerngegenstand zu machen und diese als Lernmöglichkeit nutzen zu können.

Gruppe: eine Definition

Unter dem Wort „Gruppe“ versteht man im Allgemeinen eine gewisse Anzahl von Menschen, die sich aus einer bestimmten gemeinsamen Motivation oder zur Erreichung eines bestimmten Zieles heraus zusammengeschlossen haben.

Weitere Kennzeichen einer Gruppe ist eine gewisse Dauerhaftigkeit die durch wechselseitige Gemeinsamkeiten gekennzeichnet ist.

Kurt Lewin hat ein **Lernverlaufsmodell** konzipiert, das für das Lernen in Gruppen und dessen Entwicklung wichtig ist. Dieser Prozess besteht aus drei Phasen:

#### 1. Phase: **Auftauen** (englisch Unfreezing)

Kräfte geraten in Bewegung. Dies kann eine konfliktbeladene Situation sein. Die Lernenden stoßen auf Barrieren, erleben Dissonanzen zu ihren bisherigen Erfahrungen: Solche Dissonanzen können erfahren werden durch

- Mangel an Bestätigung seitens der übrigen Gruppenteilnehmenden
- Misserfolgerlebnisse (z.B. in früheren Lerngruppen)
- Unsicherheiten – nicht wissen, was und wer auf einem zukommt.

## 2. Phase *Bewegen* (Changing)

Das ist die Phase, in der neues Verhalten (Einstellungen) probiert wird. Dazu brauchen die Lernenden Alternativen. Es ist also die Phase, in der neue Reaktionen durch Informationen und Ausprobieren entwickelt werden, z.B.

- durch Neudefinition einer Situation,
- durch Erweiterung der Wahrnehmung,
- durch direktes Eingreifen der Verantwortlichen und durch Training verstärkt und der Prozess überwacht,
- durch Neustrukturierung der Werte bzw. Bewertungskategorien.

## 3. Phase *Auftauen* (Refreezing)

In dieser Phase stellt sich das Problem, die neu erworbenen Einstellungen und Verhaltensweisen in den Bestand der alten Verhaltens- und Einstellungsmuster einzugliedern.

Die letzte Phase dient also dem „Umgewöhnen“ der Gruppe. Die Stabilisierung der Verhaltensweisen soll idealerweise auch über die Lernsituation hinaus als verändertes Verhalten z.B. in der Berufspraxis oder im Gesundheitsverhalten für die Lernenden Bestand haben.

### 2.8.2 Prinzipien der Gruppendynamik

Zwei Prinzipien sind für das gruppensdynamische Konzept grundlegend:

- a. das Hier-und-Jetzt-Prinzip
- b. das Feedback-Prinzip

#### Zu a) Das Hier-und-Jetzt-Prinzip

In der Gruppe soll vorrangig auf Ereignisse Bezug genommen werden, die gerade passieren, sodass sie für alle gleichermaßen Bedeutung gewinnen können und eine gemeinsame Kommunikation darüber erleichtert wird.

Ereignisse, die außerhalb der Gruppe, z.B. in der Vergangenheit eines TN liegen, sollen nur insofern zum Thema werden, als dass sie helfen das aktuelle Gruppengeschehen bzw. die Lernprozesse besser zu verstehen.

Diese Ereignisse können für den Lernfortgang genutzt werden. Das bedeutet in der Praxis, dass Reflexionen über das eigene Erleben in den Lernprozess mit integriert werden. Dabei steht der bewusste Umgang der Gruppenmitglieder mit der Wechselwirkung von Erkenntnissen im Mittelpunkt. Die hierdurch verursachte individuelle und kollektive Betroffenheit setzt u.a. Motivationen für alternative Erkenntnisse, Verhaltensweisen und Erfahrungen frei.

### **Zu b.) Das Feedback-Prinzip**

In der Gruppendynamik geht es u.a. auch um das gemeinsame Verstehen. Daher ist es notwendig, das eigene Erleben den anderen mitzuteilen.

Feedback heißt wörtlich übersetzt zurückfüttern. Feedback meint die ausdrückliche und beabsichtigte Rückmeldung der Wahrnehmung des Verhaltens von einer Person an eine bzw. mehrere andere Personen.

### **Die Funktion des Feedback kann in drei Aspekten gesehen werden:**

1. Feedback als Lernchance für den Empfänger
2. Feedback als Lernchance für den Geber
3. Feedback als Chance der Reflexion der Veränderung von Interaktionsformen in Gruppen

### **Einige Leitlinien für das Geben und Empfangen von Feedback:**

- So konkret und situationsspezifisch wie möglich.
- Nicht (ab-)wertend oder moralisierend.
- Beobachtungen, Wahrnehmungen, Vermutungen, Gefühle etc. sollen als solche mitgeteilt werden, d. h. als Beschreibung und nicht etwa die Interpretationen dazu.
- Feedback soll gegeben werden, wenn die andere Person auch offen dafür ist.
- Feedback soll nicht zu versteckten Aggressionen missbraucht werden („Seitenhiebe“, „Messerstiche“).
- Für das Empfangen von Feedback: Feedback soll offen, nicht abwehrend, verteidigend entgegengenommen werden.
- Der Empfänger kann selbst entscheiden, ob und was für ihn stimmt, was er nehmen und verwenden will.

## 2.8.3 Methoden der Gruppendynamik

### 2.8.3.1 Das TZI Modell

Die **Themenzentrierte Interaktion** (TZI) ist eine **gruppendynamische Methode**, die Ruth Cohn entwickelt hat.

Mit dem TZI wird ein Gruppenkonzept bezeichnet, das auf aktives, schöpferisches und entdeckendes Lernen – „Lebendiges Lernen“ und Arbeiten ausgerichtet ist.

#### **Alles begann mit einem Traum**

Als Ruth Cohn in den 60er Jahren die Grundlagen der TZI entwickelte, spielte der folgende Traum dabei eine entscheidende Rolle:

*„Eines Nachts träumte ich von einer gleichseitigen Pyramide. Im Aufwachen wurde mir sofort klar, dass ich die Grundlage meiner Arbeit ‚erträumt‘ hatte. Die gleichseitige Traumpyramide bedeutete mir: Vier Punkte bestimmen meine Gruppenarbeit. Sie sind alle vier miteinander verbunden und gleich wichtig.“*

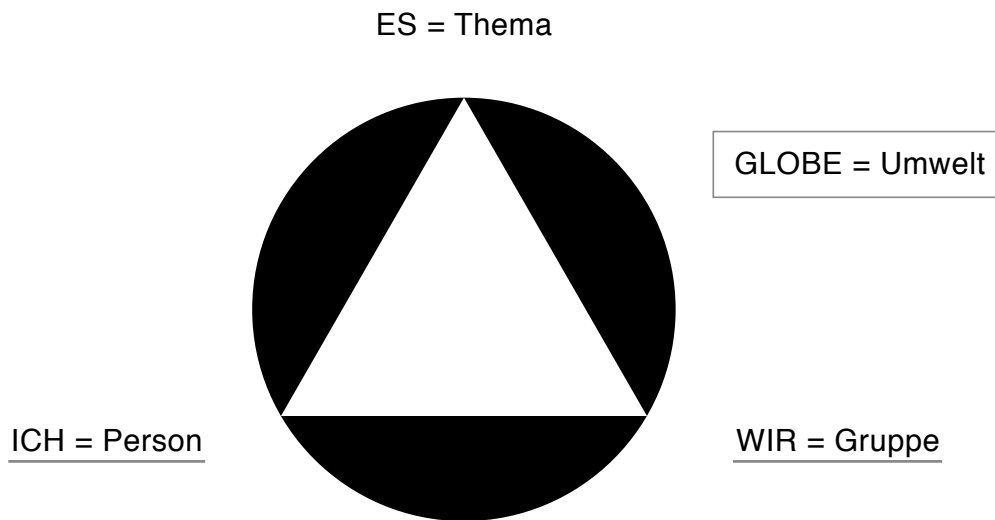
*Diese Punkte sind:*

- 1. die Person, die sich selbst, den anderen und dem Thema zugewendet ist (= Ich);*
- 2. die Gruppenmitglieder, die durch die Zuwendung zum Thema und ihre Interaktionen zur Gruppe werden (= Wir)*
- 3. das Thema, die von der Gruppe behandelte Aufgabe (= Es);*
- 4. das Umfeld, das die Gruppe beeinflusst und von ihr beeinflusst wird – also die Umgebung im nächsten und im weitesten Sinn (= der Globe).*

*Ich überlegte, dass diese vier Punkte jede Gruppe symbolisieren; das heißt, dass es keine Gruppe gibt, die nicht durch diese vier Punkte definiert wird.*

*Wichtig aber war mir vor allem die im Traum konzipierte Gleichseitigkeit der Pyramide, was bedeutete, dass die vier Punkte gleich wichtig sind. Und mit dieser Gleichgewichtigkeit von Ich-Wir-Es und Globe war die Gruppenführung mit TZI definiert; alle anderen Gruppenmodelle betonten jeweils einen oder mehrere Punkte: das Ich oder Ich-und-Wir; Schulklassen das Es oder Es-und-Ich; Universitäten das Es. Ich veränderte danach das Symbol der Pyramide in ein Dreieck in der Kugel, weil diese Figur optisch deutlicher ist.“*  
(Cohn / Farau 1990)

### Das Modell der themenzentrierten Interaktion – TZI



#### 2.8.3.2 Die praktische Anwendung des TZI

Fragt man danach, was das Spezifische der TZI ist – also das, worin sich die TZI von allen anderen Gruppenleitungsverfahren unterscheidet – so heißt die Antwort: das Vier-Faktoren-Modell.

Eine nach TZI arbeitende Gruppe berücksichtigt in ihrem Vorgehen gleichermaßen die vier Faktoren Ich – Wir – Es und Globe.

- „Ich“ meint dabei die einzelne Person, den/ die GruppenteilnehmerIn,
- „Wir“ meint das Miteinander, das durch die Interaktion der Gruppenarbeit gestärkt oder auch geschwächt werden kann,
- „Es“ bezeichnet das Anliegen, dessentwegen eine Gruppe zusammenkommt, die Aufgabe, die zu bewältigen ist.
- Und unter dem „Globe“ versteht die TZI die Gegebenheiten, in denen die Gruppe arbeitet.

Dass alle vier Faktoren gleich wichtig sind, bedeutet nicht, dass sie in jeder Gruppensitzung mit gleichen Zeit- und Kräfteanteilen vorkommen (müssen).

Die Aufgabe des TZI-Gruppenleiters / der Leiterin ist es vielmehr, die „dynamische Balance“ zwischen Ich, Wir und Es im Globe zu halten.

Das bedeutet, dass der Lehrende die Aufmerksamkeit auf alle vier Faktoren richtet, besonders auf denjenigen, der eine Zeit lang am wenigsten beachtet wurde.

Hat beispielsweise eine Gruppe lange und intensiv an einer Sachfrage gearbeitet, so wird sie darauf achten, dass Ich und Wir wieder beachtet werden. Hat eine Gruppe ihre Beziehungen untereinander geklärt, wird sie das Arbeitsanliegen thematisieren, dessentwegen die Gruppe zusammengekommen ist.

Eine Gruppe im TZI-Sinn, bei der man von einem echten „Wir“ sprechen kann, zeigt sich vor allem am Vorhandensein

- von Struktur und Vereinbarungen,
- von Zielsetzung und Aufgabe,
- von Wahrung der Individualität,
- von Mitsteuerungsmöglichkeiten im Prozess,
- von Interaktionen,
- eines Rückbezugs auf ein gemeinsames Wertesystem.

### **2.8.3.3 Die „klassischen“ Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI)**

**Diese Regeln, gemeinsam mit der Gruppe besprochen und vereinbart erleichtern die Zusammenarbeit im Sinne des TZI**

---

#### **Sei Dein eigener Chairman.**

Dies bedeutet soviel wie „übernimm die Verantwortung für Dich selbst“. Bestimme wann und was Du sagen willst und bestimme Dein eigenes Vorgehen im Blick auf die Arbeit, die Gruppe und alles, was für Dich wichtig ist. Nimm Deine Ideen, Gedanken, Wünsche und Gefühle wichtig und wähle aus, was Du den anderen anbieten kannst und um was Du bitten möchtest.

---

#### **Störungen angemessen Raum geben.**

Schmerzen, Abneigung oder Vorurteile können unter Umständen der aktuellen Mitarbeit in der Gruppe ebenso im Wege stehen wie große Freude, denn sie schwächen unterm Strich die Konzentration auf das eigentliche Vorhaben.

Deshalb: Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Die Gruppe weiß dann, was in Dir vorgeht und welchen Anteil sie daran hat.

Werden Störungen nicht beachtet, so kann dies schwerwiegende Folgen haben, weil das Lernen oder die Arbeit be- oder sogar verhindert werden. Die Gruppe kann Störungen zwar ignorieren, wirksam sind sie trotzdem. Eine Gruppe, die die Störungen ihrer Mitglieder bearbeitet, gewinnt die scheinbar verlorene Zeit durch intensivere und konzentriertere Arbeit zurück.



**Vertritt Dich selbst in Deinen Aussagen: Sprich per „ich“ und nicht per „man“ oder per „wir“.**

Die verallgemeinernden Redewendungen wie z.B. „jeder weiß“, „man sagt“, „wir alle wollen“ usw. sind häufig persönliche Versteckspiele; der Sprecher übernimmt nicht die volle Verantwortung für das, was er sagt. Er versteckt sich hinter der öffentlichen Meinung oder einer behaupteten Mehrheit, um sich und andere zu überzeugen.

---

**Stelle möglichst nur Informationsfragen.**

Informationsfragen sind nötig, um etwas zu verstehen. Fragen, die kein wirkliches Verlangen nach Information ausdrücken, sind unecht. Ausweichende Antworten oder Gegenfragen sind die Folge, es kommt zum Interview, statt zum Dialog. Wenn anstelle von Fragen Aussagen treten, inspiriert das zu weiteren Interaktionen. Versuche also, eigene Erfahrungen und Gedanken anzusprechen.

---

**Seitengespräche haben Vorrang.**

Sie stören und sind zugleich meist wichtig, sonst würden sie nicht geschehen. Wenn TN Seitengespräche führen, so sind sie mit großer Wahrscheinlichkeit stark beteiligt oder gar nicht. Es kann sein, dass ein Gruppenmitglied etwas sagen will, was ihm wichtig ist, aber gegen schnellere Sprecher nicht ankommt und Hilfe braucht, um sich in der Gruppe zu exponieren.

---

**Nur einer zur gleichen Zeit.**

Niemand kann mehr als einer Äußerung zur gleichen Zeit zuhören. Damit man sich auf verbale Interaktionen konzentrieren kann, müssen sie nacheinander erfolgen. Sofern mehr als einer gleichzeitig reden wollen, verständigt man sich in Stichworten über das, was gesagt werden soll, und über die Reihenfolge der Sprecher.

---

**Sei authentisch und selektiv in Deiner Kommunikation. Mache Dir bewusst, was Du denkst und fühlst, und wähle aus, was Du sagst und tust.**

Authentisch sein heißt, Kontakt zu den eigenen Gedanken und Gefühlen zu haben, die Auskunft darüber geben, was ich jetzt brauche, wünsche oder tun sollte. Wähle aus, was Du davon den anderen sagen oder zumuten willst. Alles, was Du sagst, sollte wahr sein, aber nicht alles, was wahr ist, muss gesagt werden.

---

**Beachte die Signale Deines Körpers und achte auf solche Signale auch bei den anderen.**

Wer die Sprache seines Körpers kennt, versteht wie Gedanken und Aussagen von bestimmten Körpergefühlen begleitet werden und wie diese ihrerseits eine Aussage machen. Auf die Sprache des Körpers zu achten, verschafft wichtige zusätzliche

Informationen über das Gesprochene und Gehörte hinaus. Körpersprache signalisiert Emotionen sehr deutlich und in der Regel eher als sie ausgesprochen werden.

**Sprich Deine persönlichen Reaktionen aus und stelle Interpretationen so lange wie möglich zurück.**

Sind Interpretationen inadäquat ausgedrückt, so erregen sie Abwehr und verlangsamen oder unterbrechen den Gruppenprozess. Direkte persönliche Reaktionen aber, also Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei Dir auslösen, führen immer zu weiteren Aktivitäten und fördern die spontane Interaktion.

*Quelle: Cohn, Ruth (1991). Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion: Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart: Klett-Cotta.*

**Regeln, die beispielsweise mit einer Yogagruppe gemeinsam vereinbart werden können:**

- Vertraulichkeit
- Sprich ich, statt man oder sie
- Störungen haben Vorrang
- Jede ist für sich selbst verantwortlich
- Achtsamkeit
- Keine muss begründen, wenn sie etwas nicht will
- Jede kann soviel von sich einbringen, wie sie möchte
- Keine wertet die Aussagen einer anderen Person ab
- Einfühlungsvermögen ist erwünscht

## **TZI in der Planung und Reflexion**

TZI kann ein Leitfaden für die Planung und der Reflexion sein. Alle Ergebnisse der Reflexion können für neue Unterrichtsplanung genutzt werden.

<b>Vorbereitung:</b>	<b>Nach jeder Aktion:</b>	<b>Letzte Nachbereitung:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer bin ich in diesem Kurs?</li> <li>• Was soll/ kann das WIR sein?</li> <li>• Was ist das Thema?</li> <li>• Wie sieht das Globe aus?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• was ist für das ICH passiert?</li> <li>• Wie geht es der Gruppe?</li> <li>• Wie weit ist das Thema?</li> <li>• Passte das Globe?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben sich die Menschen entwickelt?</li> <li>• Wie war die Gruppe?</li> <li>• Welche Phasen? Was habe ich unternommen?</li> <li>• Alle Themen bearbeitet?</li> <li>• War alles stimmig im Globe?</li> </ul>

## 2.9 Auswertung von Yoga-Unterricht

Die Auswertung des Yoga-Unterrichts geschieht im Hinblick auf die TN als Lernende und deren Leistung und die eigene Leistung als KL, also als Lehrende.

In der Regel nimmt der KL die Auswertung für sich allein vor. Wie sieht es aus mit der Beobachtbarkeit und Kontrollierbarkeit der eigenen Leistung und des eigenen Verhaltens?

Das Auseinandersetzen mit Planung und tatsächlichem Verlauf der Stunde lässt Konsequenzen für zukünftige Unterrichtsplanung, für das eigene Verhalten und für die eigene Weiterbildung zu.

Diese Auswertung ermöglicht die Erweiterung der pädagogischen, unterrichtspraktischen und menschlichen Kompetenz, die nicht allein mit zunehmender Unterrichtspraxis, sondern auch durch kontinuierliche und gezielte Arbeit an sich selbst zunimmt.

Es ist sinnvoll, Beobachtungen und Ergebnisse schriftlich festzuhalten und über diese Notizen von Zeit zu Zeit im Zusammenhang nachzudenken. Tendenzen, Fehleinschätzungen, aber auch eigene Fortschritte lassen sich so besser herausfinden und für den Unterricht nutzbar machen.

Werden TN in die Auswertung von Unterricht mit einbezogen, sollte eine klare Struktur erkennbar sein, um Unterricht nicht zu zerreden. Die Auswertung sollte nach zusammenhängenden Unterrichtsabschnitten erfolgen, wenn TN eigene Lernfortschritte einordnen und einschätzen können. Auch für die TN ist das ein Prozess des Lernens. Wichtige Nebeneffekte sind eine positive Verstärkung des vorangegangenen Inhalts und eine günstig motivierte Einstellung für nachfolgende Aufgaben und das häusliche Üben.

Mit der Zeit können TN aufgrund gemachter Erfahrungen auch in die Bereiche Planung und Durchführung des Unterrichts einbezogen werden. Abgeben, Loslassen und Entlassen von TN wird so leichter.

In der Regel erfolgt die Auswertung entweder direkt nach der Stunde oder/ und nach einem gewissen zeitlichen Abstand. Es ist jedoch möglich, bereits während des Unterrichts mit der Auswertung zu beginnen.

Hilfreich sind Fragenkataloge, deren Abarbeitung auf viele, sonst nicht beachtete Aspekte aufmerksam macht. Dennoch wird jeder KL mit der Zeit einen eigenen Fragenkatalog haben, der den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen besser angepasst ist.

**Fragenkatalog zur Auswertung von Yoga-Unterricht** (nach Kempe-Walt, 1994, S. 337)

<b>Für Planung und Durchführung</b>	<b>Für das Miteinander der Beteiligten</b>
Was haben die TN in dieser Stunde/ in diesem Kurs gelernt?	Wurden yoga-spezifische Prinzipien, lernpsychologische und pädagogische Aspekte angemessen berücksichtigt?
Waren die Ziele für die TN transparent und durchgängig erkennbar?	Wie war die Verfassung der KL/ TN? Ruhig, gelassen, integrierend, hektisch, freundlich, ausgleichend, mitreißend?
Waren die ausgewählten Inhalte für das Erreichen der Ziele geeignet?	Wie war die Beteiligung der TN bei der Planung, der Durchführung der Stunde? Ergeben sich Konsequenzen?
Waren die methodischen Vorüberlegungen und Handlungen für diese Ziele und diese Inhalte angemessen?	Wie war die Lehrersprache (Wortwahl, Klang, Modulation, Lautstärke, Sprechtempo ...)?
War das vorliegende Bedingungsgefüge angemessen berücksichtigt?	Wie war die Unterrichtsatmosphäre? Gab es Störungen und wie gingen die TN damit um?
Trugen Medienauswahl und -einsatz zum Erfolg bei oder gab es Probleme?	Wie verlief die Kommunikation zwischen TN und KL und zwischen den TN untereinander?
Entsprach der Verlauf der Planung? Wo gab es Abweichungen und aus welchen Gründen? Traten dabei Probleme auf und wie gingen die TN damit um?	Welche Folgerungen lassen sich bezüglich der weiteren Entwicklung sinnvoller sozialer Beziehungen ziehen?
Ist ein effektiveres Planungsverhalten, ein effektiverer Stundenaufbau denkbar?	Ergeben sich Folgerungen bezogen auf den Handlungsspielraum von KL/ TN?
Muss der langfristige Plan nach dieser Stunde korrigiert werden?	

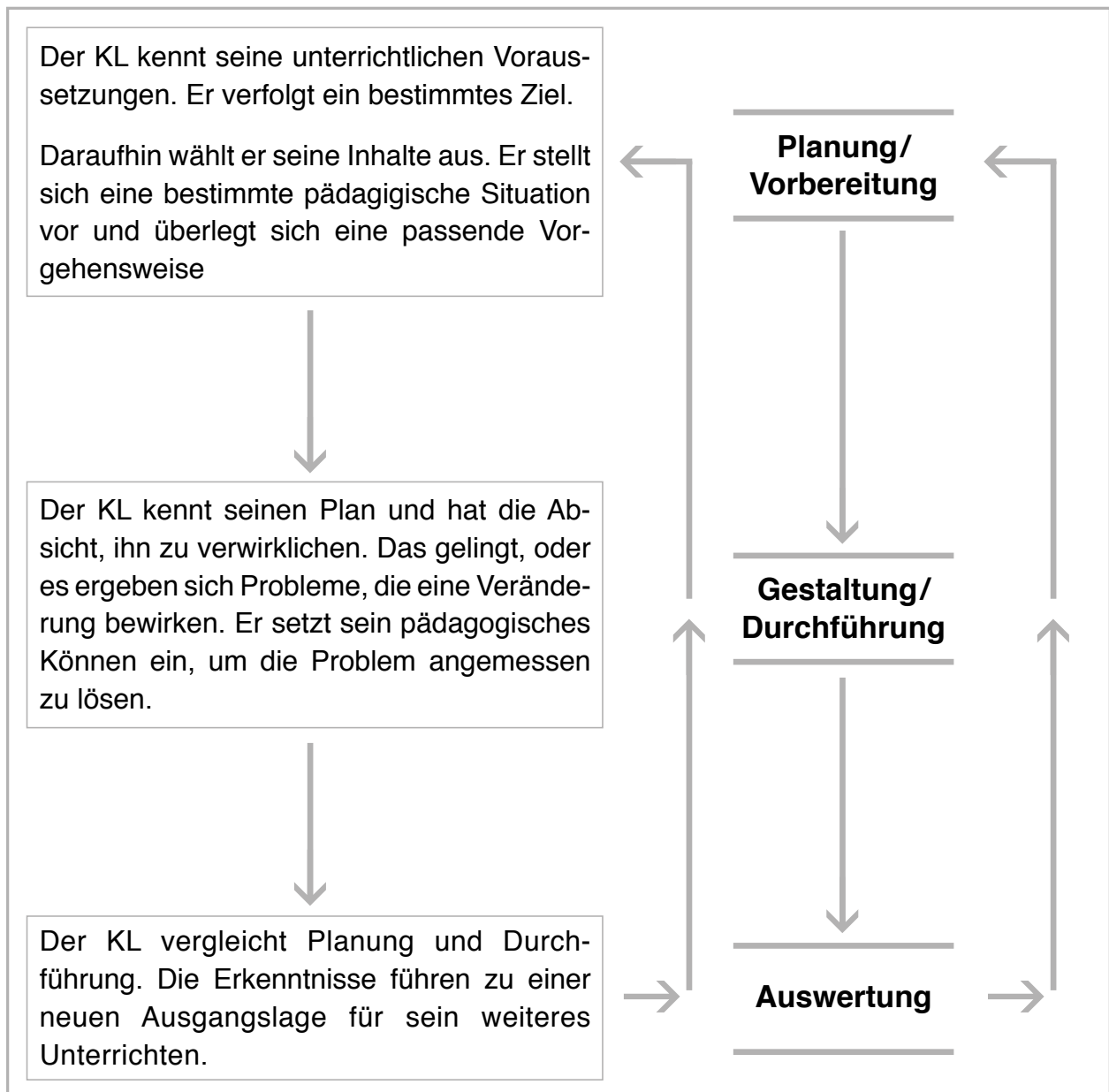
## 2.10 Zusammenhänge zwischen Planung, Gestaltung und Auswertung von Yoga-Unterricht

Prinzipiell sind die drei Bereiche

- Planung/ Vorbereitung (vgl. Kap. 2.4)
- Gestaltung/ Durchführung (vgl. Kap. 2.5)
- Auswertung (vgl. Kap. 2.6)

nach Kempe-Walt (1994) als gleichwertig anzusehen. Alle drei beeinflussen maßgeblich die Qualität einer Yoga-Kurstunde bzw. eines Yoga-Kurses.

Die folgende Abbildung veranschaulicht die Zusammenhänge zwischen Planung/ Vorbereitung, Gestaltung/ Durchführung und Auswertung:



Die Qualität der Planung einer Stunde beeinflusst die Qualität der Stundengestaltung. Eine hochwertige Planung ist die Voraussetzung, aber noch keine Garantie für eine gute Durchführung. Auf der anderen Seite kann selbst bei einer schwachen Durchführung die Qualität der Auswertung hoch sein, da beide Tätigkeiten vom KL unterschiedliche Fähigkeiten verlangen.

Relativ selten wird es allerdings vorkommen, dass bei schwacher Planung und schwacher Durchführung eine qualitativ hochwertige Auswertung vorliegt, da Planungs- und Auswertungsschwäche meist einhergehen.

Die hohe Auswertungsqualität wiederum wirkt sich mitbestimmend auf die neue Planung und Vorbereitung aus, ist allerdings ebenfalls noch keine Garantie für eine hochwertige und adäquate neue Planung.

## 2.11 Schlussbemerkung

Im Kapitel 2 werden Anforderungen deutlich, die KL nur dann erfüllen können, wenn sie sowohl Yoga-Erfahrungen zu machen bereit sind, Yoga-Wissen erwerben und Yoga-Erkenntnisse weiterzugeben gewillt sind.

Der hohe Anspruch soll nicht abschrecken durch zu große Erwartungshaltungen und unguten Druck. Wichtig ist das Bemühen, das ehrliche Wollen und das „Sich-auf-den-Weg-machen. Denn: **Unterrichten lernt man am besten durch Unterrichten.**

Angehende KL sollen deshalb eigene Unterrichtsversuche nicht so lange hinausschieben, bis sie glauben, einen möglichst hohen (yogischen) Ausbildungsstand erreicht zu haben. Nach dem 4. Abschnitt der KL-Ausbildung sollten sie daher bald damit beginnen Kurse durchzuführen, denn selbstkritische intensive Auseinandersetzung mit Meinungen der TN und die Auswertung der Yoga-Stunde sind ganz eigene wertvolle Lernsituationen für KL, die so lebensnah keine Theorie, Hospitation oder der eigene Besuch von Yoga-Kursen vermitteln kann. Nur so entwickelt und erweitert sich die eigene Unterrichtskompetenz.

<b>3</b>	<b>Lockerungen</b>	<b>73</b>
<b>3.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>73</b>
<b>3.2</b>	<b>Die Babybewegungen</b>	<b>75</b>
<b>3.3</b>	<b>Eine dreiteilige Lockerungsübung</b>	<b>76</b>
3.3.1	Das Lockern der Beine und des Unterkörpers	76
3.3.2	Das Lockern der Arme und des Oberkörpers (insbesondere des Schultergürtels)	76
3.3.3	Das Lockern der Mitte (Scheibenwischer)	77
<b>3.4</b>	<b>Schütteln – Strecken</b>	<b>78</b>
3.4.1	Das Lockern der Arme	78
3.4.2	Das Lockern der Beine	78
3.4.3	Das Lockern des Kopfes	78
3.4.4	Das Durchstrecken von Körper, Armen und Beinen	79
<b>3.5</b>	<b>Imaginäres Schreiben und Malen</b>	<b>80</b>
<b>3.6</b>	<b>Schwingen</b>	<b>81</b>
3.6.1	Einführung	81
3.6.2	Wiegen	81
3.6.3	Schwingen	81
<b>3.7</b>	<b>Pendeln – Vibrieren – Federn</b>	<b>83</b>
<b>3.8</b>	<b>Aktives und passives Lockern</b>	<b>84</b>
3.8.1	Strecken – Loslassen – Fallenlassen	84
3.8.2	Gelenkbewegungen – Loslassen – Fallenlassen	85
<b>3.9</b>	<b>Strecken – Dehnen</b>	<b>86</b>
3.9.1	Stehend strecken und dehnen	86
3.9.2	Liegend strecken und dehnen	87
3.9.3	Diagonal strecken und dehnen	88
3.9.4	Die rechte und die linke Seite strecken	88
3.9.5	Den geraden Rücken auf allen Seiten durchstrecken	89
3.9.6	So klein und rund – so gerade und lang machen wie möglich	90





## 3 Lockerungen

### 3.1 Einführung

Vor jedem Yoga-Üben werden Auflockerungen gemacht, so wie auch Tänzer oder Sportler vor dem Einsatz ihre Muskeln erwärmen. Hatha-Yoga umfasst in der praktischen Anwendung Übungen zur Erwärmung der Muskulatur und zur Vorbereitung auf die Asanas.

Eine besondere Reihe dieser Aufwärmphase bildet der „Gruß an die Sonne“ (Suryanamaskar). Die Übungsreihe wird in Kapitel 5.6 vorgestellt. Sie ist auch als Konditionstraining im Hatha-Yoga anwendbar. Für Anfänger ist sie nicht geeignet, weil die in ihr enthaltenen Übungen gleichzeitig die noch zu erlernenden grundlegenden Asanas des Hatha-Yoga sind.

Beide Empfehlungen, die Muskeln zu lockern und zu erwärmen, sind für ältere Menschen von besonderer Bedeutung: Die Sehnen und Muskeln sind nicht mehr so elastisch und die Gelenke nicht mehr so beweglich wie bei jüngeren Menschen.

Bei den Lockerungsübungen handelt es sich um schnellere Bewegungen als bei den Asanas, so dass der Körper in kürzester Zeit durchblutet und durchwärmt, die Atmung intensiviert wird, der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt werden. Das Nervensystem wird auf Bewegungsabläufe eingestimmt, wodurch sich die Reaktionsfähigkeit verbessert.

Durch die verschiedensten Forderungen und Situationen des Tages und des Lebens überhaupt sind viele Menschen seelisch-geistig und körperlich verspannt oder erschlaft. Verspannungen und Erschlaffungen treten meist nicht gleichmäßig verteilt im ganzen Körper auf. Sie befinden sich oftmals nur in einzelnen Körperteilen, wie z.B. den Armen, Beinen, im Rücken, den Schultern oder im Nacken. Jedoch fühlt sich der ganze Mensch davon erfasst. Er fühlt sich abgespannt, unbehaglich und weiß meist nicht, woher dies rührt. Darum ist er auch nicht in der Lage, Verspannungen abzubauen oder aus der Erschlaffung heraus eine der Situation angepasste Spannkraft aufzubauen.

Die Yoga-Übungsstunde beginnt also mit einer Entspannung oder Sammlung. Daran schließt sich die Aufwärmphase/ Lockerung an. Erst dann beginnt das Übungsprogramm. Es sollten Lockerungen verschiedenster Art angeboten werden, um den Körper auf die folgenden Übungen vorzubereiten, Muskeln, Bänder und Gelenke zu erwärmen und zu lockern – den ganzen Körper zu strecken und so einen wohltuenden Spannungsausgleich zu erfahren.

Nicht jeder reagiert im erwarteten Sinne auf die gleiche Art von Bewegungen. Bei den folgenden unterschiedlichen Angeboten kann jeder TN für sich herausfinden, was für ihn am hilfreichsten ist.

Als Lockerungen können auch die Übungen des Kapitels ‚Ausgleichsübungen, Roll- und Schaukelbewegungen‘ verwendet werden, passend zum Leistungsstand der TN. Das gleiche gilt für die Krokodilübungen.

Die Atemempfehlungen in diesem Kapitel sind zu beachten!

Als Abschluss jeder Erwärmung bzw. Lockerung sollen die TN den Übungen nachspüren, um im Vergleich zum Beginn des Übens die neue Qualität des Körperfühlens zu erkennen.

## 3.2 Die Babybewegungen

Die folgende Übung besteht aus sieben Bewegungen der Beine, die erst sorgfältig erlernt und in einem langsamen Tempo eingeübt werden. Dann kann sich das Tempo etwas steigern und sich die Lockerheit der Bewegung entwickeln. Die Lockerung erfasst nach und nach den ganzen Körper bis hinauf zum Kopf, der sanft mit hin- und herpendelt wie bei einem Baby.

In Rückenlage liegen; die Arme liegen abgewinkelt neben dem Kopf oder seitlich neben dem Körper. Das rechte Bein anziehen, dabei das Knie nach außen gleiten lassen, bis es auf dem Boden liegt (Abb. 3.1). Das Knie hinüberschwenken zum linken geraden Bein. Das linke Bein in der gleichen Weise wie das rechte Bein anziehen.

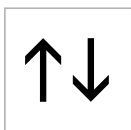


Abb. 3.1

Den Körper ganz locker lassen und merken, dass er sich etwas mit nach links bewegt und nun beide angewinkelten Beine aufeinanderliegen. Jetzt beide Beine zur rechten Seite herüberschwenken. Das untere Bein ausgleiten lassen, bis es gerade ist. Das linke Bein zurück auf die linke Seite schwenken und es auch ausgleiten lassen. Die Beine liegen jetzt gegrätscht auf dem Boden.

Der nächste Ablauf dieser sieben Bewegungen beginnt mit dem linken Bein. Grundsätzlich also mit dem Bein wieder beginnen, mit dem der Bewegungsablauf endete.

Einige Minuten fließend üben, damit sich Lockerheit entwickelt. Es entspannt sich besonders der gesamte Rücken.



Die Atmung nicht beeinflussen, sondern einfach in der Bewegung mitschwingen lassen.

Die Babybewegung lassen sich bei Rückenschmerzen hilfreich anwenden, ganz gleich, an welcher Stelle sie sich befinden.

### **3.3 Eine dreiteilige Lockerungsübung**

Sich auf den Rücken legen. Vor Beginn der Übung zunächst einmal genau fühlen, welche Körperstellen auf dem Boden liegen und welche nicht; sich systematisch Fersen, Beine, Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Hände bewusst machen.

#### **3.3.1 Das Lockern der Beine und des Unterkörpers**

In stetem Fluss das rechte Bein anziehen, bis der Fuß vor dem Gesäß ist (die Sohle bleibt im ganzen auf dem Boden) und es gleich wieder ausgleiten lassen, bis das Bein wieder gerade ist. Diese Bewegung 10- bis 15-mal wiederholen. Dann diese Bewegung mit dem linken Bein durchführen. Anschließend kann man mit beiden Beinen gleichzeitig üben. Wem das zu anstrengend ist, sollte abwechselnd das eine, dann das andere Bein nehmen.

Abschließend in der Rückenlage spüren, wie sich jetzt die Beine und der Unterkörper anfühlen.

#### **3.3.2 Das Lockern der Arme und des Oberkörpers (insbesondere des Schultergürtels)**

In Rückenlage beginnen, mit dem rechten Arm rechts herum zu kreisen. Dabei schleift der Arm über den Körper und über den Boden. Der Arm soll im Ellbogen leicht gebeugt und im Handgelenk locker sein. Mindestens 10-mal kreisen, dann ebenso oft links herum. Will man aufhören, lässt man den Arm ganz entspannt auf den Boden fallen. Dann mit dem linken Arm kreisen; erst links, dann rechts herum.

Ist die Rückenlage nicht angenehm, so kann man sich jeweils auf die linke bzw. rechte Seite legen und die Knie anziehen. Dabei den Oberkörper ganz locker lassen.

Wieder in der Rückenlage die neue Qualität des Liegens, diesmal von Oberkörper und Armen, spüren.

### 3.3.3 Das Lockern der Mitte (Scheibenwischer)

Beide Beine in Rückenlage anziehen. Die Füße beckenbreit vor dem Gesäß aufstellen (Abb. 3.2). Langsam beginnen, die Knie nach rechts und links zu neigen. Es ist nicht wichtig, dass die Beine auf den Boden kommen. Allmählich den Rhythmus lebhafter werden lassen. Die Beine schwingen hin und her. Das Gefühl der Bewegung soll leicht und locker sein. Allmählich wieder langsamer werden und beenden. Dazu die Beine ausgleiten lassen.

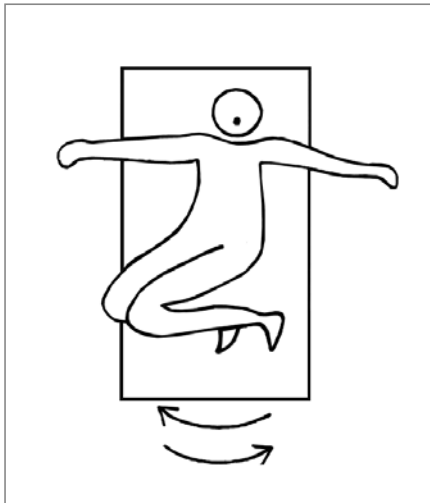


Abb. 3.2

Nochmals in der Rückenlage die Auflageflächen im Vergleich zu Beginn der Übung spüren.

## **3.4 Schütteln – Strecken**

### **3.4.1 Das Lockern der Arme**

Aufrecht und bequem stehen, die Arme seitlich hängen lassen. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, der rechte Fuß berührt nur noch eben den Boden. Die rechte Hand schnell drehend schütteln. Die Bewegung soll von der Hand ausgehen und dabei Lockerheit bis hinauf zum Schultergelenk entwickeln. Nach einer Weile die Hand so ausschlagen, als wolle man Wassertropfen abschütteln. Den Arm hängen und auspendeln lassen. Diese Übung „öffnet“ die Gelenke.

Nun mit dem anderen Arm in gleicher Weise üben. Dann auf beiden Beinen gleich belastet stehen und mit beiden Armen zugleich üben. Wie schüttelt sich der ungeschicktere Arm jetzt?

### **3.4.2 Das Lockern der Beine**

Aufrecht und bequem stehen, das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Den rechten Fuß ausgiebig und locker schütteln. Die Bewegung nur vom Fuß ausgehen lassen. Das Lockern bis zum Hüftgelenk entwickeln. Zwischendurch ruhig einmal den Fuß abstellen. Ältere TN können sich auch mit einer Hand an der Wand oder am Stuhl abstützen. Nach einer Weile den Fuß so ausschütteln, als wolle man Wassertropfen abschütteln. Anschließend mit dem anderen Bein üben.

### **3.4.3 Das Lockern des Kopfes**

Aufrecht und bequem stehen.

- Den Kopf einige Male wie beim Neinsagen locker ausschütteln; langsam und behutsam üben.
- Den Kopf sinken lassen. Sich in der Nackenmuskulatur loslassen. Dazu mit der Hand leicht über den Nacken streichen.
- Kopf langsam dreimal nach rechts und dreimal nach links drehen. Dabei bleiben Kopf und Hals immer in einer Linie. Die Bewegung darf nur vom 7. Halswirbel ausgehen.

### 3.4.4 Das Durchstrecken von Körper, Armen und Beinen

Aufrecht und bequem stehen.

Die Füße stehen hüftgelenkbreit auseinander. Die Arme locker langsam parallel bis über den Kopf heben. Die Handflächen weisen nach vorne. Fühlen, dass Arme, Körper und Beine jetzt eine Linie bilden. Nun mit den Fingern beginnen, sich zur Decke zu strecken. Dieses Strecken und Dehnen nun bis hinunter zu den Füßen ausweiten. Im Bereich der Lendenwirbelsäule darauf achten, nicht in eine Hohlkreuzhaltung zu kommen.

Beim sicheren Stand kann dem Gefühl nachgegeben werden, die Füße vom Boden zu lösen. Im Zehenstreckstand zwei bis drei Atemzüge lang verweilen. Dann die Füße wieder zum Stand abrollen, in der Dehnung nachlassen und langsam die Arme senken. Im Stand, später im Liegen nachspüren. Im Liegen den Körper auf die Unterlage sinken lassen.

## 3.5 Imaginäres Schreiben und Malen

Der KL verweist die TN darauf, ihre Möglichkeiten selbst zu bestimmen, mit welcher großräumigen oder kleineren Bewegungen sie Lockerheit entwickeln wollen.

Es werden mit der rechten oder linken Hand Zahlen und Buchstaben, Namen oder Texte in die Luft geschrieben – wenn jemand Lust dazu hat, auch in Spiegelschrift. Es kann auch in die Luft gemalt werden – eine Landschaft, eine Blume oder eine Torte, die man in Stücke schneidet; der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bewegungsvorschläge:

- mit einzelnen Fingern schreiben oder malen, die Finger dabei in allen Gelenken bewegen
- mit der ganzen Hand schreiben oder malen, dabei locker im Handgelenk bleiben
- mit Hand und Arm schreiben oder malen, locker über Ellbogen bis zum Schultergelenk bewegen
- Hand, Arm und Körper einsetzen. Der Körper beugt und streckt sich auch seitlich und dreht sich. Die Beine strecken und beugen sich abwechselnd. Die Augen können den Bewegungen folgen.



## 3.6 Schwingen

### 3.6.1 Einführung

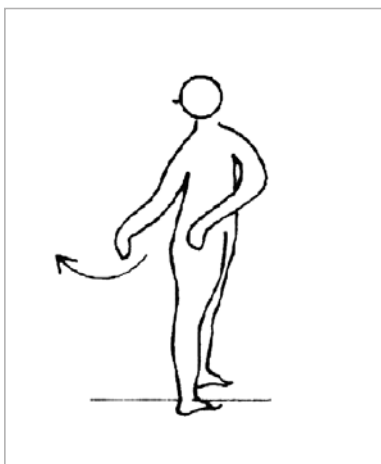
Die Schwingübungen lösen seelisch-geistige und körperliche Verspannungen. Durch das rhythmische Schwingen stellt sich ein Gefühl körperlicher und geistiger Beschwingtheit ein. Dazu muss der TN seinen eigenen angenehmen Rhythmus herausfinden. 30 Schwünge sind die Mindestanzahl, um einige Lockerheit zu erreichen. Im Tempo des Langsamen Walzers dauert das etwa eine Minute.

Beim Üben zu Hause kann das Schwingen bis auf drei Minuten ausgedehnt werden und das möglichst dreimal täglich. Schwingen entspannt und fördert den Schlaf, es erfrischt und regt den Blutkreislauf an. Wenn Schwindel auftreten sollte, sind die Bewegungen verkrampft; kurz pausieren und zwanglos neu beginnen.

Der KL sollte mit dem Wiegen beginnen und in den folgenden Übungsstunden weitere Varianten folgen lassen. Langsames Vorgehen ist bei TN mit Wirbelsäulenbeschwerden angebracht.

### 3.6.2 Wiegen

Eine aufrechte bequeme Haltung einnehmen. Die Füße etwa 30 cm auseinanderstellen. Kopf, Schultern und Arme locker lassen, sich schwingend und wiegend von rechts nach links und zurück bewegen. Ist das Gewicht auf dem rechten Fuß, kann sich die linke Ferse etwas vom Boden lösen und umgekehrt.



### 3.6.3 Schwingen

Aufrecht und bequem stehen. Die Beine weiter als hüftgelenkbreit grätschen. Kopf, Schultern und Arme locker lassen. Schwingen, dabei den Körper etwas in die Rechts-Links-Richtung hineindrehen (Abb. 3.3). Die Arme schwingen völlig passiv mit. Der Kopf bleibt gerade, er macht die Bewegung des Körpers mit. Die rechte oder linke Ferse hebt sich bei der Gewichtsverlagerung vom Boden ab.

Abb. 3.3

### 1. Variante

Die gleiche Übung wie vorher, nur werden jetzt beim Schwingen nach rechts und links beide Arme parallel vor dem Körper bis in Schulterhöhe angehoben. Es muss wie absichtslos geschehen, darf also nicht anstrengend sein.

### 2. Variante

Die gleiche Übung wie vorher, diesmal schwingt beim Drehen nach rechts der linke Arm in Schulterhöhe mit hoch, beim Drehen nach links der rechte Arm. Die Arme helfen so, den Körper auf sanfte Weise sich etwas mehr zu drehen.

### 3. Variante

Die gleiche Übung wie zuvor, nun aber ganz besonders darauf achten, dass Schulter- und Ellbogengelenke locker sind. Die Arme fliegen beim Schwingen jetzt in die Drehrichtung. Die Unterarme winkeln sich etwas an und dürfen Bauch und Becken berühren.

### 4. Variante

Jetzt dreht sich der Körper ohne Anstrengung nach rechts und links. Die Arme schwingen in die gleiche Richtung mit. Beim Hin- und Herdrehen die Arme so gelöst wie möglich gleichmäßig immer höher führen, bis sie über dem Kopf sind. Sich weiter hin- und herdrehen und die Arme dabei abwärts führen, bis sie nahe am Körper auspendeln. Der Kopf macht die Drehbewegung des Körpers mit.

Alle Varianten können noch dadurch bereichert werden, dass sich der Kopf entweder in die Drehrichtung des Körpers mitdreht oder sich in die Gegenrichtung zur Körperdrehung bewegt.

### 3.7 Pendeln – Vibrieren – Federn

Diese Übungen verhelfen auch zu sicherem und besserem Stehen.

Aufrecht und bequem stehen, die Füße hüftweit auseinander und parallel zueinander. Die Arme hängen locker an den Seiten. Sich selbst im Gleichgewicht fühlen.

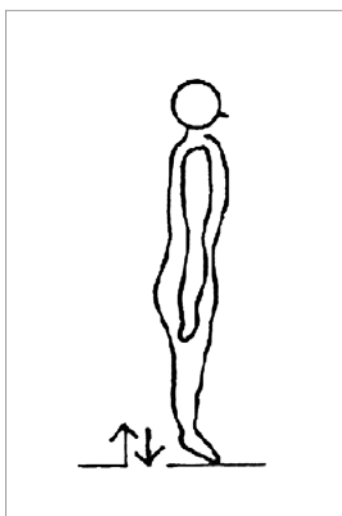
Beginnen, nach rechts und links zu pendeln. Dabei bleiben Kopf, Hals, Körper und Beine gerade bis zu den Fußgelenken. In letzteren geschieht die Bewegung! Beim Pendeln die Gewichtsverlagerung auf die Innen- und Außenkanten der Fußsohlen wahrnehmen. Nach einiger Zeit zur Ruhe kommen. Sich wieder im Gleichgewicht fühlen.

Jetzt vor- und zurückpendeln. Der Körper bleibt wieder gerade bis zu den Knöcheln. Beim Pendeln die Gewichtsverlagerung auf Vorderfuß oder Ferse spüren. Auch die Unterschiede spüren, die beim Pendeln nach vorn und hinten vorhanden sind, ohne dass der sichere Halt verloren geht. Zur Ruhe und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Beginnen, in gerader Körperhaltung zu kreisen, zunächst rechts-, nach einer Zeit links-herum. Die Gewichtsverlagerung unter den Sohlen wahrnehmen. Zur Ruhe und ins Gleichgewicht kommen.

Nun vibrieren, um den ganzen Körper durchzulockern. Das geschieht von den Knien her. Sie werden gelockert und durch das Wippen der Knie wird der ganze Körper in Vibration versetzt. Sehr gründlich und lange vibrieren, mal stärker, mal schwächer. Beide Fußsohlen bleiben auf dem Boden.

Wenn der Körper genügend gelockert ist, federn und ein wenig hüpfen. Mit älteren TN auf das Hüpfen verzichten oder es bei aller Vorsicht den TN freistellen.

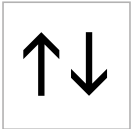


Die typische Form des Federns ist eine Hoch-Tief-Bewegung und sollte in einer guten ganzheitlichen Spannung erfolgen. Ein wichtiges Merkmal ist das Fersenlösen. Das kann wechselseitig oder gleichzeitig geschehen (Abb. 3.4). Es führt zu Leichtigkeit in den Bewegungen überhaupt. Hohes, mittleres und tiefes Federn ist möglich. Verlassen beide Füße den Boden, wird aus dem Federn ein Sprung – dann ist es Hüpfen.

Abb. 3.4

## 3.8 Aktives und passives Lockern

In dieser Gruppe von Übungen wird die Lockerung abwechselnd durch Aktivität und Passivität besonders in den Gliedmaßen entwickelt. Die Übungen beginnen immer mehr oder weniger aktiv durch gezieltes Bewegen und Strecken. Dann werden Arme und Beine passiv fallen gelassen.



Beim Strecken dem Atemimpuls nachgeben.  
Nicht den Atem anhalten.

### 3.8.1 Strecken – Loslassen – Fallenlassen

Rückenlage einnehmen, eventuell die Füße vor dem Gesäß aufstellen und die Knie aneinander lehnen.

- Den rechten Unterarm senkrecht hochstellen, auch die Hand aufrichten. Anschließend die Hand (im Gelenk) und den Unterarm loslassen und fallen lassen. Mehrmals wiederholen und dann mit dem linken Unterarm üben. Mit beiden Unterarmen gleichzeitig üben.
- Den rechten Arm senkrecht hochstellen. Die Fingerspitzen zur Decke strecken; Kopf, Hals, Nacken nicht anspannen. Die Anspannung lösen und den Arm fallen lassen. Mit dem linken Arm üben und dann mit beiden Armen gleichzeitig üben.
- Füße am Boden zum Gesäß anziehen, bis die Fußsohlen bequem auf dem Boden stehen. Die Füße zu einer weiten Grätsche auseinanderschieben. Die Beine loslassen, entspannen – und beobachten, was geschieht (Ist der TN gelöst, fallen die Knie nach innen.). Nun die Füße zusammenschieben, bis die Beine sich berühren. Die Beine loslassen, entspannen – und beobachten, was geschieht. Sind die Beine wirklich entspannt, fallen die Knie nach außen. Jetzt die Füße etwa beckenbreit aufstellen, Beine entspannen und beobachten, was geschieht. Fallen die Beine jetzt in die eine oder andere Richtung, sind sie noch nicht im Gleichgewicht. Es kommt darauf an, den Balancepunkt zu finden, auf dem die Beine im Gleichgewicht bleiben ohne sie mit Muskelkraft zu halten.

Abschließend die Beine auf dem Boden ausgleiten lassen.

- Das rechte Knie an den Körper ziehen, den Unterschenkel aufrichten und das Bein, so gut es geht, strecken, wenn möglich, zur Senkrechten. Nun die Ferse von sich wegschieben, plötzlich nachgeben und den Unterschenkel locker gegen den Ober-

schenkel fallen lassen. Ebenso locker den Fuß auf die Erde stellen und das Bein ausgleiten lassen. Mehrmals wiederholen. Mit dem linken Bein üben und, wenn möglich, mit beiden Beinen gleichzeitig.

- Um die Serie abzuschließen, sollen die TN den Kopf locker einige Male nach rechts und links drehen. Die Füße noch einmal anziehen, in einem bequemen Abstand vom Gesäß aufstellen und die Knie nochmals locker nach rechts und links schwenken.

### 3.8.2 Gelenkbewegungen – Loslassen – Fallenlassen

- Den rechten Arm senkrecht hochstellen. Bei den Fingerspitzen jedes einzelnen Fingers beginnen, alle Gelenke zu bewegen und beobachten, wie unterschiedlich beweglich die einzelnen Fingergelenke sind. Danach alle Bewegungsmöglichkeiten des Handgelenks dazunehmen. Spüren, dass die Bewegungen schon auf den Ellbogen übergreifen. Die Bewegungsmöglichkeiten des Ellbogengelenks dazunehmen und kennenlernen. Das Ausschöpfen der Beweglichkeit des Schultergelenks lässt weite und große Kreise, Kurven und Linien zu. Abschließend den Arm wieder ruhig senkrecht stellen, loslassen und fallen lassen. Mit dem linken Arm wiederholen und auch mit beiden Armen üben.
- Das rechte Knie an den Körper ziehen, den Unterschenkel senkrecht stellen und das Bein so gut es geht, strecken. Beginnen, die Zehen zu bewegen, dann das Fußgelenk mit einbeziehen und auch das Hüftgelenk. Spielerisch Kreise, Kurven und Linien gestalten und somit alle Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke erproben, aber nicht bis zur Ermüdung üben. Das Bein zurück auf den Boden legen und mit dem anderen Bein üben.
- Abschließend beide Beine noch einmal anziehen und die Füße beckenbreit in einem bequemen Abstand vor dem Gesäß aufstellen. Die Knie locker nach rechts und links schwenken.

Varianten:

Beim Armheben Schulterblatt mit vom Boden lösen.

Beim Beinheben Becken mit vom Boden lösen.

Bei allen Übungen auf einen bewussten und folgerichtigen Aufbau der Gelenkbewegungen achten.

## 3.9 Strecken – Dehnen

Strecken und Dehnen verhelfen zu einer ausgeglichenen Muskelspannung. Morgens nach dem Aufwachen räkeln und strecken wir uns, um die Muskeln bereit zu machen, die rechte Spannung für die aktive Tätigkeit des Tages zu entwickeln. Auch nach langem Sitzen, z.B. in einem Vortragssaal mit verbrauchter Luft, möchten wir uns strecken und räkeln, um die vom Sitzen verkrampften Muskeln zu lösen. Abends, wenn wir müde sind, strecken und dehnen wir uns, damit die Muskeln, die tagsüber angespannt waren, sich lockern und lösen und sich bereit machen für den Schlaf.

Viele Menschen nehmen sich nicht mehr die Zeit oder haben es schon verlernt, diesem natürlichen Impuls des Dehnens und auch des Gähnens nachzugeben. Darum ist es sinnvoll, sie durch geeignete Übungen wieder dahin zu führen.

Es gibt viele Möglichkeiten des Streckens und Dehnens. Es folgt eine Auswahl, die zur Vorbereitung auf die Asanas und die Entspannung geeignet ist.

### 3.9.1 Stehend strecken und dehnen

- Aufrecht und bequem stehen, die Füße hüftgelenkbreit auseinander. Die Arme hängen locker an den Seiten. Den rechten Arm heben und bis über den Kopf strecken. Mit der Hand die Decke erreichen wollen, so dass die ganze rechte Körperseite von der Dehnung erfasst wird. In der Dehnung lösend nachgeben und den Arm zurücksinken lassen. Mit dem linken Arm üben.
- Nun den Körper strecken (ihn schlanker machen). Vom Steißbein her anfangen, sich lang zu machen, nach oben auszustrecken. Sich dabei auf die Wirbelsäule konzentrieren und merken, wie die Wirbel sich voneinander lösen bis hinauf zur Halswirbelsäule. Die Halswirbelsäule, besonders im rückwärtigen Teil, bis zum Schädelansatz dehnen, dabei aber nicht nach oben recken. In der Dehnung lösend nachgeben.
- Noch einmal den Körper aus sich heraus lang und schlank machen. Bei den Füßen beginnen, Fußgelenke, Unterschenkel, Kniegelenke, Oberschenkel, Hüftgelenke, dann in Fortsetzung Steißbein usw. wie in der vorherigen Übung. Beide Arme bis über den Kopf heben und die Hände zur Decke strecken. In der Dehnung lösend nachgeben und die Arme sinken lassen.
- Beide Arme hochheben, die Ellbogen anwinkeln und sich räkellnd und dehnend bewegen. Einmal durch Zurückführen der Ellbogen den Brustraum weiten, dann wie der die Arme vorstrecken und den Rücken rund machen und dehnen oder die Arme seitlich ausstrecken und sich hin- und herziehen. Auch das Gähnen zulassen.

### 3.9.2 Liegend strecken und dehnen

Den Wechsel von Dehnen und lösendem Nachgeben sollte der KL vorgeben.

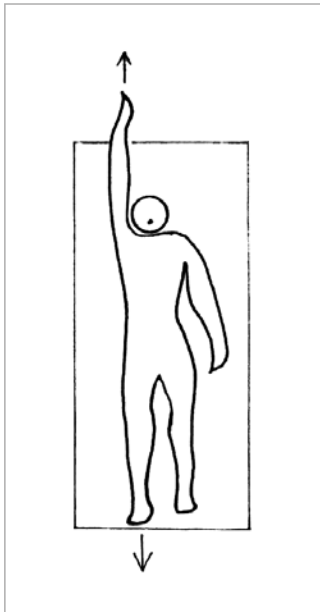


Abb. 3.5

- Strecken der Vorderseite des Körpers:

In Rückenlage den rechten Arm über den Kopf auf den Boden legen. Die ganze rechte Seite fühlen – bis zu den Fingerspitzen. Nun beginnen, die Fußspitzen und die Fingerspitzen während einiger ruhiger Atemzüge von sich weg-zudehnen – wegzuschieben. Merken, wie sich die Dehnung in Richtung Körper fortsetzt (Abb. 3.5). In der Dehnung lösend nachgeben und den Arm und das Bein locker liegen lassen. Nach einem Moment des Ruhens die Übung ein- bis dreimal wiederholen. Dann den Arm zurück an die Körperseite legen. Die rechte, gedehnte Seite des Körpers wahrnehmen, anschließend die linke, nicht gedehnte und beide miteinander vergleichen.

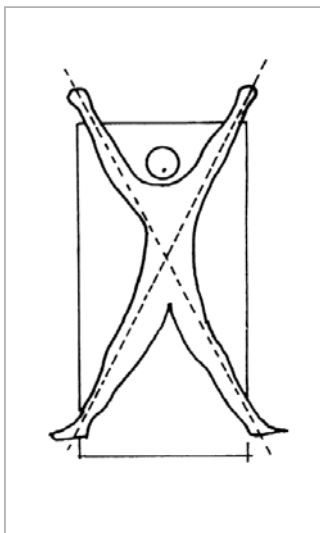


Abb. 3.6

- Strecken der Rückseite des Körpers:

Gleicher Übungsablauf wie bei der vorhergehenden Übung. Damit sich diesmal aber die Rückseite des Körpers dehnt, werden jetzt die Fersen bzw. die Handwurzeln an der Innenseite der Hände weggeschoben. Die Hände werden so abgewinkelt, dass die Handrücken zu den Unterarmen zeigen.

Die Beine etwas öffnen, die Arme über den Kopf auf den Boden legen und ebenfalls etwas öffnen. Diese Lage nennt man die Andreaskreuz-Lage. (Abb. 3.6). Sich von den Armen und Beinen her zur Körpermitte durchräkeln.

### 3.9.3 Diagonal strecken und dehnen

- In Rückenlage beide Arme über den Kopf auf den Boden legen; den rechten Arm etwas mehr nach rechts und das linke Bein etwas mehr nach links – wie in der Andreaskreuz-Lage. Von den Fingerspitzen her sich mehrere Atemzüge lang quer über den Körper dehnen. In der Dehnung lösend nachgeben und die Veränderungen wahrnehmen. Seitenwechsel. Die Arme anschließend zurück an die Seite legen, die Beine locker liegen lassen und nachspüren.
- Die Arme wieder über den Kopf auf den Boden legen. Das rechte Bein und den rechten Fuß von der Fußspitze ausgehend fühlen. Das rechte Bein anheben, es kurz über dem linken Bein nach links herüberscheren, aber nicht zu weit. Die Fußspitze zieht und dehnt sich immer weiter weg, bis der Körper von der Rückenlage in die Bauchlage rollt. Auf die gleiche Weise wieder in die Rückenlage rollen. Seitenwechsel. Diesen Ablauf einige Male wiederholen.

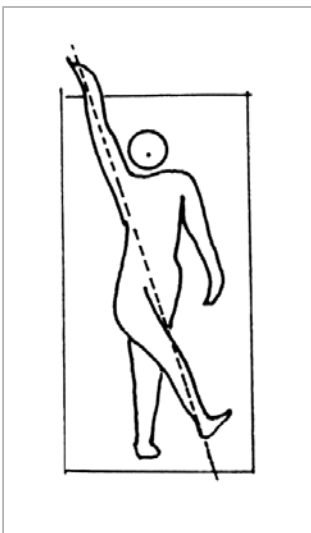


Abb. 3.7

### 3.9.4 Die rechte und die linke Seite strecken

In Rückenlage den rechten Arm locker über den Kopf auf den Boden legen. Das rechte Knie zum Körper hin anziehen und es über den Körper hinweg zur linken Seite schwenken. Den Unterschenkel ausstrecken, immer weiter von sich weg. Gleichzeitig den rechten Arm in die Gegenrichtung strecken (Abb. 3.7). Arm, Körperseite und Bein bilden eine Linie. In der Dehnung lösend nachgeben. Auf den Rücken zurückrollen. Seitenwechsel. Ein- bis dreimal üben.

- Als Ausgleichsübung in Rückenlage die Knie nacheinander zum Körper hin anziehen. Sie mit den Händen umfassen und noch etwas mehr heranziehen. Den Kopf anheben und ihn etwas in Richtung Knie bewegen, so dass Kopf und Knie sich nähern und die Rückseite des Körpers sich rundet. Die Hände umfassen weiterhin die Knie, nur die Oberschenkel lösen sich etwas vom Körper und der Kopf legt sich zurück auf den Boden. Den Ablauf einige Male wiederholen, dann die Beine ausgleiten lassen und nachspüren.



### 3.9.5 Den geraden Rücken auf allen Seiten durchstrecken

- Auf dem Rücken liegen; die Beine sind geschlossen. Die Arme über den Kopf auf den Boden legen, parallel und nahe beieinander (Stockstellung). Sich von der Mitte des Körpers her nach oben und unten auseinanderdehnen, gut durchatmen, lösend nachgeben und einen Augenblick gelöst auf dem Rücken liegenbleiben. Den unterschiedlichen Bodenkontakt beim Dehnen und in der gelösten Lage vergleichen. Ein- bis dreimal üben.
- Sich auf die rechte Seite legen und ausstrecken. Die Beine aufeinanderlegen. Die Arme parallel halten. Sich wie in der vorigen Übung dehnen und lösen. Anschließend in einer gelockerten Lage nachspüren.
- Sich auf den Bauch legen und die gleiche Bewegungsfolge wie vorher ausführen.
- Sich auf die linke Seite legen und die Bewegungsfolge wie vorher ausführen.
- Abschließend in der Rücken- oder Bauchlage ausgiebig räkeln oder die Päckchenlage einnehmen (Abb. 3.8).



Abb. 3.8

### 3.9.6 So klein und rund – so gerade und lang machen wie möglich

- Auf die rechte Seite legen. Beide Beine angewinkelt und aufeinanderliegend an den Körper ziehen, den Rücken runden, den Kopf etwas neigen, die Ellbogen anbeugen, die Arme aufeinanderlegen, die Ellbogen vor die Knie, die locker und geschlossen sind. Hände liegen vor der Stirn. Aus dieser Stellung von den Armen und Beinen her die Streckung entwickeln. Das Zusammenkauern und das Langmachen fühlen. Ein- bis dreimal üben.
- Nach dem letzten Strecken auf den Rücken rollen. Auch hier wieder kauern und strecken, mehrmals wiederholen.
- Sich auf die linke Seite rollen und die Übung wie auf der rechten Seite ausführen. Auf den Seiten ist die gestreckte Haltung auch eine Gleichgewichtsschulung.
- Sich auf den Bauch rollen; zum Abstützen müssen erst die Ellbogen etwas angezogen werden, damit die Unterarme auf den Boden kommen. Jetzt zieht man die Knie herauf und kommt in die runde Päckchenlage (Abb. 3.9). Wieder strecken und mehrmals wiederholen. Vorsicht bei TN, die Knieprobleme haben.



Abb. 3.9

Nach der letzten Streckung in einer beliebigen Lage ruhen oder mit der Käferlage abschließen. Weitere Lockerungsübungen sind in späteren Kapiteln beschrieben.

<b>4</b>	<b>Entspannung</b>	<b>93</b>
<b>4.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>93</b>
<b>4.2</b>	<b>Die Ruhelage – Savasana</b>	<b>95</b>
<b>4.3</b>	<b>Der Entspannungsvorgang</b>	<b>97</b>
4.3.1	Einnehmen der Ruhelage auf dem Rücken	97
4.3.2	Einstimmung, Erläuterung und Text der Entspannung	98
4.3.3	Beenden der Entspannung	99
<b>4.4</b>	<b>Entspannungsmethoden und Textvorschläge</b>	<b>108</b>
4.4.1	Allgemeine Hinweise	100
4.4.2	Die aktive Muskelentspannung im Liegen	103
4.4.3	Die aktive Muskelentspannung im Sitzen	106
4.4.4	Eine andere Variante der aktiven Entspannung	108
4.4.5	Die suggestive Entspannung	113
4.4.6	Die Yoga-Tiefenentspannung	115
<b>4.5</b>	<b>Meditation</b>	<b>123</b>



## 4 Entspannung

### 4.1 Einführung

Die Entspannung innerhalb des Hatha-Yoga-Unterrichts, wie sie sich hier im Westen entwickelt hat, setzt sich mit unterschiedlichen Schwerpunkten aus östlichen und westlichen Entspannungsmethoden zusammen. Das geschieht in der Absicht, jedem einzelnen einen ihm zusagenden Zugang zur Entspannung zu geben. Es gibt viele Methoden, die Entspannung zu erreichen.

„Das Ziel unserer Einübung ist, die Kräfte kennenzulernen und die Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen wir imstande sind, gelöst zu werden, ruhig zu sein und die Natur und uns als Schöpfung zu erfahren. Das erfordert, die Organe zu schulen, die uns recht sehen, hören und fühlen lassen – auch den Aussagewert der Symbole an den Gestalten der Technik, den Maschinen. Denn nur so werden wir fähig, uns in der technischen Welt zu beheimaten. Das aber ist heute eine Voraussetzung für die Annahme unserer selbst und unserer Welt und damit für Daseinsfreude und Gesundheit.“  
(Volk, 1977, S. 6)

Die Entspannung gliedert sich in:

1. Einnehmen der Ruhelage auf dem Rücken.
2. Einstimmung, Erläuterung und Text der Entspannung.
3. Beenden der Entspannung.

Die einzelnen Entspannungsübungen dauern in der Regel 10 bis 15 Minuten. Die Tiefenentspannung dauert 20 Minuten und länger. Beim Üben mit älteren TN sollte man langsam steigern und die 20 Minuten nicht überschreiten.

Manchmal bestehen bei TN Schwierigkeiten – Angst vor der Stille zum Beispiel. Diese Menschen sollten, solange es nötig ist, die Augen geöffnet halten. Dies ist auch kreislaufschwachen TN zu raten.

Ansonsten sind die Augen geschlossen, um sich besser konzentrieren zu können. Es ist ratsam, das Licht im Übungsraum etwas gedämpfter zu schalten. Der Raum sollte angenehm warm sein. Wenn man friert, ist Entspannung unmöglich. Bei älteren TN und solchen, die einen schwachen Kreislauf haben, sinkt die Körpertemperatur eher ab als bei anderen. Es ist ratsam, dass sich diese TN zudecken oder wärmer anziehen.

Darum ist es auch günstig, wie im Entwurf der Yoga-Stunden vorgeschlagen, vor der Entspannung dynamische Übungen wie den Sonnengruß oder, wenn das nicht möglich ist, alternative Übungen oder Lockerungen anzubieten.

Die Entspannung erfolgt in der Regel in der Rückenlage. Die TN, denen das nicht möglich ist, sollten eine Lage wählen, die ihnen möglich und angenehm ist, oder sich auf einen Stuhl setzen. Die verschiedenen Möglichkeiten sind im Abschnitt 4.3. als Ruhelagen nach den Übungen beschrieben. Die Entspannungstexte sind auf die Rückenlage abgestimmt. Die TN, die eine andere Lage gewählt haben, müssen den Text für sich umdenken. Als ein Beispiel ist die aktive Muskelentspannung auch für das Sitzen auf dem Stuhl beschrieben (Kap. 4.4.3, Seite 106).

## 4.2 Die Ruhelage – Savasana

Die folgende Beschreibung der Ruhelage stammt von Dr. A. Gottmann:

„Die Ruhelage hat im Yoga eine ganz besondere Bedeutung. Sie bringt Erholung und Entspannung. Sie ist Vorbereitung und Einstimmung auf die Asanas. Sie hat eine vertiefende Wirkung auf die Übungen, wenn sie zwischen den Asanas einer Übungsfolge eingenommen wird ... .

Die Ruhelage ist eine Methode bewusster Entspannung, die jedoch nicht in Erschlaffung des Körpers und dösiger Müdigkeit enden soll, sondern durch die besondere Form gelöster Aufmerksamkeit eine geistige Erholung ermöglicht und im körperlichen Bereich eine gewisse Restspannung belässt, die die Grundlage einer eutonischen Spannung wird. Es ist dies eine Spannungsbalance, die auf jeden Reiz in richtiger Weise zu reagieren vermag, immer veränderungsbereit und anpassungsfähig.

Etonus = rechte Spannung – Wohlspannung

Diese leichte Restspannung ist auch die Voraussetzung für die Asanas, die aus der Ruhe heraus ausgeführt werden müssen, Bewegung in Ruhe beinhalten und wieder mit der Wachheit erfüllter Ruhe münden. Eine solche gelöste Wachheit aber setzt weitgehende Ermüdungsfreiheit voraus, die ebenfalls durch die Ruhelage erreicht werden kann. In jedem Asana sollte der Körper in seiner Gesamtheit erlebt werden können – eine innere Haltung und Einstellung zum Körper, die sich zunächst am besten in der völligen Ruhe der Ruhelage erfahren lässt, in der keine Ablenkung und Zerstreuung der Aufmerksamkeit durch Bewegungen des Körpers eintritt.

Die Bewusstwerdung des gesamten Körpers in der Ruhelage kann insofern als Vorübung und Übergang zur Meditation angesehen werden, als Meditation im Sinne des Yoga zum Teil definiert werden kann als intuitives, ganzheitliches und dennoch klares Bewusstwerden der Realität durch Betrachtung, Erleben und Einfühlen in das Meditationsobjekt ‚Körper‘ und ‚Atmung‘ sowie eventuell auch noch die ‚Gefühlstönung‘, die in der Ruhelage eintritt. Jedoch kann die Ruhelage nur als Vorübung eigentlicher vertiefter Meditation gelten. Dennoch ist das Erleben des Körpers in der Ruhelage sehr wichtig für spätere Meditation, weil hier bereits der Anfänger im Yoga erfahren kann, was Meditation bedeuten und bewirken könnte. Auch wird so durch das Erleben, dass sich meditative Versenkung und Körperlichkeit belebend durchdringen, von vornherein jene Körperfeindlichkeit ausgeschlossen, der einige Anhänger eines sogenannten geistigen Yogas zum Opfer gefallen sind.“ (Gottmann, 1974, S. 8-12)

Aus den sparsamen Anweisungen der klassischen Schriften über die Ruhelage – Totenlage (Savasana) zur Überwindung von Müdigkeit, haben sich unter Verwendung schon bestehender Entspannungsmethoden, vielfältige und für uns geeignete Entspannungsformen entwickelt.

In den klassischen Yoga-Schriften heißt es zur „Totenlage“:

Gheranda-Samhita (2, 19): Wie eine Leiche am Boden liegen, wird Savasana genannt. Dieses Asana beseitigt Müdigkeit und entspannt den Geist, indem sie seine Aktivität zum Stillstand bringt.

Hatha-Yoga-Pradipika (I, 32); Auf dem Boden voll ausgestreckt, wie eine Leiche auf dem Boden liegen, wird Savasana genannt. Diese (Haltung) beseitigt Ermüdung, die durch andere Asana hervorgerufen wurde und bewirkt Stille des Geistes.

Es ist dem heutigen Menschen, der stressgeplagt, überarbeitet, reizüberflutet, oft noch dauerverspannt und in Fehlhaltungen gefangen ist, kaum möglich, sich auf den Rücken zu legen und ohne Hilfe und Anweisungen die körperlichen, geistigen und seelischen Aktivitäten zur Ruhe kommen zu lassen. Dazu genügt es nicht, ruhig dazuliegen, auch wenn der Körper aussieht, als sei er ruhig und entspannt. Der Mensch, der sich entspannen will, muss seine Aufmerksamkeit auf wesentliche innere Vorgänge richten. Dazu bedarf es der Konzentration.

Der Diplom-Psychologe Dr. phil. Jürgen vom Scheidt hat in seinem Buch ‚Yoga für Europäer‘ beschrieben, dass die höchste Form der Konzentration ein Zustand ist, in dem man merkt,

„... etwas in mir konzentriert mich“ und „was sich da in der Entspannung konzentriert, ist nichts weniger als die geistig-psychische Struktur unserer Persönlichkeit –, die leider nur allzu oft in ihre einzelnen Bestandteile zersplittert zu sein scheint, besonders wenn wir verspannt sind.“ (vom Scheidt, 1976; S. 106/107).

Zunächst kommt es darauf an, sich in der Rückenlage auf etwas zu konzentrieren. Diese Konzentration wandelt sich um in eine Form von entspannter Sammlung. Das Entspannen kann man lernen. Es wird vielleicht Wochen oder Monate dauern, bis sich eine Entspannung entwickelt, die man im Sinne des Übens im Yoga als Yoga-Tiefenentspannung bezeichnen könnte.

Dazu ist häufiges, möglichst tägliches Üben notwendig. Dabei hat sich als Übungszeit eine Dauer von 10 bis 15 Minuten als günstig erwiesen.

Die KL ermuntern die TN, täglich die Entspannung zu üben. Das ist kein Zeitverlust, denn dadurch, dass sich Wohlbefinden, Wachheit und Konzentration steigern, verläuft der Tag viel angenehmer, reibungsloser und flotter.



## 4.3 Der Entspannungsvorgang

### 4.3.1 Einnehmen der Ruhelage auf dem Rücken

Anfangs muss der KL die TN sorgfältig in diese Lage einführen, damit sie lernen, sich selbst zu korrigieren.

Die TN werden vom KL gebeten, sich auf ihren Woldecken oder anderen Unterlagen auf den Rücken zu legen. Der KL erklärt, warum die Entspannung auf einer festen Unterlage erfolgen soll und kann als Vergleich das Liegen auf zu weichen Matratzen anführen. Er wartet, bis sich alle zurechtgelegt haben. In dieser Zeit werden die TN beobachtet, Schwierigkeiten erkannt und behutsam abgestellt.

Die häufigsten Probleme treten im Kopfbereich auf. Der Hinterkopf rutscht beim flachen Liegen zu weit in den Nacken. Dann kann ein kleines Kissen unter dem Kopf Abhilfe schaffen. Problemzone ist auch der Bereich der Lendenwirbelsäule, z.B. durch Hohlkreuzhaltung. Hier sollte man ein Kissen in die Kniekehlen legen und/ oder unter die Lendenwirbelsäule.

Das Sprechen des folgenden Textes gehört zur Vorbereitung der Entspannung, indem den TN Anstöße für die Korrektur der Ruhelage auf dem Rückengegeben werden:

Sie haben die Ruhelage eingenommen.

Spüren Sie unter sich die Decke.

Sind noch Falten da, die Sie nachher stören könnten?

Glätten Sie diese.

Dann der Körper:

Ist die Lage gut oder können Sie sie noch verbessern?

Die Beine – nicht so eng aneinanderlegen – etwa 20 bis 30 cm grätschen.

Lassen Sie die Beine los, damit die Fußspitzen nach außen sinken können (als Zeichen der Entspannung der Beine bis hinauf in die Hüftgelenke).

Lassen Sie auch den Bauch ganz locker.

Auch die Gesäßmuskeln lösen.

Spüren Sie die Taillengegend, die Lendenwirbelsäule.

Wenn es dort unangenehm ist, sich noch ein bisschen schaukelnd bewegen, damit sich die Lendenwirbelsäule abflacht.

Der Oberkörper – liegt er gut da?

Liegen auch die Schultern am Boden oder halten Sie sie noch fest?

Lassen Sie zu, dass die Schultern sinken.

Vielleicht können die Schultern nicht sinken, weil die Arme nicht richtig bequem liegen?

Liegen sie zu nahe am Körper?

Probieren Sie, ob Sie die Arme lieber ein wenig vom Körper entfernt hinlegen, etwa 15 bis 20 cm.

Ist es bequemer, wenn Sie die Ellbogen etwas nach außen legen?

Ganz wichtig ist die Lage des Kopfes:

Spüren Sie, ob das Kinn zu sehr in die Luft ragt,  
dann ist eine Spannung im Hals.

Schieben Sie vorsichtig den Hinterkopf nach oben –  
näher Sie so das Kinn ganz leicht dem Brustbein.

Nicht zuviel, es soll keine neuen Spannungen geben.

Rollen Sie den Kopf noch einige Male locker hin und her.

Sie haben sich nun geordnet.

Schließen Sie die Augen – ganz zwanglos, wie von selbst.

Nach einer kurzen Stille folgt nun die eigentliche Entspannung

### 4.3.2 Einstimmung, Erläuterung und der Text der Entspannung

Die Entspannung i. e. S. gliedert sich in:

- Einstimmung
- Erläuterung
- Text der Entspannung

Im LF werden unter 4.4.2 bis 4.4.6 Vorschläge für Entspannungstexte zu den unterschiedlichen Entspannungsmethoden gemacht. Es sind Beispiele, die selbstverständlich geändert werden können. Der Inhalt sollte jedoch eine Beziehung zur speziellen Form der Entspannung haben und sie unterstützen. Der KL soll sich aber davor hüten, die TN mit zuviel und zu blumigen Worten zu überschütten. Ihnen muss Zeit gelassen werden, zu sich selbst zu kommen.

Beim Sprechen ist darauf zu achten, nicht zu schnell zu werden und beim Ansprechen der einzelnen Körperteile und auch der Atmung, sowie beim Anspannen und Lösen der Muskeln, genug Muße zur Wahrnehmung zu geben. Der KL kann sich selbst gut kontrollieren, indem er zwischen den Sätzen innehält (einen oder mehrere Atemzüge).

### 4.3.3 Beenden der Entspannung

Soll die Entspannung beendet werden, werden die TN gebeten, ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken, das Bewusstsein nach außen zu bringen und den Körper wieder zu bewegen.

Etwa so:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit noch eine Weile auf die Atmung, verändern Sie diese aber nicht. Spüren Sie, wie Sie ein- und ausatmen (Zeit lassen ...).

Bereiten Sie sich darauf vor, dass Sie die Entspannung beenden. Beginnen Sie, etwas tiefer durchzuatmen, einfach ein paar kräftige Atemzüge machen. Wenn sich jetzt Ihr Körpergefühl ändert und Sie sich wieder bewegen möchten – aber lassen Sie sich Zeit – dann tun Sie es:

- Erst die Finger bewegen – ganz spielerisch. Dann ballen und spreizen Sie die Hände – die Handgelenke.
- Die Zehen – Füße – Fußgelenke bewegen.
- Jetzt den Kopf langsam ein wenig hin- und herdrehen und die Augen öffnen.
- Nun die größeren Gelenke bewegen: Ellbogen – Knie – Schultergelenke – Hüftgelenke.
- Den Körper zusammenziehen, ganz klein und rund werden.
- Den Körper strecken, weit und breit werden.
- Räkeln und dehnen, wie beim Aufstehen.

Ziel dieser Zurücknahme ist es, aus der Entspannung wieder in eine leichte Anspannung zu gelangen. Dies ist besonders dann wichtig, wenn die Übungseinheit danach beendet wird, damit sich die TN hellwach dem Verkehr auf der Straße anvertrauen können. Geht die Yoga-Stunde weiter, die TN nicht sofort aufstehen lassen, sondern mit Übungen im Liegen oder Sitzen fortfahren.

## 4.4 Entspannungsmethoden und Textvorschläge

### 4.4.1 Allgemeine Hinweise

Es gibt vielfältige Entspannungsmethoden und -formen. Wir unterscheiden grundsätzlich Formen der **Eigenentspannung** und der **Fremdentspannung**.

Als Fremdentspannung kann man die verschiedenen Techniken und Methoden von Massagen und Lockerungen westlicher und östlicher Prägung durch einen Partner, aber auch die Hypnose bezeichnen. Sie sollen hier nicht beschrieben werden.

In diesem Leitfaden können die Entspannungsmethoden nicht umfassend beschrieben werden. Interessierte TN können auf Titel des Literaturverzeichnisses hingewiesen werden.

Die hier vermittelten **Eigenentspannungen** lassen sich in die Teil- und Vollentspannung unterteilen. Teilentspannung wird z.B. in der Methode der aktiven Muskelentspannung praktiziert, wenn Muskeln und Muskelgruppen willentlich angespannt und wieder gelöst werden, sowie in Bewegungsformen, in denen einzelne Körperteile sich durch Hängenlassen, Fallenlassen, Pendeln oder Schütteln entspannen.

In der **Vollentspannung** wird während einer zusammenhängenden Übungszeit im Rahmen des gesteckten Übungszieles der ganze Mensch erfasst.

Wesentliche Merkmale der einzelnen Methoden, womit Entspannung erreicht wird, sind:

- Die Suggestion, wie im Autogenen Training nach J. H. Schultz (siehe auch das Psychohygiene-Training PT im Kurs „Anti-Stress“ bzw. „Stressbewältigung“ des DRK)
- Die unmittelbare Zuwendung auf den Körper, seine Wahrnehmung (Beobachten, Tasten, Fühlen, Vorstellen) und die Wahrnehmung seiner Funktionen (Atmung, Herzschlag) wie in der konzentrativen Entspannung nach E. Gindler und in der Eutonie nach G. Alexander.

Allen Methoden gemeinsam und deren wichtigster Bestandteil ist die Konzentration. Sie entwickelt sich u.a.:

- durch das Spannen und Lösen der Muskeln (z.B. aktive Muskelentspannung)
- durch die suggestive Entspannung (z.B. Autogenes Training)
- durch die aufmerksame Hinwendung auf den Körper (z.B. Yoga-Tiefenentspannung).

Gleichzeitig entwickeln sich Bewusstheit und Bewusstsein. Wir wollen unter Bewusstsein das ‚subjektive Erleben‘ verstehen und unter Bewusstheit ‚bewusst bei Bewusstsein sein‘.

In seinem Buch ‚Bewusstheit durch Bewegung‘ schreibt M. Feldenkrais dazu:  
 „Um in Eigenständigkeit den Gebrauch seiner Selbst zu lernen, die Einheit von Körper und Geist wieder ins Bewusstsein zu rücken, muss der Mensch wach sein. Das Wachen eignet sich nicht für Suggestionen, wohl aber für Lernprozesse. Vier Bestandteile machen das Wachsein aus, aus ihnen besteht auch das Ich-Bild: Sinnempfindung, Gefühl, Denken und Bewegung. Keiner der vier besteht für sich allein oder losgelöst auch nur von einem zum anderen. Wenn einer wach ist, vergeht kein Augenblick, dass er nicht alle vier gleichzeitig gebrauchte.“ (Feldenkrais, 1978, S. 55)

Im Leitfaden ist zwar eine Form der suggestiven Entspannung aufgenommen (Kap. 4.4.5). Sie kann den TN, die Schwierigkeiten haben, sich in einer bewussten Entspannung zu lösen, eine Brücke sein, um eine von wachem Bewusstsein getragene und erfahrene Entspannung zu lernen. Eine zu tiefe Suggestion bzw. Autosuggestion sollte allerdings vermieden werden.

In der Beschreibung der Entspannungsmethoden (Kap. 4.4) wird in jeder Entspannung beim systematischen Vorgehen durch den Körper ein anderer Weg beschrieben. Es ist wichtig, dass der TN sich nicht auf **einen** Weg festlegt. Um sich verändern, entwickeln zu können, muss das Lernen erhalten bleiben.

Anfangs sollte man jedoch **einen bestimmten** Weg bevorzugen, damit der TN beim Üben – auch zu Hause – sicher wird. Später kann man von jeder Stelle des Körpers aus beginnen und an beliebiger Stelle enden. Im Abschnitt 4.4.2 wird als Vorschlag ein Weg angeboten, der sich als brauchbar erwiesen hat für Menschen, die sehr kopflastig sind. Dieser Weg ist ein recht guter Einstieg in die Methode, in der sich durch die aufmerksame Hinwendung (Wecken der Fühlfähigkeit nach außen und innen, durch Tasten, Fühlen, Erleben) sowie kraft der Vorstellung, Tiefenentspannung entwickeln kann.

Als allgemeine Regel für die Entspannung gilt das, was für den Yoga-Weg überhaupt gültig ist: Die Entspannung ist ein Weg

- von außen nach innen,
- vom Groben zum Feinen,
- vom Lauten zum Stillen,
- vom Vielen zum Einen.

Es ist zweckmäßig, sich in dieser Entwicklung unter anderem auch nach den Prinzipien der Eutonie zu richten und die Bewusstwerdung von außen nach innen zu führen:

- Wahrnehmung und Berührungsempfindung der Haut nach außen
- Wahrnehmung der Haut nach innen
- Empfinden und Erleben der Muskeln (und ihrer Arbeit)
- Empfinden des Atmungsvorgangs und der Atemorgane, anderer Organe, der Nerven usw. im Sinne des Yoga
- Empfinden und Erleben der Innenräume des Körpers.

Hierdurch ergibt sich dann, dass in dieser körperlich-seelischen Ruhehaltung die Ergebnisse und Erlebnisse eintreten, die zur Durchlebung und Gelöstheit führen, wie z.B. Schwere, Wärme, Ausdehnung, Leichtigkeit, Ruhe, Frieden, Wohlbefinden und Heitersein.

Der systematische Weg verläuft so, dass die TN beginnen, das Gesicht zu entspannen, dann führen sie ihre Aufmerksamkeit zu den Füßen und entwickeln von hier aus die Entspannung weiter durch die Beine, den Körper, den Hals und den Kopf und prüfen dann nach, ob im Gesichtsbereich erneut Spannungen aufgetreten sind, löst diese, führt die Aufmerksamkeit weiter über die Schultern in die Arme und endet in den Händen. Es folgt für einige Atemzüge eine Stillezeit, dann fordert der KL die TN auf, sich ganzheitlich wahrzunehmen.

### 4.4.2 Die aktive Muskelentspannung im Liegen

Die aktive Muskelentspannung beruht auf dem Prinzip des Spannens und Lösens der Muskeln. Man spannt nacheinander einzelne Muskeln oder Muskelgruppen an, dann löst man die Spannung und spürt bewusst den Übergang von einem Zustand in den anderen. Jede Muskelpartie wird ein- bis dreimal angespannt und gelöst. In der folgenden Pause wird den Wirkungen nachgespürt; erst dann weiter üben. Während des Anspannens muss auf ruhiges Weiteratmen geachtet werden.

Die Ruhelage auf dem Rücken wie unter 4.3.1 beschrieben, einnehmen.

#### Einstimmung:

Fühlen Sie, wie Sie auf dem Boden liegen.  
 Fühlen Sie, dass es die Rückseiten der Beine sind, die den Boden berühren.  
 Fühlen Sie die Rückseite des Körpers und des Kopfes.  
 fühlen Sie, welche Teile der Arme und der Hände am Boden liegen.  
 Werden Sie sich klar darüber, wie fest oder wie weich, wie breit, wie schmal oder wie punktiert die einzelnen Körperpartien aufliegen.  
 An welchen Stellen der Wirbelsäule spüren Sie den Kontakt mit dem Boden, an welchen nicht?  
 Ist alles, was Sie spüren, angenehm oder nicht?

Um eine systematische **Anleitung** zu geben, kann sich folgender Text anschließen:

Ich führe Sie jetzt systematisch weiter, gehen Sie fühlend mit.  
 Spüren Sie die Fersen am Boden,  
 die Rückseiten der Unterschenkel,  
 die Rückseiten der Oberschenkel,  
 das Gesäß, das ganze rückwärtige Becken,  
 die Taille, die Lendenwirbelsäule,  
 den Rücken in seiner ganzen Breite und Länge ...  
 bis hinauf zu den Schultern.  
 Spüren Sie den Hals und den Hinterkopf,  
 die Oberarme, die Unterarme und die Hände, wie sie auf dem Boden liegen.

### **Erläuterung:**

Jetzt folgt die Entspannungsübung, in der bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder gelöst werden. Das Anspannen geschieht aktiv, das Auflösen der Spannung ergibt sich mit dem Aufhören der Anspannung. Spannen Sie, solange es angenehm ist, die angesprochenen Muskelgruppen immer etwas stärker an (Anspannen, nicht verspannen! Kein Schmerz, kein Krampf!).

Atmen Sie dabei immer ruhig weiter und lassen Sie einfach los, wenn ich sage „loslassen“. Beobachten und fühlen Sie, was in Ihren Muskeln geschieht.

### **Text der aktiven Muskelentspannung:**

Die Hände zur Faust ballen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die Unterarme fest an die Oberarme heranziehen,  
Unterarme und Oberarme fest anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen, die Unterarme zurück auf den Boden fallen lassen.  
Die Zehen nach vorn biegen (ballen wie die Hände),  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Sehr vorsichtig beginnen, die Fersen vom Körper wegzuschieben,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die Knie- und die Oberschenkelmuskulatur anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die Gesäßmuskeln anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Bis hierher können die rechte und linke Seite auch einzeln geübt werden. (Das ermöglicht einen Seitenvergleich.)



Die Schultern und die Schulterblätter gegen die Wirbelsäule drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Stirn runzeln (dazu die Stirn zum Haaransatz heraufschieben, damit auch die  
Kopfhaut sich verschiebt und locker wird),  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Augen fest zukneifen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Lippen und Kiefer fest zusammenpressen, die Zunge gegen die Zähne drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Wie vorher einzeln geübt, nun alle Muskeln des Gesichts auf einmal anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die folgende Spannungsübung sehr vorsichtig beginnen und bei Schäden an der Halswirbelsäule ganz unterlassen!

Den Kopf in den Nacken drücken, gleichzeitig die Schultern hochschieben und gegen  
den Kopf drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Anschließend den Kopf langsam und ganz locker einige Male hin- und herbewegen.

### **Zum Abschluss:**

Die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch legen, die Finger berühren sich fast.  
Spüren Sie die Atembewegungen unter Ihren Händen.

Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt, wenn Sie einatmen und wie er sich senkt,  
wenn Sie ausatmen. (1 bis 3 Minuten Stille)

Erinnern Sie sich, wie Sie sich zu Beginn der Entspannung wahrnehmen konnten,  
was Ihnen deutlich war und was nicht, was Ihnen angenehm war, was nicht? Fragen  
Sie sich, wie Sie sich jetzt fühlen, was können Sie nun von sich wahrnehmen, was ist  
anders geworden?

Beenden der Entspannung wie unter 4.3.3 beschrieben.

### 4.4.3 Die aktive Muskelentspannung im Sitzen

#### Einnehmen der Sitzhaltung

Sich bequem auf einen Stuhl setzen. Die Unterarme locker auf die Oberschenkel legen. Die Hände ebenfalls auf die Oberschenkel legen oder sie locker an den Innenseiten der Oberschenkel herunterhängen lassen. Nun den Oberkörper durchstrecken. Erst das Becken aufrichten, dann den Oberkörper, den Hals und den Kopf. Sich dabei auf die Wirbelsäule konzentrieren und merken, wie sie länger wird, bis herauf zur Halswirbelsäule (darauf achten, nicht das Kinn nach oben zu schieben). Wieder locker werden, etwas zurücksinken und sich bequem anlehnen. Den Kopf leicht hin- und herdrehen, die Schultern etwas bewegen und die Füße soweit auseinanderstellen, dass die Beine ohne Anspannung in dieser Haltung bleiben. Ausprobieren: Fallen die Knie nach innen, dann stehen die Füße zu weit auseinander; fallen die Knie nach außen, stehen die Füße zu nahe beieinander. In Ruhe den Balancepunkt finden.

Die Augen schließen oder offen lassen, wie es am angenehmsten ist.

#### Text der aktiven Muskelentspannung:

Die Hände zur Faust ballen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Arme mit angewinkelten Unterarmen fest an den Körper heranziehen, gleichzeitig die Fäuste ballen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen. Arme und Hände zurück auf die Oberschenkel fallen lassen.

Den Rücken wie beim Katzenbuckel nach vorn biegen. Dazu die Unterarme anwinkeln, die Hände leicht ballen, gleichzeitig die Schultern nach vorn ziehen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen. Arme und Hände zurück auf die Oberschenkel fallen lassen.

Den Rücken nach hinten biegen. Die Unterarme locker anwinkeln und die Fäuste leicht ballen. Das Spannen durch Zurückschieben der Ellbogen unterstützen. Sich soweit zurückbiegen und spannen, bis es in der Lendenwirbelsäule spürbar wird.  
Ruhig weiteratmen ...  
und loslassen. Arme und Hände zurück auf die Oberschenkel fallen lassen.

Die Stirn runzeln, heraufschieben, dass es in der Kopfschwarte zu spüren ist,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Augen fest zukneifen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Lippen und Kiefer fest zusammenpressen, die Zunge gegen die Zähne und gegen  
den Daumen drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Wie vorher geübt, alle Muskeln des Gesichts auf einmal anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Den Kopf leicht nach hinten führen, gleichzeitig Schultern und Nacken gegen den  
Kopf drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen. Schultern und Arme sinken lassen.

Die Unterarme locker anwinkeln. Die Arme während der Einatmung rückwärts schie-  
ben, so dass der Brustkorb sich dehnt und weitet. Während der Ausatmung die  
Armhaltung auflösen. Nach dem 3. Atemzug die Arme sinken lassen.  
Das Durchatmen, also die Atemreaktion zulassen!

Drei Atemzüge lang, immer während der Ausatmung, den Bauch einziehen, eventuell  
mit den Händen etwas nachhelfen.  
Am Ende der Ausatmung die Bauchmuskulatur plötzlich loslassen – auf die Einatmung  
warten und kommen lassen. (Nicht meinen, sofort wieder atmen zu müssen!)

Die Gesäßmuskulatur anspannen,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Oberschenkelmuskulatur anspannen (eventuell während des Anspannens die  
Knie etwas nach vorne schieben),  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Unterschenkelmuskulatur anspannen,  
dazu die Füße fest auf den Boden stellen und vom Körper wegdrücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Hände auf den Bauch legen. Einige Atemzüge lang die Atembewegung unter den  
Händen spüren. (Nicht den Bauch mithilfe der Muskeln herausdrücken!)

2 bis 3 Minuten Stille. Mit geschlossenen Augen sitzen bleiben und die Wirkungen der Übungen spüren. Sich dem Wohlbefinden überlassen.

Beenden der Entspannung, wie unter 4.3.3 beschrieben.

#### **4.4.4 Eine andere Variante der aktiven Entspannung**

Sie geschieht durch das Anheben einzelner Teile des Körpers vom Boden und Zurück-sinken sowie durch aktiven Druck auf den Boden und dessen Lösen. Jede Phase wird ein- bis dreimal geübt.

Die Ruhelage auf dem Rücken, wie unter 4.3.1 beschrieben, einnehmen.

##### **Einstimmung:**

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl, wie Sie auf dem Boden liegen. Spüren Sie, ob die Lage bequem ist oder ob Sie noch ein Gefühl von Spannung oder Verkrampfung haben. Halten Sie die Spannung nicht fest, sondern haben Sie den Wunsch, alles mehr und mehr zu lockern und zu lösen.

##### **Erläuterung:**

Jetzt folgt die Entspannungsübung, in der Sie bestimmte Körperteile an den Boden drücken und wieder lösen, anschließend vom Boden abheben und sinken lassen. Sie atmen dabei immer ruhig weiter. Nachdem Sie wieder am Boden liegen, beobachten Sie, was in Ihren Muskeln, Gelenken, in der Wirbelsäule usw. geschieht ... . Was geschieht im Innern, was wandelt sich?

**Text der aktiven Entspannung:**

Die rechte Hand (auch die Finger) an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...

und loslassen.

Die Hand etwas anheben

und sinken lassen.

Den rechten Unterarm an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...

und loslassen

Diesen Unterarm ein wenig vom Boden abheben

und sinken lassen.

Den rechten Oberarm an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...

und loslassen.

Den Oberarm etwas anheben

und sinken lassen.

Die rechte Schulter (auch das Schultergelenk) an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...

und loslassen.

Die Schulter etwas anheben

und sinken lassen.

Den ganzen rechten Arm an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...

und loslassen.

Den ganzen rechten Arm etwas anheben

und sinken lassen.

Die TN auffordern: Vergleichen Sie, wie sich der rechte Arm anfühlt und wie der linke!

Man sollte im Verlauf der Entspannung immer mal wieder daran erinnern, die angesprochenen Körperteile nur wenige Zentimeter vom Boden abzuheben oder auch nur, als wolle man sie vom Boden abheben.

Die ganze Serie mit dem linken Arm und der linken Schulter wiederholen.

### **Nun mit dem rechten Bein üben:**

Die rechte Ferse an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die Ferse jetzt ein wenig vom Boden abheben  
und sinken lassen.

Die rechte Kniekehle an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die Kniekehle etwas vom Boden lösen  
und sinken lassen.

Das ganze rechte Bein an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Das ganze rechte Bein ein wenig anheben  
und sinken lassen.

Die rechte Hüfte (da, wo das Hüftgelenk, die Leistenbeuge ist)  
hinunter an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.  
Die rechte Hüfte etwas anheben (vielleicht löst sich das Gesäß dabei gar nicht vom  
Boden, aber doch fast)  
und sinken lassen.

Die ganze Serie mit dem linken Bein und der linken Hüfte wiederholen.

Die TN auffordern: Vergleichen Sie wieder, wie empfinden Sie das rechte Bein, wie das linke Bein?

**Danach:**

Die Lendenwirbelsäule fest an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Eine Variante dieser Übung ist, das Drücken mit der Atmung zu koordinieren. Nun während der Ausatmung die Lendenwirbelsäule fest an den Boden gedrückt halten, und während der Einatmung lösen. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Das rechte Schulterblatt an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Das Schulterblatt anheben  
und sinken lassen.

Das linke Schulterblatt an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Das Schulterblatt anheben  
und sinken lassen.

Beide Schulterblätter an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Beide Schulterblätter etwas anheben  
und sinken lassen.

Beide Schultern jetzt etwas nach oben ziehen, so dass der obere Rücken sich etwas vom Boden löst (den Kopf mitrutschen lassen)  
und beide Schultern sinken lassen (den Kopf wieder ganz passiv zurückschieben lassen und eventuell locker zurechtlegen).

Den Hinterkopf an den Boden drücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Gesichtsmuskulatur zusammendrücken,  
ruhig weiteratmen ...  
und loslassen.

Die Augen weit aufmachen, ebenso den Mund (nicht so weit; es soll noch angenehm sein), die Ohren und die Nasenlöcher ganz öffnen ...  
und loslassen.

Diese letzte Übung nur einmal üben lassen, dabei drei Atemzüge lang während der Einatmung die Augen weit öffnen und zu Beginn der Ausatmung die Augenlider wie von selbst sinken lassen.

Eine Weile Stille eintreten lassen.

Beenden der Entspannung, wie unter 4.3.3 beschrieben.



### 4.4.5 Die suggestive Entspannung

Nach den aktiven Formen der Entspannung folgt eine suggestive Entspannung. Die TN haben gelernt, den Spannungszustand ihrer Muskeln durch aktives Anspannen und passives Lösen zu regulieren.

Die Ruhelage, wie unter 4.3.1 beschrieben, einnehmen.

#### **Einstimmung:**

Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Freuen Sie sich, 10 bis 15 Minuten Zeit zu haben, um mit sich allein zu sein. Spüren Sie in sich hinein. Wandern Sie durch Ihren Körper und nehmen Sie alles wahr, was Sie erspüren – ganz passiv, ganz ruhig, keine Muskelbewegung mehr, einfach einmal erleben, was Ihnen so auf diesem Wege begegnet.

Die TN 2 bis 3 Minuten so liegen lassen.

#### **Erläuterung:**

Sie sind durch Ihren Körper gewandert und haben sich, sicherlich nicht überall, aber doch hier und da wahrgenommen. Heute führen Sie eine suggestive Entspannung durch. Konzentrieren Sie sich bei jedem Satz, den ich spreche, auf die Gebiete des Körpers und auf das, was ich anspreche. Sie erleben dann, dass Sie einen spürbaren Einfluss auf das Geschehen in Ihrem Körper ausüben können. Wo Sie sich vorher verspannt fühlten, fühlen Sie sich nun locker und gelöst. Und wenn in Ihnen Unruhe war, so werden Sie nun Ruhe herbeigeführt haben.

**Text der suggestiven Entspannung** (jeder Satz kann zwei- oder dreimal gesprochen werden):

Füße und Beine sind ganz locker und entspannt.  
Hände und Arme sind ganz locker und entspannt.  
Die Schultern sind locker und frei.  
Der Nacken ist locker und frei.  
Der ganze Körper ist locker und entspannt und frei.  
Sie sind ganz frei und ruhig.  
Eine große Ruhe ist in Ihnen und eine tiefe Sammlung.  
Der Atem geht ruhig ein und aus.  
Sie greifen nicht ein, Sie lassen zu, wie „es atmet“.  
Sie sind gelassen und heiter, Sie sind in einer großen Ausgeglichenheit.  
Eine wohlige Gelöstheit durchströmt Ihren Körper.

Die TN 2 bis 3 Minuten ruhig liegen lassen.

Das Beenden der Entspannung wie unter 4.3.3 beschrieben.

Diese fremdsuggestive Entspannung wird noch mehr zu einer autogenen Entspannung, wenn sie von dem Übenden in der Ich-Form gehört und später selbst (im Innern) gesprochen wird.

**Text der autogenen Entspannung:**

Füße und Beine sind ganz locker und entspannt.  
Hände und Arme sind ganz locker und entspannt.  
Die Schultern sind locker und frei.  
Der Nacken ist locker und frei.  
Der ganze Körper ist locker und entspannt und frei.  
Ich bin ganz ruhig und frei.  
Eine große Ruhe ist in mir und eine tiefe Sammlung.  
Der Atem geht ruhig ein und aus.  
Ich greife nicht ein, ich lasse zu, wie „es atmet“.  
Ich bin gelassen und heiter, ich bin in einer großen Ausgeglichenheit.  
Eine wohlige Gelöstheit durchströmt meinen Körper.

Die TN 2 bis 3 Minuten ruhig liegen lassen.

Beenden der Entspannung, wie unter 4.3.3 beschrieben.

### 4.4.6 Die Yoga-Tiefenentspannung

Als Yoga-Tiefenentspannung können die folgenden Entspannungen angesehen werden, in der kein aktives Anspannen, kein Abheben vom Boden mehr da ist. Durch unmittelbares Zuwenden, Beobachten, Erasten, Fühlen und Vorstellen wird Entspannung erreicht.

#### **VARIANTE 1 der Yoga-Tiefenentspannung:**

Der Körper wird systematisch durchgeföhlt. Kommen dabei einzelne Körperteile, wie z.B. einzelne Zehen, nicht ins Bewusstsein, können ganz winzige Bewegungen gemacht werden. Äußerlich ist kaum oder gar nichts sichtbar.

Unmittelbar durch das Ansprechen und Föhlen von Körperbereichen erfolgt die Entspannung – nicht durch Befehl, sondern durch die Hinwendung zu den Körperbereichen. Man lässt das Lösen geschehen.

Die Ruhelage auf dem Rücken einnehmen, wie unter 4.3.1 beschrieben.

#### **Einstimmung:**

Sie haben schon einen Teil des Tages verbracht,  
haben gearbeitet,  
sich bewegt.  
Sie haben gedacht,  
überlegt,  
mit Menschen gesprochen,  
und vieles mehr ...  
Jetzt, von der Aktivität her, kommen Sie in die Ruhe hinein  
und zu sich selbst.  
Sie liegen in der Ruhelage auf dem Boden.  
Hier im Raum ist es jetzt ganz still geworden.  
Spüren Sie in sich hinein und spüren Sie, wie sich alle Funktionen beruhigen  
und still werden:  
die Muskeln,  
die Organe,  
die Atmung.  
Lauschen Sie Ihrer Atmung.  
verändern Sie sie nicht.  
Schauen Sie nur zu, wie Sie so ein- und ausatmen –  
ein – aus – ein – aus ...

Den TN Zeit lassen, dem Atem zu lauschen.

### **Erläuterung:**

Bei dieser Entspannung führe ich Sie – wie bei einem Spaziergang in einer schönen Landschaft – durch Ihren Körper.

Gehen Sie innerlich ganz bewusst mit.

Beobachten Sie, wo Sie sich wohlfühlen und wo sich Verspannungen und Verhärtungen sich bemerkbar machen. Da lockern Sie sich dann ganz einfach von innen her ...

Nicht mehr wie bei der suggestiven Entspannung sich sagen, meine Füße, Beine oder andere Körperteile, sind ganz locker und entspannt, sondern einfach zulassen, dass sich alles wohltuend löst und beruhigt.

Es kann sein, dass Sie einzelne Stellen des Körpers, die ich nenne, nicht oder nur ungenau wahrnehmen, dann können Sie von innen her ganz winzige Bewegungen machen, damit Sie sich empfinden – äußerlich jedoch ist davon kaum oder nichts zu sehen.

Beim Sprechen des Textes der Yoga-Tiefenentspannung ab und zu einflechten: „Ganz locker – einfach loslassen – ganz vertrauensvoll loslassen“ und ähnliches. Oder: „Wenn Sie bemerken, dass störende Gedanken kommen und Sie ablenken, halten Sie sie nicht fest, kehren Sie ohne Bewertung einfach wieder zur Übung zurück.“

### **Text der Yoga-Tiefenentspannung:**

Spüren Sie jetzt ganz bewusst Ihre rechte große Zehe,  
die zweite, die dritte, die vierte und die kleine Zehe.

Nun den ganzen Fuß spüren, bis herunter zur Ferse, das Fußgelenk, den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel und auch das Hüftgelenk.

Spüren Sie jetzt ganz bewusst Ihre linke große Zehe,  
die zweite, die dritte, die vierte und die kleine Zehe.

Nun den ganzen Fuß spüren, bis herunter zur Ferse, das Fußgelenk, den Unterschenkel, das Knie, den Oberschenkel und auch das Hüftgelenk.

Und nun seien Sie ganz in Ihrem Unterkörper, mit seinem Gesäß,  
den Hüften und dem Bauch.

Spüren Sie die ganze Taille  
und den Oberkörper auf der Brustseite.

Spüren Sie die Lendenwirbelsäule,  
den Rücken in seiner ganzen Länge und Breite  
bis hinauf zu den Schultern.

Auch den Nacken, den Hals und den Kopf.  
Gehen Sie über den Hinterkopf  
nach rechts und links bis zu den Ohren.  
Nehmen Sie die Ohren wahr bis hinauf zum Haaransatz, wo die Stirn beginnt.  
Spüren Sie die Stirn,  
die Schläfen,  
die Augen.  
Ganz innen in den Augen sein.  
Fühlen Sie die Nase, die Wangen, die Lippen und das Kinn.  
Spüren Sie in die Mundhöhle hinein, zur Zunge, zu den Zähnen.

Dann gehen Sie zurück zu den Schultern.  
Spüren Sie ganz besonders die rechte Schulter,  
das rechte Schultergelenk, den rechten Oberarm, den Ellbogen,  
den Unterarm und die Hand, bis hinein in die Fingerspitzen,  
erst den Daumen, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger  
und den kleinen Finger.

Spüren Sie nun ganz besonders die linke Schulter,  
das linke Schultergelenk, den linken Oberarm, den Ellbogen,  
den Unterarm und die Hand, bis hinein in die Fingerspitzen,  
erst den Daumen, dann den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger  
und den kleinen Finger.

Nun spüren Sie noch einmal im ganzen, von den Füßen bis zum Kopf  
und von den Händen bis zu den Schultern.

Einige Minuten Stille.

Bei Wiederholungen können beide Beine gleichzeitig angesprochen werden. Das gilt auch für die Arme.

Beenden der Entspannung, wie unter 4.3.3 beschrieben.

### **VARIANTE 2 der Yoga-Tiefenentspannung:**

Die im folgenden beschriebene Yoga-Tiefenentspannung dient als Muster eines Weges durch den Körper, der, solange es den TN nützlich erscheint, beibehalten wird. Dann wird das Muster verändert, um neue Möglichkeiten anzubieten. Die Entwicklung der Bewusstwerdung geschieht von außen nach innen.

Der Körper wird in der Ruhelage auf dem Rücken nicht mehr bewegt. Die Belebung und Regulation von Durchblutung, Stoffwechsel und Tonus geschieht durch die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die einzelnen Körperteile und kraft der Vorstellung.

Die Ruhelage auf dem Rücken, wie unter 4.3.1 beschrieben, einnehmen.

#### **Einstimmung:**

Sie haben sich, so gut es geht, schon gelockert und gelöst.  
Fühlen Sie den Boden unter sich, nehmen Sie ihn voll Vertrauen an.  
Erleben Sie, dass Sie sich sinken lassen können, denn der Boden trägt Sie,  
er nimmt Sie an.  
Geben Sie Ihr Vertrauen an ihn zurück.

#### **Erläuterung:**

Jetzt und auch in den folgenden Übungsstunden, wenn wir uns entspannen, geht es darum, uns, unseren Körper, aber auch unsere Umwelt noch differenzierter, noch feiner wahrzunehmen. Allein dadurch, dass wir uns darauf konzentrieren und dass wir wieder fühlen und entdecken lernen, verändert sich etwas in uns. Es entwickeln sich Kräfte, die uns ins Gleichgewicht, in unsere Harmonie, in unsere Mitte zu bringen versuchen.

### Text der Yoga-Tiefenentspannung:

Wir beginnen mit der Entspannung des Gesichts.

Spüren Sie, wie Ihre Augenlider auf den Augen liegen, darunter die Augen selbst.

Fühlen Sie sich geschützt und geborgen unter den Lidern.

Spüren Sie auch die Stirn. Und wenn noch Falten da sind, lösen Sie sie auf.

Spüren Sie Ihre Wangen – und lassen Sie zu, dass die Muskulatur sinkt, und Sie es vielleicht bis zu den Ohren spüren.

Die Ohren wahrnehmen.

Wenn Sie merken, dass Sie die Zähne noch aufeinander pressen, dann lösen Sie die Kiefer voneinander.

Spüren Sie einmal, ob die Lippen jetzt ganz leicht aufliegen und ob es sich anfühlt, als wollten Sie lächeln.

Spüren Sie jetzt Ihr Gesicht im Ganzen.

Fühlt es sich anders an?

Einige Atemzüge lang Stille.

Wir wollen heute versuchen zu fühlen, wie der Körper auf dem Boden liegt. Es ist die Rückseite des Körpers, die den Boden berührt. Wir wollen fühlen, auf welche Art und Weise die einzelnen Teile und Stellen des Körpers mit dem Boden in Berührung sind oder nicht, und ob es überall gleich deutlich wahrzunehmen ist oder nicht.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hinunter zu den Füßen. Fühlen Sie, wie die Fersen den Boden berühren. Berührt die rechte Ferse in gleicher Weise den Boden wie die linke?

Nun fühlen Sie die Waden. Wie liegt die rechte auf, wie die linke Wade?

Die Kniekehlen fühlen. Liegen die Kniekehlen überhaupt auf oder können Sie einen Abstand zum Boden wahrnehmen? Ist dieser Abstand bei den Kniekehlen unterschiedlich? Wie liegen die Rückseiten der Oberschenkel auf dem Boden?

Spüren Sie das Becken, wie es auf der rechten und wie es auf der linken Seite den Boden berührt? Auch die Lendenwirbelsäule (das Kreuz) wahrnehmen.

Spüren Sie, wie der Rücken aufliegt, wie die Rippen, die Schulterblätter, die Schultern. Liegen die Schultern auf dem Boden oder halten Sie sie hochgezogen? Nun nehmen Sie die Wirbelsäule als Ganzes wahr, vom Steißbein bis hinauf zur Halswirbelsäule. Versuchen Sie zu fühlen, welche Wirbel deutlich den Boden berühren, welche Wirbel nicht so deutlich und welche überhaupt nicht.

Dann spüren Sie die Stelle am Hinterkopf, auf der der ganze Kopf ruht. Ist die Stelle klein, punktiert oder flächig?

Noch einmal das Gesicht fühlen. Und wenn sich schon wieder einige Muskeln verspannt haben, dann lassen Sie die Spannung ganz einfach los.

Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Arme. Spüren Sie, wie die Oberarme auf dem Boden liegen, die Ellbogen, die Unterarme und die Hände. Liegt der rechte Arm in der gleichen Weise auf wie der linke?

Einige Minuten Stille.

Nun spüren Sie sich noch einmal im Ganzen. Von den Füßen bis zum Kopf und von den Händen bis zu den Schultern.

Um eine Veränderung deutlich werden zu lassen, oder um unterschiedliche Bewusstseinsgrade herauszufinden, kann man die Entspannung wie folgt lenken:

Erst durch das rechte Bein führen; das linke vergleichend fühlen lassen. Die TN fragen, ob sie Unterschiede spüren und welche. Das linke Bein anschließend entspannen.

Das kann auf die gleiche Weise mit den anderen Körperbereichen weitergeführt werden: Körperhälften, Hals- und Kopfhälften, Arme rechts und links. Oder: Eine ganze Körperhälfte entspannen und mit der anderen vergleichen.

Das Beenden der Entspannung, wie unter 4.3.3 beschrieben.

#### **Weitere VARIANTEN der Yoga-Tiefenentspannung:**

Die folgenden Möglichkeiten zur vertiefenden Entspannung sind als weitere Angebote gedacht, die vielfältig verändert werden können. Immer wird ein bestimmter Schwerpunkt gesetzt.

- **Schwerpunkt „Bewusstes Wahrnehmen der HAUT“:**

#### **Die Haut im Verhältnis zum Bodenkontakt:**

- Wahrnehmen, in welcher Gestalt der Körper daliegt. Abstand der Beine voneinander, wie liegt der Kopf usw.
- Den Grad von Weichheit und Festigkeit sowie die Temperatur von Körper und Boden wahrnehmen.



- Die Druckempfindung wahrnehmen. Was kann besser gespürt werden, die weichen (muskulösen) oder die festen (knöchernen) Teile des Körpers?
- Können die Stellen, die den Boden nicht berühren, gespürt werden? Können diese Stellen durch den Zwischenraum den Boden unter sich wahrgenommen werden?
- Ist es überhaupt der Boden, den die Haut berührt oder erst die Wäsche, das Trikot, die Decke?
- Sich durch Kleidung und Decke bis zum Boden durchtasten.

### **Die Haut als umhüllendes Organ bewusst machen:**

- Die auf dem Boden liegende Seite des Körpers trägt ihn. Wie fühlt sie sich an?
- Die Oberseite des Körpers, bedeckt von der Kleidung, umgeben von der Luft. Wie fühlt sie sich an, was ist da anders als auf der Unterseite?
- Die Haut rundherum benennen: die der Rückseite, Seiten, Oberseite, die Haut zwischen den Zehen und Fingern, Achselhöhlen, Oberschenkel-Innenseiten usw.

### **• Schwerpunkt „Bewusstes Wahrnehmen der ATMUNG“:**

Die Aufmerksamkeit wird auf den Atmungsvorgang gelenkt – die Atmung als Mittler zwischen innen und außen. Die Atmung dabei nicht verändern, sondern nur die Vorgänge beobachten:

- Zum Beispiel, dass der Körper sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt.
- Welchen Weg nimmt die Atemluft, wenn man durch die Nase atmet? Wie weit kann man den Weg verfolgen?
- Wo bewegt der Körper sich, im Brustraum, im Bauchraum oder in beiden Bereichen?
- Spürt man die Bewegung auch seitlich oder zum Boden hin?
- Wie fühlt sich die Atembewegung (Dehnung und Zusammenziehen) bei der Haut als umhüllendem Organ an?

Weitere Schwerpunkte für die Yoga-Tiefenentspannung sind z.B.:

„Bewusstes Wahrnehmen der MUSKELN“

„Bewusstes Wahrnehmen der ORGANE“

„Bewusstes Wahrnehmen der KNOCHEN“

„Bewusstes Wahrnehmen der GELENKE“

„Bewusstes Wahrnehmen der INNENRÄUME“

Wenn wir die verschiedenen Teile des Körpers bewusst erforschen und erfühlen, entdecken wir, dass damit eine Veränderung des gesamten Körpertonus einhergeht. Die Berührung der Umgebung gleicht den Tonus aus und normalisiert ihn. Das Wahrnehmen des Volumens, der Muskelmasse und des Gewichts senkt den Tonus bis zum Zustand einer tiefen Entspannung. Das Wahrnehmen der äußeren Haut und das Spüren des Skeletts hebt den Tonus von seinem normalen Niveau zu gewichtsloser Leichtigkeit (vgl. Alexander, 1976).

„Vielen Menschen ist es zuerst unmöglich, den inneren Körperraum zu fühlen. Haben sie aber einmal einen Zugang gefunden, gewinnen sie damit eine Möglichkeit, unter anderem Spannungen im Zwerchfell zu lösen. Gerade bei akuten Angstzuständen ist es hilfreich, den Raum im Bereich des Sonnengeflechts zu spüren. Der Tonus wird dadurch ausgeglichen, und sie finden leichter zu innerer Ruhe.“ (Kjellrup, 1980, S. 25)

Der Kopf und der Hals werden im Verlauf der über zehn, zwölf oder mehr Stunden sich entwickelnden Yoga-Tiefenentspannung ebenso sorgfältig von außen nach innen wie der übrige Körper mit einbezogen und entspannt. Ganz systematisch werden auch hier Muskeln, Organe, Sinne und das Gehirn bewusst gemacht. Das gilt besonders für die Augen, denn der TN ist erst dann ganz entspannt, „in seiner Balance“, wenn auch die Augen entspannt sind: Die Bewegungen der Augen sind indirekt mit denen der Halsmuskulatur verbunden. Augen- und Halsmuskulatur stehen in Zusammenhang mit der Muskulatur des ganzen Körpers. Es entstehen fehlerhafte Bewegungen, wenn die Bewegung der Augen nicht richtig mit der übrigen Muskeltätigkeit koordiniert wird (vgl. Feldenkrais, 1978, S. 200 ff.).

Um die Yoga-Tiefenentspannung weiterzuentwickeln und zu verfeinern, sollte sich der KL anhand der im Leitfaden enthaltenen Vorschläge ein Programm zusammenstellen und dabei auch die im Literaturverzeichnis angegebenen Titel verwenden.

## 4.5 Meditation

Da die Meditation kein Schwerpunkt der Yoga-Kurse im DRK ist, werden im Folgenden nur einige kurze Erläuterungen gegeben. Für eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema Meditation finden KL Anregungen im Literaturverzeichnis.

Eine allgemein anerkannte Definition des Begriffes „Meditation“ (lat. *mediatio*, „das Nachdenken“) gibt es nicht. Meditation wird in vielen Kulturen und Religionen praktiziert. Der Begriff umfasst zwei aufeinander bezogene Aspekte: Zum einen bezeichnet Meditation Übungswege oder Verfahren, um einen bestimmten Zustand der Sammlung und des In-Sich-Ruhens zu erlangen (= Meditation praktizieren), zum anderen bezeichnet der Begriff einen Zustand (= sich in Meditation befinden). Es gibt unterschiedliche Meditationsmethoden und unterschiedliche Ziele der Meditation (von der Entspannung bis hin zur Erleuchtung).

Bei der Meditation liegt der Übende nicht mehr, sondern er sitzt. Er nimmt eine Sitzhaltung ein, entspannt, gelöst, aufmerksam. Längere Zeit so zu sitzen, hat der Yoga-Schüler durch Asanas und Entspannung gelernt.

Unterschieden werden die gegenständliche Meditation, bei der die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gegenstand gerichtet wird (z.B. ein Bild, einen Ton, eine Kerze) und die gegenstandslose Meditation.

Carl Friedrich v. WEIZSÄCKER, Physiker, nennt die Meditation das „Kommen-lassen“ und hat sie in einem Fernsehinterview aus dem Jahre 1986 folgendermaßen umschrieben:

‘Was heißt ‚Kommen-lassen‘: Setzt sich jemand also ganz ruhig hin und will nichts, und dann ist die Frage, was kommt denn dann, was meldet sich in ihm? Vielleicht meldet sich nur die Umwelt. Es melden sich die hundert Impulse dessen, was er eigentlich will, und er steht auf und rennt weg und tut etwas. Nun, wirklich kommen lassen, würde ich meinen, heißt, dass man all diesen Sachen freundlich Abschied gibt. Da gibt es dann äußere Mittel, dass man den Atem beobachtet oder eine Blume anschaut oder die Augen zumacht. Das darf man auf vielerlei Art machen. Dann kann es sein, dass sich aus der Tiefe heraus noch was anderes zeigt, als was man im Bewusstsein gewöhnlich gewusst hat. Das wird man dann auch anschauen und wenn man lange genug geschaut hat – das ist ein Prozess von Jahren, nicht ein Prozess von Minuten –, wird man vielleicht gar nicht mehr das anschauen, was sich da meldet, sondern man wird das Anschauen anschauen. Man lässt kommen – innere Erfahrungen, die in jedem Menschen bereit liegen und die normalerweise unterdrückt sind durch das, was das Ich in seiner ständigen Hast, in seinem ständigen Bedürfnis nach irgend etwas, vornimmt. In gewisser Weise ist der Vorgang, den ich hier geschildert habe, ein Beispiel für das größte Glück und die größte Entspannung, die es überhaupt im Leben gibt.“ (Bericht im ARD-Fernsehen 1980)



<b>5.</b>	<b>Asanas</b>	<b>127</b>
<b>5.1</b>	<b>Die Systematik der Asanas</b>	<b>127</b>
5.1.1	DRK-Yoga-Stufenmodell	127
5.1.2	Allgemeine Hinweise für die Asanas	129
5.1.3	Die Atmung während des Übens	131
5.1.4	Allgemeine Angaben zu Hilfsmitteln	132
<b>5.2</b>	<b>Körpergerecht Stehen, Sitzen, Liegen</b>	<b>133</b>
5.2.1	Grundhaltung Stehen	133
5.2.2	Grundhaltung Sitzen	136
5.2.3	Grundhaltung Liegen	137
5.2.4	Vom Stehen ...	138
5.2.5	Vom Sitzen ...	139
5.2.6	Von der Rückenlage ...	140
5.2.7	Von der Bauchlage ...	141
<b>5.3</b>	<b>Ruhelagen oder Ruhehaltungen</b>	<b>142</b>
5.3.1	Einleitung	142
5.3.2	Beschreibung der Ruhelagen und Ruhehaltungen	145
<b>5.4</b>	<b>Einfache Bewegungsabläufe um Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen</b>	<b>149</b>
5.4.1	Einleitung	149
5.4.2	Übungen im Stehen oder Sitzen	149
5.4.2.1	Pendeln und Gleichgewicht	149
5.4.2.2	Übungen für Kopf-, Hals- und Nackenbereich	151
5.4.2.3	Übungen für den Schulter- und Schultergürtelbereich	154
5.4.2.4	Übungen für Arme und Hände	156
5.4.2.5	Übungen für den Brustbereich	158
5.4.2.6	Übungen für den Lenden-Becken-Bereich und die Bein- und Fußgelenke	160
5.4.2.7	Sich beugen und drehen	165
5.4.3	Übungen in der Rückenlage	167
5.4.4	Übungen in der Bauchlage	170
<b>5.5</b>	<b>Ausführung der Asanas</b>	<b>172</b>
5.5.1	Haltungen im Liegen	172
5.5.1.1	Totenlage (Savasana)	172
5.5.1.2	Antimeteorismushaltung (Pavanamuktasana)	172
5.5.2	Haltung im Stehen	175
5.5.2.1	Berghaltung (Tadasana)	175
5.5.3	Haltungen im Sitzen	177
5.5.3.1	Fersensitz (Vajrasana)	177
5.5.3.2	Schneidersitz (Sukhasana)	177

5.5.3.3	Meistersitz oder Vollkommener Sitz (Siddhasana)	177
5.5.4	Vorbeuge	177
5.5.4.1	Zange (Paschimottanasana)	177
5.5.5	Rückbeuge	181
5.5.5.1	Heuschrecke (Salabhasana)	181
5.5.5.2	Kobra oder Schlangenhaltung (Bhujangasana)	184
5.5.5.3	Schulterbrücke (Ardha-Chakrasana)	187
5.5.6	Seitbeuge	190
5.5.6.1	Halbmond (Ardha Chandrasana)	190
5.5.7	Drehung	192
5.5.7.1	Drehsitz (Ardha-Matsyendrasana)	192
5.5.7.2	Krokodilübungen (Makarasana)	196
5.5.7.3	Drehlagen	207
5.5.8	Gleichgewichtshaltung	215
5.5.8.1	Baum (Vrksasana)	215
5.5.9	Umkehrhaltung (Viparita Karani)	219
5.6	Ausgleichsübungen	222
5.6.1	Einleitung	222
5.6.2	Roll- und Schaukelbewegungen in Längsrichtung der Wirbelsäule	222
5.6.3	Roll- und Schaukelbewegungen zur Querachse der Wirbelsäule	227
5.6.4	Verschiedene lockernde Bewegungen	229
5.7	Asana-Reihe: Sonnengruß	234
5.7.1	Sonnengruß nach André van Lysebeth	236
5.7.2	Sonnengruß für den älteren Menschen	237
5.8	Yoga auf dem Stuhl	239
5.8.1	Einleitung	239
5.8.2	Richtiger Übungssitz	239
5.8.3	Übungen und Asanas	240
5.8.4	Sonnengruß auf dem Stuhl	242

## 5 Asanas

„Wir wollen Asanas mit Energie füllen, gleichzeitig aber entspannt und gelassen bleiben.“  
B.K.S. Iyengar

### 5.1 Die Systematik der Asanas

#### 5.1.1 DRK-Yoga-Stufenmodell

In ein Yoga-Programm, das auch für ältere und ungeübte Menschen geeignet sein soll, können nicht alle Asanas und Asanareihen aufgenommen werden. Ein Teil der Asanas kann von älteren und von ungeübten TN nicht mehr nachvollzogen werden. Anstelle dieser Asanas treten leichtere, einfachere oder es bleibt bei vorbereitenden Übungen.

In der Yoga-Praxis hat sich das Vorgehen über zielgerichtete Übungen und deren Steigerungen auf das Asana hin als gangbarer Weg erwiesen. Speziell dafür ist das

#### DRK-Yoga-Stufenmodell

erarbeitet worden. Bei dieser Vorgehensweise gelangt man aus der Ruhelage von der

<b>Vorübung</b>	über die
<b>Steigerung</b>	zur
<b>Haltung</b>	und über die
<b>Ausgleichsübung</b>	zurück in die
<b>Ruhelage</b>	oder -Haltung

Vorübungen und Steigerungen sind als einzelne Übung, wie auch in der Anzahl, zur Vorbereitung auf ein Asana nicht festgelegt. Bei ihrer Verwendung kommt es auf die Zweckdienlichkeit an:

- Was nützt dem TN? ➤ je nach körperlichem Befinden und Vermögen die Übungen auswählen und die Anzahl dosieren;
- Was führt zum Asana? ➤ die hinführenden Übungen auswählen und auf die Bedürfnisse der TN abstimmen

Ebenso ist die Rückführung aus dem Asana über die Ausgleichsübung in die Ruhelage ein grundlegender Bestandteil des DRK-Yoga und für das Wohlergehen besonders wichtig. Hier sei darauf hingewiesen, dass dem Rückweg aus Yoga-Asanas im DRK-Yoga eine mindestens ebenso große Bedeutung beigemessen wird wie den eigentlichen Asanas.

Von allen Asanas gibt es Varianten. Diese sind zumeist gekennzeichnet durch unterschiedliche Bewegungen und Haltungen der Gliedmaßen. Dadurch ergeben sich zusätzliche Wirkungen in den schwerpunktmäßig angesprochenen Körperbereichen. Manche dieser Varianten können als Vorübung oder Steigerung eingesetzt werden.

Das Einüben der Asanas ist allgemein auf eine Gruppe von TN abgestimmt. Die Vorübungen und Steigerungen müssen die Leistungsfähigkeit der TN berücksichtigen und zum Bewegungsablauf und Haltungsaufbau des jeweiligen Asana passen. Wenn z.B. Gelenke oder die Wirbelsäule in eine bestimmte Bewegungsrichtung gebracht werden sollen, wenn Muskeln eine bestimmte Dehnung oder Haltekraft leisten müssen oder wenn Gleichgewicht erarbeitet wird, dann kann schwerpunktmäßig in dem zu beanspruchenden Gelenk- oder Muskelbereich vorgeübt werden, um mehr Bewegungsumfang und Kraft zu entwickeln, bis dann die Übungen umfassender und zu Vorstufen des jeweiligen Asana werden, aus denen sich dann das vollständige Asana entwickelt. Je nach Anforderung werden dann die Ausgleichsübungen eingebaut (s. Kapitel 5.6).

Es bietet sich an in der Lenden- und Beckenregion am Anfang in die Geschmeidigkeit zu finden, hier treffen die meisten Kräfte aufeinander – hier finden wir aber auch unser Kraftzentrum.

Es ist nicht wichtig, ob die Haltung vollständig ausgeführt wird; sie muss nur im Ansatz richtig sein und die Intention muss in der Anleitung deutlich werden: Was schenkt diese Übung an Wirkungen, wo ist Achtsamkeit gewünscht. Das Einüben ist auf die speziellen Voraussetzungen und Einschränkungen der einzelnen TN abgestimmt. Die Vorübungen und Steigerungen werden auf die Beschwerden und Einschränkungen einzelner oder mehrerer TN in Zielrichtung auf das Asana hin ausgewählt.

**Es ist nicht wichtig wie viel Kraft wir haben oder wie flexibel wir sind. Wesentlich ist, wie weise wir damit umgehen.**  
**(Kali Ray)**

Wenn wir uns mit gekränkten Strukturen beschäftigen, sollte unsere Sprache von Potenzialen zeugen und nicht Verluste manifestieren. Wir sprechen von Herausforderungen und von noch nicht freigelegten Potenzialen. Unser Denken bestimmt ganz entscheidend unsere Veränderungen. Wir sollten uns bewusst sein, dass unsere Worte Bilder bei den TN gestalten und entsprechend achtsam sprechen.



## 5.1.2 Allgemeine Hinweise für die Asanas

Yoga hört da auf, wo die Medizin beginnt. (A. van Lysebeth)

„Obwohl die Asanas oder die Stellungen der Yoga-Praxis nur einen Aspekt des Yoga darstellen, sind sie doch für den an eine sitzende Lebensweise gewöhnten westlichen Menschen ein wesentlicher Teil. Die Asanas wirken in die Tiefen unseres Organismus, einerseits auf physischer Ebene (innere Organe, innersekretorische Drüsen, Gehirn, Nervensystem) und andererseits auf geistiger Ebene, wo sie Ruhe und Heiterkeit verbreiten, was weder Dynamik noch Freude ausschließt. Die Asanas verschaffen eine unvergleichliche Beweglichkeit, eine erstaunliche Ausdauer, ohne weder Müdigkeit noch Nervosität zu verursachen. Ferner stellen sie eine Übung der Konzentration ersten Ranges dar.“  
(A. van Lysebeth)

Das Wort Asana bedeutet Haltung oder Stellung. Die einzelnen Haltungen haben einen Namen, die das äußere Erscheinungsbild oder den inneren Gehalt kennzeichnen. Unsere Praxis wird unglaublich interessant und bunt, wenn wir diese Inhalte spielerisch in die Anleitungen einfließen lassen. Zum Beispiel können wir im Baum die Verwurzelung des Stammes und die lichte Weite der schönen Krone beschreiben oder in der Katze ihre Geschmeidigkeit erinnern. Die Erlebnisebene wird emotional erfreulich und bewirkt eine heilsame Verstärkung der Wohltaten des Yoga.

Ein Asana ist keine Übung im üblichen Sinne, sondern eine Haltung, die ggf. dynamisch vorbereitet eingenommen und einige Zeit gehalten wird, begleitet von gleichmäßiger und ruhiger Atmung.

Mit der Übung eines Asana stellt sich zunehmend Kraft und Stabilität, mit Leichtigkeit und innerer Ruhe ein. Diese Qualitäten sollten wir an Stelle des Leistungsdenkens in den Fokus bringen.

Asanas werden in einem harmonischen Wechsel von Anspannung und Entspannung geübt. Die Bewegung beginnt aus und endet in einer Entspannungshaltung. Im Leitfaden finden sich vielfältige Beispiele und Erklärungen dazu.

Ein Asana wird in der Regel wiederholt.

Beginnt man eine Haltung einzuüben, werden die Haltephasen nur kurze Zeit beibehalten; später, nach häufigerem Wiederholen, wenn mehr Vertrautheit und Sicherheit besteht, verlängert sich die Zeitdauer.

Die Atmung muß ruhig und gleichmäßig fließen: Daran können wir klar unsere Grenzen definieren. Eine Pressatmung z.B. ist ein Zeichen für Überforderung und für gesunde und besonders für gekränkte Herzen und Gefäßsysteme sehr belastend.

In der Beschreibung des Übungsablaufs steht schematisch eine Seitenangabe, z.B. das rechte Bein oder den rechten Arm bewegen usw. Dadurch kann der Eindruck entstehen, dass es eine begrenzende Regel im Yoga ist, rechts zu beginnen. Tatsächlich wird empfohlen viele Übungen, die die Becken- und Rumpfmuskeln beanspruchen mit rechts zu beginnen. Da die Verdauung im Darm rechts beginnt und links vollendet wird, ist das auch sinnvoll. Auch energetische Überlegungen befürworten diese Reihenfolge. Es kann aber auch links begonnen werden, wenn diese Seite mehr Kraft oder Wohlbefinden aufweist. Jeder KL sollte trotzdem auf eine gleichmäßige Verteilung der Seitenangaben achten.

Die Bewegungsabläufe dürfen nie schnell und das Halten in der Endstellung darf nicht hart und blockierend sein. Muskeln und Bänder sollen sich (unter Wohlbefinden) dehnen; Dehnungen jedoch brauchen Zeit und Vorbereitung.

Diese Anleitung gilt auch für Vorübungen und Steigerungen, Die im Übungsteil angegebene Anzahl der Wiederholungen muss sich mit der Zunahme der Anzahl der Übungen (Serie von Vorübungen und Steigerungen vor dem Asana) verkürzen.

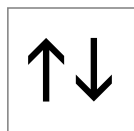
Übungshinweise für TN:

- Die Bewegung langsam in die Richtung auf die Endposition führen.
- Die Bewegung wahrnehmen, sich wahrnehmen in der Bewegung, fühlen wie geschieht diese Bewegung, welche Muskelbereiche sind beteiligt, ist die Bewegung angenehm? Wenn nicht, was ist nicht angenehm, woran liegt es?
- Entsteht Schmerz, dann mit der Bewegung aufhören oder ein kleineres Bewegungsausmaß ausprobieren. Oft wird durch das Erinnern an den Spannungsaufbau in den innersten Haltemuskeln eine Stauchung von Strukturen vermindert und Schmerz aufgelöst werden. (Zum Beispiel Bauchkraft oder das Aktivieren des Beckenbodens). Oder man versucht einen Augenblick so zu verharren, dass der Schmerz bei ruhiger Atmung und der inneren Einstellung, die Überspannung loszulassen, sich auflöst. Gelingt das nicht, dann die rückführende Bewegung langsam beginnen.
- In der nächsten Übung, aus der gemachten Erfahrung heraus, vorsichtiger fortschreitend üben.

Auch wenn nur wenig Bewegungsumfang vorhanden ist, die vorgegebene Bewegung so weit wie möglich genau ausführen. Die TN sollen beobachten und erkennen, welche Fehler sich immer wieder einstellen, z.B. Unaufmerksamkeit, Gleichgültigkeit, Ungeduld, Hast, Ehrgeiz usw. Nur durch dieses Beobachten und Einschätzen kann man zu Änderungen kommen.

### 5.1.3 Die Atmung während des Übens

Die Atmung ist integraler Bestandteil jeder Übung und jedes Asanas. Sie soll frei fließen und sich dem Bewegungsablauf und der statischen Phase natürlich anpassen, sofern nicht spezielle Hinweise etwas anderes fordern.



Einige Atemregeln:

- Während aller Bewegungen und Haltungen ruhig und gleichmäßig atmen,
- Immer die Bewegung der Atmung anpassen.
- Die Bewegung darf die Atmung nicht überfordern.
- Ist das Atemgeräusch laut, wird in der Regel mit zuviel Anstrengung geübt.
- Staut sich der Atemvorgang im Sinne einer Atemungserschwerung, ist zuviel Anspannung in der Bewegung oder Haltung.
- Im Übungsteil ist die Atemweise so angegeben, dass die Atmung die Bewegung unterstützt.
- In der Regel geschieht die Atmung durch die Nase. Ausnahmen sagt der KL ausdrücklich an.
- Übungen und Asanas sollten so angeordnet sein, dass sich immer andere Körperräume weiten, die beatmet werden.
- Der TN soll sich der Bewegung und der Atmung bewusst sein und wahrnehmen, ob Bewegung und Atmung übereinstimmen. Ist das nicht der Fall, soll er zur Grundlage zurückkehren: ruhig, leicht und gleichmäßig atmen.
- Der ruhige Atem ergibt sich aus der ruhigen, ohne Ehrgeiz geführten Bewegung bzw. einer gelösten Haltung.

Weitere Hinweise für das richtige Atmen und spezielle Atemübungen enthält der Leitfaden in Kapitel 6 „Atemübungen“.

### 5.1.4 Allgemeine Angaben zu Hilfsmitteln

Yoga-Übungen werden klassisch auf dem Boden mit einer einfachen Decke als Unterlage ausgeführt. Je nach Zielgruppe, Alter und Leistungsstand können jedoch eine Reihe von Gegenständen oder auch ein Partner zu Hilfe genommen werden. Diese Hilfsmittel bzw. der Partner erfüllen dabei den Zweck, Haltungen zu erleichtern oder gar erst zu ermöglichen.

Wir sollten die Hilfsmittel als Freunde vorstellen. Es ist keine Schande Hilfsmittel zu nutzen. Schade wäre die Resignation, wo Hilfe Erleichterung schenken könnte.

#### **Hilfsmittel können sein:**

Decken, Kissen, Klötze, rutschfeste Matten oder Socken, Keilkissen, Knierolle, Stuhl, Meditationsbank, Wand, Spiegel, Band, Holzstab, Tennisbälle.

#### **Einsatz von Hilfsmitteln als:**

Verlängerung, Stabilisierung, Korrektur, Ausgleich, Wahrnehmung, Vereinfachung, Erleichterung bei körperlichen Grenzen, Überwindung bei neuen Haltungen.

#### **Hilfsmittel in der Yogapraxis:**

Hilfsmittel sind Mittel zum Zweck, um den Körper auf Haltungen vorzubereiten oder eine Haltung zu unterstützen. Insbesondere bei folgenden Stundeninhalten können sie zum Einsatz gebracht werden:

- Decken aufgerollt, Kissen, Keilkissen, Knierolle, Klötze, Meditationsbank erleichtern Liege- und Sitzhaltungen, insbesondere, wenn sie länger eingenommen werden wie z.B. bei der Entspannung und Meditation.
- Wand, Spiegel sind hilfreich bei Körperwahrnehmung, z.B. der Sitzhöcker, Fußgewölbe, als Stütze bei Gleichgewichtshaltungen wie der Waage,
- Bänder können unterstützen bei Vorbeugen, z.B. Zange, zur Verlängerung bei Schulterhaltungen, z.B. Kuhkopf.
- Stuhl für Yoga auf dem Stuhl und bei Umkehrhaltungen oder Ruhelagen (Stufenlage).

Hilfsmittel sind immer individuell und daher von den KL entsprechend auszuwählen und einzusetzen.

Nähere Informationen und Hinweise zu Hilfsmitteln sind im Kapitel 5.2 „Körpergerecht Stehen, Sitzen, Liegen“ sowie im Kapitel 5.5 „Asanas“ bei den Beschreibungen der einzelnen Asanas enthalten.

## 5.2 Körpergerecht Stehen, Sitzen, Liegen

Aus den drei grundlegenden Haltungen Stehen, Sitzen, Liegen entwickeln sich alle Bewegungsabläufe und Asanas. Zwischen diesen Grundhaltungen, die Anfang, Ende oder Teil des Asanas sein können, liegen die ab- und aufwärts gerichteten Bewegungen des Körpers.

Sitzen, Stehen, Liegen und der Wechsel zwischen diesen Grundhaltungen sollen bewegungsgerecht, fließend und rückschonend erfolgen, damit die positiven Wirkungen des Hatha-Yogas erhalten bleiben und nicht durch Fehlbelastungen wieder zunichte gemacht werden. Eine Grundregel im Yoga lautet: „Keinen Zwang anwenden“. (AHIMSA = Gewaltlosigkeit) Das bedeutet, dass bei allen Bewegungsabläufen und Körperhaltungen Schmerzen zu vermeiden sind. Beim Üben der richtigen Körperhaltung kann der Einsatz von unterschiedlichen Hilfsmitteln sinnvoll sein.

### 5.2.1 Grundhaltung Stehen

Die aufrechte Haltung orientiert sich an der lotrechten Körperlängsachse. Die Basis bilden die Füße, die auf den drei Standpunkten Großzehenballen, Kleinzehenballen und äußerer Ferse verwurzelt sind, hüftgelenksbreit stehen (eine Faust breit Abstand) und die zweiten Zehen parallel nach vorne ausgerichtet sind. Das Becken ist aufgerichtet wie eine Obstschale im Raum (vgl. Normalhaltung in Abb. 5.1), Hüftgelenke gestreckt, Beine sind gerade, die Knie weder leicht gebeugt noch nach hinten durchgedrückt. Am ehesten gelingt dies mit der Vorstellung: die Kniescheiben sind gelöst.

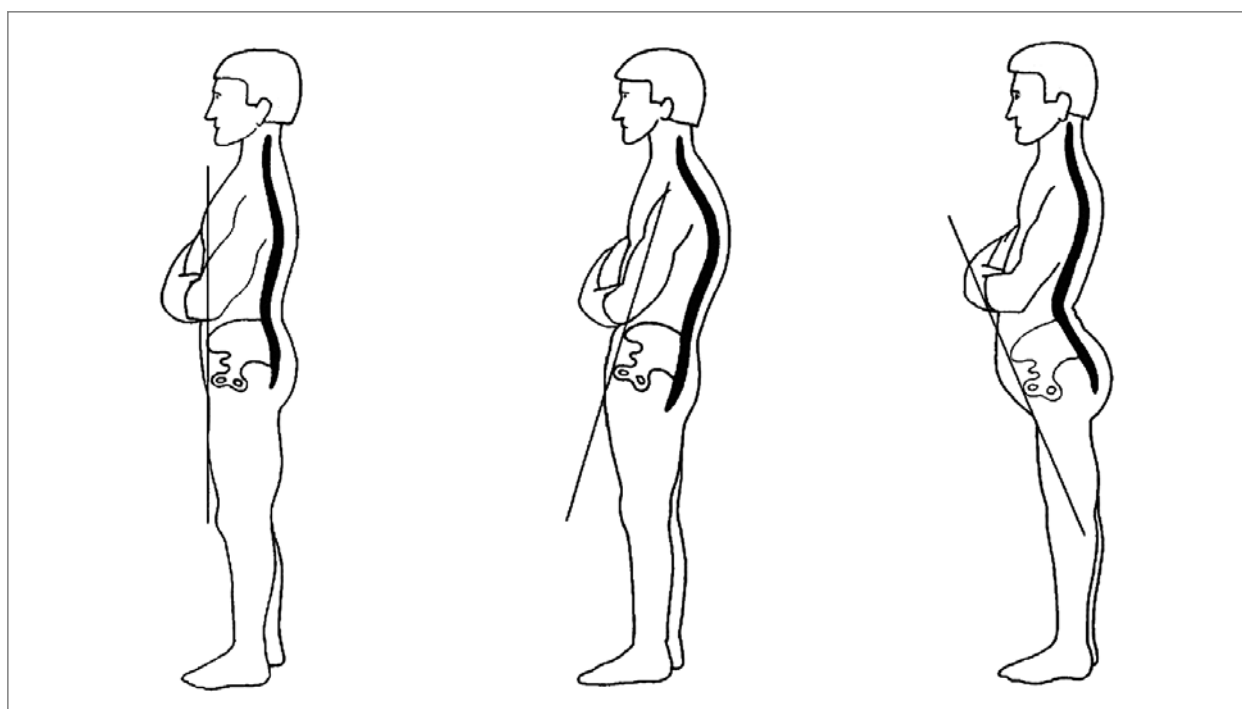


Abb. 5.1 Normalhaltung

Rundrücken

Hohlrücken

- Füße stehen hüftgelenkbreit und die 2. Zehe ist parallel ausgerichtet.
- Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, Bodenkontakt und Gewichtsverteilung in den Füßen bewusst wahrnehmen (Kontaktpunkte: Fersen außen, Großzehenballen, Kleinzehenballen).
- Zehen anheben und wieder breit und gelöst auf den Boden ablegen.
- Beine strecken; Vorstellung: Die Kniescheiben sind gelöst.
- Beckenbodenmuskulatur anspannen, Kreuzbein nach hinten unten ausrichten.
- Brustbein leicht heben, Schultergürtel und Herzraum weiten und Schultern loslassen.
- Den Rücken vom Hinterhaupt himmelwärts in die Länge ziehen, ohne das Kinn zu heben. Vorstellung: Wie eine Marionettenpuppe an einem Faden zu hängen, welcher am Hinterhaupt und Brustbein befestigt ist und leicht nach oben gezogen wird.

### Hinweis

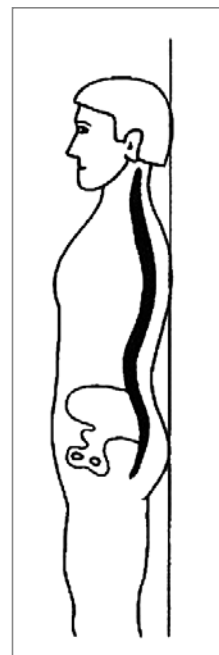
Für TN mit Bandscheibenschaden oder Schmerzen im unteren Rücken, Knie leicht beugen, um den unteren Rücken zu entlasten und Aktivierung des Beckenbodens und der unteren, tiefen Bauchmuskeln.

### Hilfsmittel

Für das aufrechte Stehen ist viel inneres Erspüren erforderlich. Die Schulung der Achtsamkeit ist verbunden mit einigen Vorübungen, die für die Korrektur der Haltung notwendig sind. Dazu können folgende Hilfsmittel benutzt werden:

- rutschfeste Yoga-Matte
- Bohnensäckchen für die aufrechte Kopfhaltung
- Tennisball, Stab für Fußmassage; Sensibilisierung und Stärkung der Füße
- Gefaltetes Handtuch als Rückenunterlage; Bewusstwerdung der Wirbelsäule
- Partner/ Stab (vgl. Abb. 5.2)

Achtsamkeitsübung für die Beckenaufrichtung, das Heben des Brustkorbs, das Bewusstwerden für einen sanft gestreckten (langen), entspannten Nacken, Die Aufrichtung der Halswirbelsäule beginnt immer mit der Aufrichtung des Kopfes. Blickrichtung horizontal, Kinn parallel zum Boden, ..... Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel.



Bei aufrechter Haltung berühren

- Hinterkopf
- Rücken und
- Gesäß

Abb 5.2  
Die senkrechte Ebene

Ein Lot, um die Ausrichtung der Haltung im Stehen zu prüfen: Ein kleines Gewicht an das Ende einer Schnur binden, die Schnur über den Türrahmen oder an der Zimmerdecke befestigen, Ausrichtung seitlich überprüfen: sich so hinstellen, dass die Schnur ca. 2,5 cm vor der Mitte des Außenknöchels senkrecht herabhängt. Das Lot sollte von der Seite betrachtet vor den Knöcheln, beiderseits durch die Mitte des Kniegelenks, des Hüftgelenks, des Schultergelenks sowie die Öffnung des Gehörgangs fallen (vgl. Abb. 5.3).

Befindet sich der Kopf oder die Schultern vor dem Lot, dann ist die Halswirbelsäule überstreckt, die Brustwirbelsäule weist eine verstärkte Kyphose (Rundrücken) auf. Liegt der Mittelpunkt des Kniegelenks hinter dem Lot, so weist das auf überstreckte Knie hin, was immer eine Fehlhaltung der Beckenachse zur Folge hat, und auf eine Hyperlordose (Hohlrücken).

Ausrichtung hinten überprüfen: sich mit dem Rücken vor das Lot stellen, Linie sollte den Schädel und jeden einzelnen Wirbel längs halbieren und durch die Analfurche bis in die Mitte zwischen den Fersen verlaufen (Abb. 5.4). Kleinere Abweichungen von der Mittelachse kommen häufig vor. Dies kann ein Hinweis auf Skoliose (seitliche Rückgratverkrümmung) bedingt z.B. durch muskuläre Dysbalancen oder Becken-Schiefstand oder Beinlängen-Differenzen sein.

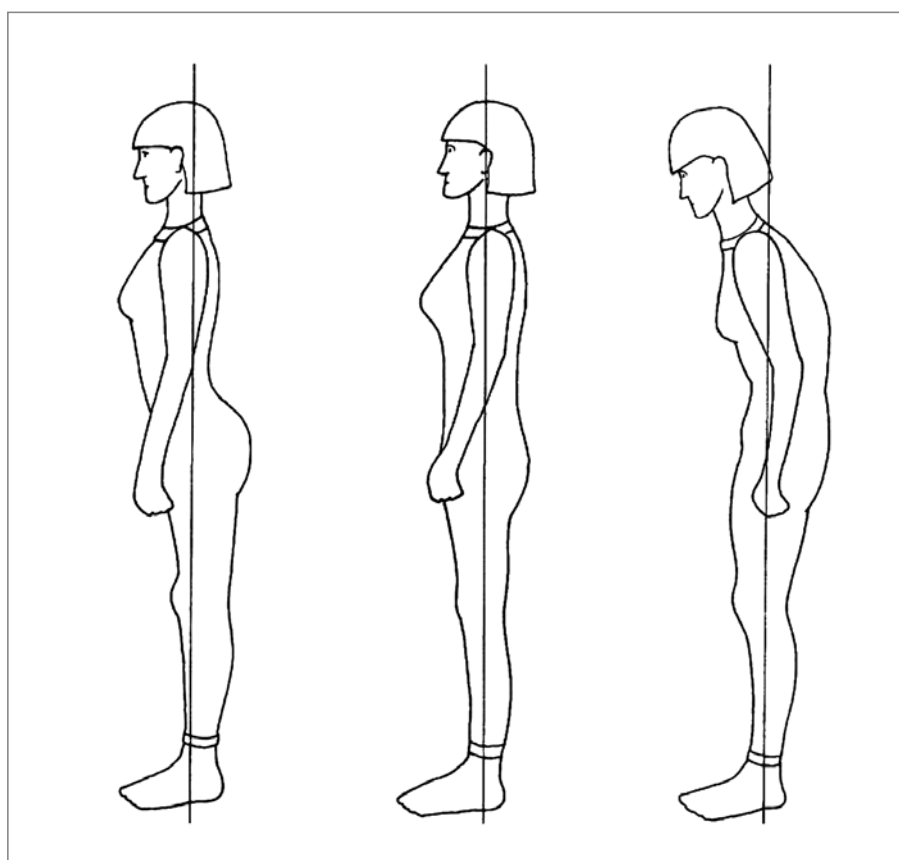


Abb. 5.3 Hohlrücken

Normalhaltung

Rundrücken

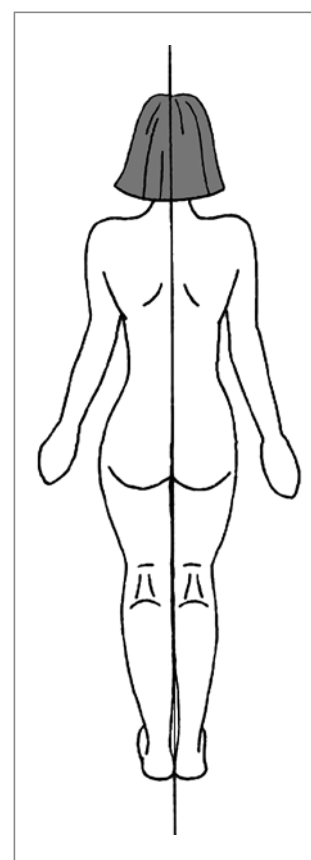


Abb. 5.4

## 5.2.2 Grundhaltung Sitzen

- Mit Gesäß und Füßen den Kontakt zur Sitzfläche und zur Erde spüren.
- Hände ruhen auf den Oberschenkeln.
- Beide Sitzbeinhöcker bewusst spüren. Wirbelsäule vom Becken her aufrichten.
- Die Vorstellung zwischen Sitzbeinhöckern und Hinterhaupt in die Länge zu wachsen. Zwei Pole streben voneinander weg.
- Bauch und Gesäß sind entspannt.
- Brustbein leicht anheben, Schulterblätter nach hinten unten außen.
- Kinn ist parallel zum Boden.
- Scheitelpunkt strebt zur Decke; hilfreich ist die Vorstellung: Wie eine Marionettenpuppe an Fäden zu hängen, welche am Hinterhaupt und Brustbein befestigt sind und leicht nach oben gezogen werden (s.o.).
- Sich in der Aufrichtung spüren.

### Hilfsmittel

Um entspannt aufrecht sitzen zu können, muss das Becken etwas höher als die Kniegelenke gelagert sein und die Knie sollten etwas breiter als hüftbreit über den Füßen stehen. So ist das Becken aufgerichtet und die Wirbelsäule ist leichter im Lot zu halten.

Da das Sitzen – insbesondere das Sitzen auf dem Boden – den meisten Menschen anfangs Schwierigkeiten bereitet, erleichtert der Einsatz von Hilfsmitteln eine aufrechte entspannte Sitzhaltung. Nach längerer Übung können diese Sitzhilfen überflüssig werden:

- Stuhl, z.B. zum Abstützen beim Hinsetzen
- Meditationsbank oder Klötze z.B. als Sitzbank
- Kissen, z.B. unter den Fußspann legen, wenn Schmerzen im Spann auftreten
- Bei Druck oder Schmerz im Kniebereich unbedingt höher setzen und ggf. zwischen Unter- und Oberschenkel ein Kissen lagern. Wenn nötig, auf einem Stuhl üben.
- Bambusrohre oder Stäbe zur Bewusstmachung der Sitzbeinhöcker
- Keilkissen.



### 5.2.3 Grundhaltung Liegen

Bei der Grundhaltung Liegen auf dem Rücken ist darauf zu achten, dass der Körper symmetrisch auf einer festen Unterlage auf dem Boden ruht.

- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – genau in der Mitte ruhen.
- Nacken sanft strecken, Kinn leicht Richtung Ohren schieben. Der Nacken und Kehlräume bleiben dabei lang und durchlässig.
- Arme liegen seitlich neben dem Körper ausgestreckt, so dass zwischen Brustkorb und Oberarmen genügend Raum entstehen kann und dass sich die Schultern bequem ausbreiten können.
- Beine liegen etwas geöffnet, Fußspitzen leicht nach außen sinken lassen.
- Bei starken Rückenbeschwerden können die Knie gebeugt und die Füße parallel aufgestellt werden (siehe Hilfsmittel).

#### Hilfsmittel

- mehrere Handtücher, ein flaches Kissen als Nackenstütze und Kopfpolster bei Nackenproblemen; für einen ausgeprägten Rundrücken, um die Wirbelsäule und Schultern bequem zu unterpolstern. Der Kopf muss in Verlängerung der Wirbelsäule ausgerichtet sein.
- schmal gefaltetes Handtuch, so dass die Wirbelsäule vollkommen darauf liegt; zur Unterstützung einer optimalen Lage der Wirbelsäule und Vertiefung der Atmung; eine mehrfach gefaltete Decke ermöglicht Hochlagern des Oberkörpers; z.B. bei Bronchitis, Herz- und Kreislaufproblemen;
- Stuhl, Kissen, Deckenrollen ermöglichen das Hochlagern der Unterschenkel oder können als Unterlage für die Knie zur Linderung von Beschwerden im unteren Rücken dienen, z.B. bei Ischias, Hyperlordose;
- Lendenpolster, bei flachen Rücken gefaltetes Handtuch, bei Schmerzen im Steiß- oder Kreuzbein in der Seitenlage; wenn das obere Bein angewinkelt wird, sollte es auf einem kleinen Kissen ruhen, um ein Verdrehen des Beckens zu verhindern.

## **5.2.4 Vom Stehen ... ... zum Sitzen/ ... in die Bauchlage/ ... in die Rückenlage**

### **Vom Stehen zum Sitzen**

Aus dem Stand das rechte Bein zurücknehmen; beide Hände auf den linken Oberschenkel abstützen. Das Kniegelenk langsam beugen und in den einbeinigen Kniestand kommen. Den Vierfüßlerstand einnehmen, sich auf die Fersen niederlassen, Gesäß neben die Unterschenkel setzen, Beine nach vorne strecken, Hände hinter dem Rücken aufsetzen (= Langsitz).

### **Vom Stehen in die Bauchlage**

Vierfüßlerstand einnehmen, das rechte Bein nach hinten schieben, auf die Unterarme abstützen und dann kraftvoll den Nabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, um beim Ablegen nicht ins Hohlkreuz zu sinken, dann das linke Bein nach hinten ausgleiten lassen. Bauchlage einnehmen.

### **Vom Stehen in die Rückenlage**

- a) Aus dem Stand in den Langsitz kommen (siehe oben).  
Die Füße hüftgelenkbreit aufstellen, den Unterschenkel unterfassen, langsam Wirbel für Wirbel abrollen und die Rückenlage einnehmen. Um geschmeidig die Wirbelsäule abzulegen auch hier Steißbein, Unterbauch und Nabel einziehen.
- b) Die Füße hüftgelenkbreit aufstellen, über die Seitenlage die Rückenlage einnehmen.
- c) Die Füße hüftgelenkbreit aufstellen, Unterarme nacheinander aufstützen und Oberkörper abrollen.

## 5.2.5 Vom Sitzen ... ... zum Stehen/ ... in die Rückenlage/ ... in die Bauchlage

### Vom Sitzen zum Stehen

Langsitz einnehmen – im Langsitz beide Hände neben dem Gesäß abstützen, Füße hüftgelenkbreit aufstellen, Fußsohlen flach auf dem Boden, Beine zu einer Seite ablegen, Drehbewegung zur gleichen Seite über das Becken her einleiten, in den Vierfüßlerstand kommen, dann über den Fersensitz zum Kniestand kommen. Einen Fuß nach vorn auf den Boden stellen, Hände vom Boden lösen, sich auf den Oberschenkel abstützend langsam zum Stand aufrichten.

### Vom Sitzen in die Rückenlage

Langsitz einnehmen, Füße hüftgelenkbreit aufstellen, rechte Hand hinter dem Rücken aufstützen (Fingerspitzen zeigen nach hinten), Oberkörper nach rechts drehen, Knie nach rechts ablegen, gleichzeitig mit der linken Hand in Höhe der rechten Hüfte abstützen, langsam Seitenlage einnehmen, während der rechte Arm gestreckt weiter auf den Boden nach hinten gleitet. Kopf seitlich auf den rechten Oberarm ablegen. In die Rückenlage drehen, Füße hüftgelenkbreit aufstellen, Beine langsam nacheinander ausgleiten lassen, Arme seitlich neben den Körper ablegen.

### Vom Sitzen in die Bauchlage

Langsitz einnehmen, Füße hüftgelenkbreit aufstellen, rechte Hand hinter dem Rücken aufstützen (Fingerspitzen zeigen nach hinten), Oberkörper nach rechts drehen, Knie nach rechts auf den Boden ablegen, gleichzeitig mit der linken Hand in Höhe der rechten Hüfte abstützen, langsam Seitenlage einnehmen, während der rechte Arm gestreckt weiter auf den Boden nach hinten gleitet, wird der Kopf seitlich auf den rechten Oberarm abgelegt. Während der Drehung von der Seitenlage in die Bauchlage werden die Beine gestreckt, Arme nach vorn gestreckt, Kopf auf die Stirn oder seitlich auf die Wange auf den Boden gelegt.

## **5.2.6 Von der Rückenlage ... ... in die Bauchlage/... zum Sitzen/ ... zum Stehen**

### **Von der Rückenlage in die Bauchlage**

Beide Arme gestreckt über den Kopf ablegen, Beine sind ebenfalls gestreckt; mit dem rechten gestreckten Bein über das linke sich in die Bauchlage ziehen.

### **Von der Rückenlage zum Sitzen**

In der Rückenlage ein Bein anwinkeln, Hände umfassen den Oberschenkel nahe der Kniekehle, Knie in Richtung Oberkörper ziehen, Ferse des angewinkelten Beines nach vorne vom Körper wegführen, Kopf und Rumpf langsam Wirbel für Wirbel vom Boden lösen (aufrollen). Das gebeugte Bein mithilfe der Vorstellung: „Jemand zieht sanft an meiner Ferse“ allmählich strecken und in den Langsitz hochkommen. Das Kinn dabei in Richtung Brustbein halten, damit der Hals nicht überstreckt wird. Die Beine gerade nach vorne strecken, die Gesäßmuskeln mit den Händen nach hinten ausstreichen. Hände flach neben dem Gesäß abstützen (Fingerspitzen zeigen nach hinten), Wirbelsäule aufrichten.

#### **Varianten:**

- a) In der Rückenlage beide Beine aufstellen, auf eine Körperseite drehen, beide Hände sind stützbereit, in den Vierfüßlerstand kommen, Gesäß auf die Fersen setzen, Fersensitz einnehmen.
- b) In der Rückenlage beide Beine aufstellen, auf eine Körperseite drehen, mithilfe der aufgestützten Hände in den Langsitz kommen.

### **Von der Rückenlage zum Stehen**

In der Rückenlage ein Bein anwinkeln, Hände umfassen den Oberschenkel nahe der Kniekehle, Knie in Richtung Oberkörper ziehen, Ferse des angewinkelten Beines nach vorne vom Körper wegführen, Kopf und Rumpf langsam Wirbel für Wirbel vom Boden lösen (aufrollen). Das gebeugte Bein mithilfe der Vorstellung: „Jemand zieht sanft an meiner Ferse“ allmählich strecken und in den Langsitz hochkommen. Das Kinn dabei in Richtung Brustbein halten, damit der Hals nicht überstreckt wird. Im Langsitz beide Hände neben dem Gesäß abstützen, Füße hüftgelenkbreit aufstellen, Fußsohlen flach auf den Boden, Beine zur Seite ablegen, Drehbewegung zur gleichen Seite über das Becken her einleiten, Hände stützbereit halten und in den Vierfüßlerstand kommen, dann über den Fersensitz zum Kniestand kommen. Einen Fuß nach vorn auf den Boden stellen, Hände vom Boden lösen, sich auf den Oberschenkel abstützend langsam zum Stand aufrichten.

## 5.2.7 Von der Bauchlage ... ... in die Rückenlage/... zum Sitzen/ ... zum Stehen

### Von der Bauchlage in die Rückenlage

In der Bauchlage werden beide Arme gestreckt über dem Kopf abgelegt. Einen Arm anwinkeln, die Hand stützbereit in Brusthöhe auf den Boden setzen. Gleichseitiges Bein gestreckt über das andere Bein legen bis der Fußrücken Bodenkontakt spürt. Mithilfe der stützbereiten Hand über die gestreckte Seite in die Rücklage drehen. Nachteil: Ist die Bodenmatte schmal, so „landen“ die Teilnehmenden häufig mit dem Rücken neben ihr.

### Von der Bauchlage zum Sitzen

Aus der Bauchlage in den Vierfüßlerstand kommen: Um ein Ausweichen in das Hohlkreuz zu vermeiden, Zehen aufstellen und Arme anwinkeln, Nabel einziehen, Ellenbogen liegen eng am Körper an. Durch gleichzeitigen leichten Druck der Unterarme und Knie auf den Boden Gesäß in Richtung Fersen schieben, Vierfüßlerstand einnehmen. Über den Vierfüßlerstand die Sitzposition einnehmen.

### Varianten:

- a) das Gesäß auf die Fersen setzen, Rücken aufrichten zum Fersensitz
- b) in den Langsitz: das Gesäß nach rechts neben den Unterschenkel absetzen, Hände vom Boden lösen, Beine gestreckt nach vorne führen, Oberkörper aufrichten.

### Von der Bauchlage zum Stehen

Aus der Bauchlage in den Vierfüßlerstand kommen: Um ein Ausweichen in das Hohlkreuz zu vermeiden, Zehen aufstellen und Arme anwinkeln, Nabel einziehen, Ellenbogen liegen eng am Körper an. Durch gleichzeitigen leichten Druck der Unterarme und Knie auf den Boden Gesäß in Richtung Fersen schieben, Vierfüßlerstand einnehmen. Über den Fersensitz in den Kniestand kommen: Einen Fuß nach vorne auf den Boden setzen und sich dabei mit den Händen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines abstützen und in den Stand kommen.

## 5.3 Ruhelagen oder Ruhehaltungen

### 5.3.1 Einleitung

---

„Die Ausgangsposition für alle Übungen ist eine Entspannungshaltung. Diese Haltung wird auch nach jeder Übung wieder eingenommen und ist als ganz wesentlicher Bestandteil des Yoga zu betrachten, da dem System ein Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung zugrunde liegt.“

(Mukerji, G. S. u. Spiegelhoff, W.: Yoga und unsere Medizin. Stuttgart. 1963. S. 15)

---

In der Regel sollte die Ruhephase so lange dauern, wie die Übung gedauert hat. Folgen Übungen der gleichen Bewegungsrichtung, kann die Zeitdauer abgekürzt werden. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Ruhephase so lang ist, bis Herzschlag und Atem sich wieder beruhigt haben. Bei älteren Menschen sollte dafür etwas mehr Zeit eingeplant werden.

Ruhelagen und Ruhehaltungen sind von der Herausforderung der vorherigen Übung bestimmt. Rückbeugen und Drehungen finden z.B. in Vorbeugen guten Ausgleich. Entscheidend ist jedoch der Fokus auf das Loslassen von Spannungen und das Zulassen von Weite in Verbindung mit der Atmung. So kann auch im Stand Entspannung und der innere Fluss erlebt werden.

In der Ruhezeit entfalten die Übungen voll und vertiefend ihre Wirkung. Einerseits wirken sie auf die physiologischen Vorgänge des Körpers:

- vermehrte Durchblutung von Muskeln und Organen,
- Fortschwemmen von Schlacken des Stoffwechsels (was durch die regelmäßige Empfehlung oder Erinnerung Wasser zu trinken, enorm intensiviert wird).
- Erweiterung der Gefäße mit einer erhöhten Durchblutung und Erwärmung der entsprechenden Gefäßbezirke.

Andererseits wird sich der TN seines Körpers und seines Fühlens bewusst:

- tiefes befreites Durchatmen,
- Gefühl der Anregung,
- Erlebnis der Stille.

Es ist immer wieder festzustellen, dass es TN, die mit Yoga beginnen, schwer fällt, diese Ruhephasen einzuhalten. Sie setzen sich schnell wieder hin, schauen herum und beginnen zu sprechen. Um die TN in diese beobachtende Ruhe hineinzuführen, sind folgende Hilfen angebracht:

Um die Bereitschaft, die Ruhezeit einzuhalten, zu fördern, sind Übungen zur Entwicklung der Konzentration, Aufmerksamkeit und Beobachten des Atemvorgangs geeignet. Unter den folgenden Beispielen sind auch solche, die das vorhergehende Asana unterstützen. So ist es z.B. günstig, nach einer Übung, in der besonders die Hüftgelenke beteiligt waren, die Hände auf die Leistenbeugen zu legen, um die Entspannung der Muskeln und Gefäße zu fördern. Besonders nach einseitigem Üben werden die Wohltaten deutlicher durch den Seitenvergleich wahrnehmbar. Wir begleiten die TN mit wenigen aber positiven Worten. Bilder von Wärme, Weite oder Durchlässigkeit geben dem Spüren eine Ausrichtung und unterstützen die Wirkung.

Gedanken und Vorstellungen haben nachweislich Einfluss auf unser Befinden. Entsprechend zuversichtlichen Charakter sollten unsere Worte ausstrahlen.

Als Beispiele für die Achtsamkeit für den Atem und das körperliche Befinden folgen vier Übungen:

- In einer beliebigen Lage ruhen, sich völlig lockern, die absolvierte Übung wirken lassen und das Geschehen körperlich und seelisch-geistig annehmen.
- In beliebiger Lage oder Haltung die Atmung nach der Übung wahrnehmen und die „Nachatmung“ empfinden. Es ist dies ein erster, vertiefter Atemzug, dann pendelt sich eine ruhige Atmung ein.
- Hier sollten Fragen oder Bilder angeboten werden, z.B.: Wo nimmst Du die Atembewegung besonders wahr – mehr seitlich, hinten, oben, unten ...? Wie viel Pausen oder Beschleunigung bestimmen die Atmung?
- Die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Körper richten. Während der Einatmung die Fülle, das Weiterwerden, das Sich-Ausdehnen erleben und während der Ausatmung das Loslassen die Leere, das Flachwerden und das Zurücksinken empfinden.
- Während der Ausatmung sich mehr und mehr loslassen. Man kann bei jeder Ausatmung zu sich „loslassen“ sprechen. Dadurch verlängert sich ohne Zwang die Ausatemphase und die Einatmung nimmt ganz natürlich mehr Raum ein.

Ruhelagen und Ruhehaltungen sind z.B.

- die Rückenlage
- die Bauchlage
- die Halbseitenlage (Schlaflage)
- die Embryohaltung
- die Fisch-Entspannungslage
- der Fersensitz
- die Päckchen- oder Kindeslage
- die Pantherlage
- der Sitz mit angezogenen Beinen (Kutschersitz)
- der Schneidersitz
- die Entspannungshaltung im Stehen.

Die Übungen des Hatha-Yoga werden in der Regel wiederholt; die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach der Schwierigkeit des Asana. Zwischen den Wiederholungen können unterschiedliche Ruhehaltungen oder Ruhelagen eingenommen werden. Sie richten sich auch nach der Art des vorangegangenen Asana oder seiner Vorübungen bzw. Steigerungen.

Beispiele dazu:

- nach einer Haltung im Fersen- oder Schneidersitz in die Päckchenlage gehen; oder im Langsitz den Kniegelenken eine Streckung anbieten. Die Körperstrukturen lassen uns spüren und entscheiden was gut tut.
- nach einem Drehsitz in den Schneidersitz oder den Kutschersitz gehen;
- nach einer Haltung im Stehen die Entspannungshaltung im Stehen einnehmen. Das wird leichter, wenn wir im Lot stehen und erspüren welche Spannung wir loslassen können, ohne die Aufrichtung zu verlieren. Besonders die Schultern und der Nacken dürfen hier erinnert werden.
- Nach der letzten Wiederholung die Rücken-, Bauch- oder Halbseitenhaltung wählen.

Wird in einer Lage der Kopf auf die Seite gedreht, sollen die TN darauf achten abwechselnd die rechte oder die linke Gesichtshälfte abzulegen. Wenn die Drehung in eine Richtung schmerzhaft ist, dann dort nicht verweilen. Die Nerven und Gefäße haben lebenswichtige Aufgaben und liegen hier in sehr engen Räumen. Um geschützt zu werden sind sie sehr sensibel versorgt mit deutlich mehr Rezeptoren, als die restliche Wirbelsäule.

Treten in der Rückenlage Schwierigkeiten mit der Lendenwirbelsäule auf, können die Füße vor dem Gesäß aufgestellt oder die Kniegelenke unterlagert werden. Entspannt sich der Rücken dabei immer noch nicht, können die angewinkelten Knie zum Oberkörper hochgezogen und mit den Händen umfasst werden. Eventuell eine Schaukelbewegung ausführen, wie unter „Ausgleichsübungen“ (Kapitel 5.5) beschrieben.



### 5.3.2 Beschreibung der Ruhelagen und Ruhehaltungen

#### Rückenlage

Bequem auf dem Rücken liegen. Die Beine leicht grätschen und lockern, damit die Fußspitzen nach außen sinken. Die Arme ebenfalls locker gestreckt oder in den Ellbogen leicht gebeugt so neben den Körper legen, dass die Schultern entspannt zu Boden sinken. Bei Rundrücken den Schultergürtel mit dem Kopf unterlagern, damit die Schultern loslassen können und der Kopf nicht überstreckt wird. Den Kopf auf den Übergang vom Nacken zum Hinterkopf legen, das Kinn dabei leicht zu den Ohren schieben und zwischen Hinterhaupt und Sitzbeinhöckern Länge für die gesamte Wirbelsäule schaffen. Zwei Pole vorstellen, die voneinander wegziehen (bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf legen, um die Halswirbelsäule zu entlasten) (Abb. 5.5).

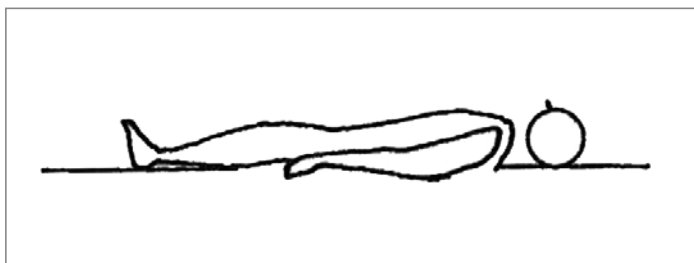


Abb. 5.5

#### Bauchlage

Auf den Bauch legen. Die Beine bequem mehr oder weniger breit grätschen, lockern und die Fersen nach innen oder außen sinken lassen. Den Kopf drehen und auf die Seite legen. Die Arme etwas entfernt neben den Körper oder in den Ellbogen gebeugt um den Kopf herum auf den Boden legen, die Stirn auf die Hände. Im ersten Fall sind besonders Schultern und oberer Rücken entspannt, im zweiten Fall besonders der Nacken.

Eine Variante entsteht durch folgende Bauchlage:

Ein Arm bleibt neben dem Körper liegen, der andere wird locker gebeugt um den Kopf herum auf den Boden gelegt. Vorsicht ist bei Beschwerden mit der Halswirbelsäule geboten.

Wenn die Lendenwirbelsäule in der Bauchlage gestaucht wird, ist es wichtig zwischen Oberschenkeln und Bauchnabel ein Kissen zu unterlagern und bei den Übungen durch Aktivierung des Beckenzentrum und des Unterbauches Halt und Länge anzuleiten

## Halbseitenlage (Yoga-Schlaflage)

Die Ausgangslage ist die Bauchlage. Von hier aus werden z.B. auf der rechten Seite des Körpers der Arm und das Bein – bei Bedarf unterlagert, bequem angewinkelt. Der angewinkelte Unterarm liegt mit der Hand etwa in Kopfhöhe, Der Kopf wird so auf die Seite gelegt, dass das Gesicht zu diesem Arm weist. Auf der linken Seite ist das Bein gestreckt und der Arm liegt locker hinter dem Körper. Nach einer Weile oder nach der nächsten Übung die Seite wechseln. Auch hier ist bei Beschwerden mit der Halswirbelsäule Vorsicht angebracht! Dann sollte der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf einem Kissen liegen

## Embryolage

Die Embryolage ist eine Seitenlage. In ihr den Rücken bequem runden und Arme und Beine angewinkelt aufeinanderlegen. Wenn sich die Halswirbelsäule zu stark neigt, können die Hände oder ein Kissen zum Ausgleich unter den Kopf gelegt werden. Sich abwechselnd auf die rechte und linke Seite legen.

## Fisch-Entspannung

Rückenlage einnehmen, U-Halte der Arme. Die Füße hüftgelenkbreit vor dem Gesäß aufstellen und die Unterarme senkrecht aufrichten. Um die Entspannungslage zu beenden, auf die Fersen stellen, die Hände kräftig zur Faust ballen und, den Oberkörper wölbend, in die Rückenlage zurückkehren, also Arme in Tiefhalte neben dem Körper und die Beine ausgleiten lassen. Nicht bei akuten Wirbelsäulen-Problemen!

## Fersensitz

Sich auf den Boden knien, dabei liegen die Knie und die Unterschenkel aneinander und die Fußrücken sind gestreckt. Sich auf die Fersen setzen oder die Fersen nach außen sinken lassen und sich in die Höhlung der Fußsohlen setzen. Den Körper aufrichten und locker halten. Nacken und Schultern entspannen und den Kopf ein wenig senken. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder liegen übereinandergelegt im Schoß (Abb. 5.6 / Abb. 5.7).



Abb. 5.6



Abb. 5.7

Entsprechend den Voraussetzungen bieten wir folgende Hilfsmittel an:

- Reizknie oder Gelenkschwellungen: Kissen dicht in der Kniekehle zwischen Unter- und Oberschenkel
- Oberschenkelspannungen: Höhersetzen und Rolle unters Becken
- Schmerzen im Fußrücken: Höhersetzen und Decke unter den Fußrücken, die Zehen liegen frei
- Starke Schmerzen: auf Bänkchen oder Klotz deutlicher höher setzen, ggf. Knie etwas breiter nehmen
- Wenn alles nicht geht: Sitz auf Stuhl! Das Knie darf nicht leiden!

### Päckchen- oder Kindeslage

Den Fersensitz einnehmen, den Oberkörper gelöst über die Oberschenkel beugen und die Stirn auf den Boden vor die Knie legen. Den Nacken und die Schultern lockern, die Arme seitlich neben den Körper legen, die Handrücken liegen am Boden. Die TN, denen das nicht möglich ist, legen die Stirn auf die übereinander gestellten Fäuste (Abb. 5.8 / Abb. 5.9).

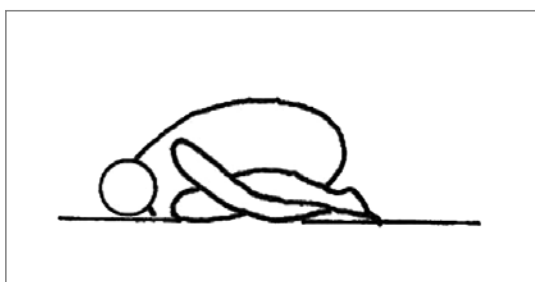


Abb. 5.8



Abb. 5.9

Knie- und Fußentlastung siehe Fersensitz

### Pantherlage

Den Fersensitz mit weit geöffneten Knien aber nebeneinanderliegenden Fersen einnehmen. Das Gesäß ruht auf den Fersen. Der Oberkörper liegt nach vorn geneigt zwischen den Oberschenkeln und die Stirn berührt den Boden. Die Arme werden locker gebeugt und die Unterarme neben den Kopf auf den Boden gelegt.

### Sitz mit angezogenen Beinen (Kutschersitz)

Auf dem Boden sitzen, die Beine anziehen und die Füße nicht zu nahe vor dem Gesäß hüftgelenkbreit auf den Boden stellen. Den Nacken und den Hals entspannen und den Kopf sinken lassen. Die Arme hängen locker über den Knien.

## Schneidersitz

Auf dem Boden sitzen, die Beine anziehen und voreinander kreuzen; die Knie nach außen sinken lassen, Die Hände ruhen auf den Knien oder liegen übereinandergelegt im Schoß, die Unterarme in der Leistenbeuge. Den Oberkörper locker aufrichten, Schultern und Nacken entspannen, den Kopf ein wenig senken. Das Becken sollte etwas unterlagert werden, um leichter aufrecht zu sitzen. Wie in jedem Sitz ist es optimal, wenn die Hüftgelenke über den Kniegelenken sind (Abb. 5.10).



Abb. 5.10

## Entspannungshaltung im Stehen

Aufrecht stehen, die Beine ein wenig grätschen und die Knie leicht so beugen, dass die Lendenwirbelsäule entlastet wird. Den Körper gelöst aufrichten; Schultern, Nacken und Hals entspannen, so dass der Kopf sich minimal nach vorn neigt und die Arme locker an den Seiten hängen (Abb. 5.11).

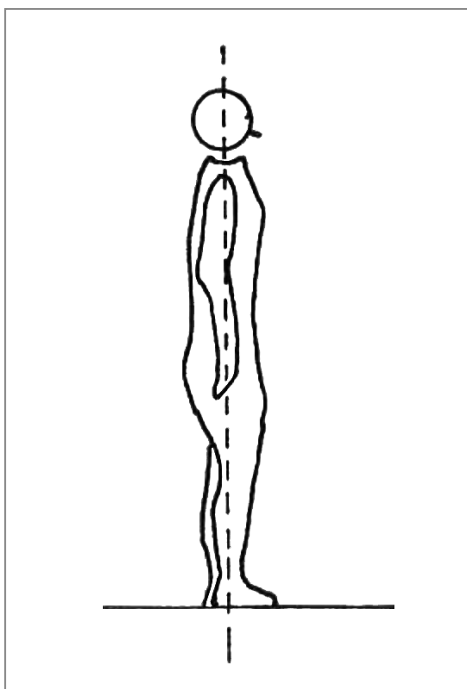


Abb. 5.11

## 5.4 Einfache Bewegungsabläufe um Atmung und Bewegung aufeinander abzustimmen

### 5.4.1 Einleitung

Im Hatha-Yoga führen die Übenden Bewegungen und Haltungen – die Asanas – sehr bewusst aus. Zu jeder Übung gehört eine bestimmte Zuordnung von Ein- und Ausatmung. Je langsamer die Bewegung ist, desto mehr können Achtsamkeit, Bewegung und Atmung in Übereinstimmung gebracht werden, das Denken kommt zur Ruhe. Man kann Schwächen überwinden, (wir sprechen eher von unentdeckten Potenzialen) und eine gute Gesundheit bewahren. Asanas können so zu großer physischer und mentaler Kraft führen.

Die folgenden einfachen Bewegungsabläufe leiten zu Bewegungsformen der Asanas hin. Diese Auswahl ermöglicht zu lernen, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Die Ruhe, die mit der langsamen Bewegung verbunden ist, lässt bei den TN die Atempause wieder entstehen oder verlängern, die sie im Alltag nicht oder kaum noch empfinden. Werden mit der Zeit die Übungen umfangreicher und die Bewegungsweiten größer, entwickelt sich eine kraftvolle Ein- und Ausatmung.

- Die Atmung erfolgt geräuschlos durch die Nase. Wird die Atmung hörbar, wird mit zu viel Anstrengung geübt.
- Die Bewegung immer der Länge der eigenen Atemphasen anpassen.
- In der Atempause nach der Ausatmung völlig loslassen.
- Nicht bewusst einatmen, sondern warten bis der Impuls zur Einatmung kommt.
- Nach Beendigung eines Bewegungsablaufs stellt sich meist ein tiefer Atemzug oder ein Aufatmen ein. Dieses Aufatmen nicht unterdrücken, sondern genießen.

### 5.4.2 Übungen im Stehen oder Sitzen

#### 5.4.2.1 Pendeln und Gleichgewicht

Sich bequem hinstellen. Die Füße hüftgelenkbreit auseinander. Die Füße, insbesondere die drei Standpunkte spüren ihre Beziehung zum Boden. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Schultern und Arme locker lassen, ebenso Hals und Kopf. Stirn und Kieferraum entspannen.

Pendelbewegungen nach rechts und links machen. Dabei bleibt der Körper gerade. Die Bewegung erfolgt in den Fußgelenken. In den Füßen empfinden, wie das Gewicht sich verlagert; wo der Druck stärker und wo er schwächer wird. In einem eigenen angenehmen Rhythmus pendeln.

**Atemempfindung:** Nach einer Weile des Pendelns beobachten, wie die Atmung sich zur Pendelbewegung verhält.

**Atemempfehlung:** Die Atmung nicht beeinflussen, sie nur empfinden und beobachten.

Gleiche Ausgangsstellung, wie bei der Übung zuvor. Wieder erst das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen und spüren. Pendelbewegungen vor- und zurückmachen, Beobachten, wie weit es möglich ist zu pendeln, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dabei beobachten, wie Zehenballen und Fersen belastet werden. In einem eigenen angenehmen Rhythmus pendeln.

**Atemempfindung:** Nach einer Weile des Pendelns beobachten, wie die Atmung sich zur Pendelbewegung verhält.

**Atemempfehlung:** Die Atmung nicht beeinflussen, sie nur empfinden und beobachten.

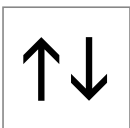
Wie bei der vorherigen Übung einige Male vor- und rückpendeln. Zur Ruhe kommen, Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Die Fersen vom Boden lösen und sich langsam über die Fußsohlen abrollend auf die Zehenballen heben, um abermals abrollend gleich wieder zurück auf den Boden zu kommen. Kurze Ruhepause und mehrmals wiederholen.

**Atemempfindung:** Empfinden, welche Atemphase sich einstellt:  
a) beim Hochkommen auf die Zehenballen,  
b) beim Zurückkommen auf die Sohlen. In der Ruhepause beobachten, ob sich ein tiefes Durchatmen einstellt.

**Atemempfehlung:** Beim Hochheben einatmen, beim Zurückrollen ausatmen.

Wie in der Übung zuvor auf die Zehenballen stellen und eine Weile so bleiben. Dann langsam abrollend zurück auf den Boden kommen. Im Gleichgewicht einige Atemzüge lang stehen bleiben. Zwei- bis dreimal wiederholen.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich  
a) während des Bewegungsablaufs verhält,  
b) im Zehenballenstand,  
c) in der Ruhehaltung.



**Atemempfehlung:** Beim Hochkommen einatmen. Im Zehenballenstand ruhig weiteratmen. Um im Gleichgewicht ruhig stehen zu können, muss der Körper locker bleiben. Das setzt eine ruhige Atmung voraus. Beim Herunterkommen aus-

atmen. In der Ruhepause zulassen, wenn sich ein Auf- oder tiefes Durchatmen einstellt.

Da die Organisation des Gleichgewichts u.a. über die Augen stattfindet, ist es sehr wichtig mit offenen Augen, die einen ruhigen Punkt fixieren zu üben.

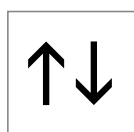
Die Bewegung in die Haltung muss langsam erfolgen.

#### 5.4.2.2 Übungen für Kopf-, Hals- und Nackenbereich

Die Übungen sind für den Stand beschrieben, sie können auch im Schneidersitz oder auf einem Stuhl geübt werden.

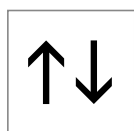
- Sich bequem hinstellen, die Füße etwas geöffnet. Die Arme hängen locker an den Seiten, im Sitzen ruhen Hände und Unterarme auf den Oberschenkeln. Den Kopf passiv so sinken lassen, dass abwechselnd die rechte und linke Stirnseite nach vorn sinkt, verharren, Spannungen von innen her lösen, den Kopf langsam heben. Den Oberkörper immer aufgerichtet lassen und ruhig atmen; einmal wiederholen.
- Den Kopf locker nach vorn sinken lassen und die Dehnung im Hals- und Nackenbereich spüren. Ebenso langsam Hals und Kopf wieder aufrichten; die Bewegung vom 7. Halswirbel her nach oben entwickeln. Kurze Ruhepause und einmal wiederholen.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten,  
 a) wie sie sich zur Bewegung verhält;  
 b) ob eine Atempause nach der Bewegung da ist;  
 c) ob sich nach dem Aufrichten von Hals und Kopf in der Bewegungspause ein Aufatmen einstellt.

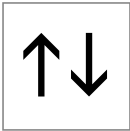


**Atemempfehlung:** Beim Sinken des Kopfes ausatmen. Wenn die Einatmung sich wieder einstellt, Hals und Kopf einatmend aufrichten.

- Erst den Nacken längen, dann den Kopf langsam zur rechten Schulter neigen, dabei die Dehnung in der linken Kopf- und Halsseite spüren. Den Kopf langsam und locker wieder aufrichten. Beim Neigen des Kopfes darauf achten, dass der Kopf nicht nach vorn sinkt, sondern das Ohr über der Schulter bleibt. Kurze Ruhepause, einmal wiederholen und Seitenwechsel.



**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten,  
 a) wie sie sich zur Bewegung verhält;  
 b) ob eine Atempause nach der Ausatmung da ist;  
 c) ob sich nach dem Aufrichten von Hals und Kopf in der Bewegungspause ein Aufatmen einstellt.



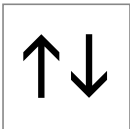
**Atemempfehlung:** Beim Neigen des Kopfes ausatmen. Wenn die Einatmung sich wieder einstellt, Hals und Kopf einatmend aufrichten.

Den Kopf mehrmals, mit langem Nacken langsam und locker im Kopfgelenk nach rechts und links drehen. Empfinden, wo das Drehgelenk ist, besonders in welchem Bereich des Kopfes das Drehen zu spüren ist, ohne dass die Halswirbel mitdrehen. Das beginnt an der Stelle, wo beim Weiterdrehen des Kopfes ein leichter Widerstand einsetzt.

Während der Übung ruhig atmen.

- Den Kopf nach rechts und links drehen. Diesmal über diesen leichten Widerstand hinausgehen und so die Halswirbel an der Drehung beteiligen. Ruhig weiteratmen.
- Den Kopf nach rechts drehen, zurück zur Mitte, nach links und wieder zur Mitte. Darauf achten, dass das Kinn nicht nach oben gerichtet ist, Beim Drehen kann es etwas zur Schulter geneigt werden. Wenn kein Schmerz oder Schwindel auftritt, mehrmals wiederholen und kurze Ruhepause.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



**Atemempfehlung:** In der Grundhaltung einige Atemzüge ruhig atmen. Ausatmend den Kopf nach rechts drehen, einatmend zurück zur Mitte. Ausatmend den Kopf nach links drehen, einatmend zurück zur Mitte.

Die Arme ruhig bis in Schulterhöhe anheben und die Unterarme nach oben zur U-Halte abwinkeln. Wieder den Kopf nach rechts und links drehen, so weit das möglich ist, ohne dass es unangenehm wird und sehen, ob es dabei möglich ist, in die Ellbogenbeuge zu schauen. Erspüren, wann die Brustwirbelsäule beginnt, sich an der Drehung zu beteiligen. In dieser Haltung jeweils verweilen, ruhig atmen und währenddessen mehr und mehr loslassen.

Mit dem Kopf mehrmals nicken, langsam und leicht – ohne Beteiligung der Halswirbel. Ruhig dabei atmen. Die Hände hinter dem Kopf falten und an den Hinterkopf legen. Die Ellbogen nach vorn führen und den Kopf sanft nach vorn senken. Dann das Gewicht der Arme etwas an den Kopf abgeben, wodurch der Kopf unter Beteiligung der Halswirbel weiter, sanft nach vorn/ unten sinkt; der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Langsam die Arme lösen und den Kopf heben. Während der Übung ruhig atmen; einmal wiederholen.

Den rechten Arm seitlich heben, über den Kopf führen, die Hand auf das linke Ohr legen. Den Kopf langsam nach rechts sinken lassen, dann das Gewicht des Armes wirken lassen, der nach rechts sinken will und innerlich loslassen. Bei Schmerz auf der geneigten Seite nicht verweilen. Die linke Schulter bleibt in der ursprünglichen



Haltung. Verharren, langsam den Arm sinken lassen und Kopf heben. Während der Übung ruhig atmen; Seitenwechsel.

Mit der Nasenspitze Kreise, Achten oder andere Figuren, Zahlen oder Buchstaben in die Luft schreiben (Name, Datum). Die Bewegung wird immer geschmeidiger, locker und gelöster; ruhig und fließend dabei atmen. Bei Schwindel nicht in dieser Form üben.

Einige dieser Übungen können auch im Liegen geübt werden!

Die folgenden Übungen beruhigen das ganze Nervensystem und steigern die Konzentration. Kleine schwebende Achten entspannen die kleinen Muskeln der Augen; die großen Bewegungen entspannen die großen Muskeln der Augen und fördern die Durchblutung von Nacken- und Kopfbereich. Die Bewegung der Augen ist mit der Verschaltung der Nackenmuskeln eng verbunden, damit wir schneller auf einen Reiz reagieren können.

### **Schwebende Achten:**

Bei geschlossenen Augen mit der Nasenspitze in einem langsamen, angenehmen und gleichmäßigen Rhythmus Achten malen. Den Kopf dabei locker und leicht bewegen. Große und kleine Achten in allen Richtungen malen: stehende und liegende, sogar wellenförmige. Diese Achten nicht mechanisch malen, man muss innerlich beteiligt sein, muss sie richtig entstehen lassen. Bei Schwindel nicht in dieser Form üben. Anschließend lange genug entspannen.

Als Variante dieser Übung kann mit der Nasenspitze der eigene Name von links nach rechts oder das Datum in die Luft geschrieben werden. Auch hierbei auf einen angenehmen Rhythmus achten und sich innerlich beteiligen.

Bei dieser Übung werden die Nackenmuskeln angespannt und wieder entspannt. Ebenso dient sie der seelischen Entspannung, da der Name oder das Datum geeignet sind, den Geist mit einem einzigen Gedanken zu beschäftigen.

Bei Schwindel nur mit sanften Dehnungen üben. Um die Durchblutung und Entspannung zu fördern, kann der obere Atemraum bewusster beatmet werden.

### 5.4.2.3 Übungen für den Schulter- und Schultergürtelbereich

Die Übungen sind für den Stand beschrieben, sie können auch im Schneidersitz oder auf einem Stuhl geübt werden.

Sich bequem hinstellen, die Füße etwas geöffnet. Die Arme hängen locker an den Seiten. Im Sitzen ruhen Hände und Unterarme auf den Oberschenkeln, die Handflächen zeigen zum Himmel.

- Beide Schultern aufwärts und rückwärts führen, das Bewegungsgefühl geht von der Schulter aus, Anschließend die Schultern in einer rückläufigen Bewegung locker in die Normalhaltung sinken lassen. Einen Augenblick die Entspannung genießen. Mehrmals wiederholen.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.

**Atemempfehlung:** Beim Anheben und Rückwärtsführen der Schultern einatmen; beim Lösen ausatmen.

Die Finger auf die Schultergelenke legen. Die Bewegung von den Ellbogen ausgehen lassen und jeweils drei bis fünf große Kreise vorwärts und rückwärts beschreiben. Die Ellbogen langsam bewegen und ruhig atmen.

Die Finger auf die Schultergelenke legen; die Ellbogen führen die Arme so weit es geht nach hinten und wieder nach vorn, bis sie sich berühren oder so weit, wie es dem TN möglich ist. Kurze Ruhepause, dabei die Hände wieder in die Ausgangsstellung. Mehrmals wiederholen.

**Atemempfindung:** Beobachten, wie sich die Atmung zur Bewegung verhält. Darauf achten, ob sich in der Ruhepause ein tiefes Durch- oder Aufatmen einstellt.

**Atemempfehlung:** Beim Rückwärtsführen der Arme einatmen. Beim Nachvorn-Führen der Arme ausatmen.

Als Variante dieser Übung können die TN den Bewegungsablauf fließend ohne Pause durchführen. Dabei geht die angestrebte Atempause nach der Ausatmung mit in den Anfang der Rückwärtsbewegung der Arme hinein. Wenn dann die Ellbogen weiter nach hinten gehen und der Herzraum sich weitet, wird eine tiefe kraftvolle Einatmung spürbar.

Schulter rollen vorwärts, einseitig mit einer, dann mit der anderen Schulter. Mehrmals große angenehme Kreise beschreiben. Bei etwas Übung können auch hier Achten

gemalt werden. Die Arme hängen entspannt an der Seite. Die Atmung geht ruhig mit. Später mit den Schultern ebenso einseitig rückwärts bewegen.

Die Arme locker an den Seiten hängen lassen. Von den Schultergelenken ausgehend die Schultern in einer möglichst großen Kreisbahn vorne heraufkreisen und hinten herunterkreisen lassen und dabei die Brustatmung wahrnehmen. Mehrmals wiederholen; kurze Ruhepause.

**Atemempfindung:** Beobachten, wie sich die Atmung zur Bewegung verhält.

**Atemempfehlung:** Einatmend vorn heraufkreisen bis zur angenehmsten Schulterdehnung, ausatmend hinten weiter herunterkreisen.

Im Schneidersitz oder auf dem Stuhl sitzend üben. Die rechte Hand auf das linke Knie legen, die linke auf das rechte Knie. In der Grundhaltung ruhig einatmen und ausatmen. Mit der nächsten Einatmung den linken Arm gestreckt und unter Dehnung in einem Bogen nach links schräg oben führen. Körper und Kopf locker mitgehen lassen. In der Ausatmung folgt ganz entspannt die rückführende Bewegung. Die Hände auf den Knien wechseln, so dass jetzt die rechte Hand oben liegt. Mit der nächsten Einatmung in gleicher Weise den rechten Arm führen. Diese Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Stehend, auf dem Boden oder dem Stuhl sitzend üben. Die Unterarme rechtwinklig anheben, die Handflächen weisen zum Boden. Die Oberarme bleiben während der ganzen Übung am Oberkörper angelehnt. Bei gleichmäßiger Atmung die Unterarme rückwärts führen, so dass die Schulterblätter zur Wirbelsäule angenähert werden; zwei bis drei Atemzüge so verharren. Die Bewegung dann in die Gegenrichtung, wobei die Unterarme oder Handgelenke sich kreuzen und der Raum zwischen den Schulterblättern gedehnt wird. Auch hier zwei bis drei Atemzüge bleiben und dann nach Rückführung die Arme entspannt sinken lassen. Einmal wiederholen.

Die Arme seitlich neben dem Becken hängen lassen. Mit der Ausatmung die Arme nach innen drehen und die Schultern vorne annähern. Über die Zeit der Einatmung die Arme nach außen drehen, der vordere Schultergürtel wird weit, die Schulterblätter sinken nach hinten und unten. Mit ruhiger, gleichmäßiger Atmung einige Runden wiederholen.

Stehend oder sitzend üben. Die Arme gestreckt zur Hochhalte heben. Die Oberarme sind möglichst nahe am Kopf. Die Arme so drehen, dass die Handflächen rückwärts weisen. Die Unterarme sinken lassen, dabei nähern oder berühren sich die Kleinfingerkanten. Die Hände auf den Nacken legen, sie ruhig atmend immer etwas weiter den Rücken herschieben. In gegenläufiger Bewegung die Haltung auflösen. Die Atmung bleibt während der ganzen Übung ruhig und fließend; einmal wiederholen.

Die Arme wie zum Dauerlauf an den Körper heranziehen. Die Hände zu Fäusten schließen. Die Schultern bleiben locker. Aus dieser Haltung die Arme gleichzeitig 10-mal vor- und rückbewegen. Das Bewegungsgefühl geht vom Ellbogen aus. Die Atmung geht ruhig mit. Als Varianten können die Ellbogen wechselseitig vor- und rückbewegt werden.

Ganz entspannt in der Rückenlage liegen, eventuell die Füße beckenbreit vor dem Gesäß aufstellen, die Knie aneinander lehnen. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Die Arme locker über den Boden bis in Schulterhöhe gleiten lassen. Hier die Hände auf die Handrücken legen. Dabei die Arme nicht heben. Das Drehen soll locker in den Handgelenken geschehen, die Hände rollen über die Kleinfingerkanten auf die Handrücken. In gleicher Weise die Arme weiterführen, bis sie rechts und links neben dem Kopf liegen. Sie weiter in einem Halbkreis durch die Luft führen, bis sie wieder neben dem Körper am Boden liegen. Der gleiche Bewegungsablauf beginnt von neuem. Fünf- bis zehnmal wiederholen mit ruhiger Atmung.

#### 5.4.2.4 Übungen für Arme und Hände

Die Übungen sind für den Stand beschrieben, sie können auch im Schneidersitz oder auf einem Stuhl geübt werden.

- Sich bequem hinstellen, die Füße etwas auseinander. Schultern und Arme in der Grundhaltung und in den Bewegungspausen locker lassen.
- Die Arme locker gestreckt seitlich bis in Schulterhöhe heben und wieder senken.
- Die Arme parallel vor dem Körper bis in Schulterhöhe heben und wieder senken.
- Die Arme seitlich ausbreitend und so den Herzraum dehnend – bis in Schulterhöhe oder etwas höher heben und wieder senken.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.

**Atemempfehlung:** Beim Heben der Arme einatmen, beim Senken der Arme ausatmen. Kurze Ruhepause.  
Atempause? Ist überhaupt eine Atempause da? Die Arme erst wieder heben, wenn die neue Einatmung einsetzt.

Als Einzelübung die Bewegung mehrmals wiederholen, als Serie zwei- bis dreimal wiederholen.

Diese Serie kann man dadurch abwandeln, dass die Arme immer bis über den Kopf gehoben werden.

Wenn Bewegungen und Atemphasen aufeinander abgestimmt werden, dann beschleunigt oder verlangsamt sich das Tempo der Bewegung je nach Umfang des Bewegungsablaufs.

Durch das Beispiel, einmal während einer Einatmung die Arme bis in Schulterhöhe, ein anderes Mal bis über den Kopf anzuheben, können die TN lernen, im Rahmen einer Ein- und Ausatmung den Bewegungsablauf langsamer oder schneller, jedoch immer gleichmäßig zu gestalten.

Die Arme parallel vor dem Körper ausgestreckt bis in Schulterhöhe anheben (Vorhalte). Die Kleinfingerseiten aneinanderlegen, die Handflächen weisen geöffnet nach oben. Nun die Hände so drehen, dass die Handflächen sich berühren, weiter über die Daumen rollen und die Handrücken aneinanderlegen bis die kleinen Finger sich berühren und wieder zurückdrehen. Während der Übung ruhig atmen; mehrmals wiederholen.

Die Arme zur Seithalte heben; die Daumen sind vorn. In der Bewegung führen die Daumen die Drehung an und zwar, bis die Daumen nach hinten weisen und wieder zurückbewegen. Ruhig atmen; mehrmals wiederholen.

Abwechselnd das rechte und linke Handgelenk mehrmals locker rechts und linksherum drehen. Die Drehbewegungen sind so großräumig wie möglich und langsam, dabei ist die Hand locker geöffnet. Darauf achten, dass der Arm sich nicht mitbewegt, ruhig atmen. Die Hände zu Fäusten schließen und das Drehen in den Gelenken wiederholen. Sollten sich die Arme mitbewegen, hält jeweils eine Hand den anderen Ellbogen fest.

Als Verbindung und Integration der Handbewegung mit Arm-, Schulter- und Brustkorbbewegung bietet sich folgende Übung an:

## **Liegende Achten**

Bewegungsmöglichkeiten des Brustkorbs in Verbindung mit dem Schulter-Arm-Bereich

Im Stehen oder im Sitzen üben. Die Arme sind entspannt neben dem Becken. Beginne mit der rechten Hand kleine Achten, mit den Rundungen nach vorne und hintenliegend neben dem Becken zu malen. Die Finger sind geschmeidig in die Bewegung integriert. Die Bewegung wird langsam größer und geht mehr in den Arm über. Die Atmung ist mit der Bewegung harmonisch verbunden. Schließlich werden die Schultern in die Achterbewegung mit einbezogen; weit nach vorne und hinten mitbewegen. Die Atmung wird intensiver durch die Erweiterung der Bewegung bis in den Brustkorb, so dass sich die Rippen annähern und auffächern. Die Bewegungsmöglichkeiten des Brustkorbs in Verbindung mit der Schulterbewegung und Atmung werden erlebbar. Die Bewegungen werden wieder kleiner und kommen zur Ruhe. Dann mit der anderen Seite üben.

### 5.4.2.5 Übungen für den Brustbereich

Die Arme anheben, die Ellbogen beugen, die Finger seitlich auf die Schultergelenke legen. Sie bleiben hier liegen. Während mehrerer Atemzüge einatmend die Arme rückwärts bewegen, so dass der Brustkorb sich weitet, mit der Ausatmung nach vorne bewegen, bis die Ellbogen sich berühren und der Rücken sich dehnt.

Im Schneidersitz oder Langsitz üben. Die Arme heben und hinter dem Kopf falten. Die Hände liegen an Hinterkopf. Die Ellbogen so weit zurückführen und die Schulterblätter soweit zusammenführen wie es möglich, aber noch angenehm ist. Zwei bis drei Atemzügen lang verweilen (Weiten des Herzraums), dann die Ellenbogen zur Dehnung zwischen den Schulterblättern zwei bis drei Atemzüge nach vorne führen und halten. Dann die Arme sinken lassen und entspannen; einmal wiederholen.

- Übung zur Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur: Wieder die Hände hinter dem Kopf falten, um zwei bis drei Atemzüge lang die Arme nach rechts und links auseinanderziehen, in der Vorstellung nach rechts und links verlängern zu wollen. Die Hände dürfen sich nicht voneinander lösen. Die Arme sinken lassen; einmal wiederholen.

**Atemempfindung:** Beobachten, ob während des gesamten Bewegungsablaufs die Atmung gleichmäßig ein- und ausströmt.

**Atemempfehlung:** Mit der Ausatmung die Spannung aufbauen, entweder Spannung halten Ruhig und gleichmäßig weiteratmen – keine Pressatmung – oder mit Beginn der Einatmung Spannung lösen ausatmend wieder aufbauen.  
Dauer: 4 bis 5 Atemzüge.

In Rückenlage liegen oder sitzend bzw. stehend üben.

Die Arme seitlich nach oben führen, die Ellbogen beugen, aber nicht wie in der ersten Übung die Finger auf die Schulter legen, sondern die Handflächen nach außen drehen. Mit nach außen gedrehten und abgewinkelten Händen die Arme von sich weg nach oben strecken bis sie gerade sind. Ausatmend, die Bewegung gegen einen scheinbaren Widerstand isometrisch ausführen; Stell Dir vor, Du wolltest den Himmel etwas höher heben und dabei Weite im Schultergürtel erhalten. Einige Atemzüge halten. Mit einer Einatmung die Spannung lösen.

Ausatmend Arme in die Ausgangsposition sinken lassen. In der Rückenlage geübt, gleiten die Arme über den Boden. Langsam die Arme zurücknehmen. Ruhige Atmung; einmal wiederholen.

In Rückenlage liegen, die Füße dicht nebeneinander, die Fußspitzen zeigen zur Decke, Die Arme etwa 30 cm neben den Körper mit den Handflächen nach oben legen. Mit der Einatmung den oberen Teil der Wirbelsäule, also den Brustkorb, vom Boden abheben, der Kopf bleibt liegen. Zu Beginn der Ausatmung zurücksinken. Eine Zwischenatmung zulassen und die Übung wiederholen.

Übung für die Kräftigung der Brustwirbelsäulen-Muskulatur und der oberen Rückenmuskulatur: In Rückenlage liegen, die Füße beckenbreit aufgestellt. Die Arme etwa 30 cm neben den Körper mit den Handflächen nach oben legen, Mit der Ausatmung den oberen Teil der Wirbelsäule, also den Brustkorb, gegen den Boden pressen. Dabei bleibt der Nacken lang und der Unterbauch flach, um bei der intensiven Spannung keine Stauungen in anderen Wirbelsäulen-Abschnitten zu verursachen. Zu Beginn der Einatmung Spannung lösen Mehrmals wiederholen. Keine Pressatmung!

Im Schneidersitz sitzen.

Die Hände in Brusthöhe aneinanderlegen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, die Ellbogen etwas höher halten als die Hände. Die Finger in Richtung Brust drehen und die Hände immer fester aneinanderdrücken. Gleichzeitig das Brustbein leicht nach oben heben, dabei auch den Nacken strecken. Während der ganzen Übung ruhig atmen; dreimal wiederholen.

#### 5.4.2.6 Übungen für den Lenden-Becken-Bereich und die Bein- und Fußgelenke

##### 1. In Rückenlage liegen.

Die Rückseite des Körpers erspüren, Spannungen wahrnehmen und bewusst lösen, in den Beinen, im Becken, dem Bereich der Lendenwirbelsäule, im Oberkörper mit Schultern, Armen, Hals- und Kopfbereich.

Nach dem bewussten Lösen noch einmal die Rückseite des Körpers spüren und die Veränderungen registrieren: Ist die Lage bequemer geworden; was ist an Spannungen noch geblieben? Hat sich der Kontakt der Lendenwirbelsäule zum Boden verändert, – liegt sie flächiger und ohne große Spannungen auf dem Boden?

##### 2. Auf dem Rücken liegen.

Die Füße vor dem Gesäß aufstellen und darauf achten, dass die Lendenwirbelsäule jetzt Kontakt zum Boden hat. Die Knie einzeln an den Körper heranziehen, mit den Händen halten und spüren, ob sich die Lendenwirbelsäule noch fester an den Boden schmiegt. Die Knie auseinandersinken lassen; die Hände halten weiterhin die Knie. Nun sanft einige Male nach links und rechts hin- und herschaukeln. Das ist die Käferlage, die schon bei den „Roll- und Schaukelbewegungen“ beschrieben wurde. Die Füße zurück auf den Boden stellen und die Beine langsam ausgleiten lassen. Dabei nicht die Fußspitzen vorstrecken, sondern die Fußsohlen so lange auf dem Boden entlanggleiten lassen, bis sich durch das Strecken der Beine die Fußspitzen und -sohlen vom Boden abheben und die Beine mit den Fersen voran ausgleiten. Dabei den Bereich der Lendenwirbelsäule beobachten und spüren, dass er dicht am Boden bleibt.

##### 3. Sich räkeln und dehnen;

von ganz klein und rund bis ganz lang und breit. In Rücken-, Seit- und Bauchlage üben. Die Bewegungen von der Mitte des Körpers her entwickeln. So den ganzen Körper durchräkeln, dehnen und strecken.

##### 4. In Rückenlage liegen.

Abwechselnd das rechte und linke Bein von der Ferse her von sich wegschieben und darauf achten, dass auch die Hüfte mit beteiligt ist.

Ebenso abwechselnd den rechten und linken Arm von der Handwurzel her von sich wegschieben und darauf achten, dass auch der Oberkörper mit beteiligt ist. Die Dehnbewegungen während einiger ruhiger Atemzüge entwickeln und sanft in die Ausgangslage zurückkehren.

Die Serie der Übungen 1 bis 4 ein- bis dreimal üben.



#### 5. Sich hinsetzen,

die Knie anziehen und die Füße vor dem Gesäß aufstellen. Die Füße vorn mit den Händen fassen und die Fersen aufstellen. Nun die Fersen vom Körper wegschieben, bis die Kniekehlen den Boden berühren oder soweit es möglich ist. Die Lendenwirbelsäule nach hinten herausdehnen und den Kopf locker halten. In der Endstellung zwei bis drei Atemzüge lang bleiben und langsam in die Ausgangsstellung zurückkehren. Mit den Armen die angewinkelten Beine umschlingen, den Körper bis zum Hinterkopf nach oben ausstrecken. Sich dabei auf die Wirbelsäule konzentrieren. Während der ganzen Übung ruhig atmen; ein- bis zweimal wiederholen.

#### 6. Sich auf die linke Seite legen,

den linken Arm bequem unter den Kopf (oder ein Kissen) legen. Den rechten Arm bequem auf den Körper legen, die Hand kann locker nach hinten rutschen. Beide Beine etwas beugen, den Rücken im Lendenbereich sanft nach außen runden. Das rechte Bein ohne Anstrengung so weit wie möglich in Richtung Kopf hinaufschieben, einmal durchatmen und das Bein ausstrecken bis es gerade ist. Diese Bewegung drei- bis viermal wiederholen; ruhige Atmung; Seitenwechsel. Den Bauch immer kontrolliert halten, um stabil im Rumpf zu bleiben und die Lende bei in der Streckung des Beines zu stauchen! Nach mehrere Übungen hintereinander, mit einer Schaukelbewegung, z.B. der Käferlage, abschließen.

#### 7. Rückenlage,

den Oberkörper anheben und sich auf die Unterarme stützen. Der linke Fuß wird aufgestellt und das rechte Bein ausgestreckt. Die rechte Fußspitze strecken und das Knie an die Brust ziehen. Hier die Ferse vorschieben, dann das Bein nach oben ausstrecken und es dann langsam auf den Boden senken, dabei löst sich der untere Rücken nicht vom Boden. Mehrmals wiederholen, dabei ruhig weiteratmen. Seitenwechsel. In der Rückenlage mit den Knien am Bauch ausgleichen.

#### 8. In Rückenlage liegen.

Der linke Fuß ist aufgestellt und das rechte Bein ausgestreckt. Mehrmals das rechte Bein gestreckt mit angezogenem Vorfuß langsam bis zu 45° vom Boden heben und mit langem Fuß wieder senken, Dabei den unteren Rücken am Boden halten und immer ruhig weiteratmen. Mehrmals wiederholen, dann Seitenwechsel.

In der Rückenlage mit den Knien am Bauch ausgleichen.

### 9. In Rückenlage liegen.

Der linke Fuß ist aufgestellt und das rechte Bein ausgestreckt, das rechte Bein gestreckt mit angezogenem Vorfuß langsam bis zu 90°. Dann die Hände gefaltet um den rechten Oberschenkel nehmen und in dieser Stellung kleine Kreise mit den Füßen malen. Der venöse Abfluss wird durch die Stellung und die Bewegung gefördert. Das Bein mit flachem Bauch zurück zum Boden bringen und spüren wie es wieder durchströmt wird. Dann nochmals das Bein heben, mit den Händen oder einem Gurt, Tuch, Schal etc. das Bein halten und die Ferse in die Streckung spannen. Diese Dehnung einige Atemzüge halten und dann wieder entspannt das Bein ablegen. Seitenwechsel.

### 10. Die Bootsstellung oder der Schwebesitz:

Im Langsitz sitzen, die Knie beugen und die Füße vor dem Gesäß auf den Boden aufstellen. Die Hände seitlich neben dem Körper auf den Boden stützen, ohne die Schultern hochzuziehen. Langsam die Beine nach oben strecken – etwa 45° zum Boden. Einige Atemzüge lang in dieser Haltung bleiben. Dann die Beine langsam gebeugt senken. Die Übung sollte am Anfang einseitig geübt werden, mit der Aufmerksamkeit auf die natürliche Linie der Wirbelsäule gerichtet. In der Rückenlage ausgleichen.

### 11. Wie bei der vorigen Übung – im Schwebesitz

die Beine abwechselnd strecken und wieder beugen, eventuell mit den Händen die Oberschenkel halten. Zum Halten des Gleichgewichts und zur Entlastung der Bauchmuskulatur die Beine immer wieder zum Körper hin anziehen. Solange Kraft vorhanden ist den Rumpf aufrecht zu halten und die Atmung ruhig fließt, üben. Bei Bandscheibenproblem nicht zu lange üben.

### 12. Rückenlage einnehmen.

Sich wie ein Polyp ganz langsam und geschmeidig bewegen: Mit Zehen und Fingergelenken beginnen. Nacheinander alle Gelenke der Gliedmaßen einbeziehen, schließlich Arme und Beine in alle möglichen Richtungen bewegen. Spielerische Formen entstehen lassen; jedes Bein und jeder Arm tut etwas anderes. Nach und nach das Tempo steigern. Um die Übung zu beenden, wieder langsamer werden und Arme und Beine ganz locker zurück auf den Boden legen. Diese Übung heißt auch Polyp; von ihr geht eine starke Anregung für die Atmung und den Kreislauf aus.

### 13. Im Langsitz sitzen oder auf dem Rücken liegen.

Die Beine übereinander schlagen, so dass man den oberen Fuß drehen kann, um das Gelenk zu bewegen. Mehrmals langsam und in größtmöglichen Kreisen den Fuß rechts- und linksherum drehen. Dann das Bein zurück neben das andere Bein legen, völlig entspannen und spüren, ob und wie die Fußspitze nach außen sinkt. Ruhige Atmung; Seitenwechsel.

14. In Rückenlage liegen.

Mehrmals im Rhythmus der Atmung abwechselnd die Fußspitzen und Fersen vorschieben. Während der Einatmung die Fußspitzen vorschieben – während der Ausatmung die Fersen. Der rechte und der linke Fuß können auch gegensinnig bewegt werden, dabei den Atem gleichmäßig fließen lassen.

15. In Rückenlage liegen

und die Beine hüftgelenkbreit grätschen. Beide Füße gleichzeitig nach außen, in Richtung Boden drehen. Dann die Spannung lösen und die Füße in die Ausgangsposition zurückkommen lassen. Ruhige Atmung; drei- bis fünfmal wiederholen. Die Beine etwas weiter grätschen, damit die Fußspitzen sich beim Üben nicht behindern. Dann die Füße nach innen drehen, nachgeben und nach mehreren Wiederholungen gut entspannen. Nachspüren, wie weit die Fußspitzen jetzt nach außen sinken.

16. Wie bei vorheriger Übung; die Bewegung von den Zehen ausgehen lassen:

beim Drehen der Füße nach außen die kleinen Zehen an den Boden pressen wollen, beim Drehen nach innen die großen Zehen. Auf eine ruhige, gleichmäßige Atmung achten. Die Bewegung kann auch mit beiden Füßen in die gleiche Richtung ausgeführt werden, wie bei einem Scheibenwischer. Bei Hüftproblemen kann das die Übung erleichtern. Übungen 15 und 16 entspannen und dehnen in hervorragender Weise auch die Muskeln und Sehnen der Leistenregion und regen den Lymphabfluss an.

17. Im Sitz auf dem Boden oder auf dem Stuhl mit den Händen jede einzelne Zehe in alle Richtungen bewegen: nach oben und unten; nach rechts und links; auch drehen. Anschließend den vorderen Teil der Füße gut durchbewegen und massieren.

18. In Rückenlage die Beine anziehen, bis sie über dem Körper locker gewinkelt gehalten werden können. Beine und Füße ausgiebig locker schütteln. Die Beine anschließend zum Boden bringen, ausgleiten lassen und in der Rückenlage nachspüren.

### 19. Hüftkreise in der Rückenlage:

Wir üben die Hüftkreise, um die Hüft- und Beckengelenke zu mobilisieren, die durch schlechte Sitzgewohnheiten unbeweglicher werden. Gleichzeitig gewinnen tiefliegende Bauchmuskeln Kraft, die die Wirbelsäule stabilisieren:

Hüftrotation: In der Rückenlage das rechte Knie zum Bauch führen und es dicht heran ziehen, das linke Bein liegt gestreckt am Boden. Führe dann das rechte Knie zur rechten Schulter und male in dieser Bewegungsrichtung (Außenrotation) etwa fußballgroße Kreise mit dem Knie über dem Bauch. Stell Dir vor, Du wolltest die Bauchdecke mit dem Oberschenkel streicheln. Das Becken bleibt mittig am Boden. Wenn Du Dein Bein als deutlich schwerer empfindest, führe den Fuß zum Boden und gleiche im Liegenden Baum (Nr. 20) aus. Dann mit dem linken Bein üben.

---

### 20. Liegender Baum:

In der Rückenlage nach den Hüftkreisen das beübte Bein abstellen und das Knie seitlich zum Boden sinken lassen. Wenn das Becken deutlich mitdreht, wird das Bein unterlagert. Die Hände dann falten und die Arme über den Kopf führen und dort mit leicht gebeugten Ellenbogen ablegen. Mit ruhiger Atmung die Kontaktflächen des Körpers erspüren.

Im Liegenden Baum werden die Muskeln der Leiste und des inneren Oberschenkels nach der Erwärmung gedehnt. Erst die rechte Seite bewegen (Nr. 19) dann ausgleichen (Nr. 20). Dann die linke Seite beüben.

---

### 21. In Rückenlage liegen.

Die Arme liegen locker neben dem Körper. Beide Füße aufstellen, die Fußsohlen aneinanderlegen und die Knie nach außen sinken lassen. Gelöst verweilen – das Gewicht der Beine wirken lassen. Ruhig atmen und versuchen, Spannungen während der Ausatmung aufzulösen. Ggf. die Knie etwas unterlagern.

Wenn sich das Spannungsgefühl verstärkt, erst den Bauch etwas einziehen, dann die Knie anheben, die Füße aufstellen und die Beine ausgleiten lassen. Keine Schmerzen in den Knien oder Hüften zulassen!

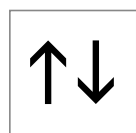
---

### 5.4.2.7 Sich beugen und drehen

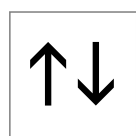
Die Übungen sind für den Stand beschrieben, sie können auch im Schneidersitz oder auf einem Stuhl geübt werden.

Sich bequem hinstellen, die Füße etwas auseinander. Die Arme locker an den Seiten hängen lassen. Im Sitzen die Hände und Unterarme auf die Oberschenkel legen.

Die Vor- und Rückbeugen sind leichter im Sitz auszuführen. Nimm einen aufrechten Sitz ein, die Knie weiter als das Becken: Den Oberkörper locker, langsam und behutsam nach vorn beugen. Die Bewegung beginnt mit dem Sinkenlassen des Kopfes und entwickelt sich Wirbel um Wirbel abwärts. Sich so weit beugen, wie es das Gleichgewicht gestattet. In der rückläufigen Bewegung die Wirbelsäule von unten her wieder aufrichten, dabei Unterbauch und Steißbein kraftvoll einziehen. Nach einer kurzen Ruhepause zwei- bis dreimal wiederholen.



**Atemempfindung:** Beobachten, ob während des gesamten Bewegungsablaufs die Atmung ruhig ein- und ausströmt.

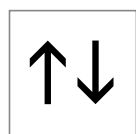


**Atemempfehlung:** Ruhige Atmung während der Bewegung. Nach dem Aufrichten das kräftige Durchatmen zulassen.

Im Sitzen oder Stehen üben: Die rechte Hand ans Becken legen und den linken Arm gestreckt neben das Ohr heben. Den Oberkörper locker und langsam nach rechts neigen und sich wieder aufrichten. Kopf und Hals bleiben gelöst und machen die Bewegung des Körpers mit. Auch die Schultern bleiben locker. Nach kurzer Ruhepause zwei- bis dreimal wiederholen und dann Seitenwechsel. Die Seitneigung findet in der gesamten Wirbelsäule statt. Bewegungen der Brustwirbelsäule sind durch die Beweglichkeit bzw. das Auffächern zwischen den Rippen bedingt. Seitneigungen werden geübt, um hier Raum wiederzugewinnen. Das Einbeziehen der Armbewegung fördert dieses Ziel, über den Muskelzug an den oberen Rippen.

**Atemempfindung:** Beim Neigen und Aufrichten die Atmung und die Atempause beobachten.  
In der Ruhepause beobachten, ob sich ein tiefes Durchatmen einstellt.

**Atemempfehlung:** Wird die Bewegung sehr langsam gestaltet, darauf achten, während des gesamten Bewegungsablaufs ruhig weiterzuatmen.



Wird die Bewegung auf einen Atemzyklus abgestimmt, beim Neigen ausatmen – Atempause zulassen und beim Einatmen aufrichten.

Variante: in geneigter Haltung einige Atemzüge weiteratmen und sich dann mit der Einatmung aufrichten.

Drehbewegung: Im Stehen die Füße handbreit auseinander. Im Sitzen auf dem Stuhl die Füße bequem weit auseinanderstellen. Die Arme bleiben locker in der Grundhaltung. Sich nach rechts drehen, zurück zur Mitte, dann nach links und zurück zur Mitte. Die Bewegung wird hauptsächlich vom Schultergürtel geführt, auch hier ist die Intention, die Beweglichkeit zwischen den Rippen zu fördern. Kopf und Hals gehen etwas mit in die Bewegung hinein. Die Füße behalten mit der ganzen Sohle immer Bodenkontakt. Mehrmals wiederholen und kurze Ruhepause.

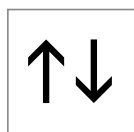
### 5.4.3 Übungen in der Rückenlage

Sich bequem in die Rückenlage legen. Die Beine locker ausstrecken, die Arme gelöst neben den Körper legen. Einige Atemzüge lang die Atmung erleben.

#### Serie 1

- Den rechten Arm etwa 30 cm heben und wieder senken. Kurze Ruhepause. Mehrmals wiederholen; Seitenwechsel. Mit beiden Armen üben.
- Den linken Fuß aufstellen, dann das rechte Bein etwa 30 cm heben und wieder senken. Kurze Ruhepause. Mehrmals wiederholen; Seitenwechsel.
- Diese beide Übungen miteinander kombinieren, indem die TN abwechselnd das rechte Bein und den rechten Arm gleichzeitig anheben und senken, dann das linke Bein und den linken Arm oder diagonal das rechte Bein und den linken Arm sowie das linke Bein und den rechten Arm bewegen.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



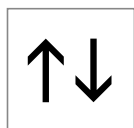
**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. In der Ruhepause ruhig weiteratmen.

#### Serie 2

- Bequeme Rückenlage, die Arme liegen gelöst neben dem Körper. Die Arme langsam über den Boden bis in Schulterhöhe rutschen und bequem liegen lassen. Auf eine gute Lage der Schultern und Schulterblätter achten. Den rechten Arm etwa 30 cm heben und wieder senken. Zwei- bis dreimal wiederholen; kurze Ruhepause; Seitenwechsel. Mit beiden Armen üben. Immer wieder darauf achten, dass Arme und Schultergürtel locker sind.

Den rechten Arm bis zur Senkrechten heben und senken. Weiterentwickeln wie bei der vorherigen Übung!

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.

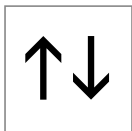


**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. In der Ruhepause ruhig weiteratmen.

### Serie 3

- Die TN, denen es möglich ist, legen beide Arme locker gestreckt über den Kopf auf den Boden. Den rechten Arm etwa 30 cm heben und wieder senken. Kurze Ruhepause und zwei- bis dreimal wiederholen. Seitenwechsel. Mit beiden Armen üben.
- Aus der Ausgangsstellung der Übung vorher den rechten Arm bis zur Senkrechten heben und wieder senken. Kurze Ruhepause und zwei- bis dreimal wiederholen. Mit beiden Armen üben.
- Gleiche Ausgangsstellung wie zuvor oder aus der Rückenlage mit den Armen in Tiefhalte, den rechten Arm in einem Halbkreis über den Kopf führen und auf den Boden legen; in der gegenläufigen Bewegung wieder zurückführen. Kurze Ruhepause; zwei- bis dreimal wiederholen; Seitenwechsel. Mit beiden Armen üben.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



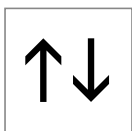
**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. In der Ruhepause ruhig weiteratmen.

Diese Übungen fördern die Entwicklung der Atempause und das Empfinden dafür. In den Wiederholungen kann sich bei den TN Ermüdung zeigen. Sie haben den Wunsch, Arme und Beine etwas länger auf dem Boden liegenzulassen. In dieser Ruhezeit soll sich bei den TN die Ruhepause entwickeln und mit ihr die Kraft, Arme und Beine mühelos zu heben.

### Serie 4

- Sich bequem in die Rückenlage legen. Die Beine locker ausstrecken, die Arme gelöst neben den Körper legen. Einige Atemzüge lang die Atmung spüren.
- Das rechte Knie an den Körper heranziehen. Mit der rechten Hand das Knie umfassen, um es noch etwas näher an den Körper heranzuziehen. Wieder locker lassen, die Hand vom Knie lösen, den Fuß vor dem Gesäß aufstellen und das Bein ausgleiten lassen. Kurze Ruhepause und ein- bis zweimal wiederholen. Seitenwechsel. Mit beiden Beinen üben, dabei den unteren Rücken großflächig am Boden halten.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.

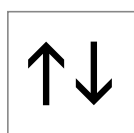


**Atemempfehlung:** Knie anziehen – einatmen. Knie mithilfe der Hand heranziehen – ausatmen.  
Knie locker lassen – einatmen. Den Fuß aufstellen und das Bein ausgleiten lassen – ausatmen. In der Ruhepause das Aufatmen zulassen und ruhig weiteratmen.



Das rechte Knie an den Körper heranziehen, den Unterschenkel aufrichten und das Bein senkrecht hochstrecken (so gut es geht). In der Streckung nachgeben, den Unterschenkel senken, den Fuß vor dem Gesäß aufstellen und das Bein ausgleiten lassen. Kurze Ruhepause und ein- bis zweimal wiederholen und Seitenwechsel.

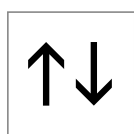
**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



**Atemempfehlung:** Mit Beginn der Einatmung das Bein anziehen, Während des gesamten Bewegungsablaufs ruhig weiteratmen. Ausatmend das Bein ausgleiten lassen.

- Das rechte Knie an den Körper heranziehen. Mit der rechten Hand das Knie umfassen. In der folgenden Bewegung ist das Bein völlig passiv. Die Hand führt das Knie mehrfach in einer Kreisbahn herum. (Die gleiche Bewegung kann ein anderes Mal vom Knie ausgehen.) Die Hand lösen, den Fuß vor dem Gesäß aufstellen und das Bein ausgleiten lassen. Kurze Ruhepause und Seitenwechsel.

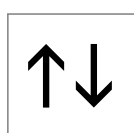
**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



**Atemempfehlung:** Mit Beginn der Einatmung das Bein anziehen, Während des gesamten Bewegungsablaufs ruhig weiteratmen. Ausatmend das Bein ausgleiten lassen.

- Beide Füße 80 cm breit vor dem Gesäß aufstellen damit in die Hüftgelenke bewegt wird, nicht die Lendenwirbelsäule gedreht wird. Die Arme liegen auf Schulterhöhe locker neben dem Körper. Die Knie nach rechts senken, sie wieder aufrichten, zur linken Seite herüberführen, senken und sie wieder aufrichten. Dabei wahrnehmen, wie weit die Beine sich zum Boden senken lassen, ohne dass die Schultern sich vom Boden lösen. Fünf- bis zehnmal wiederholen; Ruhepause.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält.



**Atemempfehlung:** Mit Beginn der Einatmung das Bein anziehen. Während des gesamten Bewegungsablaufs ruhig weiteratmen. Ausatmend das Bein ausgleiten lassen.

### Nach den Übungen in Rückenlage:

Zum Abschluss von Wiederholungen einzelner Bewegungsabläufe oder einer kleinen Serie die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch legen. Die Ellbogen bequem auf dem Boden lassen, Arme und Schultern locker lassen. Die Atembewegung der Ein- und Ausatmung und die Bewegungsruhe des Körpers in der Atempause erspüren und erleben.

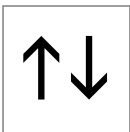
### 5.4.4 Übungen in der Bauchlage

Die Bauchlage einnehmen. Bei allen Hebeübungen aus der Bauchlage, die der Kobra, dem Bogen oder der Heuschrecke entsprechen, ist es wichtig mit aktivem Beckenboden und eingezogenem Unterbauch den unteren Rücken zu längen und vor Stauchung zu schützen.

Den Kopf auf die linke Seite legen. Nach einer Weile die Kopflage wechseln. Einige Atemzüge lang die Atmung spüren. Bei Schmerz in eine Richtung, nicht verweilen!

Die Arme seitlich in Schulterhöhe mit den Handflächen nach unten auf den Boden legen. Den Kopf auf die rechte Seite legen. Den rechten Arm heben und wieder senken. Kurze Ruhepause; mehrmals wiederholen; Seitenwechsel.

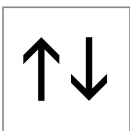
**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält. Die Arme dürfen sich nach jedem Senken auf dem Boden ausruhen. Das Müdigkeitsgefühl fördert die Entwicklung der Atempause.



**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. Ist das Bedürfnis da, länger als die Zeit der Atempause zu ruhen, dem nachgeben und ruhig weiteratmen.

Die Arme über den Kopf auf den Boden legen, den Kopf auf die Stirn. Den rechten Arm heben und wieder senken. Kurze Ruhepause; mehrmals wiederholen. Seitenwechsel; mit beiden Armen üben.

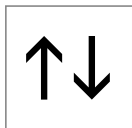
**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält. Die Arme dürfen sich nach jedem Senken auf dem Boden ausruhen. Das Müdigkeitsgefühl fördert die Entwicklung der Atempause.



**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. Ist das Bedürfnis da, länger als die Zeit der Atempause zu ruhen, dem nachgeben und ruhig weiteratmen.

Das rechte Bein heben und wieder senken, dabei den Beckenboden kraftvoll einziehen. Das Bein mehr längen als heben, so dass sich das Becken nicht vom Boden löst. Kurze Ruhepause und mehrmals wiederholen. Seitenwechsel; mit beiden Beinen üben.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält. Die Beine dürfen sich nach jedem Senken auf dem Boden ausruhen. Das Müdigkeitsgefühl fördert die Entwicklung der Atempause.

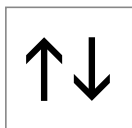


**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. Ist das Bedürfnis da, länger als die Zeit der Atempause zu ruhen, dem nachgeben und ruhig weiteratmen.

Beide Arme und beide Beine gleichzeitig anheben und wieder senken. Kopf und Schultergürtel mit anheben und senken. Zwischen Hinterhaupt und Sitzbeinhöckern dabei Länge schaffen. Kurze Ruhepause; zwei- bis dreimal wiederholen.

Als Variante abwechselnd das rechte Bein und den rechten Arm gleichzeitig heben und senken, dann das linke Bein und den linken Arm. Kopf und Schultergürtel mit anheben und senken oder das rechte Bein und den linken Arm, dann das linke Bein und den rechten Arm, Kopf und Schultergürtel mit anheben und senken.

**Atemempfindung:** Die Atmung beobachten, wie sie sich zur Bewegung verhält. Arme und Beine dürfen sich nach jedem Senken auf dem Boden ausruhen. Das Müdigkeitsgefühl fördert die Entwicklung der Atempause.



**Atemempfehlung:** Das Heben geschieht während der Einatmung, das Senken während der Ausatmung. Ist das Bedürfnis da, länger als die Zeit der Atempause zu ruhen, dem nachgeben und ruhig weiteratmen.

### Nach den Übungen in Bauchlage:

Zum Abschluss von Wiederholungen einzelner Bewegungsabläufe oder einer kleinen Serie, die Hände unter den Bauch schieben. Dabei Schultern und Arme locker lassen.

Die Atembewegung der Ein- und Ausatmung und die Bewegungsabläufe des Körpers in der Atempause erspüren und erleben. Am Ende der Serien im Päckchen besonders die Atmung in den Rücken zulassen.

## 5.5 Ausführung der Asanas

Die folgenden ausgewählten Asanas sind grundlegende Haltungen des Hatha-Yoga. Zum Teil sind es klassische Asanas, zum Teil sind es Übungen, die sich zu Haltungen entwickelt haben und in der Übungspraxis als Asanas gelten. Die Auswahl folgt vorrangig den typischen Beugungs- und Bewegungsrichtungen der Asanas: Vorbeuge – Rückbeuge – Seitneige – Drehung der Wirbelsäule – Umkehrhaltung (ersatzweise das Hochstellen der Beine) und Gleichgewichtsübungen.

Die ersten beschriebenen Asanas entwickeln sich aus der Bodenlage und kehren auch dahin zurück. Zu Beginn des Übens mit Anfängern ist es sinnvoll, mit diesen zu beginnen. Es gibt Sicherheit, wenn ein solcher TN gleich wieder festen Boden unter sich spürt. Dann können Übungen und Asanas folgen, die sich aus einer Sitzhaltung, dem Knien, dem Vierfüßlerstand oder dem Stehen entwickeln. – Auf dem Rücken liegen: Die Beine leicht grätschen und lockern, damit die Fußspitzen nach außen sinken. Die Arme ebenfalls locker gestreckt oder in den Ellbogen leicht gebeugt so neben den Körper legen, dass die Schultern entspannt zu Boden sinken. Den Kopf auf den Hinterkopf legen, das Kinn dabei leicht dem Brustbein nähern. Bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf legen, um die Halswirbelsäule zu entlasten, bei starkem Rundrücken auch die Schultern mit unterlagern.

### 5.5.1 Haltungen im Liegen

#### 5.5.1.1 Totenlage (Savasana)

Bequem auf dem Rücken liegen. Die Beine leicht grätschen und lockern, damit die Fußspitzen nach außen sinken. Die Arme ebenfalls locker gestreckt oder in den Ellbogen leicht gebeugt so neben den Körper legen, dass die Schultern entspannt zu Boden sinken. Den Kopf auf den Hinterkopf legen, das Kinn dabei leicht dem Brustbein nähern. Bei Bedarf ein Kissen unter den Kopf legen, um die Halswirbelsäule zu entlasten, bei starkem Rundrücken auch die Schultern mit unterlagern.

#### 5.5.1.2 Antimeteorismushaltung (Pavanamuktasana)

**Wirkungen:** Pavanamuktasana bedeutet soviel wie Windbefreiungsübung. Damit ist die Befreiung von Blähungen (Meteorismen) und Stauungen im Leib gemeint. Dies geschieht dadurch, dass in der Haltung der Leib von außen stark zusammengedrückt wird. Dazu kommt eine kräftige Atmung, die das Zwerchfell bewegt, wodurch eine innere massierende Bewegung auf die Leiborgane einwirkt. Nicht nur die Gasansammlung und Aufblähung in den Gedärmen wird wirksam beeinflusst, sondern auch die Darmträgheit. Wenn diese Haltung auf die nachfolgende Weise geübt wird, wirkt sie der Verstopfung entgegen, weil die Darmbewegung, besonders des Dickdarms, angeregt wird.

Die Haltung fördert durch die spezielle Bewegung der Beine und durch das kraftvolle Anziehen der Beine an den Körper die Beweglichkeit von Hüft- und Kniegelenken, Bei Kniebeschwerden bei den nachfolgenden Vorübungen und Steigerungen die Oberschenkel umfassen.

## 1. Vorübung

In locker gestreckter Lage auf dem Rücken liegen. Das rechte Knie an den Körper heranziehen. Mit der rechten Hand das Knie fassen und halten. Die folgende Bewegung wird von der Hand geführt, das Bein bleibt völlig passiv! Die Hand führt das Knie in Kreisen etwa zehnmal rechts herum, anschließend etwa zehnmal links herum. Die Hand lösen, das Bein langsam herunterlassen, den Fuß vor dem Gesäß aufstellen und ausgleiten lassen, ruhen, Seitenwechsel.

**Aufmerksamkeit:** Beobachten, ob das Knie wirklich Kreise beschreibt, oder welche Figuren sonst. Versuchen, kleine und große Kreise zu ziehen, Spüren, ob das Bein wirklich passiv ist. Nach dem Kreisen mit dem ersten Bein in der Ruhelage vergleichen, wie sich die beiden Körperseiten (besonders die Leistenbeugen, Hüftgelenke, Schultern und der Rücken) unterscheiden.

## 2. Vorübung

Rückenlage, das linke Bein gerade liegen lassen, das rechte Bein vor dem Gesäß aufstellen. Die Arme senkrecht zur Decke aufrichten, die Hände falten. Es entsteht ein Dreieck Hände – Arme – Schultern. Das Dreieck darf sich in der Bewegung nicht verschieben. Sich mit dem aufgestellten Fuß abdrücken, die Arme und den Schultergürtel zur linken Seite drehen und behutsam wieder zurückkommen. Diesen Bewegungsablauf acht- bis zehnmal wiederholen. Das Bein ausgleiten lassen, die Arme neben dem Körper legen. Ruhen und Seitenwechsel.

**Aufmerksamkeit:** Die Bewegung leicht und locker machen. Mit den Armen nicht auf den Boden kommen wollen. Darauf achten, dass das aufgestellte Bein in der Bewegung aufgerichtet bleibt.

## 3. Steigerung

Im Langsitz sitzen. Das rechte Bein anziehen, den Fuß vor dem Gesäß auf den Boden stellen. Mit den Händen das Schienbein umfassen, das Bein an den Körper heranziehen, so dass der Fuß möglichst nahe vor dem Gesäß aufsteht. Mit beiden Unterarmen den

Unterschenkel umschlingen (kniechonende Variante: die Oberschenkel umfassen) und sich hinter dem angewinkelten Bein aufrichten. Drei bis fünf Atemzüge so verharren. Den Druck lösen, das Bein ausgleiten lassen, Seitenwechsel. Das gleiche mit beiden angewogenen Beinen üben. Das ist die sitzende Antimeteorismushaltung. Einmal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Auf den Bewegungsablauf richten. In dieser Übung kommt es darauf an, die Darmbewegung, besonders die des Dickdarms zu unterstützen. Darum mit der rechten Seite (aufsteigender Ast des Dickdarms) beginnen.

#### 4. Vorübung (eine Ausgleichsübung)

Sich auf die linke Seite, in die Embryolage legen (s. Ruhelagen, Kap. 5.3). In diesem Fall ist diese Lage eine Übungshaltung, Die angewinkelten Arme und Beine genau aufeinanderlegen, die Füße und auch die Gelenke. Der Rücken ist angenehm gerundet. Sich auf den Körper konzentrieren und ihn von der Mitte ausgehend strecken. Sehr bewusst die Gelenke bewegen, um die Gliedmaßen nach oben und unten auszustrecken: Hüft-, Knie-, Fußgelenke; Schulter-, Ellbogen- und Handgelenke. Sich gegenläufig in die Ausgangslage zurückziehen. Mehrmals wiederholen, Seitenwechsel, ruhen.

**Aufmerksamkeit:** Auf die korrekte Ausgangslage achten und auf die Entwicklung der Streckung aus der Körpermitte und den Gelenken heraus.

#### 5. Antimeteorismushaltung

Rückenlage, das linke Bein bleibt gerade liegen, das rechte Bein an den Körper heranziehen. Beide Hände um den Unterschenkel legen und den Oberschenkel fest an den Körper heranziehen (Abb. 5.12).

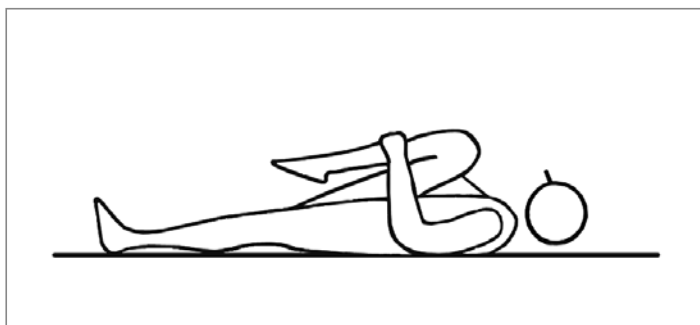
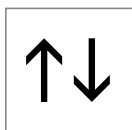


Abb. 5.12

Wenn der Oberschenkel den Leib nicht erreichen kann, sollte das linke Bein nachgeben, so dass das Knie sich vom Boden löst. Ist auch das nicht ausreichend, den linken Fuß aufstellen, damit der Oberschenkel gegen den Leib drücken kann.



Drei bis fünf Atemzüge lang tief durchatmen. Dann dem Druck nachgeben, die Hände lösen und das Bein langsam auf den Boden bringen. Seitenwechsel und danach beide Beine gleichzeitig oder nacheinander anziehen, mit den Händen beide Unterschenkel umfassen, um die Oberschenkel fest an den Oberkörper heranzuziehen. Wieder drei bis fünf Atemzüge lang tief durchatmen.

Den Druck lösen und die Beine ausgleiten lassen, dann ruhen und einmal wiederholen. Wenn der Oberschenkel in keinem Fall den Körper erreicht, kann der TN eine Faust oder ein flaches Kissen unter dem betreffenden Oberschenkel auf den Leib legen, um überhaupt Druck auf den Leib ausüben zu können.

**Aufmerksamkeit:** Auf die massierende Bewegung des Zwerchfells achten, die durch die Atmung entsteht; Unterschiede zwischen der offenen und der gepressten Seite beim einbeinigen Üben wahrnehmen.

## 5.5.2 Haltung im Stehen

### 5.5.2.1 Berghaltung (Tadasana)

Den aufrechten Stand einnehmen (siehe Grundhaltung im Stehen).

- Sich der senkrechten Stellung der Wirbelsäule bewusst werden.
- Das Steißbein nach unten – zum Boden – und die obere Halswirbelsäule nach oben – in den Raum oberhalb des Kopfes in der Vorstellung (oder mental) verlängern.
- Atem beobachten und mit der Ausatmung sich in den Schultern loslassen, das Gewicht in den Armen spüren.
- Mit der Einatmung die Arme seitlich heben (einen Schirm aufspannen), weiteratmend sich nach oben dehnen.
- Mit der Ausatmung die Arme langsam senken. Hierbei besonders auf die Aufrichtung und die Verlängerung der Wirbelsäule nach unten/ oben bewusst achten.
- Mehrmals wiederholen und darauf achten, dass der Kopf aufgerichtet ist. Unterstützt wird dies durch Blickrichtung in die Horizontale, d.h. der Blick geht zum Horizont.

### 5.5.3 Haltungen im Sitzen

#### 5.5.3.1 Fersensitz (Vajrasana)

- Sitz auf beiden Fersen, die Knie geschlossen oder leicht geöffnet.
- „Jeder Beckenknochen ruht auf einer Ferse“. Bei Schmerz unbedingt Hilfsmittel benutzen (s.o.). Das Knie darf nie forciert gebeugt werden.
- Hände ruhen auf den Oberschenkeln – Handinnenflächen nach oben, sie gleichen geöffneten Schalen.
- Rücken gerade halten, die Wirbelsäule vom Becken her aufrichten, Bauch und Gesäß sind entspannt, Brustbein leicht anheben, Schulterblätter in die Weite, nach unten und außen.
- Die Schultern weit und entspannt halten.
- Kinn ist parallel zum Boden.
- Scheitelpunkt strebt zur Decke; hilfreich ist die Vorstellung: „Wie eine Marionettenpuppe an einem Faden zu hängen, welcher am Scheitelpunkt befestigt ist und leicht nach oben gezogen wird.“

#### 5.5.3.2 Schneidersitz (Sukhasana)

- Haltung mit gekreuzten Beinen, wobei jeder Fuß auf dem gegenüberliegenden Unterschenkel ruht oder einer vor dem anderen Fuß.
- Rücken gerade halten, die Wirbelsäule vom Becken her aufrichten, was durch eine Unterlagerung deutlich erleichtert ist. Bauch und Gesäß sind entspannt, Brustbein leicht anheben, Schulterblätter gesenkt und weit halten.
- Die Schultern und Herzraum weit und entspannt halten.
- Kinn schiebt zu den Ohren. Nacken lang.
- Das Hinterhaupt strebt zur Decke; hilfreich ist die Vorstellung: „Wie eine Marionettenpuppe an einem Faden zu hängen, welcher am Scheitelpunkt befestigt ist und leicht nach oben gezogen wird.“



Abb. 5.13



### 5.5.3 Meistersitz oder Vollkommener Sitz (Siddhasana)

- Im Sitzen den rechten Fuß dicht am Schritt auf den Boden legen,
- den linken dicht davor,
- und beide Schienbeine ruhen auf dem Boden.
- Rücken gerade halten, die Wirbelsäule vom Becken her aufrichten, Bauch und Gesäß sind entspannt, Brustbein leicht anheben, Schulterblätter nach hinten unten außen.
- Die Schultern gesenkt und entspannt halten.
- Kinn schiebt sanft zu den Ohren (Nacken lang).
- Das Hinterhaupt strebt zur Decke; hilfreich ist die Vorstellung: „Wie eine Marionettenpuppe an einem Faden zu hängen, welcher am Scheitelpunkt befestigt ist und leicht nach oben gezogen wird.“

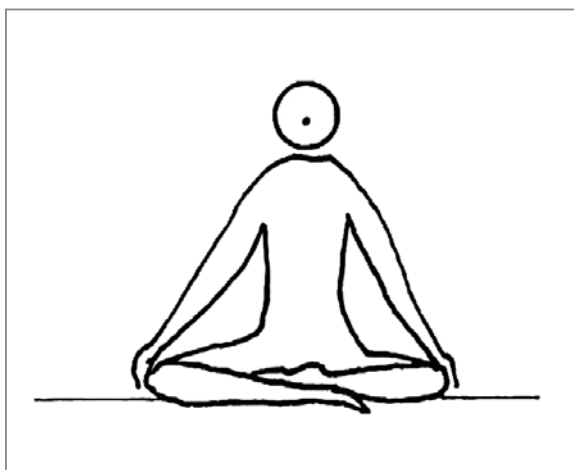


Abb. 5.14

## 5.5.4 Vorbeuge

### 5.5.4.1 Zange (Paschimottanasana)

**Wirkungen:** Paschimottanasana, auch Zange oder Kreuzbiegungshaltung genannt, wirkt sehr vielfältig. Die physischen und psychischen Wirkungen werden bei regelmäßigem Üben und stetigem Verweilen in der Haltung immer deutlicher und umfassender.

Zum einen wird die Muskulatur der gesamten Rückseite des Körpers gedehnt, von den Zehen bis zum Scheitel. Das allein schon hilft Beschwerden, die in den Waden und Oberschenkeln (Krämpfe), im Becken-Lenden-Bereich (Ischias, Hexenschuss) und im Rücken (Steifheit, Verspannung) auftreten, zu mildern oder gar zu beseitigen. Dazu trägt auch bei, dass Nerven und Kreislauf im Bereich der Wirbelsäule angeregt werden.

Zum anderen geht auf der Vorderseite des Körpers eine Wirkung auf die Beweglichkeit der Hüftgelenke aus. Wenn der Körper sich herunterbeugt und der Leib sich streckt und

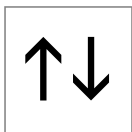
auf die Beine gelegt wird, werden die Organe des Bauchraumes und des Unterleibes beeinflusst und zur Tätigkeit angeregt, Das gilt besonders für die Bauchspeicheldrüse, den Magen und die Geschlechtsorgane.

Allgemein werden der gesamte Blutkreislauf, das Lymphsystem und das Sonnengeflecht angeregt und von Stauungen befreit. Die Vorbeuge wirkt beruhigend auf Geist und Gemüt und lässt Angstzustände verschwinden.

## 1. Vorübung

Im Langsitz sitzen, die Hände auf die Knie legen. Kann der Körper schlecht aufrecht gehalten werden, können die TN die Hände auf dem Boden abstützen. Langsam abwechselnd Fußspitzen und Fersen vorstrecken, mindestens zehnmal, dann sitzend ruhen. Zur Ruhehaltung die Beine grätschen, Kopf und Oberkörper passiv sinken lassen, die Hände innerhalb der Beine locker auf den Boden legen. Die Übung wiederholen und dann in Rückenlage ruhen.

Atemführung bei der Wiederholung:



Vorstrecken der Fußspitzen – einatmen

Vorstrecken der Fersen – ausatmen

**Aufmerksamkeit:** Auf die rückwärtige Beinmuskulatur richten sowie auf Fuß und Knie-  
sehnen.

## 2. Vorübung

Sich im Langsitz nach hinten lehrend auf die Unterarme stützen. (Wenn sich während des Übens die Nackenmuskulatur verspannt, abbrechen und sich auf den Rücken legen, die Arme neben dem Körper.) Das rechte Knie an den Körper heranziehen, die Ferse vorstrecken, den Unterschenkel aufrichten und zur Decke strecken. Das wieder gebeugte (um nicht an den Bandscheiben zu ziehen) Bein langsam auf den Boden ablegen. Sogleich die Ferse locker lassen und das ganze Bein gestreckt entspannen. Seitenwechsel, einige Male wiederholen und ruhen.

**Aufmerksamkeit:** Das Vorstrecken der Fersen muss eine angenehme Dehnung erzeugen. Gleich nach dem ersten Bewegungsablauf, wenn das rechte Bein wieder auf dem Boden liegt, hinschauen, aber auch spüren, wie anders das Bein auf dem Boden liegt und wie man es fühlt.

### 3. Vorübung

Sich auf die linke Seite legen. Beide Knie bequem anziehen, den linken Ellbogen aufstützen und den Kopf in die Hand legen. Sich mit der rechten Hand vor dem Körper abstützen oder, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann, den Arm auf die rechte Körperseite legen. In langsamer, fortlaufender Bewegung das linke Knie an den Körper heranziehen, um es anschließend auszustrecken und noch weiter rückwärts zu führen, bis eine Dehnung in der Leistenbeuge zu spüren ist, Diese Bewegung acht- bis zehnmal wiederholen. In Rückenlage ruhen, dann Seitenwechsel. Wir üben wieder in Verlaufsrichtung der Gedärme.

**Aufmerksamkeit:** Die Atmung beobachten; wie atmet man, wenn das Bein gestreckt ist und wie, wenn das Knie angezogen ist?

### 4. Steigerung: die Winkelhaltung

1. Stufe: Im Langsitz sitzen, die Beine nebeneinander. Die Hände auf die Oberschenkel legen, den Körper aufrichten. Dann die Arme senkrecht heben und strecken. Dabei die Sitzhöcker wahrnehmen.
2. Stufe: Mit dem gleichen Bewegungsablauf beginnen, zusätzlich die Fersen weg-schieben, die Hände in den Gelenken abwinkeln, die Arme von den Handgelenken aus noch etwas weiter nach oben schieben. Dies ist die „Bärenhaltung“, die auch aus der Rückenlage ausgeführt werden kann.

Einige Sekunden halten und langsam mit der rückführenden Bewegung beginnen; in Rückenlage ruhen, ein- bis dreimal wiederholen.

### 5. Die Vorbeuge – Zange

Im Langsitz sitzen, die Beine nahe beieinander, Körper und Kopf aufgerichtet halten, die Hände auf die Oberschenkel legen. So aufgerichtet sich aus der Hüfte nach vorn beugen, den Kopf nicht senken; in keiner Phase die Wirbelsäule beugen: mit dem Gefühl einer Rückbeuge in die Vorbeuge kommen. Am Anfang des Übens sollte eine Rolle unter den Knien und/ oder ein Kissen auf den Oberschenkeln gelagert werden um zu helfen, den Zug an der Kreuzbeinregion zu vermeiden. Die Hüftgelenke so benutzen, als wolle man sich mit langem Rücken zusammenfallen. Es kann sein, dass das nur in geringem Maße gelingt, aber das ist nicht wichtig. Mit den Händen die Unterschenkel an der Stelle umfassen, die noch gut zu erreichen ist (Später werden das die Füße sein.). Mit den Armen den Körper noch etwas in die Länge ziehen, um die gestreckte Haltung der Wirbelsäule beizubehalten. Die Schultern nicht hochziehen und die Kniekehlen fest in die Unterlagerung oder den Boden drücken. Erst in der

Endhaltung den Kopf sinken lassen, wenn die Halswirbelsäule dies zulässt. So lange in der Haltung bleiben, wie es angenehm ist, Dann mit der rückführenden Bewegung beginnen, ruhen und ein- bis zweimal wiederholen.



Abb. 5.15



Abb. 5.16

Sollte der Rücken schmerzen, auf keinen Fall in einer gestreckten Rückenlage ruhen, sondern für Ausgleich sorgen, z.B. die Knie anziehen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen, die Knie an den Körper heranziehen, sie mit den Händen oder Unterarmen halten (Lendenwirbelsäule senkt sich auf den Boden) oder die Knie weit nach rechts und links auseinander sinken lassen und mit einer seitlichen Schaukelbewegung den Rücken massieren.

**Aufmerksamkeit:** Die Atembewegung bis in den Bauchraum hinein spüren, sich beim Beugen immer wieder aus dem Becken heraus strecken und spüren, wie sich die Dehnung vom rückwärtigen Becken her den Rücken herauf entwickelt.

Sich immer nur so weit beugen, dass sich die Muskeln noch entspannen lassen.

Es dauert sehr lange, bis Muskeln und Gelenke, die über viele Jahre einseitig belastet wurden, wieder soweit in Ordnung kommen, dass sie normal funktionieren. Aber die Geduld lohnt sich, auch wenn die Fortschritte zunächst gering sind. Wenn nach vielem Üben der Bewegungsablauf keine Schwierigkeiten mehr macht und auch der Ehrgeiz zurückgetreten ist, diese Haltung erzwingen zu wollen – dadurch entsteht Schmerz –, ist folgende Atmung hilfreich, um länger in dieser Haltung zu bleiben:

Sitzen – ruhig und tief durchatmen beugen – ausatmen halten – ruhig weiteratmen während der Ausatmung sich mehr und mehr lösen, (sich heruntersinken lassen). Aufrichten – einatmen (sich einatmend längen).

## 5.5.5 Rückbeuge

### 5.5.5.1 Heuschrecke (Salabhasana)

**Wirkungen:** Die Heuschreckenhaltung ist eine Ergänzung der Kobrahaltung. Sie wirkt auf den unteren Bereich des Rückens mit Schwerpunkt auf Kreuz- und Steißbein. Sie stärkt die Rücken- und Beinmuskulatur, fördert die Durchblutung der Verdauungs- und Unterleibsorgane und regt die Nierentätigkeit an.

Achtung! Bei Schilddrüsen-, Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie erhöhtem Augeninnendruck ist die „Halbe Position“ (Ardha Salabhasana) zu wählen. Bei allen Ausführungen ist auf eine nackenschonende Kopfhaltung zu achten. Der Nacken darf nicht gestaucht sein. Der Atem bleibt fließend.

#### 1. Vorübung: (Die obere Atmung wahrnehmen)

Die Atmung in den Schlüsselbeinraum und zum Brustbein sollte im Sitz vor den oberen Rückbeugen erinnert werden. Hier ist viel unterstützendes Potenzial für die Aufrichtung zu finden. Die Hände liegen zur Orientierung auf den oberen Rippen.

Wir beobachten, ob durch die natürliche Atmung Bewegung im Bereich der Lungenspitzen stattfindet. Dann verlängern wir etwas die Ausatmung, indem wir sanft die oberen Rippen und das Brustbein nach vorne unten ziehen. Die Einatmung lassen wir zu unseren Fingerspitzen hin, ruhig wieder einströmen. Der Schlüsselbeinraum gewinnt Weite und der Nacken findet über den Hebel der oberen Rippen in die Aufrichtung.

#### 2. Vorübung: (Nackenbewegungen)

Zur Bewusstmachung von Bewegung im Nacken bieten sich gut kontrollierbare Nackenbewegungen im Sitzen an:

Im aufrechten Sitz, wenn möglich mit dem Rücken und dem Hinterhaupt an einer Wand. Bei starkem Rundrücken ein schmales Kissen zwischen Wand und Hinterhaupt und eventuell Schultergürtel nehmen. Wenn keine Wand genutzt werden kann, stellen wir sie uns vor.

Wir gehen ausatmend in eine leichte Beugung und einatmend in die Streckung, ohne den Kontakt zur Wand zu verlieren. Nach einigen Wiederholungen drehen wir ausatmend die Nase zur Seite und kommen einatmend zur Mitte zurück. Auch die Drehung zwei- bis dreimal wiederholen. Schließlich neigen wir ausatmend ein Ohr zur Schulter, einatmend richten wir uns auf und bleiben in Kontakt zur Wand. Auch bei der letzten Bewegung, in der wir mit der Nasenspitze liegende Achten im Raum malen, erhalten

wir den Kontakt zur Wand. Zum Schluss lösen wir den Kopf von der Wand und lassen das Kinn zum Brustbein sinken und halten diese sanfte Dehnung für einige Atemzüge.

### **3. Vorübung (Entspannung der Beckenbodenmuskulatur)**

Rückenlage, die Füße hüftgelenkbreit aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper.

Einatmung:	In ein leichtes Hohlkreuz spannen.
Ausatmung:	Die Rücken- und Gesäßmuskulatur entspannen. Dann die Lendenwirbelsäule entspannt ablegen, gleichzeitig Sitzbeinhöcker leicht zusammenziehen und etwas das Steißbein einziehen.

Die volle Aufmerksamkeit ist im Kreuzbein- und Lendenwirbelbereich, der Atem ist fließend (3 bis 5 Minuten).

### **4. Vorübung (Schulterbrücke)**

Rückenlage, Füße möglichst dicht hüftgelenkbreit vor das Gesäß stellen. Arme entspannt ablegen.

Die Fußsohlen senkrecht in den Boden drücken, das Gesäß hebt sich. Die Aufmerksamkeit ist in der Leistenbeuge, Der Atem ist fließend: im Einatmen heben, im Ausatmen senken. Ausführung dynamisch oder statisch. Wenn die Übung vertrauter ist, kann das Becken etwas höher gehoben werden. Dabei die Beckenmuskeln aktiv und den Bauch flach halten, um die Wirbelsäule beim Ablegen lang und rund mit zunehmendem Raum zu bewegen.

Abschluss:	Beine ausgleiten lassen, Hände auf die Leisten legen, den Atem unter den Händen entstehen lassen.
Ausgleich:	„Babybewegungen“ oder „Roll- und Schaukelbewegungen zur Querachse des Körpers“

## 5. Vorübung (Dehnen des Körpers)

Rückenlage, die Arme über den Kopf auf den Boden legen (Stockstellung). Den Körper seitenweise und überkreuz dehnen. Füße und Hände lang. Sich schließlich dehnend in die Bauchlage hineindrehen.

## 6. Vorübung (Dynamische Atmung)

Tiefer Vierfüßlerstand, die Handflächen zeigen zum Boden und die Unterarme bleiben fest am Boden. In der Einatmung linkes Bein gestreckt heben, so hoch es geht, ohne im Becken aufzudrehen. Den Blick nach vorne richten, ohne im Nacken zu stauchen. Die Rücken- und Beinmuskulatur anspannen. In der Ausatmung linkes Knie an die Brust ziehen, dabei mit dem Fuß nicht die Matte berühren. Blick zum Knie richten, Rücken entspannt runden. Die Atempause respektieren und auf der gleichen Seite die Übung wiederholen (5-mal auf jeder Seite). Beliebige Ruhehaltung zum Nachspüren.

## Halbe Heuschrecke (Ardha Salabhasana)

Die halbe und die vollständige Heuschrecke werden durch dynamisches Üben optimal wirksam und werden dann gehalten.

Bauchlage, Beine und Füße geschlossen, den Blick zum Boden ausgerichtet, die Arme neben dem Körper, Handflächen zum Boden.

Bei allen Rückbeugen ist es sehr wichtig, kraftvoll das Beckenzentrum und den Unterbauch einzuziehen, um die Lende langzuhalten. Im Einatmen rechtes gestrecktes Bein heben, die Leisten bleiben am Boden. Im Ausatmen das Bein sorgsam ablegen. Das Becken entspannen. Bei Halswirbelsäulen-Problemen den Kopf mit dem Blick am Boden halten, den Nacken lang.

– Seitenwechsel –

Bewegung und Atmung koordinieren. Bei statischer Ausführung den Atem nicht anhalten. In der gehaltenen Stellung kann der Kopf auch seitlich abgelegt werden, wenn es nicht unangenehm ist.

Ruhehaltung:            Halbseitige Schlaf- oder Kindstellung.

## Heuschrecke (Salabhasana)

Bauchlage, Beine geschlossen. Die flachen Hände oder die Hände werden zu Fäusten geballt und unter die Leisten geschoben. Den Blick zum Boden halten, wenn nötig die Stirn unterlagern.

Atem: der Atem bleibt fließend.

Ausführung der Haltung: Einatmend langsam, mit aktiviertem Beckenzentrum die möglichst gestreckten Beine anheben. Einige Atemzüge lang verweilen und ausatmend langsam zurückführen. Nach der Wiederholung eine Ruhelage einnehmen.

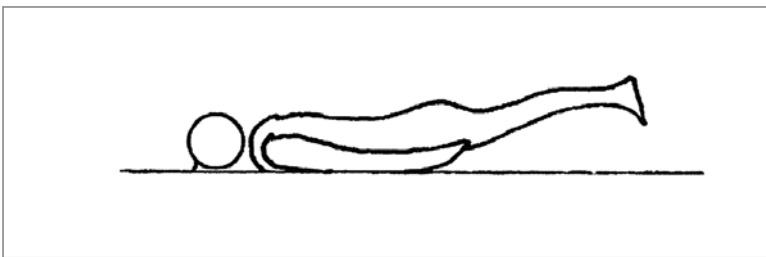


Abb. 5.17

### 5.5.5.2 Kobra oder Schlangenhaltung (Bhujangasana)

**Wirkungen:** Dieses Asana übt durch die Stärkung der Muskeln einen korrigierenden Einfluss auf die Haltung der Wirbelsäule aus, aber auch auf den ganzen Rücken. Sie ist eine Haltung gegen den runden Rücken. Sie trägt zur Weitung des Brustraumes bei. Die Organe des Bauchraumes erfahren durch wechselnde Kompression und Dehnung, begleitet von tiefer, ruhiger Atmung, Massage und Mehrdurchblutung. Besonders stark kann die harntreibende Wirkung auf die Nieren sein. Sehr wohltuend ist sie auch bei Kreuzschmerzen und Blähungen im Bauch.

**Achtung:** Bei krankhafter Veränderung der Schilddrüse bzw. bei Überfunktion derselben, wird der Kopf in der Endstellung nicht in den Nacken gelegt, sondern locker gerade gehalten. In jedem Fall wird der Nacken nicht gestaucht.



## 1. Vorübung (kleine Kobra)

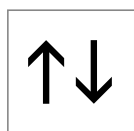
Bauchlage: Die Hände sind unter den Schultern aufgestellt. Mit dem Einatmen den Schultergürtel ohne Armkraft heben, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, das Beckenzentrum ist aktiv. Ausatmend entspannen. Nach Ende der Bewegung den Kopf auf die Seite legen oder auf die übereinandergelegten Hände und ruhen.

## 2. Vorübung

Bauchlage, die Beine locker und bequem nebeneinander hinlegen. Die Arme etwas gebeugt neben und oberhalb des Kopfes auf den Boden legen. In leichten, fließenden Bewegungen abwechselnd die rechte, dann die linke Schläfe auf den Boden tippen. Zum Beenden den Kopf auf die Seite legen oder auf die übereinandergelegten Hände und ruhen.

## 3. Vorübung (Stockstellung)

Bauchlage, die Beine geschlossen nebeneinander hinlegen. Die Arme ausgestreckt über dem Kopf auf den Boden legen. Fußspitzen und Finger von sich wegstrecken, wegdehnen, bis diese Dehnung im ganzen Körper erfahren wird. Die Sitzbeinhöcker und das Hinterhaupt streben voneinander weg. Dann langsam nachgeben, loslassen und ein- bis zweimal wiederholen. Sich anschließend auf den Rücken legen und die Stockstellung in dieser Lage einige Male durchführen. Nach dem letzten Loslassen einige Zeit auf dem Rücken liegen bleiben.



In der Stockstellung haben wir eine gedehnte ‚Spannung‘ durch das gleichzeitige Auseinanderstrecken nach oben und unten. Während der Dehnspannung tief durchatmen.

**Aufmerksamkeit:** Wo und wie wird die Atmung fühlbar – in der Stockstellung – in der Rückenruhelage – in der Bauchruhelage? Wie fühlt sich die Lendenwirbelsäule während der Streckung – wie in der Ruhelage an?

## 4. Vorübung (Sphinxhaltung)

Bauchlage, die Beine geschlossen nebeneinander legen. Die Arme ausgestreckt über den Kopf auf den Boden legen und auch die Stirn. Die Ellbogen anbeugen, bis die Hände in Stirnhöhe liegen. Nun langsam fließend hintereinander Kopf und Oberkörper so weit anheben, dass die Unterarme nicht den Boden verlassen und die stützende Funktion verlieren. Beim Aufrichten schieben sie sich jedoch über den Boden seitlich näher an den Körper heran, dabei ist der Herzraum weit, das Brustbein strebt Richtung Himmel und

das Beckenzentrum ist aktiv. Den Kopf locker gerade halten. Die Augen können in einiger Entfernung auf den Boden schauen. Einige ruhige Atemzüge lang in dieser Haltung bleiben, dann mit der rückführenden Bewegung beginnen. Ein- bis zweimal wiederholen. In der Ruhezeit nicht in der Bauchlage liegen bleiben, sondern eine Lage mit locker gerundetem Rücken wählen, z.B. die Embryolage.

**Aufmerksamkeit:** Besonders die aufrichtende Bewegung der Brustwirbelsäule beobachten; auf die Lockerheit von Kopf und Hals achten.

## 5. Kobra

Bauchlage, die Beine geschlossen nebeneinanderlegen, die Füße berühren sich. Die Ellbogen werden jetzt weiter als in der Sphinxhaltung zurückgezogen und zwar so weit, dass die Fingerspitzen nicht über die Schultern hinausragen. Dadurch richten sich die Ellbogen auf. Die Oberarme an die Körperseiten legen und mit der Bewegung beginnen. Fließend und fortlaufend Kopf und Oberkörper anheben mit weiten Schultern durchlässigem Nacken und aktiv im Beckenzentrum. Die Hände können mithelfen, das Gewicht zu halten, drücken uns aber nicht höher! Die Augen begleiten und unterstützen die Aufwärtsbewegung und schauen am Ende der Bewegung und während der Haltung nach vorne oben. Das setzt eine gesunde Halswirbelsäule voraus – sonst den Kopf locker halten!

In der Endhaltung liegt der Unterkörper auf dem Boden und hält dem Druck, der vom Oberkörper ausgeübt wird mit viel Kraft im Beckenzentrum stand.

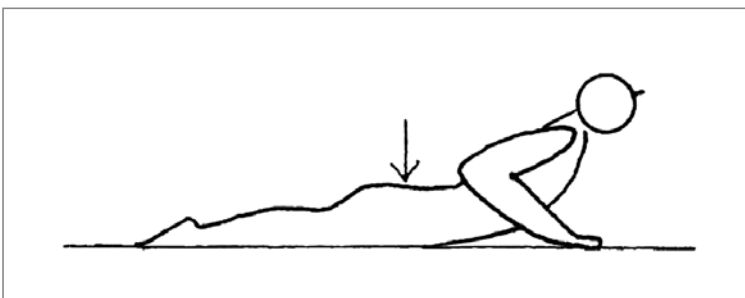
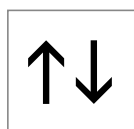


Abb. 5.18

Einige ruhige Atemzüge in dieser Haltung bleiben – oder so lange, wie es möglich ist, Dann mit der rückführenden Bewegung beginnen. Dazu erst mit den Armen nachgeben, dann vom Unterkörper her den Oberkörper zurück auf den Boden bringen. Zum Schluss den Kopf auf die übereinandergelegten Hände legen oder auf die Seite. Wenn die Arme locker gebeugt an den Körperseiten liegen, entspannt sich besonders der obere Rücken. Ruhen und zwei- bis dreimal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Auf den gesamten Bewegungsablauf richten – auf die Bewegung der Wirbelsäule, auf den Druck, der im Unterkörper und im Rücken entsteht und der sich hinunter zu den Füßen entwickelt und sie auseinanderstreben lässt. Die Füße, wenn möglich, geschlossen halten. Einen der Aufmerksamkeits-Schwerpunkte auswählen und ihn bei Wiederholungen wechseln.

Bereiten Bewegungsablauf und Haltung keine Schwierigkeiten mehr, kann folgende Atemführung die Wirkung der Kobra verstärken:



Haltungsaufbau – einatmen  
Haltung – ruhig und tief durchatmen

Rückführende Bewegung – ausatmen

### 5.5.5.3 Schulterbrücke (Ardha-Chakrasana)

Die Schulterbrücke ist eine Vorstufe der Rad-Haltung (Chakrasana), aber auch eine eigenständige Haltung.

**Wirkungen:** Dieses Asana kräftigt Bein- und Hüftmuskulatur, *weitet* den Brustraum und dehnt die Schulter- und Bauchmuskulatur. Es stärkt die Rückenmuskeln und streckt die Wirbelsäule. Durch die tiefe Atmung in der statischen Phase wird das Zwerchfell kräftig bewegt. Diese massierende Bewegung wirkt auf die Eingeweide und auf die Bauchorgane ein. Die Tätigkeit dieser Organe wird angeregt, Verdauung und Ausscheidung werden gefördert. Im Bereich des Kopfes und Halses wird eine verstärkte Durchblutung gefördert.

#### 1. Vorübung (Hüftkreise)

Beide Knie an den Bauch bringen und die Hände mit den Fingern zu den Füßen zeigend auf die Kniescheiben legen, die großen Zehen an der Innenseite verbinden. Aus der Kraft des Bauches die Knie dicht anziehen und dann je zur Seite öffnen, ohne dass der Zehen- oder Handkontakt verloren gehen. In dieser Richtung gegensinnige Kreise (je in Außenrotation) langsam über der Bauchdecke malen und die Massagewirkung in der Lendenregion zulassen und fühlen. Die Beckengelenke werden sanft mobilisiert und die tiefen Bauchmuskeln gewinnen einen Tonus, der in der Schulterbrücke Länge und Stabilität im unteren Rücken ermöglicht.

**Aufmerksamkeit:** Merken, ob und wann Hals und Kopf durch diese Bewegung ihre Lage verändern (Nacken und Kinn beobachten). Den Raumgewinn und die zunehmende Geschmeidigkeit in der Lenden-Becken-Region beobachten.

## 2. Vorübung

Rückenlage, die Arme bequem neben dem Körper auf den Boden legen. Die Füße nacheinander (bei Wiederholungen auch zusammen) anziehen und vor dem Gesäß aufstellen. Der Abstand der Füße sollte die Breite des eigenen Beckens betragen. Sich vom Gefühl her diesen Abstand erarbeiten. Die Beine langsam ausgleiten lassen, drei- bis viermal wiederholen, ruhen.

**Aufmerksamkeit:** Beobachten, wie sich das Becken in dieser Bewegung verhält, wie Ein- und Ausatmung sich verhalten, wenn

- a) die Beine angezogen und aufgestellt werden.
- b) in der statischen Phase das Becken, besonders der Beckenrand gegen den Boden drückt.

## 3. Vorübung

In die Rückenlage legen, die Arme neben dem Körper. Die Füße anziehen und beckenbreit vor dem Gesäß aufstellen. Einige Male das Becken in Verlaufsrichtung der Wirbelsäule vom Steißbein bis zur Lendenwirbelsäule abrollend, über den Boden bewegen, so dass einmal die Lendenwirbelsäule sich fest auf den Boden drückt und das Steißbein sich vom Boden löst und in der gegenläufigen Bewegung sich dann die Wirbel vom Boden lösen und das Steißbein wieder herunterkommt. Die Füße ausgleiten lassen, ein- bis zweimal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** auf die Beckenbewegung richten;  
in der Ruhelage auf die veränderte Auflagefläche der Körperrückseite.

## 4. Steigerung

Rückenlage, die Arme gerade und nahe am Körper auf den Boden legen. Die Füße vor dem Gesäß aufstellen. Mit der in der vorhergehenden Übung erlernten Bewegung beginnen, das Becken anzuheben. Dann kontinuierlich weiter Wirbel für Wirbel anheben, bis auch der Brustkorb beginnt, sich vom Boden zu lösen.

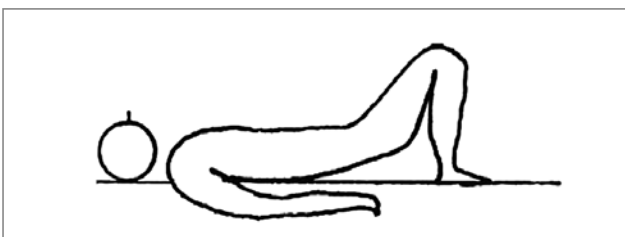


Abb. 5.19

Sogleich mit der rückläufigen Bewegung beginnen. Die Beine ausgleiten lassen; einige Male wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Bei jeder Wiederholung die Füße an einer anderen Stelle auf den Boden stellen, mal nahe am Körper, mal entfernt, mal mit geschlossenen mal mit auseinanderstehenden Füßen. Hierbei beobachten, in welcher Fuß-Bein-Haltung der Körper sich am leichtesten anheben lässt.

## 5. Schulterbrücke

Rückenlage, die Arme gerade und nahe am Körper auf den Boden legen. Von der Erfahrung der vorherigen Übung her die Füße so aufstellen, dass der Körper leicht angehoben werden kann. Nun erst kraftvoll das Beckenzentrum einziehen, dann mit dem Anheben des Steißbeines beginnen und das ganze Becken heben. Dann kontinuierlich weiter Wirbel für Wirbel den ganzen Rumpf, bis nur noch Schultern, Hals und Kopf auf dem Boden liegen. Den Körper immer noch weiter anheben, bis die ganze Vorderseite sich dehnt und streckt, ohne dabei ins Hohlkreuz zu hebeln. Dabei längt sich auch die rückwärtige Halsseite und die Halswirbelsäule. Dieses Heben und Senken einige Runden wiederholen und dann in dieser Haltung so lange bleiben, wie der Körper gut gehalten werden kann. Wenn die Kraft nachlässt und der Körper herunterzusinken beginnt, mit der rückwärtigen Bewegung beginnen. Vom Schultergürtel ausgehend wieder, mit flacher Bauchdecke und aktivem Beckenzentrum, Wirbel um Wirbel lang und rund zurück auf den Boden legen. Die Länge gewinnen wir, indem die Sitzbeinhöcker zu den Fersen hin ziehen. Die Muskulatur, die den Boden berührt, sogleich entspannen. Die Beine ausgleiten lassen, ruhen, ein- bis zweimal wiederholen, ausruhen. Wenn es angenehm ist, mit den Knien am Bauch die Rückbeuge ausgleichen.

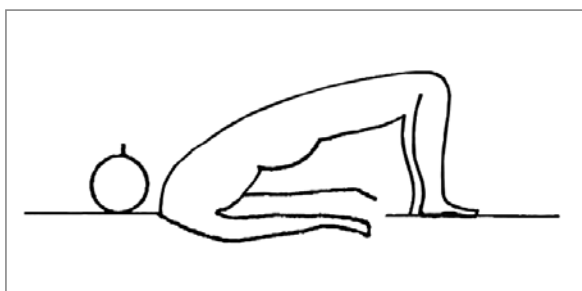


Abb 5.20

**Aufmerksamkeit:** Ständig während der Auf- und Abwärtsbewegung die Beweglichkeit der Wirbelsäule beobachten, ebenso die Spannkraft und Entspannung der Muskulatur während der Bewegungsabläufe und in der Ruhelage.

Bereiten Bewegung und Haltung keine Schwierigkeiten mehr, kann folgende Atembewegung die Wirkung der Schulterbrücke verstärken.

**Atemempfehlung:** In der Haltung ruhig und tief durchatmen. Dabei auf den Leib und den Herzraum schauen und die Atmung betrachten. In dieser Stellung ist die Zwerchfellbewegung ganz frei.

## 5.5.6 Seitbeuge

### 5.5.6.1 Halbmond (Ardha Chandrasana)

**Wirkungen:** In der Halbmondhaltung wird die Elastizität der Wirbelsäule durch wechselndes Neigen nach rechts und links gefördert. Dadurch werden auch die Muskeln der Körperseiten gedehnt und gestreckt. Davon profitieren Taille und Hüften und werden fester und schlanker. Durch die tiefe Atmung und den Schulter- und Bauchmuskelzug fächern die Rippen auseinander, die Zwischenrippen-Muskulatur wird gedehnt. Der Brustraum und damit die Atmung werden weit und frei. Auch die Organe im Bauchraum und Unterleib werden durch diese Beuge- und Streckbewegung beeinflusst, **massiert** und angeregt.

### 1. Vorübung

Im Schneidersitz auf dem Boden sitzen. Wenn das nicht möglich ist, das heißt, wenn der Körper nicht aufrecht gehalten werden kann, sich in den Langsitz setzen und die Beine grätschen, eventuell ein Kissen unter das Becken legen. Mit der rechten Hand das linke Knie fassen und halten, im Langsitz den linken Oberschenkel. Den linken Arm seitlich bis über den Kopf heben und locker halten. Sich langsam nach rechts neigen. Die Dehnung in der linken Seite wahrnehmen.

Wichtig:	Mit beiden Gesäßhälften auf dem Boden sitzen bleiben, während des Neigens nicht nach vorn oder hinten ausweichen, den Kopf nicht drehen, den Hals nicht verspannen. Wenn die Stellung gehalten wird, kann der Kopf zur geneigten Seite zum Boden drehen, wenn der Nacken empfindsam ist.
----------	--

So lange in dieser Haltung bleiben, wie es angenehm ist und die Atmung in den gedehnten Rippenraum vermehrt zulassen. Dann mit der rückführenden Bewegung beginnen. Seitenwechsel, ruhen und einmal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Auf die Atembewegung in der gedehnten Körperseite achten, in der Ruhelage nachspüren, ob sich an der Art, wie Rücken, Schultergürtel und Arme aufliegen, etwas geändert hat.

Bei Wiederholungen kann der Aufmerksamkeits-Schwerpunkt wie folgt verlagert werden: Sich nicht auf die gedehnte Seite konzentrieren, sondern auf die Seite, die sich neigt.

## 2. Vorübung:

Rückenlage, die Arme auf Schulterhöhe neben dem Körper auf den Boden legen, die Handflächen nach oben gedreht. Die Beine etwa 80 cm breit auseinanderschieben und die Füße vor dem Gesäß aufstellen. Mit der Ausatmung die Knie nach rechts zum Boden sinken lassen und den linken gedehnten Schulter- und Rippenraum beatmen. Den Bauch flach einziehen und die Beine zur Mitte zurück heben, dann nach links absenken mit gleicher Atem-Achtsamkeit.

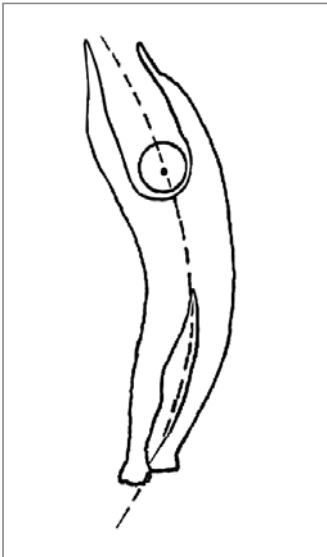
**Aufmerksamkeit:** Wenn die Knie sinken, beobachten wie die Bauchmuskeln an den Rippen Dehnung verursacht und der gegenüberliegende Schulterraum Weite zulässt. Hier sollte die Ausatmung etwas verlängert werden, um der Einatmung mehr Raum zu ermöglichen. In der Ruhelage, nach der ersten Seitenübung, durch Vergleichen der Körperseiten die Auswirkungen wahrnehmen: Liegen jetzt auf der gedehnten Seite Beine und Rumpf anders auf dem Boden als auf der anderen Seite.

## 3. Vorübung

Rückenlage, die Beine bequem nebeneinander hinlegen. Die Arme ausgestreckt über dem Kopf auf den Boden legen. Wenn das nicht möglich ist, die Arme gebeugt hinlegen oder sogar gebeugt neben den Körper legen. Sehr langsam beginnen, Arme und Oberkörper nach rechts über den Boden wandern zu lassen, dabei durch ein aktives Beckenzentrum und Tonus im Unterbauch vermeiden ins Hohlkreuz zu hebeln, vorsichtig bewegen und mit kleinen Pausen. In diesen Pausen die Spannungen lösen; Arme und Schultern, wenn sie sich vom Boden abheben, zurücksinken lassen.

Ist die mögliche Endposition erreicht, einige Atemzüge lang liegenbleiben. Dann sehr langsam die Haltung auflösen, ruhen, Seitenwechsel und einmal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Wie in der vorhergehenden Übung den Bodenkontakt, die veränderte Empfindung von Armen und Oberkörper wahrnehmen.



#### 4. Halbmondhaltung

Rückenlage, die Beine nebeneinander hinlegen, die Arme ausgestreckt bis über den Kopf (oder wie es dem TN möglich ist). Gleichzeitig beginnen, die Arme und den Oberkörper mit dem Kopf sowie die Beine nach rechts wandern zu lassen, bis sich diese Bewegung der ganzen linken Seite des Körpers als Dehnung mitteilt. Vorsichtig, wie in den Übungen zuvor, den Bewegungsumfang erweitern. In der Endposition einige Atemzüge lang bleiben und mit jeder Ausatmung den Körper noch flacher auf den Boden sinken lassen. Sehr langsam die Haltung auflösen, ruhen, Seitenwechsel, einmal wiederholen.

Abb.5.21

**Aufmerksamkeit:** Vergleichen, wie sich die Bewegung nach rechts ausführen lässt und wie nach links. Was gibt es für Unterschiede?

Bereiten Bewegung und Haltung keine Schwierigkeiten mehr, kann folgende Atmung die Wirkung der seitlichen Dehnung unterstützen:

Während des Bewegungsablaufs in die gedehnte Seite hineinatmen.

### 5.5.7 Drehung

#### 5.5.7.1 Drehsitz (Ardha-Matsyendrasana)

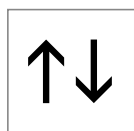
**Wirkungen:** In dieser Haltung wird die Wirbelsäule wie eine Wendeltreppe gedreht. Die Elastizität der Weichteile und die Beweglichkeit der Wirbelgelenke wird vergrößert. Die Bänder und Muskeln der Wirbelsäule sowie des gesamten Rückens werden gedehnt und gestärkt. Die Drehung ist auch sehr bedeutsam, um die Zwischenrippenmuskeln zu dehnen und damit besonders in der Brustwirbelsäule zu mobilisieren. Sie wirkt krankhaften Verbiegungen der Wirbelsäule entgegen, belebt sämtliche Eingeweide und ist hilfreich bei Rückenbeschwerden. Das sympathische Nervensystem wird positiv beeinflusst und die Atmung wird verbessert.

„Wenn wir die Bedeutung der Wirbelsäule betrachten, die vom Rückenmark durchzogen und von der Kette der Ganglien gesäumt ist, verstehen wir, dass dieses Asana den ganzen Organismus stärkt und warum die Yogis es als kräftigendes Verjüngungsmittel betrachten.“  
(A. van Lysebeth)



## 1. Vorübung

Langsitz einnehmen, die Beine nahe nebeneinander. Körper und Kopf aufgerichtet halten und die Hände auf die Oberschenkel legen. Die Wirbelsäule muss in der natürlichen Linie aufgerichtet sein. Hier hilft eine Unterlagerung des Beckens oder eine leichte Grätsche. In der Drehung müssen beide Sitzbeinhöcker am Boden bleiben! Die Drehung soll vom Schultergürtel mit weitem Herz- und Schlüsselbeinraum geführt werden. Beide Hände etwas von den Oberschenkeln lösen und den Oberkörper langsam nach rechts drehen, Eine Hand neben oder am äußeren Oberschenkel anlegen und die zweite dicht hinter dem Gesäß, eventuell eine Faust auf den Boden legen. Zwei, drei Atemzüge lang ruhig atmen. Die Hände vom Boden lösen, den Oberkörper nach einer kurzen Vorbeuge, in der sich die Facetten ausgeglichen einrichten, wieder gut längen und nach links drehen. Hier die Hände ebenso auf den Boden legen und ruhig zwei- bis dreimal atmen. Fortlaufend ein- bis zweimal wiederholen. Den Kopf dabei immer locker den Nacken lang halten. Abschließend zur Mitte drehen, die Hände auf die Oberschenkel legen, Arme, Schultern und Rücken lockern. Ruhig sitzen – hier bietet sich auch der Kutschersitz an – und der Bewegung nachspüren.



**Aufmerksamkeit:** Auf die drehende Bewegung richten, In welchen Körperräumen ist die Atembewegung zu spüren?

## 2. Steigerung

Die gleiche Übung wie zuvor, nur drücken jetzt die Hände gegen den Boden, um den Oberkörper noch etwas weiter erst in die Länge (!) und dann in die Drehrichtung zu bringen.

Zur weiteren Steigerung kann der Kopf am Ende der Drehbewegung vorsichtig gedreht werden. Hier ist es wichtig das Kinn zu den Ohren und das Hinterhaupt himmelwärts zu schieben, um die Halswirbelsäule in der Drehung nicht zu stauchen. Zwei bis drei Atemzüge lang ruhig atmen. Die Bewegung zurückführen und in der Ruhehaltung die Hände auf die Oberschenkel legen; Seitenwechsel und ein- bis zweimal wiederholen, danach eine Ruhelage einnehmen.

**Aufmerksamkeit:** Das Drehen der Wirbelsäule beobachten und fühlen; Kreuzbein und Becken beobachten (beide Gesäßhälften müssen auf dem Boden bleiben). Darauf achten, dass die Halswirbelsäule völlig gerade bleibt!

### 3. Vorübung

Im Langsitz aufgerichtet sitzen, die Arme bleiben seitlich, die Hände werden locker auf den Boden gelegt. Das rechte Bein anziehen, den Fuß über das linke Bein hinwegführen und, wenn es geht, in Höhe des Knies an der Außenseite auf den Boden stellen. Darauf achten, dass der Körper nicht zurücksinkt. Das rechte Bein wieder zurück auf den Boden legen; Seitenwechsel und zwei- bis dreimal wiederholen. Zunächst sitzend der Bewegung nachspüren, dann in einer Ruhelage.

**Aufmerksamkeit:** Darauf achten, dass die ganze Fußsohle auf dem Boden steht; den gesamten Bewegungsablauf fließend gestalten.

Je dichter der Fuß am Becken steht, desto schwieriger ist es, die Wirbelsäule in der Aufrichtung zu halten. Mit Anfängern sollte also erst mit dem Fuß auf Höhe des anderen Unterschenkels üben. Entsprechend können wir langsam, durch Veränderung der Fussposition die Beweglichkeit verbessern.

### 4. Steigerung

Die gleiche Übung wie zuvor. Nun aber mit beiden Händen das Schienbein umfassen und so das Bein näher an den Körper heranziehen – der Fuß bleibt dabei immer auf den Boden. Sich hinter dem angezogenen Bein aufrichten, die Wirbelsäule längen und aufrichten, einschließlich der Halswirbel, so dass auch der Nacken sich längt wodurch die Dehnung bis zu den Kopfgelenken hinter den Ohren spürbar wird. Die Haltung lösen, das Bein zurück auf den Boden legen. Seitenwechsel, kurze Zeit sitzend ruhen; ein- bis zweimal wiederholen, dann eine Ruhelage einnehmen.

**Aufmerksamkeit:** Auf das Aufrichten und Dehnen des Körpers, auf die Haltung des Kopfes und auf die Atmung richten.

### 5. Drehsitz

Sitzhaltung wie bei der Übung zuvor. In dieser Haltung ist das rechte Bein angezogen, der Fuß jedoch wird an die Außenseite des linken Beines auf den Boden gestellt. Bei Hüftbeschwerden muss der Fuß nicht über dem anderen Bein gekreuzt werden, sondern bleibt einfach angestellt.

Beide Hände umfassen das Schienbein. – Jetzt die rechte Hand lösen, rechts hinter und nahe beim Gesäß auf den Boden setzen, der Arm dient dem Körper als aufrichtende Stütze. Die linke Hand ebenfalls lösen, die Hand oder die Ellenbogenbeuge so um den Unterschenkel legen, dass der Unterarm auf dem Oberschenkel liegt. Der Unterarm hat die Aufgabe, den Oberschenkel noch inniger an den Körper heranzudrücken. Nun erst

beginnt die Drehung sich vom aufrechten Lenden-Kreuzbein-Bereich über die ganze Wirbelsäule hinauf bis zum Kopf nach rechts zu schrauben. Der Hauptimpuls kommt aus dem Schultergürtel mit weitem Herzraum. – In dieser Haltung einige Male tief und ruhig durchatmen, dann mit der Rückwärtsbewegung beginnen. Ruhehaltung oder Ruhelage z.B. der Kutschersitz oder die Rückenlage mit den Knien am Bauch anschließen lassen und dann der Seitenwechsel. Wiederholen und Ruhelage einnehmen.

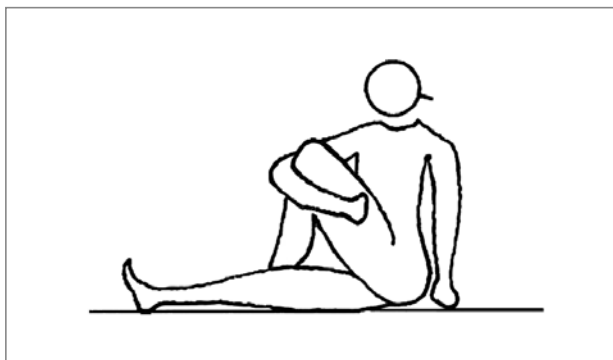
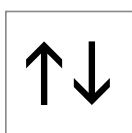


Abb. 5.22

**Aufmerksamkeit:** Auf den Bewegungsablauf, die aufrechte Haltung, die Drehung der Wirbelsäule, die Entspannung der Muskulatur richten. Dazu einen der Aufmerksamkeits-Schwerpunkte auswählen und ihn bei Seitenwechsel oder Wiederholung wechseln. Auf ein entspanntes Gesicht (Augen, Mund) achten.

Bereiten Bewegungsablauf und Haltung keine Schwierigkeiten mehr, kann folgende Atmung die Wirkung des Drehsitzes verstärken:



<b>Atemführung:</b>	Haltungsaufbau	- ruhig atmen
	drehen	- ausatmen
	Haltung	- ruhig und tief durchatmen
	rückführende Bewegung	- ruhig atmen.

**Atemempfehlung:** In der Haltung ruhig und tief durchatmen. Dabei auf den Leib und den Herzraum schauen und die Atembewegung betrachten (in dieser Haltung wird das Zwerchfell ganz frei).

### 5.5.7.2 Krokodilübungen (Makarasana)

#### 1. Einleitung

Krokodilübungen gibt es in vielen Varianten und Steigerungen. Es gibt sie in Rücken-, Bauch- und Seitenlage, sowie in vom Boden abgehobenen Haltungen. Wie beim Krokodil, das seine Kraft aus der Drehung gewinnt, werden in diesen Bewegungsvarianten mit verschiedenen Ausgangsstellungen Drehungen behutsam ausgeführt.

Die hier folgenden Krokodilübungen entwickeln sich aus der Rückenlage. Diese Ausgangsposition ist für den alten, wie für den körperlich ungeübten Menschen am sichersten, da der Rücken nach der Drehung gleich wieder Bodenkontakt hat. Eine fehlerhafte Bewegung der Wirbelsäule wird durch diese Vorsichtsmaßnahme weitgehend vermieden.

Die Wohltaten von Krokodilübungen liegen in der tiefen Erwärmung und im Entspannen der beanspruchten Muskelfaser und im Gewinn von Halt in der Aufrichtung. Die Gelenke erleben Pflege durch das Bewegen in Entlastung; Nährflüssigkeit wird in die Knorpelflächen einmassiert. Spannungsausgleich, besonders in den tiefen Rotatoren (Drehmuskeln) schenken das angenehme Erleben von Raumgewinn.

Diese Krokodilübungen, einfühlsam und konzentriert geübt, sind sehr wohltuend. Ein ganzer Katalog von guten Rückenwirkungen ist die Folge. Prof. Kohlrausch, der sich seit mehreren Jahrzehnten heilend und vorbeugend mit der Wirbelsäule und der sie umgebenden Muskulatur befasst hat, schreibt:

„Alle Muskeln und Gelenke brauchen die Bewegung, wenn sie gesund und beschwerdefrei bleiben sollen. In besonderem Maße gilt das für die Rückenmuskeln und die Wirbelsäule, da durch die aufrechte Körperhaltung beim Menschen die ganze Last von Rücken, Brustkorb, Schultergürtel und Armen von den Muskeln des Beckengürtels und der Wirbelsäule getragen werden muss. Besonders groß ist die Muskelbelastung im Lendenteil der Wirbelsäule, wo Bewegungsstörungen und schmerzhafte Muskelspannungen mit Vorliebe auftreten.“

Die Wirbelsäule ist ferner Träger des Rückenmarks und vermittelt durch die Austrittsstellen für die Nerven die Verbindung zwischen Gehirn und Bewegungsapparat. Haltungsstörungen und Fehlspannungen in Muskeln und Bindegewebe der Wirbelsäule können diese Verbindung stören und z.B. zum Bandscheibenschaden führen: Nervenschmerzen im Kopf, in den Armen und im Schultergürtel, im Brustkorb und Rücken, sowie im Becken und in den Beinen. Auch Organstörungen haben häufig ihre Ursache in der Fehllage der Wirbelsäule mit ihrer ungünstigen Wirkung auf die aus den Wirbellöchern austretenden

Nerven. Gelingt in solchen Fällen die Wiederherstellung der regelrechten Haltung der Wirbelsäule durch die Beseitigung der Fehlspannungen in Muskeln und Bindegewebe, so verschwinden die Beschwerden oft rasch.

Es ist also sowohl für die Haltungs- und Bewegungsaufgaben des Körpers wie im weiteren Sinn für die Gesundheit aller Körperorgane von größter Wichtigkeit, dass die Wirbelsäule die richtige Haltung und die freie Beweglichkeit behält, und dass Fehlspannungen in Muskeln und Bindegewebe und dadurch bedingte Fehlhaltungen beseitigt werden.“:

(Kohlrausch, W. H.; Teirich-Leube, H.: Hockergymnastik, Gustav-Fischer-Verlag, Stuttgart, 1974)

Ein weiteres Merkmal dieser Übungen ist, dass durch die verschiedenen Beinpositionen unterschiedliche Bereiche der Wirbelsäule behutsam, wie eine Wendeltreppe gedreht werden. Die Lendenwirbelsäule kann aufgrund der Form und der Stellung der Wirbelgelenke nur sehr wenig gedreht werden (siehe unten), die Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule ermöglichen deutlich mehr Drehbewegung zwischen den Wirbeln:

### **Formenvielfalt**

Die Wirbelsäule ist beim Erwachsenen ein federnder Stab, dessen Beweglichkeit durch die Bänder eingeschränkt wird. Das Vor- und Rückwärtsbeugen erfolgt hauptsächlich in der Hals- und Lendenwirbelsäule. Der Umfang des Seitwärtsbeugens ist im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule etwa gleich groß, im Brustbereich am größten.

Die paarig angeordneten Wirbelgelenke (Facettengelenke) können wir uns in der Halswirbelsäule wie Dachziegel vorstellen, die sich aufeinander leicht verschieben lassen und Drehbewegungen von 60° bis 80° zulassen. Die Facetten der Brustwirbelsäule stehen etwas steiler im Raum, haben aber eine leicht gerundete Form, ähnlich einem flachen halbierten Zylinder. Je nach Beweglichkeit der Rippen haben wir hier eine Rotation von 50° bis 70° nach rechts und links. Die Facettengelenke der Lendenwirbelsäule stehen ganz steil und sagittal im Raum, das heißt die Gelenkflächen stehen parallel im Raum, von vorn nach hinten ausgerichtet. Hier ist kaum Drehung möglich. 1° bis 3° pro Wirbel also 10° bis 15° in der ganzen Lende.

Drehungen in größerem Ausmaß schädigen Knorpelflächen, Bänder und schließlich die Bandscheiben!

**Wirkungen, die von diesen Übungen ausgehen können:**

- Die allgemeine Beweglichkeit bleibt erhalten oder wird wieder hergestellt. Fast alle Muskeln des Körpers, auch die tiefer liegenden werden gedehnt, geübt und gestärkt. Wissenswert ist, dass die tiefste Muskelschicht einerseits Stabilität schenkt, aber auch bei Schutz oder Schmerz andererseits feste Verspannungen aufbaut. Im Lösen dieser Verspannungen liegen viele Wohltaten begründet.
- Die Durchblutung des ganzen Körpers wird angeregt.  
Besonders fördern diese Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Gelenke des Beckens und der Glieder. Bänder und Sehnen bleiben oder werden wieder elastisch. Rücken-, Nacken- und Schulterverspannungen lösen sich auf.
- Die Brustseite weitet sich.  
Das Zwerchfell wird wieder beweglich.
- Bauch-, Gesäß-, Bein- und Armmuskulatur werden gekräftigt.  
Die bessere Durchblutung in Verbindung mit einer tiefen, ruhigen Atmung wirkt günstig auf Herz und Kreislauf, fördert den Stoffwechsel und bringt Wärme und Ruhe.
- Die Organe des Bauchraumes werden durch die Drehungen nach rechts und links und durch das Anziehen der Beine noch zusätzlich massiert, Dadurch können Stauungen im Unterleib, Unterleibsbeschwerden (auch Menstruationsbeschwerden) und Verstopfungen beseitigt werden.  
Ebenso günstig können ausgewählte Übungen bei Rheuma, Hexenschuss und Ischias wirken. Anregende Wirkungen gehen auf schwache Nieren und Nebennieren, Leber, Pankreas und Milz aus.
- Die Harnausscheidung wird gefördert.

An jeder dieser Übungen ist die Wirbelsäulenmuskulatur aktiv beteiligt.

- Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden durch die Drehungen gebessert oder reguliert. Eine Mobilisierung von Wirbel zu Wirbel wirkt sich erleichternd auf die Bandscheiben aus.
- Die Wirbel kommen in ihre normale Lage zurück und die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule wird wieder hergestellt.

Im Innern der Wirbelsäule liegt das Rückenmark, die Verlängerung des Gehirns, das aus reinem Nervengewebe besteht. Seitlich treten die Rückenmarksnerven durch die Zwischenwirbelöffnung aus, die den Körper sensibel und motorisch bis in alle Organe hinein versorgen. Von dieser umfassenden Funktion der Wirbelsäule her versteht man die ebenso umfassenden Wirkungen auf den ganzen Menschen, die Belebung der körperlichen Funktionen und die ausgleichende Wirkung auf das Gemüt.

Die einfachen Krokodilübungen sind bestens geeignet, die infolge stundenlanger unnatürlicher und einseitiger Haltungen und Bewegungen eingetretenen Verspannungen

der Muskeln und des Bindegewebes zu lösen, den Menschen in seiner Ganzheit in die Geschmeidigkeit und Vitalität zu begleiten, und ihn auch einzustimmen auf die folgende Entspannung oder Yoga-Stunde.

Das folgende Programm geht von der einfachsten Übungsweise aus und steigert sich in den späteren Serien im Schwierigkeitsgrad.

Die Krokodilübungen sind in Form und Schwierigkeit zu kleinen Serien zusammengestellt. Jedoch kann jede Übung einzeln geübt oder mit anderen kombiniert werden.

Je nach Sinn der Übung, ob Lockerung oder Korrektur, ist die Armlänge zu wählen und zu verändern, Das gilt für alle Krokodilübungen. Zur allgemeinen Lockerung die Arme eventuell näher an den Körper heranzuführen, um Schulterverspannungen zu vermeiden. Beim Durchdehnen die Arme in Verlängerung der Drehrichtung legen.

Für die verschiedensten Korrekturen an Muskeln, Bändern Gelenken und Wirbelsäule sollten die Arme in Schulterhöhe oder wie in den entsprechenden Übungen angegeben, hingelegt werden.

TN, die krankhafte Veränderungen an der Halswirbelsäule haben, sind darauf hinzuweisen, dass sie beim Üben den Kopf nicht drehen. Schultern, Nacken und Hals sollen dann locker bleiben, damit der Kopf durch die Bewegung im unteren Teil des Körpers leicht mitschwingen kann. Eine Unterlagerung, um den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu entspannen, fördert die Wohltaten.

Eine Krokodilübung ist dann vollständig, wenn nach rechts und links geübt worden ist. Einzelne Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt, was auch in den Übungen innerhalb der Serie geschehen sollte.

## 2. Übungshinweise

- Auf den Rücken legen. Eine Weile gelassen ruhen.
- Die Ausgangsposition der gewählten Übung einnehmen.
- Die Arme auf den Boden legen. Dabei die Höhe variabel halten. Empfinden, welche Lage während der Bewegung angenehm oder der Übung gemäß ist.
- Die Beine in die entsprechende Lage oder Haltung bringen.
- Dann mit der Bewegung beginnen, gleichmäßig und gelöst. Kopf, Becken und Beine immer in Gegenrichtung drehen.
- Das Zurückdrehen aus der Haltung geschieht genauso aufmerksam wie das Hineindrehen. Das bedeutet, auch den Beckenboden und den Unterbauch einzuziehen, so dass im Lendenraum keine Stauchung oder Hebelwirkung entsteht.

- Darauf achten, dass der Schultergürtel wieder in die gleiche Lage kommt wie zu Beginn der Übung. Bei einigen Varianten bleibt der Schultergürtel am Boden.
- Das Tempo richtet sich nach der Atmung und nach dem Ziel der Übung.
- Nach Beendigung der Übung die Ruhelage und -zeit einhalten.

Im Übungsteil sind verschiedene Atemformen angegeben.

Zum Beispiel:

- Die Drehung findet bei normal fließender Atmung statt:  
Darauf achten, ruhig weiterzuatmen. Beobachten, wie Bewegung und Atmung sich aufeinander einstellen.
- Die Drehung findet während der Einatmung statt, wenn es um eine Anregung, Wiederherstellung und Entwicklung der Körperfunktionen geht. Beim Hineindreihen das Dehnen, Spannen und Einatmen empfinden, beim Zurückdrehen während der Ausatmung das Lösen. Es gibt Atemtypen, bei denen das Loslassen in der Ausatmung und die Kraft leichter in der Einatmung gelingt. Dann dem natürlichen Rhythmus Raum geben.
- Die Drehung findet während der Ausatmung statt, wenn die Übungen mehr der allgemeinen Lockerung und Entspannung dienen. Zulassen und empfinden, wie Knie und Kopf mehr sinken, als dass sie sich drehen. Geeignet sind alle Krokodilübungen mit angewinkelten Knien.
- Man kann nach der Zielsetzung der einzelnen Krokodilübung die im Übungsteil als Atemempfehlung angegebene Atemform abändern.

### 3. Übungen

#### Serie 1:

Alle Übungen beginnen in der Rückenlage:

##### *1. Rückenlage*

Die Beine sind gestreckt am Boden, mit den Füßen mattenbreit (ca. 80 cm) abgelegt. Beide Füße werden erst rechts, dann links dem Boden angenähert, wie bei einem Scheibenwischer. Das Becken bleibt dabei stabil am Boden, so dass die Bewegung hauptsächlich in den Hüften stattfindet. Die Atmung: Nach einigen Wiederholungen wird die Bewegung geschmeidiger und größer. Dann wieder zur Ruhe kommen und nachspüren.

Die Hüftgelenke gewinnen an Beweglichkeit und die Ernährung der Gelenkknorpel wird gefördert. Durch das wechselnde Pressen und Dehnen der Leistenregion werden die Durchblutung der Beine und der Lymphabfluss angeregt.



## *2. Rückenlage*

Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe mit den Handflächen zum Himmel zeigend abgelegt. Die Füße etwa unter den Kniegelenke, wieder mattenbreit ca. 80 cm. aufstellen. Diese weite Fußstellung ist sehr wichtig, damit die Drehbewegung nur in den Hüft- und Beckengelenken und nicht in der Lendenwirbelsäule stattfindet.

Mit der Ausatmung langsam beide Knie nach rechts sinken lassen. Dann den Beckenboden und den Unterbauch einziehen und mit der Einatmung die Knie wieder aufrichten. Mit der nächsten Ausatmung beide Knie nach links senken und einatmend mit Bauchspannung wieder zurückkommen. Die Atmung und Bewegung ruhig und gleichmäßig miteinander harmonisieren. Nach einigen Wiederholungen in der gedrehten Stellung erst rechts, dann links verweilen und die Dehnung in den Beinmuskeln und im Schulterraum zulassen. Ausgleich mit den Knien am Bauch.

Diese Übung fördert die Dehnung der oberflächlichen, langen seitlichen Muskeln der Oberschenkel und Mobilisation der Hüft- und Beckengelenke (ISG), Dehnung der vorderen Schultermuskeln.

## *3. Rückenlage*

Die Beine, wie im Käfer dicht am Rumpf halten. Die Knie und Füße werden ca. 80 cm breit gehalten und die Arme auf Schulternähe seitlich am Boden abgelegt. Das Becken wird ausatmend soweit nach rechts gedreht bis das rechte Knie dem Boden angenähert ist. Dabei bleibt das linke Knie über dem Nabelbereich. Beckenboden und Unterbauch einziehen und einatmend zur Mitte zurückdrehen. Mit der nächsten Ausatmung nach links drehen, einatmend zurück. Einige Runden mit gleichmäßiger Atmung weiterüben ohne die Nähe der Beine zu verlieren. Knie und Füße breithalten!

Wirkung dieser Übung ist die Mobilisation der unteren Brustwirbelsäule und Kraftgewinn in der tiefen Bauchmuskulatur, die dem mittleren und unteren Rücken Halt schenkt.

## *4. Rückenlage*

Die Arme wieder seitlich ausgebreitet. Der linke Fuß ist aufgestellt und die rechte Fußsohle liegt auf dem linken vorderen Oberschenkel. Das Becken und die Beine drehen erst nach rechts, dann nach links, soweit, wie die gegenüberliegende Schulter Kontakt am Boden hält. Beim Senken ausatmen, beim Heben einatmen. Nach einigen Wiederholungen Fußstellung wechseln. Ausgleich mit den Knien am Bauch.

Diese Krokodilvariante bewirkt die Mobilisation der unteren Brustwirbelsäule, die Dehnung der vorderen Schultermuskeln und die Dehnung der Gesäßmuskeln und ihrer langen Sehne (Traktus Iliotibialis).

### 5. Rückenlage

Die Arme wieder seitlich ausgebreitet. Beine gestreckt am Boden dicht aneinander geschmiegt. Ohne dass der Schultergürtel sich mitbewegt wird das Becken mit geschlossengehaltenen Beinen erst nach rechts gedreht, dann nach links. Bei dieser Übung drehen wir mit der Einatmung, mit der Ausatmung kommen wir in die Rückenlage zurück. Der Beckenboden und der Unterbauch werden in der Bewegung kraftvoll eingezogen. Nach einigen Wiederholungen in Rückenlage nachspüren.

Diese Bewegung erfordert viel Kraft und wird von Anfängern nicht so oft wiederholt. Sie entwickelt aber auch sehr wertvolle Kraft für Halt und Aufrichtung. Sie schenkt Mobilisation der Brustwirbelsäule und des Übergangs zur Halswirbelsäule und löst Überspannungen der tiefen Kernmuskeln.

### 6.

Die Arme senkrecht zum Himmel strecken und die Hände falten, die Zeigefinger sind gestreckt aneinandergelagt, beide Füße aufgestellt. Das Becken bleibt stabil, wenn die gestreckten Arme verbunden mit der Ausatmung erst rechts, dann links dem Boden angenähert werden. Einatmend je zur Mitte zurückdrehen. Der Blick wird in die Bewegung mitgenommen. Nach einigen Wiederholungen mit ruhiger Atmung in der Drehung erst rechts, dann links verweilen.

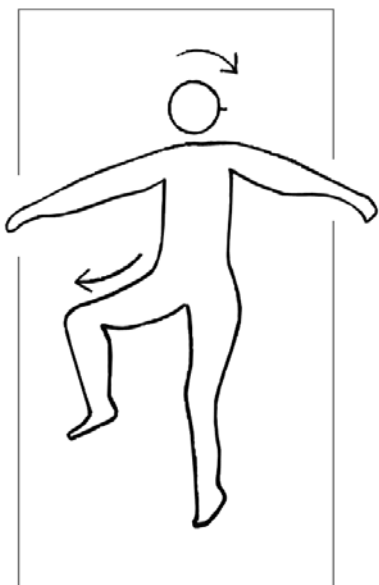
Die Bewegung hat Massagewirkung auf die Schultermuskeln, sie bewirkt Mobilisation der Schultergelenke, der oberen Brustwirbelsäule und des Nackens. Typische Nackenverspannungen können gelöst werden.

Die unter 1 - 6 beschriebenen Varianten mobilisieren physiologisch sinnvoll vom Becken ausgehend aufwärts bis zum Nacken die Rückenstrukturen. Sie schenken über lange Zeit eine angenehme tiefe Wärmeempfindung und können von Menschen jeden Alters ausgeführt werden.

Der Kopf bleibt ruhig liegen, es sei denn die Bewegung ausdrücklich, wie bei Punkt 6 angeleitet wird. Die Halswirbelsäule muss angepasst, unter dem Aspekt der Durchlässigkeit unterlagert bzw. gelängt sein, um jegliche Stauchungen zu verhindern.

**Allgemein gilt:** Bei akuten Bandscheibenproblemen, egal auf welcher Höhe, sollten Drehungen in der betroffenen Region vermieden werden!

Bei allen Problemen mit Schwindel, Tinnitus, Durchblutungsstörung und Kopfschmerz sollte die Drehbewegung der Halswirbelsäule minimal ausgeführt werden.

**Serie 2:**

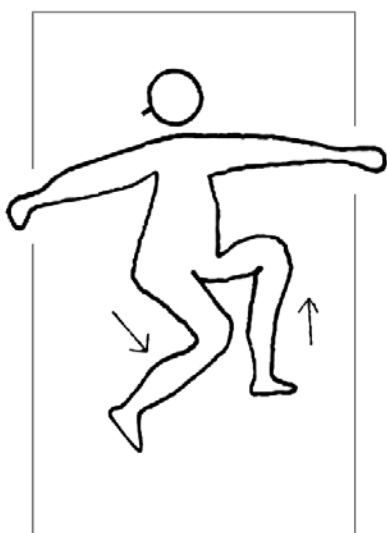
Rückenlage. Die Arme gestreckt in Schulterhöhe auf den Boden legen oder, wie beschrieben, variabel verändern.

- Das linke Bein gerade liegenlassen. Das rechte Bein anziehen und den Fuß etwa so weit seitlich abgespreizt aufstellen, wie der Unterschenkel lang ist. Das rechte Bein so weit nach außen bewegen, wie es geht, dabei den Kopf nach links drehen. Drei- bis fünfmal wiederholen. Seitenwechsel oder ständig rechts/ links im Wechsel wiederholen (Abb. 5.23).

Abb. 5.23

**Atemempfehlung:** Knie nach außen bewegen, einatmen. Knie nach innen bewegen, ausatmen.

Diese Bewegung ohne zu forcieren. Es ist eine reine Bewegung im Hüftgelenk. Das Becken bewegt sich kaum.



Beide Beine anziehen und öffnen. Die Füße recht weit auseinander auf den Boden stellen. Beide Knie nach rechts und links bewegen. Der Kopf dreht sich behutsam (s.o.) in die Gegenrichtung (Abb. 5.24).

Abb. 5.24

**Atemempfehlung:** Ruhig weiteratmen oder einatmen, wenn die Knie sich zur Seite neigen und ausatmen, wenn die Knie wieder hochkommen.

- Zum Abschluss beide Knie umfassen und an den Körper heranziehen. Die Hände lösen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen und ausgleiten lassen.

Diese abschließende Bewegung heißt im Yoga Apanasana und man kann sie immer dann machen, wenn man das Bedürfnis hat, den Rücken zu runden.

Beim Ausgleiten der Beine bleiben die Füße locker und die Fersen gleiten vor. Das fördert die entspannende Rückenlage. Werden dagegen die Fußspitzen vorgestreckt, entsteht auf der gesamten Vorderseite des Körpers eine Spannung. Der Körper zieht sich hoch und spannt sich wie ein Bogen, was sich sogleich als Hohlkreuzhaltung unangenehm bemerkbar macht.

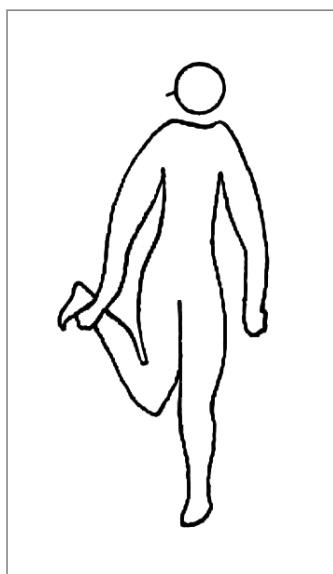
### Serie 3:

Rückenlage. Die Arme gestreckt in Schulterhöhe auf den Boden legen oder, wie beschrieben, variabel verändern.

Beide Beine anziehen und öffnen. Die Füße recht weit auseinander auf den Boden stellen. Abwechselnd das rechte und das linke Knie nach innen bewegen, um es an den Boden zu bringen. Dabei dreht sich der Kopf immer in die Gegenrichtung. Beim Aufrichten des Beines dreht sich der Kopf in die Mitte zurück.

**Atemempfehlung:** Beim Herunterführen einatmen.  
Beim Heraufführen ausatmen.

Das linke Bein bleibt gerade liegen. Das rechte Bein anziehen und den rechten Fuß neben dem linken Knie auf den Boden stellen. Diesen Fuß ein wenig vom Boden abheben, seitlich nach rechts bewegen und aufsetzen. Den Oberschenkel neben dem linken Oberschenkel auf den Boden legen. Dabei dreht sich der Kopf nach rechts. Das Bein wieder aufrichten. Den Fuß zurück neben das linke Knie stellen. Drei- bis fünfmal wiederholen und dann ausgleiten lassen. Seitenwechsel oder ständig rechts/ links im Wechsel üben. Nicht bei Knieproblemen üben.



- Die Arme etwas vom Körper entfernt auf den Boden legen. Das linke Bein bleibt liegen. Das rechte Bein anziehen, seitlich abspreizen und den Fuß aufstellen. Mit der Hand den Fuß erfassen und körperwärts ziehen und den Fuß lang machen, so dass die Fußsohle zum Körper zeigt. Das ist wichtig, damit das Knie nicht verdreht wird! Der Oberschenkel legt sich neben den linken Oberschenkel. Der Kopf dreht sich nach rechts (Abb. 5.25).

Abb 5.25

**Atemempfehlung:** Versuchen einige Zeit zu bleiben, Spannungen zu lösen und tief durchzuatmen.

Das Bein wieder aufrichten. Den Fuß neben das linke Knie aufstellen und ausgleiten lassen. Seitenwechsel.



#### Serie 4:

Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken, Das linke Bein bleibt gerade liegen. Den rechten Fuß neben dem linken Knie auf den Boden stellen. Das rechte Knie neigt sich zur linken Seite; der Körper dreht sich mit. Gleichzeitig wird dieses rechte Knie zum linken Arm herauf geschoben. Der Kopf dreht sich dabei nach rechts (Abb. 5.26).

Langsam zurückdrehen; Seitenwechsel.

Abb. 5.26

**Atemempfehlung:** Fließende Atmung

- Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausstrecken und sie während der Übung eventuell nach oben oder unten verschieben. Das linke Bein etwas anwinkeln, den Fuß auf den Boden stellen. Die rechte Fußsohle auf dem linken Knie platzieren. Sich so nach rechts und links drehen, den Kopf behutsam in die Gegenrichtung. Vor dem Seitenwechsel in Rückenlage mit den Knien am Bauch ruhen.

**Atemempfehlung:** Fließende Atmung

#### Serie 5 (nur aus einer Übung bestehend):

Die Arme in Schulterhöhe oder etwas näher zum Körper auf den Boden legen. Das linke Bein bleibt gerade liegen. Das rechte Bein angewinkelt an den Körper heranziehen und in dieser Haltung das Knie nach links neigen, Dabei den Unterschenkel ausstrecken, bis das Bein etwa im rechten Winkel über dem Körper auf der linken Seite liegt, oder soweit es geht. Dann nachgeben, das Bein wieder locker anwinkeln und so auf den Rücken zurückrollen. Den Fuß aufstellen und ausgleiten lassen. Der Kopf hat sich in die Gegenrichtung gedreht. Seitenwechsel und mehrmals wiederholen.

**Atemempfehlung:** Fließende Atmung

## Serie 6

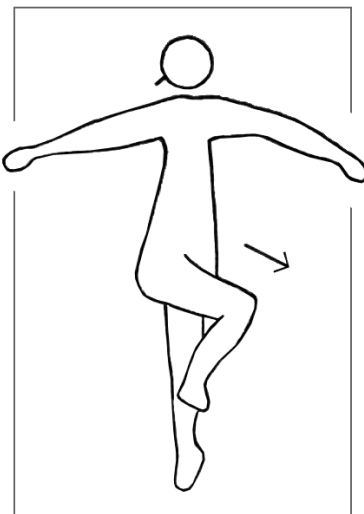
Rückenlage. In dieser Serie von Übungen bleiben die Arme möglichst in Schulterhöhe seitlich ausgestreckt auf dem Boden liegen. Die Hände liegen entweder mit den Handrücken oder den Handflächen am Boden. Kopf und Beine drehen sich von der Mitte aus gleichmäßig in die Gegenrichtung. Nach einigem Üben das Becken betont in die Drehrichtung nachschieben.

- Beide Beine geschlossen nebeneinander liegen lassen.
- Die Unterschenkel in Höhe der Knöchel kreuzen. Einmal von rechts nach links und nach einigen Drehungen von links nach rechts üben.
- Die Füße aufeinanderstellen. Am stabilsten ist die Haltung, wenn die Achillessehne zwischen der großen Zehe und der zweiten Zehe liegt. Einmal den rechten Fuß auf den linken legen, nach einigen Drehungen wechseln.

**Atemempfehlung:** Ruhig weiteratmen oder mit der Drehung einatmen, beim Zurückdrehen ausatmen.

## Serie 7:

Rückenlage. In dieser Serie besonders auf die Lage der Arme achten. Sind die Arme in der Ausgangsposition in Schulterhöhe, und die Spannung wird während des Drehens zu groß, dann die Lage der Arme nach oben in Richtung Kopf oder nach unten in Richtung Körper verändern.



Das linke Bein bleibt liegen. Den rechten Fuß auf den linken Unterschenkel setzen. Dieses angewinkelte Bein zieht herüber nach links bis eventuell das Knie den Boden berührt. Der Kopf dreht sich in die Gegenrichtung, Nachgeben und zurückdrehen, bis der Rücken wieder auf dem Boden liegt (Abb. 5.27).

Das Bein ausgleiten lassen und Seitenwechsel.

Abb. 5.27

Wie vorhergehende Übung; den Fuß aber auf das Knie setzen.

Wie vorhergehende Übung; den Fuß aber auf den Oberschenkel setzen.

**Atemempfehlung:** Mit der Drehung nach rechts und links. Beim Zurückdrehen zur Mitte ausatmen. Zwischenatmung zulassen.

### 5.5.7.3 Drehlagen

#### 1. Einleitung

Die Drehlagen sind den Krokodilübungen sehr ähnlich. Aus einigen der unter „Krokodilübungen“ beschriebenen Bewegungen können Drehlagen werden, wenn man sie in der für Drehlagen typischen Weise übt.

Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Drehlagen werden nur mit je einer Drehung in beide Richtungen geübt. Die Verweildauer in der Endposition soll immer mehr verlängert werden. Ist sie anfangs nur drei oder fünf Atemzüge lang, kann sie später je nach körperlichem Vermögen und Wohlbefinden bis auf einige Minuten verlängert werden.

Im folgenden Übungsteil werden fünf Drehlagen beschrieben, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad steigern. Das heißt, dass Spannungen und Bewegungsstörungen im Brust-, Schulter- und Armbereich sowie im Becken-, Lenden- und Oberschenkelbereich immer deutlicher werden, bevor die Bewegung in die Drehlage hinein erfolgt ist. Werden im Ablauf und in der Endposition die Spannungen zu schmerzhaft, kann eine leichtere Variante gewählt werden. Die Drehlagen sind somit gleichermaßen Test und Regulator.

Sie müssen so langsam wie möglich durchgeführt werden, damit der Bewegungsablauf immer unter Kontrolle bleibt. Auf keinen Fall darf die vollständige Lage erzwungen werden. Das würde zu Verkrampfungen führen, und der TN spürt dann weder die Entwicklung der Bewegung noch den Verlauf der Atmung. Es ist sinnvoller, eine Übung täglich zu wiederholen und immer etwas länger in ihr zu verweilen. Dehnungen brauchen Zeit und das geduldige Beobachten der Vorgänge bringt das gewünschte Resultat. Der TN lernt zu erkennen, wie Wirbelsäule und Gelenke sich bewegen, welche Muskeln gebraucht werden und welche nicht. Er lernt Kräfte sparen, sich sinnvoll zu bewegen und das immer leichter und lockerer. Dazu ist es eben wichtig, herauszufühlen, wo die Hindernisse liegen, um bequem in die gewünschte Lage zu kommen. Ist es die verkürzte Muskulatur, ein bestimmter Bereich der Wirbelsäule, sind es die Hüftgelenke ...?

Wirkungen, die von den Drehlagen ausgehen:

- Dehnung der Hals-, Nacken-, Brust-, Armmuskulatur, der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur und des zugehörigen Bindegewebes.
- Lockerung der Schulter-, Hüft-, Beckengelenke und des zugehörigen Bindegewebes.
- Lockerung der Wirbelgelenke und Entlastung der Bandscheiben.
- Linderung von Rückenbeschwerden.

Die langsamen, ohne Anstrengungen ausgeführten Drehbewegungen wirken sich harmonisierend auf das ganze Nervensystem aus. Die Weitung der Brust durch die ausholenden Bewegungen der Arme kann bei ‚Engegefühl‘ in der Brust, Herzbeschwerden

und Angstzuständen eine hervorragende Hilfe sein. Alle Drehungen der Mitte des Körpers bewirken eine Zwerchfellatmung, die immer auch eine gute Bauchmassage ist.

## 2. Übungshinweise

Ausgangshaltung für alle Übungen ist die Ruhelage auf dem Rücken. Hier werden während einiger Atemzüge Muskeln, Glieder, Wirbelsäule und Kopf locker. Dadurch stellen sich auch die Gedanken auf die Übungen ein, Dann wird diese geistige Sammlung auf den Körper übertragen und die Bewegung kann gesammelt und gelöst beginnen. Jede Bewegung gehört zur Übung und sollte konzentriert und bewusst ausgeführt werden. Sollte es nicht möglich sein, sich zu lösen, dann sich etwas zurücknehmen, bis ein angenehmes Gefühl entsteht und die Atmung mitgeht. Erst beim nächsten Mal versuchen, weiter in die Haltung hineinzukommen.

In der Endhaltung ist es gut, mindestens fünf bis zehn Atemzüge lang zu bleiben, später noch länger. In dieser Zeit versuchen, Spannungen, die von Muskel- und Bänderverkürzungen herrühren, zu lösen. Dazu ist eine ruhige Atmung eine große Hilfe. Mit jeder Einatmung verstärkt sich die Dehnung, mit jeder Ausatmung wird das Entspannungsgefühl deutlicher.

Ist die Drehlage zur rechten und zur linken Seite beendet, wieder in der Rückenlage ruhen. Sich dabei viel Zeit lassen, um den Körper und die Atmung zu fühlen und zu spüren, was sich geändert hat.

Die Drehlagen können auf zweierlei Weise geübt werden; einmal wie in den folgenden fünf Drehlagen beschrieben. Hierbei bleiben die Beine unbedingt am Boden, Die Bewegung, Dehnung und Lösung entwickelt sich vom oberen Teil des Körpers herunter bis in die Lendengegend. Verhindern z.B. starke Verkürzungen der Brustmuskulatur, dass der Arm sich auf den Boden legen kann, ist meist das Bestreben da, die Knie vom Boden abzuheben, um den Arm in die Endlage führen zu können.

Generell gibt es bei Drehlagen eine zweite Möglichkeit zu üben: Die Knie geben nach, der Arm legt sich bequem auf den Boden. Jetzt bleibt der Arm dort und langsam muss versucht werden, die Beine zurückzulegen. Hierbei werden Grenzen der Beweglichkeit im Oberschenkel- und Hüftbereich deutlich. Durch diese gezielten Bewegungen werden vom unteren Teil des Körpers aus wieder bis in die Lendengegend Dehnung und Lösung erreicht, so dass durch eine Übung der Körper von zwei Richtungen her reguliert werden kann. Stellt sich beim Einüben heraus, dass die Schwierigkeiten zu groß sind, sollte mit den folgenden Vorübungen begonnen werden.



### 3. Vorübungen zu den Drehlagen

Der TN kann durch die folgenden Bewegungen einzelner Glieder und Gelenke feststellen, ob seine augenblickliche Beweglichkeit es ihm erlaubt, die Drehlagen einzunehmen. Durch Wiederholung dieser Vorübungen kann er jedoch deren Funktion verbessern, um dann auch durch die Drehlagen noch beweglicher zu werden.

Die Teile des Körpers, die in den Drehlagen hauptsächlich bewegt und gedehnt werden, sind:

- Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule,
- Becken, Schultergürtel und Schultergelenke, Hüft- und Kniegelenke,
- Hals-, Nacken-, Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur,
- Lenden-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur.

Hieraus ergeben sich vorbereitende Übungen in vier Ebenen des Körpers, die sich aber nicht streng voneinander abgrenzen lassen:

1. Im Kopf-, Hals- und Nackenbereich
2. Im Schulter-, Brust- und Armbereich
3. In der Lendenwirbelsäule
4. Im Hüft-Bein-Bereich

In den vorbereitenden Übungen wird dem TN klar, wo in der Wirbelsäule, den Gelenken, Bändern und Muskeln Bewegung und Dehnfähigkeit eingeschränkt sind. Bei regelmäßigem Üben wird er dann auch erleben, wie sich die Verspannungen und Blockaden lösen. Alle Bewegungsabläufe sollen locker, leicht, langsam und mit aller Aufmerksamkeit ausgeführt werden.

„Um Bewegung zu verstehen, brauchen wir Gefühl und nicht Anstrengung.“  
(M. FELDENKRAIS)

**Atemempfehlung:** Während aller Vorübungen fließende Atmung.

## 1. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Kopf-, Hals- und Nackenbereich

Die Drehungen können im Stehen oder im Sitzen geübt werden. Den Kopf langsam nach rechts und links drehen: feststellen, wie weit das für die Halswirbelsäule möglich ist, Wie wirkt sich diese Drehung auf die Muskeln von Hals, Nacken und oberen Rücken aus?

- Den Kopf leicht und langsam einige Male nach rechts und links drehen. Den Kopf nur so weit drehen, wie es das Drehgelenk (etwa 30°) erlaubt. Darauf achten, dass der Kopf aufgerichtet bleibt. So wird nur im Kopfgelenk gedreht.
- Die zweite Übung ist eine Steigerung der ersten. Den Kopf langsam nach rechts und links drehen. In dem Moment, wo die Drehung aufhört, „leicht zu gehen“, beginnt die Bewegung in der Halswirbelsäule. Vorsichtig den Kopf weiter in Richtung Schulter drehen. Den Kopf aufgerichtet und den Nacken lang halten, einige Male hin- und herdrehen.
- Eine noch stärkere Drehung ergibt sich, wenn die Arme zur U-Halte erhoben werden. Den Kopf dann so weit drehen, bis man in die Ellbogenbeuge sehen kann. U-Halte: Arme seitwärts bis in Schulterhöhe anheben und dann die Unterarme zum rechten Winkel senkrecht hochstellen!
- Menschen mit Halswirbelsäulen-Problemen sollten diese Übungen nur im Sitzen durchführen, besonders, wenn sie zu Schwindel neigen. Für alle Übenden gilt, dass der Nacken lang und durchlässig sein muss, sonst führen die Bewegungen zu Stauchung in den sensiblen Strukturen.

## 2. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Schulter-, Brust- und Armbereich

Die Ausgangsposition für alle folgenden Übungen ist die Rückenlage. Sich langsam und einfühlsam bewegen, um zu spüren, wie weit die Muskeln und Bänder der Gelenke in der Lage sind, diese Bewegungen ohne Schwierigkeiten mitzuvollziehen.

- Sich mit geraden lockeren Beinen in die Rückenlage legen. Bei Schwierigkeiten in der Lendengegend die Füße vor dem Gesäß aufstellen und eventuell die Knie aneinander lehnen. Die Hände gefaltet oder übereinander unter den Kopf legen. Die Ellbogen langsam bis auf den Boden herunterführen. Zwei- bis dreimal wiederholen.
- Die Arme zurück neben den Körper legen. Die Hände liegen auf den Handrücken. Von hier aus die Arme über den Boden führen, so weit es möglich ist oder bis sie geöffnet neben dem Kopf liegen. Anschließend die Arme wieder in die Ausgangslage zurückführen. Keine schnellen Bewegungen machen. Stets auf eine ruhige, fließende Atmung achten. Zwischendurch eine Ruhepause einlegen, um die Atmung und die Haltung zu empfinden.
- Die gleiche Übung wie zuvor. Nur liegen jetzt in der Ausgangsposition die Handinnenflächen am Boden. Die Arme hochführen, so weit es geht.

- Die gleiche Übung wie zuvor. Während die Arme herauf- und heruntergeführt werden, rollen die Hände über die Kleinfingerkanten immer abwechselnd auf die Handflächen und auf die Handrücken.

### 3. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule

Sich im Übergang zur Lendenwirbelsäule nach rechts und links drehen. Feststellen, wie die Beweglichkeit in der Drehbewegung ist. Wie wirkt sich die Dehnung auf die Muskulatur von Rücken und Bauch, von Gesäß, von Hüfte und Lende aus?

- Die Drehung geht vom Brustkorb aus:  
Sich in den Schneidersitz setzen und den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen, Dazu beide Hände jeweils auf den rechten und linken Oberschenkel legen, um sich noch etwas mehr in die Länge der Wirbelsäule zu unterstützen. In der Drehung nach rechts liegt die linke Hand auf dem Oberschenkel, in der Drehung nach links die rechte Hand auf dem Oberschenkel, die zweite Hand kann dicht hinter dem Becken vom Boden weg in die Länge stützen.

In der Lendenwirbelsäule ist nur eine sehr kleine Drehung physiologisch vorgegeben (siehe Krokodilübungen)! Mobilisation in der Lende wird in der Vorbeuge, Rückbeuge und bei Seitneigungen ausreichend bewirkt. Das Gelenkspiel ist frei, wenn Hüft- und Beckengelenke physiologisch bewegt werden können. Hier ist auch der hauptsächliche Übungsbereich, der sekundär die Gesundheit der Lende fördert.

### 4. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit im Hüft-Bein-Bereich

Die Beine anwinkeln, an den Körper heranziehen, um sie in zwei verschiedene Richtungen zu bewegen; feststellen, wie weit das möglich ist für die Hüftgelenke, für die Muskulatur von Oberschenkel, Gesäß und Hüften; fließt die Atmung ruhig weiter oder wird sie behindert?

- Sich in die Rückenlage legen, die Arme seitlich neben dem Körper. Die Beine einzeln anwinkeln und ohne Zuhilfenahme der Hände an den Körper ziehen. Anschließend beide Beine soweit es geht, anziehen. Immer einige Atemzüge lang verharren. Die Füße wieder vor dem Gesäß aufstellen und einzeln ausgleiten lassen.
- Als Steigerung die gleiche Übung wie zuvor, nur umfassen die Hände die Knie und ziehen sie an den Körper heran. Dabei besonders auf eine ruhige und fließende Atmung achten.
- In dieser Übung wird jeweils das rechte und linke Bein mithilfe der Hände an den Körper gezogen erst das rechte Bein zur linken Körperseite und dann das linke Bein zur rechten Körperseite hin. TN mit Hüftproblemen meiden auch Enge im Leistenraum durch das Heranziehen des Beines zur Bauchdecke, da hier der oft gereizte Schleimbeutel des Psoasmuskels Schmerzen verursachen kann.

Nach allen Übungen die Beine einzeln ausgleiten lassen und eine Ruhezeit einhalten.

Mit den Varianten der Krokodilübungen kann auch sehr sinnvoll Mobilität und Gelenkpflege in der Becken-Bein-Region gewonnen werden.

## **5. Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des gesamten Körpers:**

In diesen folgenden Übungen ergibt sich eine umfangreiche Beeinflussung des Körpers, fast schon wie in den Drehlagen. Alle Bewegungen sollen jedoch viel langsamer und gleitender eingeübt werden, damit das Körpergefühl während des Ablaufs besonders gut beobachtet werden kann. Die TN beobachten und fühlen, wie sich die Bewegung und Dehnung im ganzen Arm, im Achselraum, in der Schulter anfühlt, wie sich die Veränderung der Lage des Körpers auf den Körper, besonders die Hüfte und den Oberschenkel auswirkt.

### **1. Übung:**

Die Ausgangsposition ist jeweils die Seitenlage. Sich bequem auf die rechte Seite legen. Beide Knie anziehen und auf dem Boden locker aufeinanderlegen. Die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper auf den Boden legen. Den Kopf eventuell auf ein Kissen legen, weil diese Lage die Halswirbelsäule entlastet. Nun den oberen Arm sehr langsam, stets in Berührung mit dem Körper nach rückwärts bis auf den Boden gleiten lassen, bis die Schulterblätter und der Rücken auf dem Boden liegen. Nicht in die Endstellung forcieren! Die Hand liegt etwa in Höhe der Hüfte. Die Knie dürfen den Boden nicht verlassen. Den Kopf locker in Bewegungsrichtung folgen lassen. Sich anschließend ganz auf den Rücken legen, eine Weile ruhen. In dieser Zeit den Wirkungen nachspüren. Seitenwechsel.

### **2. Übung:**

Die gleiche Übung wie zuvor, nur wird jetzt in der Seitenlage das obere Knie etwas heraufgeschoben. Spüren, was sich schon jetzt und dann während des Bewegungsablaufs in der Muskulatur ändert.

### **3. Übung:**

Die Übung kann als Variante bei Beibehaltung der vorigen Übung begonnen werden. Die Änderung besteht darin, dass der Arm, wenn er auf dem Boden angekommen ist, langsam auf den Boden gleitend sich nach aufwärts in Richtung Kopf bewegt. Spüren, wie weit das möglich ist und ob der Arm sich vom Boden abhebt.

Bei allen drei Übungen die Leichtigkeit erhalten und nichts erzwingen. Bei Bewegungseinschränkungen im oberen Rücken und im Schulterbereich kann die resultierende Drehung vermehrt in der Lende stattfinden. Darauf sollten wir achten und ggf. entsprechend vorbereitende Übungen anleiten.

## 6. Üben der Drehlagen

### Drehlage 1:

Ruhelage auf dem Rücken. Sich auf die linke Seite legen. Das rechte Bein wird bis zum rechten Winkel angezogen. Das Knie ruht auf dem Boden. Beide Hände auf das Knie legen (Abb. 5.28). Die linke untere Hand hat die Aufgabe, das Knie am Boden festzuhalten. Die rechte obere Hand führt unter leichter Dehnung den Arm in einer Kreisbahn über den Boden, bis der Arm geradeausgerichtet oberhalb des Kopfes liegt. Arm, Körper und linkes Bein bilden eine Gerade. Hier etwas länger verweilen, sich in der Länge ein wenig dehnen und nun die Kreisbahn weiterführen, bis der Arm auf der rechten Seite in Schulterhöhe ankommt (Abb. 5.29). Der Kopf dreht sich mit zur rechten Seite.

Auch hier auf die Lendenwirbelsäulen achten (s.o.).

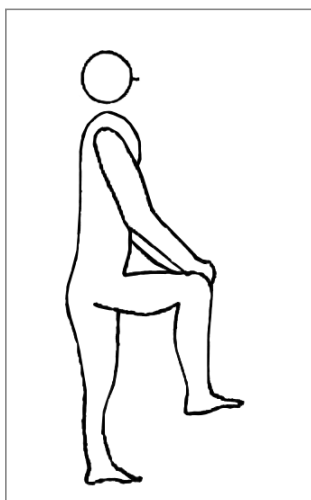


Abb. 5.28

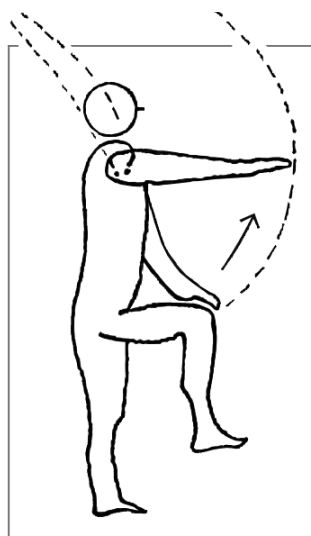


Abb. 5.29

### Drehlage 2:

Ruhelage auf dem Rücken. Sich auf die linke Seite legen. Drehlage 2 hat die gleiche Ausgangsposition wie Drehlage 1. Das linke Bein bleibt gerade liegen, das rechte Bein wird bis zum rechten Winkel angezogen. TN mit Wirbelsäulen-Problemen ziehen das Knie noch dichter an den Rumpf. Die Hand führt den Arm jetzt in einem Bogen durch die Luft bis auf den Boden und zwar in verschiedenen Richtungen.

Zunächst so weit führen, bis Arm und Körper eine Gerade bilden und – fällt das nicht schwer – dann den Arm 20 oder 30 cm weiter nach rechts zum Boden führen. Nichts erzwingen. Beim nächsten Üben den Arm in eine noch weiter nach rechts oben weisende Richtung bringen. Rückführende Bewegung, Ruhelage auf dem Rücken; Seitenwechsel.

### **Drehlage 3:**

Ruhelage auf dem Rücken, sich auf die linke Seite legen. Beide Beine anziehen und im rechten Winkel vor dem Körper aufeinanderlegen, beide Arme in Schulterhöhe gerade vor dem Körper, die Handflächen aufeinanderlegen. Die obere Hand und der Arm dehnen sich vor und beschreiben einen Halbkreis durch die Luft, bis Arm und Hand auf der rechten Seite in Schulterhöhe am Boden liegen. Der Oberkörper dreht sich mit zur rechten Seite, der Brustraum weitet sich. Rücken und Schultern liegen wenn möglich am Boden. Der Kopf dreht sich mit nach rechts. Darauf achten, dass die angewinkelten Beine so liegen bleiben, wie sie zu Beginn der Übung lagen. Das Folgende gilt auch für die nächsten Drehlagen:

Bei Störungen im Kreuzbein und der Lendenwirbelsäule, im Hüft- und Oberschenkelbereich streben beim Eindrehen in diese Lagen die Beine vom Boden weg. Jetzt können die Drehlagen so genutzt werden, dass die Lage der Hände, der Arme und des Oberkörpers korrekt eingenommen wird, die Beine sich aber vom Boden abheben dürfen.

Mit der nächsten Bewegung dann vorsichtig versuchen, die Beine auf den Boden zurückzulegen. Rückführenden Bewegung; Ruhelage auf dem Rücken.

### **Drehlage 4:**

Sich auf die linke Seite legen. Beide Beine dicht anziehen, angewinkelt vor dem Körper auf den Boden legen, das rechte Bein etwas höher heraufschieben als das linke. Beide Arme in Schulterhöhe gerade vor dem Körper, die Handflächen aufeinanderlegen. Die obere rechte Hand und der Arm dehnen sich vor und beschreiben einen Halbkreis durch die Luft, bis der Arm etwas höher als in Schulterhöhe auf dem Boden zu liegen kommt. Durch leichtes Hin- und Herbewegen kann der Bereich der größtmöglichen, angenehmen Dehnung herausgefunden werden. Der Kopf dreht sich mit zur rechten Seite. Rückführende Bewegung; Ruhelage auf dem Rücken; Seitenwechsel.

### **Drehlage 5:**

Ruhelage auf dem Rücken; die Beine dicht anziehen. Die Knie übereinanderschlagen, das rechte über das linke. Sich auf die linke Seite drehen. Das obere Bein hat die Aufgabe, die Beine am Boden zu halten.

Beide Arme in Schulterhöhe gerade vor dem Körper hinlegen. Die obere Hand und der Arm schieben sich vor und die Hand führt mit den Fingerspitzen möglichst immer in Kontakt mit dem Boden bis zu dem Punkt, wo dann die Dehnung am deutlichsten zu spüren ist. Das ist nicht ganz bis in Schulterhöhe der rechten Seite. Der Kopf dreht sich mit zur rechten Seite. Rückführende Bewegung; Ruhelage auf dem Rücken; Seitenwechsel.

Alle Drehlagen nicht bei akuten Bandscheibenproblemen üben. Wenn eine der Bewegungen Schmerzen auslöst nicht weiterüben, sondern sinnvolle Modifikationen überlegen.

## 5.5.8 Gleichgewichtshaltung

### 5.5.8.1 Baum (Vrksasana)

Vrksha bedeutet Baum, Vrksasana die Haltung des Baumes. Andere Schreibweisen sind: Vriksasana bzw. Vökasana. Das Bild, das uns ein Baum vermittelt, ist die geerdete Stabilität durch unsere Verwurzelung und die Weite in der lichten Krone, die in alle Richtungen Raum nimmt.

Diese Haltung schult das innere und äußere Gleichgewicht, stärkt Füße und Beine. Die Rücken- und Atemmuskulatur wird gestärkt und eine gute Körperhaltung gefördert. Der Baum hilft unseren Gleichgewichtssinn zu entwickeln. Die Haltung ist in ihren vorbereitenden Varianten sehr geeignet, um die stabilisierenden Aktivitäten der Beine kennenzulernen. Der Baum mindert Unruhe und Nervosität. Vorsicht ist geboten bei niedrigem Blutdruck, Fehlstellungen der Füße, bei Knieproblemen und Arthrosen bzw. Arthritis in den Hüftgelenken. Wenn die Haltung nur für wenige Atemzüge gehalten wird, ist es heilsamer, als übertriebene Dauer. Reflektorisch kommt es im Anschluss zu einer Mehrdurchblutung von Beinen und Füßen.

*Erste Variante:* (s. auch Punkt 6, S. 217) Nimm die Hände ins Namaskar Mudra. Das Becken ist aufgerichtet der Beckenboden ist angespannt. Bring das Gewicht auf das linke Bein und stelle den rechten Fuß seitlich am linken Knöchel, die Zehen sind aufgestellt. Das linke Bein drückt in den Boden und streckt Dich durch den ganzen Körper. Finde mit der Einatmung in die Vorstellung aus dem Becken heraus zu wachsen, die Ausatmung hilft Dir Gewicht an die Beine, die Füße und dann an den Boden abzugeben, ohne dabei die Aufrichtung aufzugeben. Unsere drei Standpunkte sind Großzehenballen, Kleinzehenballen und die äußere Ferse. Wir können uns vorstellen in diesen Punkten zu verwurzeln.

*Zweite Variante:* wie oben, der Fuß wird auf dem anderen abgestellt.

*Dritte Variante:* wie oben, der Fuß wird an der Innenseite des Kniegelenks positioniert und findet Halt indem der Fuß gegen das Knie drückt und das Knie diesen Druck erwidert. Wenn wir hier Ruhe finden, nehmen wir die Hände ins Anjali Mudra.

*Vierte Variante:* wie oben, Fuß ist auf der Höhe des Oberschenkels.

Das Nachspüren erfolgt in Hinblick auf das Gefühl des „Angekommenseins“ am Boden mit der Ausrichtung am Lot, zum Himmel wachsend.

## 1. Vorübung

Schneidersitz oder Meistersitz einnehmen, ggf. das Becken unterlagern. Sich des Beckens und der Wirbelsäule bewusst werden. Einatmend mental nach oben entfalten und ausatmend mental im Boden verwurzeln. Einige Atemzüge genießen und vom inneren Blick begleiten lassen.

## 2. Vorübung

In gleicher Sitzhaltung Arme über die Seithalte in die Hochhalte führen, die Handflächen aneinanderlegen und die Hände bis dicht über den Scheitel sinken lassen. Die Ellbogen werden nach hinten geführt, der Brustraum geweitet und der untere Rücken lang gemacht. Das Becken ist aufgerichtet, was mit einem Kissen oder einer Rolle hinter den Sitzhöckern unterstützt werden kann. Nach einigen Atemzügen in die Ausgangs-Sitzhaltung zurückkehren und sich dann bequem hinsetzen.

## 3. Vorübung

*Hüftrotation:*

In der Rückenlage nimm (zuerst) das rechte Knie Richtung Bauchnabel und führe es dann Richtung rechter Schulter. In dieser Bewegungsrichtung (im Hüftgelenk eine Außenrotation) führe einige sanfte Kreisbewegungen, etwa in der Größe eines Fußballs mit dem Knie über dem Bauchnabel aus. Die Richtung ist wichtig, um in den Beckengelenken zu mobilisieren. Wenn Du empfindest, dass Dein Bein deutlich schwerer geworden ist, komm in die Ausgleichstellung:

*Liegender Baum:*

Lass dann den Fuß zum Boden zurückkommen, nimm ein Kissen auf die rechte Seite und lass Dein Knie seitlich auf das Kissen sinken, die Fußsohle liegt am linken Oberschenkel nah am Schritt (Beckenknochen bleiben auf einer Höhe, entsprechend Knielagerung) Strecke die linke Ferse mit flektiertem Fuß in die Länge, strecke den Rücken und nimm die Arme in U-Haltung geöffnet neben den Kopf (ggf. unterlagern) und komme so in den *Liegenden Baum*. Nach einigen Atemrunden führe das Knie über die Seite zum Brustkorb, dann zur Mitte und stell den Fuß ab und lasse das Bein ausgleiten. Spüre den Kontakt am Boden und den gewonnenen Raum und übe dann mit der linken Seite.



Die TN können eine ganz eigene Erfahrung mit dem Baum machen, indem sie ihn in der Rückenlage üben. Die Konzentration auf das Gleichgewicht fällt ebenso weg wie die Belastung von Fuß- und Kniegelenken wegfällt. Dafür kann sich das Augenmerk auf das Ablegen der Ellbogen und von Unter- und Oberschenkel des angewinkelten Beines auf den Boden richten.

#### 4. Vorübung

Rückenlage einnehmen, die Beine beugen und die Füße dicht vor dem Gesäß und eng beieinander aufstellen. Knie nach außen sinken lassen. Der Liegende Schmetterling ist eine sehr sinnvolle Vorbereitung für die Weite in den Hüftgelenken.

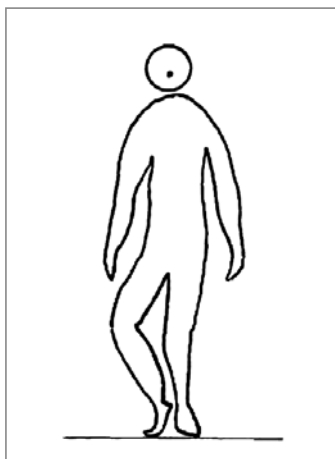
**Aufmerksamkeit:** Beobachten, wie sich diese dehnende Bewegung auf die Leistenbeuge, die Lendenwirbelsäule, den Rücken und Schultergürtel, Hals und Kopf auswirkt. Nach diesen Vorübungen ausgiebig räkeln und dehnen!

#### 5. Vorübung

Berghaltung – Tadasana einnehmen, die Arme in Hochhalte führen. Einatmend in den Zehenstand gehen, ausatmend auf die ganze Sohle zurückkehren. Nach drei bis vier solcher Zyklen ausatmend die Arme sinken lassen und nachspüren.

#### 6. Steigerung

Stand, Gewicht auf das linke Bein verlagern, den linken Fuß gut verwurzeln, die linke Seite dehnen und aufrichten. Das rechte Bein wird entlastet, der Fuß löst sich vom Boden und das Bein wird gebeugt nach vorn/ oben gehoben. Die gefalteten Hände umfassen das Knie oder den Unterschenkel. Ausatmend wird das Bein dicht an den Bauch gezogen, die Nase wird zum Knie ausgerichtet. Einatmend wird das Bein vom Bauch weggeführt, die Arme werden lang gemacht und der Kopf gehoben. Fünf bis sechs solcher Zyklen, dann das Bein wieder aufstellen, nachspüren mit Seitenvergleich und dann mit dem anderen Bein üben.



#### 7. Baum

Gewicht wie bei der letzten Steigerung verlagern, Becken und Rumpf aufrichten. Den rechten Fuß lösen und an der Innenseite des linken Standbeines auf den Boden stellen. Unter- und Oberschenkel zeigen möglichst im rechten Winkel nach außen. Beide Beckenseiten bleiben auf einer Höhe (Abb. 5.30).

Abb. 5.30

Sind die TN in der Lage, die Fußsohle höher an der Innenseite des Standbeins zu platzieren, können sie das tun (Abb. 5.31 und Abb. 5.32).

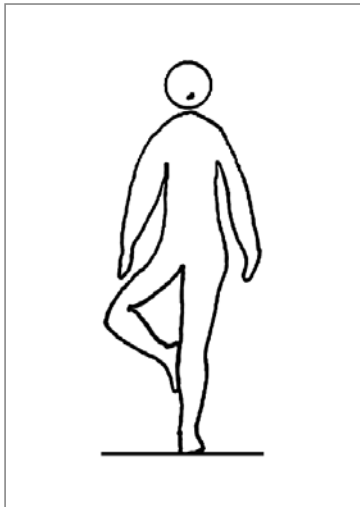


Abb. 5.31



Abb. 5.32

Die Arme werden über die Seit- oder Vorhalte nach oben geführt, die Handflächen aneinander gelegt und die Ellbogen leicht gebeugt nach hinten geführt. Der Blick ist geradeaus in die Ferne oder auf die gegenüberliegende Wand auf einen ruhigen Punkt gerichtet. Einige Atemzüge verweilen, zurückführen, nachspüren und die andere Seite üben.

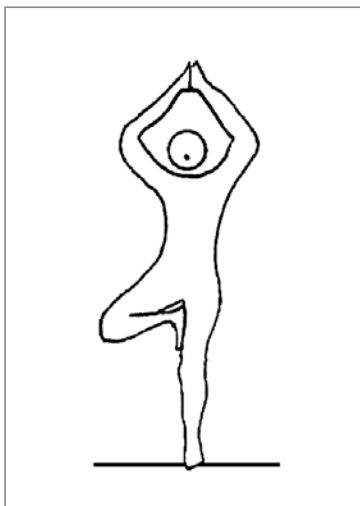


Abb. 5.33

Hilfsmittel für diese Gleichgewichtsübung kann die Wand oder ein Partner sein. Als Ausgleichsübungen bieten sich die Vorbeuge im Stand an und der Langsitz mit aufgestützten Händen hinter dem Becken, bei dem die Hände hinter dem Gesäß abstützen und die Füße kreisen können. Als Ruhelage kann die Totenhaltung oder Päckchenlage eingenommen werden.

Ein mögliches Gegenasana ist der Schulterstand.

### 5.5.9 Umkehrhaltung (Viparita Karani)

#### Wirkungen:

Diese Haltung führt zu einer stärkeren Durchblutung der Hals- und Brustorgane. Sie wirkt sich günstig aus bei Durchblutungsstörungen des Kopfes, ebenso bei Krampfadern oder bei Beschwerden in den Beinen durch langes Stehen. Der Blutdruck steigt im Gegensatz zum Kopfstand und zur Kerze nicht an.

#### Achtung!

Die Ausführung der Umkehrhaltung ist dem Ungeübten abzuraten. Besonders im Alter ab ca. 60 Jahren sind die Schwächen und Schäden der Wirbelsäule und die sklerotischen Veränderungen der Hirngefäße ein zu hohes Risiko. Die Haltung wird beschrieben, um die Zielrichtung von Vorübungen und Steigerungen zu verdeutlichen.

#### 1. Vorübung

Rückenlage, die Arme seitlich neben dem Körper auf den Boden legen. Beide Knie, eventuell nacheinander, an den Körper heranziehen. Je eine Hand umfasst und hält ein Knie. Oberkörper und Beine locker und passiv lassen; die Hände bewegen die Knie rotierend mehrmals rechts-, dann links herum. Dabei die Knie bei jeder Drehung etwas näher an den Körper heranziehen. – Hände lösen, Füße aufstellen und Beine ausgleiten lassen und nachspüren.

**Aufmerksamkeit:** Beobachten, wie sich die rotierende Bewegung im rückwärtigen Becken, der Lendenwirbelsäule und im Rücken in der Ruhelage auswirkt.

#### 2. Vorübung

Rückenlage, die Arme etwas weiter vom Körper entfernt hinlegen. Das rechte Bein anziehen, den Fuß vor dem Gesäß aufstellen. Den gesamten Körper, besonders Hals und Nacken locker lassen. Den aufgestellten Fuß an den Boden drücken und auf diese Weise die rechte Seite des Körpers vom Boden lösen. Im Druck nachlassen, den Körper zurück auf den Boden kommen lassen. Diesen Vorgang drei- bis viermal wiederholen. Während der rechte Fuß noch vor dem Gesäß auf dem Boden steht, das linke Bein heranziehen und den Fuß aufstellen und dann erst das rechte Bein ausgleiten lassen. Mit der linken Seite in gleicher Weise üben. Bein ausgleiten lassen und ruhen.

**Aufmerksamkeit:** Beobachten, wie sich diese dehnende Bewegung auf die Leistenbeuge, die Lendenwirbelsäule, den Rücken und Schultergürtel, Hals und Kopf auswirkt.

Nach diesen beiden Vorübungen ausgiebig räkeln und dehnen!

### 3. Steigerung

Rückenlage, die Arme bequem neben den Körper legen. Die Füße hüftgelenkbreit vor dem Gesäß aufstellen. Das rechte Knie etwas an den Körper heranziehen und den Unterschenkel nach oben ausstrecken. Den Fuß wiederholt sanft in Richtung Kopf bewegen, bis sich das Gesäß vom Boden löst. Immer wieder nachgeben, so dass das Gesäß fest auf dem Boden liegt. Fuß wieder aufstellen und Seitenwechsel. Anschließend die Beine ausgleiten lassen und ruhen.

**Aufmerksamkeit:** Merken, wann sich Gesäß und Lendenwirbelsäule vom Boden lösen und – wenn man in der schiebenden Bewegung nachlässt – sich Lendenwirbelsäule und Gesäß langsam auf den Boden führen lassen.

### 4. Vorübung

Rückenlage, die Arme seitlich neben dem Körper legen. Beide Knie, eventuell einzeln, an den Körper heranziehen. Die Kniegelenke strecken und die Unterschenkel nach oben und in Richtung Kopf bewegen, bis sich das Gesäß etwas vom Boden löst. Beide Hände unter das Gesäß und aufeinanderlegen und das Gesäß darauf absenken. Die Beine, wenn möglich, senkrecht aufrichten, dabei die Füße locker lassen. So lange es angenehm ist, in dieser Haltung bleiben (Abb. 5.34). Dann die Knie beugen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen, die Hände unter dem Gesäß wegnehmen und die Beine ausgleiten lassen. Ruhen und ein- bis zweimal wiederholen.

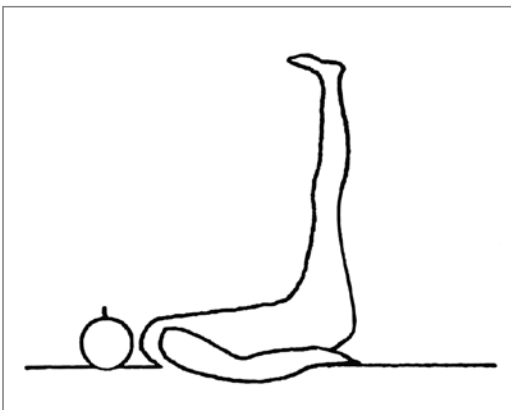


Abb. 5.34

**Aufmerksamkeit:** Auf den Blutrückstrom der gehobenen Beine achten und die Mehrdurchblutung des restlichen Körpers spüren.

## 5. Umkehrhaltung

Rückenlage, die Arme seitlich neben den Körper legen. Beide Knie beugen und, eventuell einzeln, an den Körper heranziehen. Die Knie strecken und die Unterschenkel nach oben und in Richtung Kopf bewegen, bis sich das Gesäß etwas vom Boden löst. Die Beine weiter nach oben führen, mithilfe der Hände den Rücken vom Boden lösen und dann in den Hüften abstützen. So lange in der Haltung bleiben, wie es angenehm ist, also ohne Blutandrang im Kopf und ohne Atemnot.

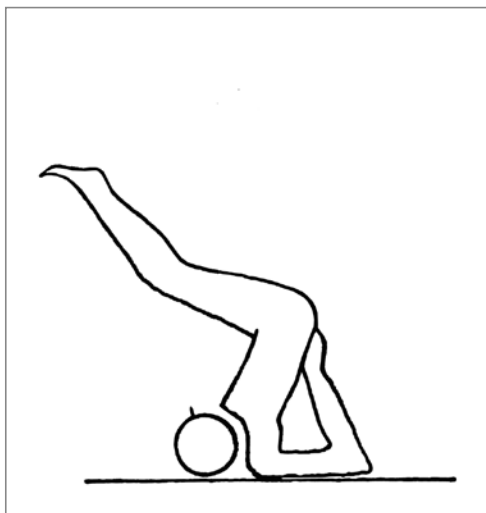


Abb. 5.35

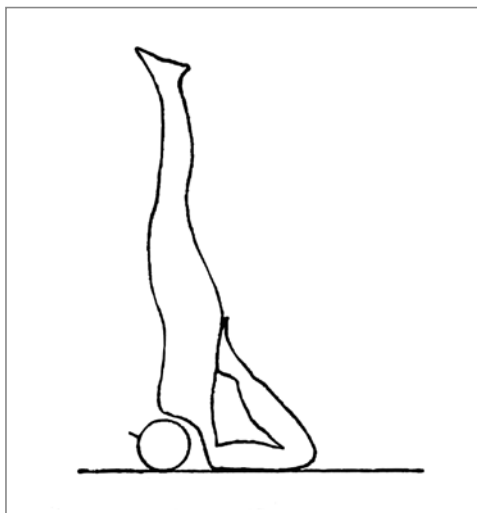
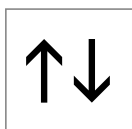


Abb. 5.36

In der rückführenden Bewegung werden die Beine erst relativ gestreckt durch Beugung in den Hüftgelenken zum Kopf heruntergeführt, dabei darauf achten, dass die Wirbelsäule abrollend auf den Boden kommt, bis auch das Gesäß fest aufliegt. Jetzt erst die Unterschenkel beugen, die Füße aufstellen und die Beine ausgleiten lassen. Ruhen und einmal wiederholen.

**Aufmerksamkeit:** Während der Bewegung, in der Haltung und in der rückführenden Bewegung auf das Fließen der Atmung achten und auf das Befinden in der Wirbelsäule. Immer bestrebt sein, „nach oben zu wachsen“. Die vermehrte Durchblutung des Oberkörpers wahrnehmen.



Nur einen Aufmerksamkeits-Schwerpunkt wählen und diesen bei der Wiederholung wechseln.

## 5.6 Ausgleichsübungen

### 5.6.1 Einleitung

Entspannende Bewegungen der Wirbelsäule, Roll- und Schaukelbewegungen:

Die Körperübungen des Hatha-Yoga und auch die Krokodilübungen sollen weder mit Anstrengung noch mit Hast geübt werden, sondern konzentriert und einfühlsam, um Bewegung und Atmung zu verbinden. Sollte sich der TN trotz aller guten Vorsätze überfordert haben, bringen die Ausgleichsübungen wieder Entspannung für die Muskulatur und die Wirbelsäule. Der ganze Rücken wird bis herauf zum Nacken massiert, durchblutet und erwärmt.

In einigen Übungen wird der Kopf nach vorn geneigt gehalten. Dadurch entsteht eine Dehnung der rückwärtigen Halsseite und des Nackens. In der folgenden Ruhelage entspannen sich dann besonders Hals und Nacken, was zu einer gelösten, natürlichen Haltung des Kopfes führt.

Das und die allgemeinen Schaukelbewegungen und Massagen des Rückens wirken sich günstig bis in den Kopf hinein auf das Nervensystem aus, was wiederum eine große Hilfe ist, um Atemstörungen zu beseitigen. Machen die Atemempfehlungen dieser Reihe Schwierigkeiten, dann ist immer erst die Bewegung der Atmung anzupassen.

Die Roll- und Schaukelübungen behutsam geübt, fördern in Verbindung mit der Rückenlage einen guten Schlaf; morgens hingegen, mit allem Elan gerollt, machen sie munter und regen den Kreislauf an.

### 5.6.2 Roll- und Schaukelbewegungen in Längsrichtung der Wirbelsäule

#### 1. Die Kreuzbeinschaukel

Sitz auf dem Boden; die Beine anziehen und die Füße beckenbreit auseinander auf den Boden stellen. Die Hände umfassen die Oberschenkel unterhalb der Knie. Sich jetzt zurücklehnen, bis die Arme gestreckt sind. Das Becken und die Lendenwirbelsäule nach hinten durchsinken lassen.

Sich dabei Zeit lassen und spüren, ob Kreuzbein und Lendenwirbelsäule sich noch etwas mehr runden. Dann mit kleinen Bewegungen langsam zurück- und vorschaukeln, aber nicht über den fünften Lendenwirbel hinaus.

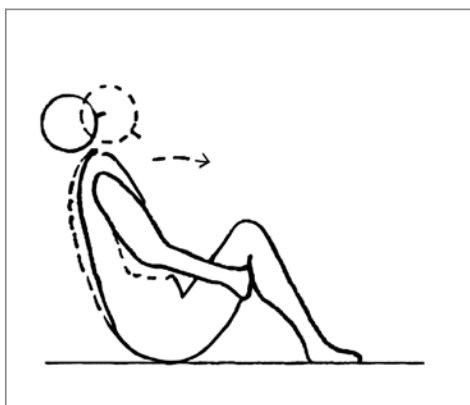
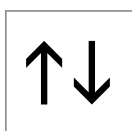


Abb. 5.37

Kann man diese Bewegungen nicht halten und fällt auf den Rücken, sollte hier weitergeübt werden, bis Kreuzbein und Lendenwirbelsäule elastisch genug sind. Erst dann zu schwungvollerem Rollen übergehen.

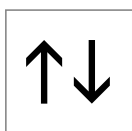


**Atemempfehlung:** Immer darauf achten, dass die Atmung nicht stockt, sondern in der Bewegung mitschwingt.

## 2. Die Lendenschaukel

Rückenlage, die Beine anziehen, die Knie bis herauf zur Brust. Mit den Händen die Knie halten, die Fußgelenke kreuzen, sich etwas hochziehen, damit die Lendenwirbelsäule rund wird und guten Kontakt mit dem Boden hat.

In der Lendenschaukel wird die Wirbelsäule in der Lendenpartie stark nach außen gerundet und ist damit eine wirkungsvolle Übung gegen das Hohlkreuz. Das Schaukeln gelingt nicht gut, wenn Becken und Rücken nicht beweglich genug sind. Dann vorerst immer wieder üben, sich hochzuziehen und wieder sinken zu lassen.



**Atemempfehlung:** Beim Hochziehen kraftvoll einatmen, normal weiteratmen. Dann sanft wie im Schaukelstuhl hin- und herrollen, dabei leicht und ruhig weiteratmen.

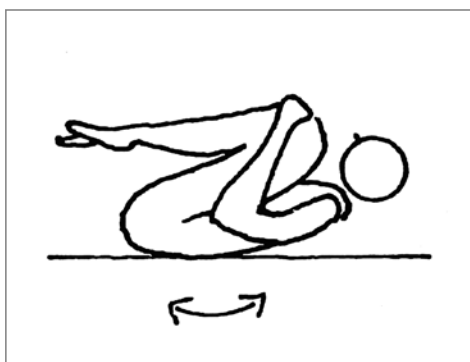


Abb. 5.38

### 3. Rolle für die Brustwirbelsäule

Eine weitere Rolle oder Schaukel beübt ganz gezielt die Brustwirbelsäule. Sie ist nur demjenigen möglich, der die Beine weit genug über den Kopf strecken kann. Es ist daher ratsam, erst durch die beschriebenen Vorübungen die Yogarolle zu erlernen. Sie soll dennoch an dieser Stelle erscheinen, weil hiermit die Teilbereiche der Wirbelsäule vollständig beübt sind.

Rückenlage, die Beine anwinkeln, an den Körper ziehen, dann die Unterschenkel ausstrecken, die Hände umfassen die Fußgelenke und ziehen die Beine über den Kopf, bis das Gesäß und die Lendenwirbelsäule sich vom Boden abheben. Darauf achten, dass Kopf, Hals und Nacken sich nicht verspannen. Indem man die Beine behutsam bodenwärts zieht, und dabei immer wieder nachgibt, rollt die Wirbelsäule in Richtung Kopf und Lendenwirbelsäule hin und her.

**Achtung!** Bei dieser Übung sowie auch den unter Pkt. 4. bis 9 beschriebenen Roll- und Schaukelbewegungen ist bei älteren und ungeübten Personen besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit geboten (Blutandrang im Kopf).

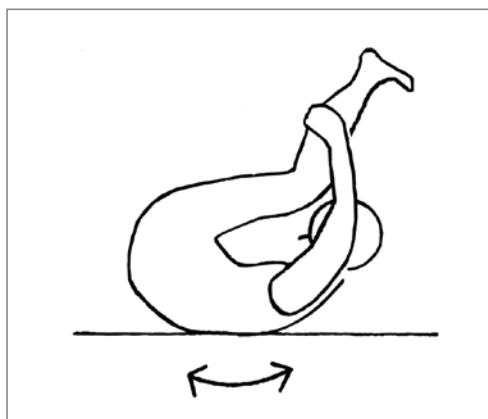


Abb. 5.39

**Die folgenden sechs Roll- und Schaukelbewegungen sind Variationen der Yogarolle bzw. Rückenschaukel**

#### 4. bis 9. Die Yogarolle oder Rückenschaukel

In der Yogarolle bewegt sich der Rücken in Längsrichtung der Wirbelsäule mehr oder weniger zügig rückwärts oder vorwärts. Wie in der Reihenfolge der Übungen empfohlen, erst durch die Kreuzbein- oder Lendenschaukel prüfen, ob diese Bereiche des Körpers elastisch genug sind, um schwungvoll zu schaukeln. Wer vorsichtig sein möchte, beginnt aus der Rückenlage heraus zu schaukeln. Erst behutsam hin und her, dann immer schwungvoller und kräftiger. Normalerweise im Sitzen beginnen. Die Beine an-



ziehen, die Füße beckenbreit vor dem Gesäß aufstellen. Den Rücken rund werden lassen und den Kopf leicht nach vorn neigen. Die Hände umfassen die Oberschenkel unter den Knien. Es ist für die Schaukelbewegung recht günstig, die Knie zu unterfassen. So ist ein Steuern mit den Füßen und den Unterschenkeln leichter möglich. Das ist wichtig, wenn beim langsamen Abrollen jeder Wirbel gespürt werden soll, auch, ob er beweglich und gelöst den Boden berührt.

Diese Übungen sind so geordnet, dass sie sich in ihren Schwierigkeiten steigern und in den Varianten unterschiedliche Körperteile betonen. Gelingen diese acht Formen mühelos, können sich die bekannten Abwandlungen anschließen, von der rundesten Form Stirn zum Knie mit geschlossenen Augen ...

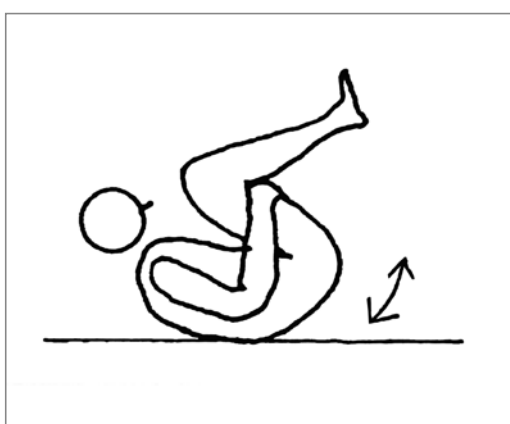
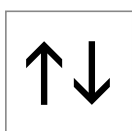


Abb. 5.40

... bis zur Rolle mit geraden Beinen oder gespreizten Knien und aneinandergelegten Fußsohlen.



**Atemempfehlung:** Normal weiteratmen oder in schwingvolleren Formen beim Zurückrollen ausatmen, beim Vorrollen einatmen.

Bei Kniebeschwerden (Rheuma, Arthrose) muss man vorsichtig sein mit dem Umfassen mit beiden Händen. In der Regel empfiehlt es sich dann, das Knie zu unterfassen, das heißt, unter dem Knie den Oberschenkel zu umfassen.

4. Sitzen, ein Bein gerade lassen und als Schwungbein benutzen. Das andere Bein anbeugen und mit den Händen in Kniehöhe umfassen, eventuell unterfassen. Nach einigem Schaukeln Seitenwechsel.
5. Wie Variante 3, jetzt aber die Arme in Babyhaltung über den Kopf nehmen.
6. Ist das Schwungbein nicht mehr nötig, beide Knie anziehen und die Arme in Babyhaltung lassen. Wenn die Sicherheit gestiegen ist, die Hilfen der Arm- und Beinhaltung weglassen.

7. Sitzen, die Beine anziehen, die Füße beckenbreit aufstellen. Je eine Hand umfasst einen Oberschenkel unterhalb der Knie; den Kopf sinken lassen und den ganzen Rücken runden. Mit Schwung zügig zurück- und vorrollen.
8. Schneidersitz, die Hände umfassen die Füße, zügig zurück- und vorrollen. Wenn die Rolle gut gelingt, die Beine beim Zurückrollen lang ausstrecken, beim Vorrollen gleich wieder anziehen.
9. Wie Variante 8. – Beim Hin- und Herrollen aber jeweils eine Zehe fassen bis zur vierten Zehe. Kräftig zufassen und Ziehen beim Rollen.
10. Sitzen, die Beine anziehen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen. Die Hände umfassen die Oberschenkel unter den Knien. In dieser Haltung tief und leicht einatmen. Während der Ausatmung summend Becken und Lendenwirbelsäule durchsinken lassen und ganz langsam Wirbel um Wirbel abrollend auf den Boden legen.

Hat man das Gefühl, zu schnell abzurollen, können Füße und Unterschenkel nach vorn bewegt werden und auf diese Weise gegensteuern.

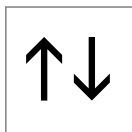
Wenn die Ausatmung noch nicht beendet ist, wenn Rücken und Kopf am Boden liegen, dann die Knie an die Brust ziehen, bis das Summen endet. Die Beine dann lockern und ruhig auf dem Rücken liegen bleiben. Zu Beginn der Ausatmung streben Füße und Unterschenkel nach vorn. Wenn die Arme durchgestreckt sind, Schultern und Kopf anheben. Während der Ausatmung summend hochrollen. So, wie das Abrollen Wirbelsäule und Rücken von außen massiert, geschieht das gleiche in viel feinerer Form durch die Vibration des Summtons im Körper. Der Summton schwingt nur gleichmäßig, wenn Rücken und Wirbelsäule gleichmäßig abrollen. Ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule gestört oder die Muskulatur verspannt, wird das Summen holperig.

Diese Übungen immer einige Male wiederholen.

11. Die Ausgangslage ist die Rückenlage. Das linke Bein bleibt ausgestreckt am Boden liegen. Das rechte Bein wird angezogen. Die Hände unterfassen gefaltet oder übereinandergelegt das Knie. Nun strebt das rechte Bein nach vorne. Die Arme strecken sich, Schulter und Kopf werden angehoben und der Rücken bis zum Sitzen aufgerollt. Die Hände lösen. Das rechte Bein auf den Boden legen. Das linke Bein anziehen, unterfassen, den Rücken durchsinken lassen und sich abrollen bis in die Rückenlage. Diese ellipsenförmige Abrollen betont immer eine Körperseite stärker. Es ist gut, nach etwa drei Runden in die Gegenrichtung zu gehen.

Die Übung endet mit dem Abrollen in die Rückenlage. Hier noch einmal beide Füße vor dem Gesäß aufstellen und die Beine mit den Fersen in Führung ausgleiten lassen. Sind die Beine entspannt, sinken die Fußspitzen nach außen. In diesem letz-

ten Teil der Übung aufmerksam den rückwärtigen Teil des Körpers in Kontakt zum Boden beobachten, besonders die Lenden- und Beckengegend.



**Atemempfehlung:** Beim Herabrollen ausatmen, beim Hochrollen einatmen. Bei großen Schwierigkeiten darauf achten, dass die Atmung nicht stockt.

In dieser Übung lernt man besonders gut, langsam abzurollen, ohne auf den Rücken zu fallen. Ein Bein bleibt immer lang gestreckt und hilft zu balancieren. Die Übung macht die Wirbelsäule beweglich und die Muskeln geschmeidig.

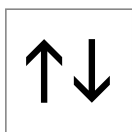
### 5.6.3 Roll- und Schaukelbewegungen zur Querachse der Wirbelsäule

#### Die Käferlage

1. Rückenlage, die Beine locker angewinkelt bis über den Körper ziehen. Sich in den Hüftgelenken lösen und die Beine weit auseinandersinken lassen. Das hat zur Folge, dass Rücken und Becken breit und bequem auf dem Boden liegen. Die Unterarme über die Knie legen, die Hände gelöst hängen lassen. Der Kopf liegt am Boden und wird passiv mitbewegt.

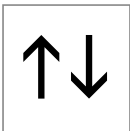
Die Schaukelbewegungen gehen in die Rechts-Links-Richtung. Man beginnt mit sehr sanften, kleinen Bewegungen. Mit dem anfänglichen Schaukeln wird die Wirbelsäule und die Muskulatur nahe der Wirbelsäule massiert. Dann lässt man die Bewegung stetig weiträumiger werden, so dass der ganze Rücken bis zu den Seiten hin massiert wird. Die Schaukelbewegung bleibt gleichmäßig und locker und die Muskulatur bleibt entspannt. Die Bewegung wird schließlich so ausholend, dass ein Bein die Erde berührt. Man legt das andere Bein darauf und liegt auf der Seite. In der Bewegung zur anderen Seite braucht man nur das obere Bein anzuheben und weit abzuspreizen, dann folgt der Körper in diese Richtung. Das Schaukeln wird nun immer weniger weit ausholend, bis man wiederum nur sanft die Wirbelsäule massiert.

Nun löst man die Käferlage auf und lässt die Arme und Beine auf den Boden gleiten. Der ganze Körper ist entspannt.



**Atemempfehlung:** Auch die Atmung fließt ruhig mit. Wenn man die Atmung nicht dirigiert, passt sie sich den Schaukelbewegungen an.

2. Rückenlage, beide Beine angewinkelt bis über den Körper ziehen. Die Hände umfassen je rechts und links ein Knie. Ruhig und tief einatmen, ausatmend summen und sanft dabei hin- und herschaukeln. Ist die Ausatmung beendet, sollen auch diese kleinen Schaukelbewegungen enden. In der gleichen Haltung mit angezogenen Beinen auf dem Rücken liegen bleiben. Die Atempause nach der Ausatmung zulassen; ruhig und tief einatmen und summend ausatmen und schaukeln. Diese Übung einige Male wiederholen.
3. Die seitliche Rolle  
Wenn es in der Käferlage darauf ankommt, mit dem Rücken so weit wie möglich auf dem Boden zu liegen, dann kommt es bei dieser Rolle darauf an, den Rücken seitlich zu runden. Rückenlage, beide Beine angewinkelt bis über den Körper ziehen. Mit den Händen je ein Knie halten. Die Beine locker geschlossen halten. Das ergibt die gewünschte seitliche Rundung. Sich hin- und herschwingen, jedes Mal bis in die Seitenlage (zwischendurch so liegen bleiben und ruhen). Um mit Schwung zur anderen Seite rollen zu können, kann man sich mit den Armen vom Boden abstoßen. Das Rollen passiv geschehen lassen.

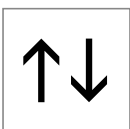


**Atemempfehlung:** Mit der Einatmung sich abstoßen und rollen. Am Ende der Rolle auf der anderen Seite in Seitenlage ruhend ausatmen. Beim zügigen Seitenwechsel tief und leicht weiteratmen.

Variante: In der Seitenlage die Arme genauso gewinkelt hinlegen wie die Beine (Embryohaltung). In Zeitlupentempo das obere Bein und den oberen Arm abheben und zur anderen Seite führen, bis der übrige Körper ohne Anstrengung folgt. Sich mehrmals so hin- und herrollen.

4. Rückenlage; die Arme liegen leicht geöffnet über dem Kopf am Boden. Das linke Bein bleibt liegen. Das rechte Bein anziehen und den Fuß auf den linken Oberschenkel stellen. Das rechte Knie bzw. angewinkelte Bein zieht in kleinen Wipp- oder Schaukelbewegungen den Körper immer weiter nach links. Wenn Hals und Kopf gelöst bleiben, dreht sich der Kopf mit dem Gesicht zum rechten Arm hin – nicht nachhelfen. Dann locker auf den Rücken zurückrollen. Einen Augenblick ruhen, zwei- bis dreimal die Übung auf einer Seite wiederholen. Den Körper empfinden, ob er beim Schaukeln und Zurückrollen immer lockerer wird; dann Seitenwechsel.

Diese Übung wirkt sehr auflockernd, sie bereitet die nächste vor.



**Atemempfehlung:** Es ist wichtig, einige Atemzüge lang zu schaukeln. Erst dann empfindet man, welche Phase der Bewegung zu welcher Phase der Atmung passt, in welcher man die Dehnung bis herauf in den rechten Arm empfindet und in welcher man nachgibt und sich löst.

## 5.6.4 Verschiedene lockernde Bewegungen

### 1. Das Zurechtschaukeln der Wirbelsäule

Rückenlage einnehmen und die Knie bis an die Brust ziehen. Jeweils ein Knie mit einer Hand umfassen und die Oberschenkel noch fester an den Körper ziehen. In diesem Augenblick flacht sich die Halswirbelsäule ab und der Kopf schiebt sich etwas zurück. Nun die Arme loslassen, die Knie fallen nach vorne, Dabei werden die Arme gerade. Die Beine schweben angewinkelt über dem Körper, gehalten von den Händen. Körper, Hals und Kopf liegen ganz entspannt auf dem Boden. Jetzt beginnt diese passive rhythmische Bewegung vom Becken bis herauf zum Kopf. Warten und zulassen bis der Körper wieder ruhig daliegt. Dann erst erneut die Knie anziehen, fallen lassen und ausschaukeln.

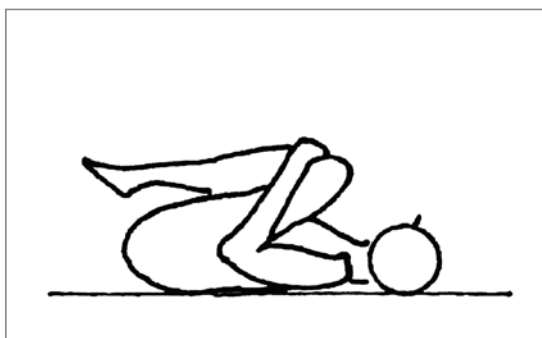


Abb. 5.41

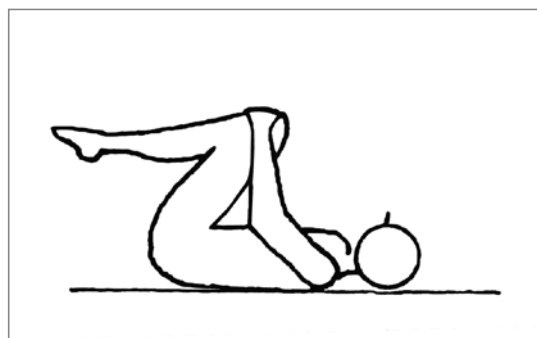


Abb. 5.42

Einige Male wiederholen, der Körper wird dabei immer lockerer und weicher.

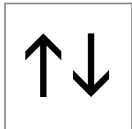
Diese Übung ist eine der entspannendsten, die es für die Wirbelsäule und die Muskeln gibt. Hier gilt es gar nichts zu erreichen. Sie verlangt völlige Passivität, um in diese Schaukelbewegung zu kommen, bei der sich die Wirbel in Längsrichtung rhythmisch hin- und herbewegen.

#### Variante:

Viele Menschen, deren Atmung gestört ist, wissen gar nicht und haben es nie bewusst empfunden, dass die Atmung einen dreiteiligen Rhythmus hat: einatmen – ausatmen – Pause. Sie atmen nur ein und aus, es fehlt ihnen die Ruhe der Pause. In dieser Übung wird dieser Rhythmus betont. In der Rückenlage ruhig aus- und einatmen und sich auf die Übung einstellen. Am Ende der Einatmung und mit der Ausatmung die Knie an die Brust ziehen. Sich völlig leeratmen. Die Beine nach vorn fallen lassen und bewusst auf die Einatmung warten, die Pause dabei erleben und das dabei auftretende Schwingen. Ist der Körper gelöst und die Schwingungen dauern länger, ruhig weiteratmen.

## 2. Die Katzenstellung

Die Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand (Abb. 5.43). Arme und Beine unterstützen die Schultern und das Becken in ihrer natürlichen Breite. Die Katzenstellung wird auch der Katzenbuckel genannt. Der Name drückt aus, dass der Rücken hochgewölbt wird. Dabei muss der Kopf heruntersinken, damit die gesamte Wirbelsäule in eine Bogenform kommt (Abb. 5.44). Ist die größte Wölbung erreicht, folgt die Abwärtsbewegung. Der Rücken sinkt nach unten durch, der Kopf hebt sich.



**Atemempfehlung:** Beide Bewegungen in einer Abfolge, in Übereinstimmung mit der Atmung üben. Dabei einfach beobachten, bei welcher Bewegung es zur Ein-, bei welcher es zur Ausatmung kommt.

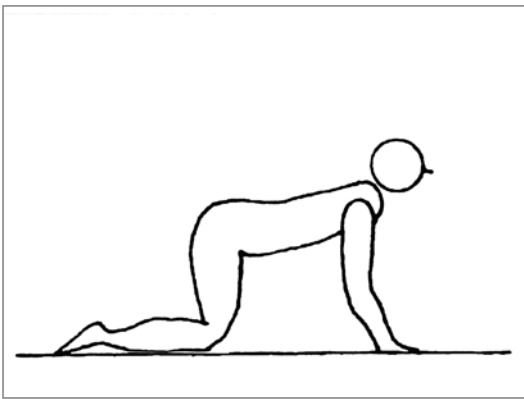


Abb. 5.43

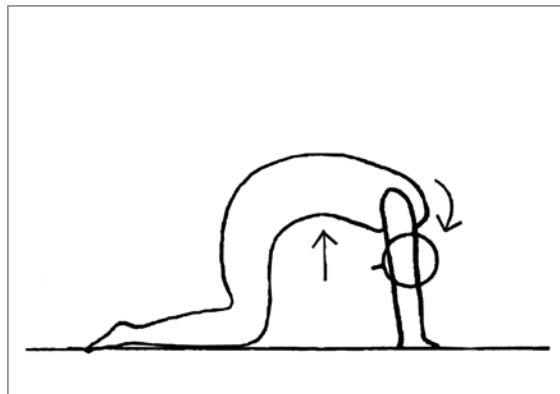


Abb. 5.44

Betont der TN das Hochwölben des Rückens, atmet er dann ein, betont er mehr das Zurücksinken, atmet er dabei ein. Ist der Bewegungsablauf gleichmäßig, ist es sehr angenehm, beim Durchsinken des Rückens einzuatmen (den Bauch ganz locker lassen) und beim Hochwölben auszuatmen. Sind die Bewegungen sehr langsam und betonen das Wölben und Sinken, ist beides mit einer Einatmung verbunden. Auf dem Weg dazwischen liegt eine lange Ausatmung.

Um das alles zu erfahren und zu beobachten, sollte die Übung zehn- bis 15-mal wiederholt werden. Normalerweise genügen fünf- bis zehnmal.

### 3. Der wedelnde Hund in Rückenlage

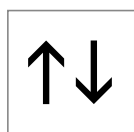
Wurden in der Katzenstellung die Wirbel vor- und zurückbewegt, so bewegen sie sich jetzt seitlich nach rechts und links.

Die Ausgangslage ist die Rückenlage. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Beine anwinkeln und so weit über den Körper ziehen, bis das Gesäß sich etwas abhebt, der Beckenrand und die Lendenwirbelsäule aber einen guten Kontakt zum Boden haben. Die angewinkelten Beine leicht geöffnet oder aneinandergelegt locker schwebend halten.

Die seitlichen Schwingungen gehen vom Becken aus. Je nachdem, ob diese Bewegungen langsam oder schnell sind, ob es große oder kleine Schwünge des Beckens sind, werden die Wirkungen bis in den oberen Teil der Wirbelsäule ausgedehnt.

### 4. Der wedelnde Hund im Vierfüßlerstand

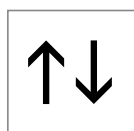
Diese Übung wie die vorige, diesmal aber im Vierfüßlerstand ausgeführt. Bei dieser Variante darauf achten, dass der Rücken nicht nach unten durchsinkt.



**Atemempfehlung:** Auch wenn man damit zu tun hat, das Becken zu bewegen, daran denken, frei und leicht mitzuatmen.

### 5. Der Scheibenwischer

Rückenlage; die Arme liegen etwas vom Körper entfernt auf dem Boden. Der Kopf bleibt ruhig liegen. Die Beine anziehen und die Füße beckenbreit vor dem Gesäß aufstellen. Man beginnt langsam, die Knie nach rechts und links zu neigen. Dabei ist es nicht wichtig, dass die Beine auf den Boden kommen. Ganz allmählich wird der Rhythmus lebhafter. Die Beine schwingen immer hin und her. Wenn das Schwingen einige Minuten dauert, entsteht das Gefühl, als bewegten sich die Beine von allein. Allmählich wieder langsamer werden und beenden. Die Füße von den Fersen her ausgleiten lassen.

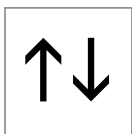


**Atemempfehlung:** Die Atmung unbehindert zulassen, dann passt sie sich dem Rhythmus an.

## 6. Das Drehen auf dem Zifferblatt

Die Ausgangslage ist die Rückenlage mit angezogenen und geöffneten Beinen. Die Hände umfassen die Oberschenkel unter den Knien (unterfassen). Sich hochziehen, bis nur noch das Becken und der untere Rücken Bodenkontakt haben.

Bei dieser Übung geht es um eine kreisende Bewegung über den ganzen Rücken, einmal im Uhrzeigersinn und einmal gegen den Uhrzeigersinn. Man beginnt punktförmig in der Kreuzbein-Lendengegend zu kreisen, wird immer weiter und ausholender, bis man über das Gesäß, die Hüften, die Seiten und auch über die Schultern rollt. Die Beine helfen durch An- und Vorziehen mit. Dann lässt man die Kreise wieder kleiner und kleiner werden und kommt in der Gegenrichtung zurück zur Lenden- und Kreuzbeingegend.



**Atemempfehlung:** Während der Übung die Atmung beobachten, wie sie sich in Tempo und Stärke verändert

## 7. Das Walkholz

In dieser Übung wird im ersten Teil der Unterkörper aktiv gedreht, im zweiten Teil dann der Oberkörper.

Rückenlage; die Arme liegen in Schulterbreite locker gestreckt über dem Kopf auf dem Boden. Die geraden Beine in Höhe der Knöchel kreuzen. Beine und Becken nach rechts und links drehen, dabei den Oberkörper gelöst halten. Sich fünf- bis zehnmal hin- und herdrehen.

Einen Augenblick in Rückenlage ruhen, sich dann auf den Bauch legen. Die Arme über dem Kopf lassen und die Hände fassen. Die Beine etwas mehr als hüftgelenkbreit grätschen. Die Drehbewegungen gehen jetzt vom Oberkörper aus. Sich wieder fünf- bis zehnmal hin- und herdrehen. Man kann sich beim Drehen ein wenig dadurch helfen, indem man die Zehen an den Boden drückt.

## 8. Aus der Embryolage ...

... von einer Seite auf die andere rollen. Sich aus der Rückenlage in die Embryolage auf die linke Seite legen. Langsam, so gewinkelt, wie Arme und Beine liegen, den oberen rechten Arm und das obere rechte Bein anheben und in der gewinkelten Haltung sehr langsam zur anderen Seite hinführen. Der übrige Körper bleibt passiv. Allmählich rollt er jedoch auf die rechte Seite. Der linke Arm und das linke Bein lösen sich vom Boden und folgen passiv. Erst am Ende der Bewegung wieder führen und Arme und Beine aufeinanderlegen.



Mehrmals auf diese Weise hin- und herrollen. Will man die Übung beenden, im Augenblick der Rückenlage die Knie zusammenführen, die Füße vor dem Gesäß aufstellen und die Beine ausgleiten lassen. Die Arme locker neben den Körper legen.

## **9. Der Salamander**

Auf den Bauch legen. Das rechte Bein bleibt gerade liegen und auf dieser Seite bleibt auch der Arm locker gerade neben dem Körper liegen. Auf der linken Seite den Arm locker angewinkelt so hinlegen, dass die Hand etwa neben dem Kopf liegt. Das Gesicht der Hand zukehren. Auf dieser Seite wird jetzt das Knie nach außen geschoben, so dass das Bein sich anwinkelt. Dabei hebt sich der Körper an und kommt in eine Halbseitenlage. Etwa acht- bis zehnmal über die Bauchseite von rechts nach links und umgekehrt wechseln. Anfangs sehr langsam üben, um Fehler zu vermeiden. Dann in immer kürzeren Abständen wechseln.

## 5.7 Asana-Reihe: Sonnengruß

Unterschiedliche Asanas aneinandergereiht, ergeben eine Serie oder Asana-Reihe. Solch eine Aneinanderreihung folgt meist einem bestimmten Prinzip, z.B:

- Vorbeuge
- Rückbeuge
- Seitbeuge
- Drehung
- Umkehrhaltung

Die Umkehrhaltung nicht an den Anfang stellen, sondern erst mit einigen Übungen die Geschmeidigkeit der Muskeln und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern.

Beispiele solcher Asana-Reihen sind die Rishikesh-Reihe und der Gruß an die Sonne.

Nach einer Asana-Reihe oder einer Reihe von Vorübungen und Asanas, wenn Ruhe und Harmonie sich beim TN ebenso wie in der Übungsgruppe eingestellt haben, kann eine Gleichgewichtshaltung den Abschluss bilden.

Innerhalb einer Asana-Serie oder -Reihe sollen Dehnübungen und Übungen, die die Kraft entwickeln, enthalten sein. Die Roll- und Schaukelbewegungen können vorbereitend vor den Haltungen oder schwierigen Übungen oder ausgleichend danach verwendet werden.

Alle Empfehlungen gelten auch für die Vorübungen und Steigerungen, die Krokodilübungen und Drehlagen, für Varianten und für die Übungen, die die KL durch ihre eigenen Erfahrungen in dieses Programm einbringen.

Die folgende Übungsreihe trägt den Namen Sonnengruß (Suryanamaskar). In der Yoga-Literatur finden sich auch Bezeichnungen wie Gruß an die Sonne oder Sonnengebet ebenso, wie es in der Literatur viele Varianten dieser Reihe gibt.

Seit alters her wurde von Menschen vieler Kulturen die Sonne verehrt und begrüßt. Die Menschen begrüßten morgens die aufgehende Sonne als Spender von Licht und Wärme, Wachstum und Nahrung, also als Anreger des Lebens, und dankten ihr abends, wenn sie unterging. Dazu sind viele rituelle Bewegungen und Gesten bekannt.

In diesem Leitfaden dargestellt sind drei Formen des Sonnengrußes:

- der Sonnengruß von André van Lysebeth,
- der Sonnengruß für den älteren Menschen,
- der Sonnengruß auf dem Stuhl.

Die ersten beiden Sonnengruß-Formen werden in diesem Abschnitt nachfolgend dargestellt. Der „Sonnengruß auf dem Stuhl“ wird in Kapitel 5.8 beschrieben.

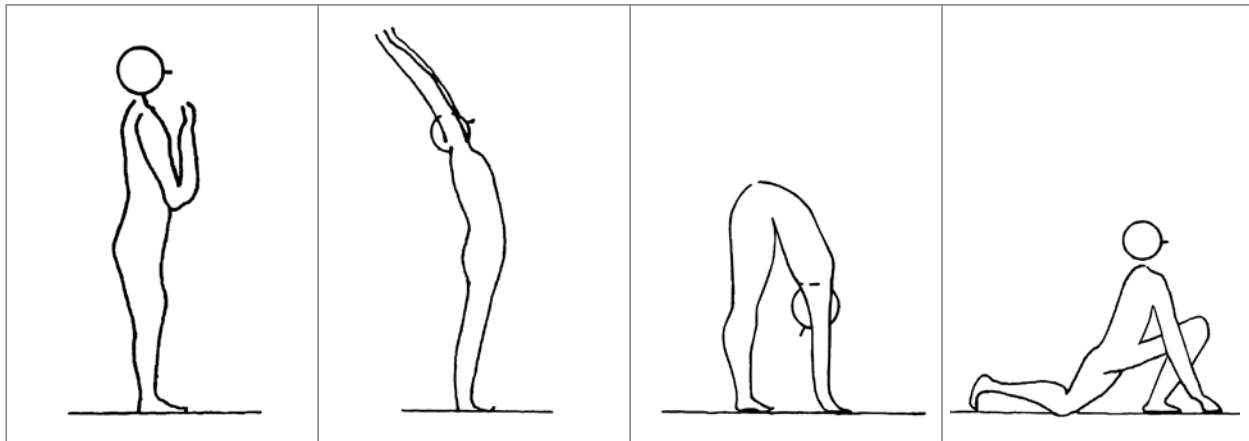
Die Sonnengruß-Übungsreihe nimmt im Bereich der Yoga-Körperübungen insofern eine Sonderstellung ein, als mit ihr neben der Lockerung und Dehnung des Körpers eine Konditionsabsicht verbunden ist: Muskeln, und Sehnen sollen erwärmt und geschmeidig werden, der Kreislauf und die Atmung sollen sich beschleunigen – ein stärkeres Körperbewußtsein ist die Folge. Das Tempo der Durchführung ist entsprechend flott. Nach anfänglich langsamem Tempo gilt als Faustregel, die Abfolge ca. zwei- bis dreimal in einer Minute zu absolvieren. Dennoch soll sie nicht ermüden und völlig außer Atem bringen.

Mit dem Sonnengruß kann sich der TN morgens für die vielfältigen Aufgaben und Anforderungen des Tages bereitmachen. Ebenso ist er abends ein guter Abschluss des Tages, besonders bei einseitiger Beanspruchung von Körper oder Geist.

In jedem Fall aber auch bei dieser Übungsreihe bei älteren und ungeübten Personen besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit walten lassen, insbesondere bei den Figuren 3, 5, 9 und 11 (s. Seite 236), da bei diesen Übungen der Blutandrang zum Kopf sehr groß ist.

### 5.7.1 Sonnengruß nach André van Lysebeth

Der Sonnengruß ist eine dynamische Übungsreihe. Sie setzt sich aus zwölf Bewegungen zusammen, die verbunden und laufend wiederholt werden. Beginnt man den Sonnengruß zu erlernen, kann man mit einzelnen Bewegungen anfangen und mit den Figuren 1, 2, 3, 4 beginnen. Dann werden in umgekehrter Reihenfolge die Figuren 10, 11 und 12 geübt und anschließend die Bewegungen 5 bis 9. Mit dem Fortschreiten des Übens werden die einzelnen Bewegungen zum Sonnengruß zusammengefügt.

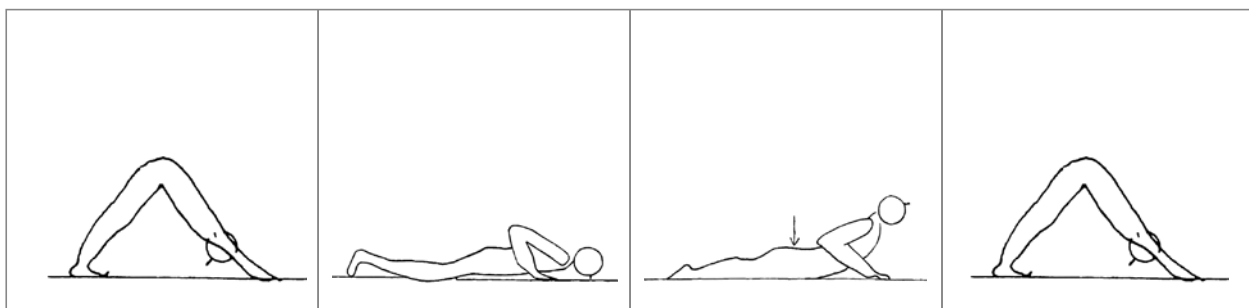


1 ausatmen

2 einatmen

3 ausatmen

4 einatmen

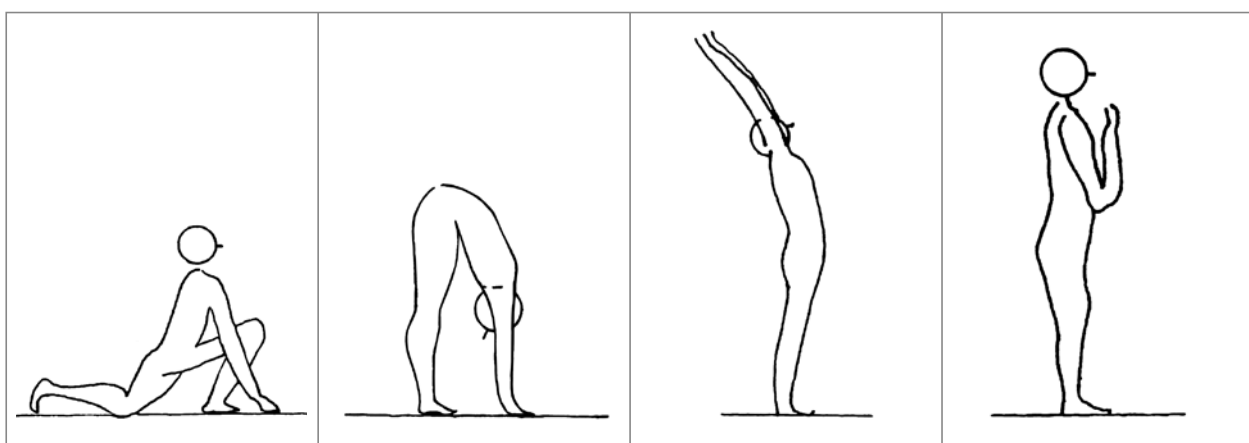


5 anhalten

6 ausatmen

7 einatmen

8 anhalten



9 anhalten

10 ausatmen

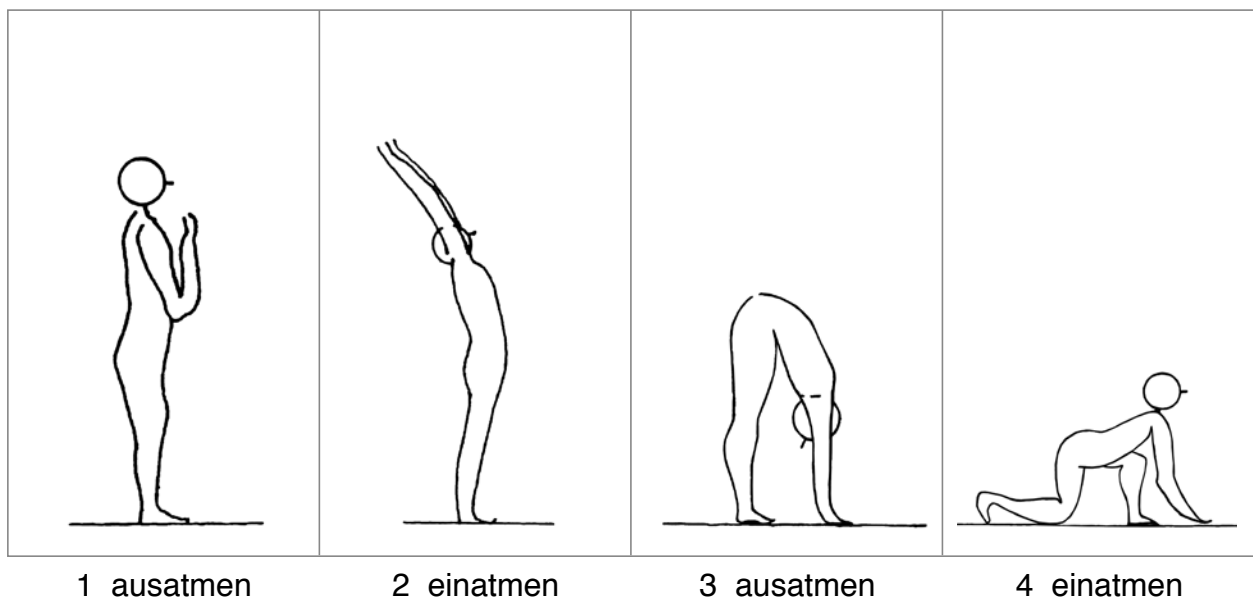
11 einatmen

12 ausatmen

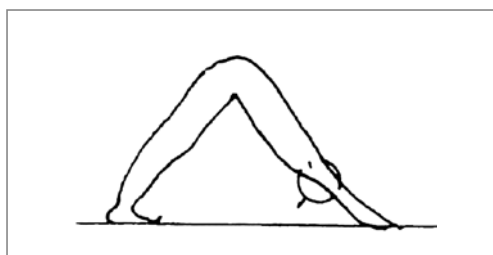
## 5.7.2 Sonnengruß für den älteren Menschen

### Ausführung:

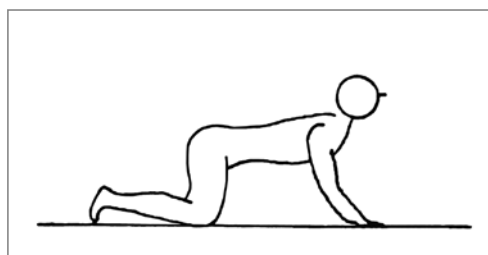
Die Ausgangsstellung ist der Stand; die Hände werden vor dem Brustbein mit den Innenseiten aneinandergelegt (Figur 1). Ausatmend werden nun die Arme nach oben und mit dem Rückbeugen des Oberkörpers einatmend nach hinten geführt (Figur 2). Dabei folgt der Blick zwanglos den Händen. Mit der Ausatmung wird der Oberkörper nach unten bewegt, wobei die Beine nicht gestreckt sein müssen und der Kopf locker gehalten wird. Die Hände werden neben oder vor den Füßen auf den Boden gesetzt (Figur 3). Beide Beine werden mit der nächsten Einatmung gebeugt, der Kopf leicht angehoben und das linke Bein nach hinten gestreckt und auf die Zehen aufgestellt oder die leicht gebeugten Knie auf den Boden gestellt (Figur 4).



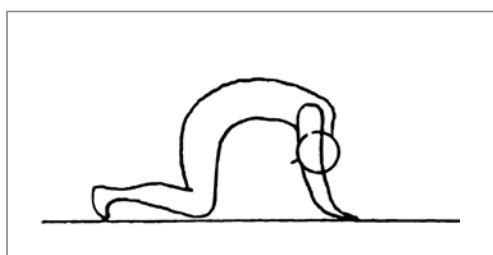
Bei weiterer Einatmung wird das rechte Bein neben das linke gesetzt, so dass nun ein Liegestütz oder eine angedeutete Bankstellung zustande kommt. Mit der folgenden Ausatmung wird das Gesäß angehoben, die Beine dabei gestreckt und der Kopf in leicht angehobener Stellung belassen (Figur 5). Einatmend wird die Bankstellung mit geradem oder leicht eingesunkenem Rücken eingenommen (Figur 6). Mit der nächsten Ausatmung wölbt sich der Rücken zum Katzenbuckel nach oben und das Kinn wird vorsichtig zur Brust geführt (Figur 7). Einatmend wird wieder die Bankstellung eingenommen (Figur 8).



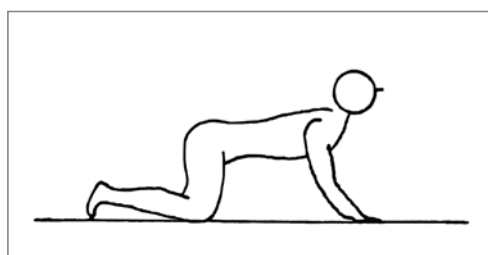
5 ausatmen



6 einatmen

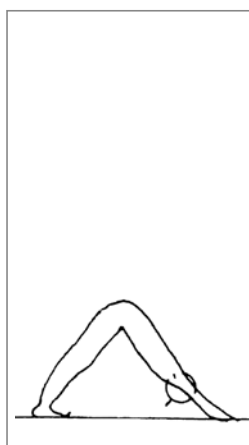


7 ausatmen

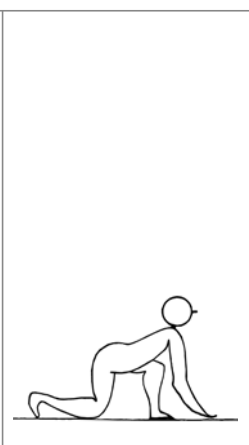


8 einatmen

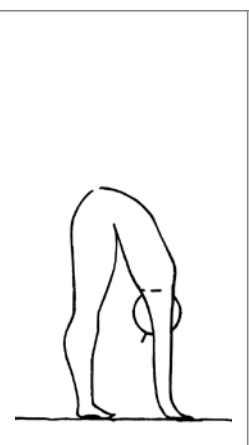
Die nächste Ausatmung erfolgt, während das Gesäß angehoben und die Beine wieder gestreckt werden (Figur 9). Wieder einatmend wird das Gesäß gesenkt, das rechte Bein gebeugt und der Fuß möglichst dicht an die aufgestützten Hände herangeführt und aufgesetzt (Figur 10) und das andere Bein herangezogen, das Gesäß nach hinten oben geführt und dabei die Beine etwas gestreckt (Figur 11). Ausatmend die Arme nach oben führend beginnt der nächste Zyklus (Figur 12) oder die Reihe wird mit der Ausgangsstellung (Figur 13) beendet.



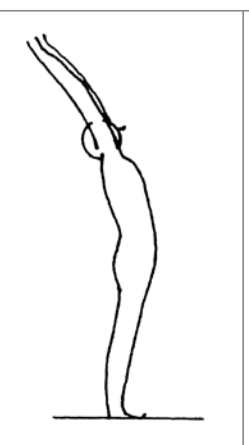
9 ausatmen



10 einatmen



11 ausatmen



12 einatmen



13 ausatmen

## 5.8 Yoga auf dem Stuhl

### 5.8.1 Einleitung

Das Üben auf dem Stuhl kann eine willkommene Abwechslung für eine interessante Stundengestaltung sein. Außerdem kann der KL mit diesen Varianten solchen TN das Mitmachen ermöglichen, die krankheits- oder verletzungsbedingt nicht auf dem Boden oder im Stehen üben können. Darüber hinaus können so Yoga-Übungen auch im Alltag, z.B. im Büro jederzeit durchgeführt werden.

Geeignet sind Stühle, die stabil sind, eine gerade, möglichst wenig geneigte Sitzfläche haben und nicht zu weich gepolstert sind.

Die folgenden Übungen und Asana sind als Anregung zu verstehen. Der Phantasie des KL sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, beispielsweise die Übungen und Asana im Sitzen, auf dem Boden oder im Vierfüßlerstand für das Üben auf dem Stuhl abzuwandeln oder bei Übungen im Stehen die Sitzfläche oder Lehne des Stuhls einzubeziehen.

### 5.8.2 Richtiger Übungssitz

Der TN sitzt auf der vorderen Hälfte des Stuhles. Die Füße stehen hüftgelenk-breit auseinander und parallel zueinander fest auf dem Boden. Unterschenkel und Oberschenkel bilden annähernd einen rechten Winkel. Dazu kann der TN evtl. eine zusammengefaltete Decke unter die Füße legen. Die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet. Das Sitzen auf den Sitzbeinhöckern kann sich der TN bewusst machen, indem er die Hände zwischen Sitzbeinhöcker und Sitzfläche legt und sie anschließend wieder wegnimmt. Dann werden die Hände locker auf die Oberschenkel gelegt (Abb. 5.45).



Abb. 5.45

### 5.8.3 Übungen und Asanas

**Achtung!** Bei den folgenden Übungen den Kopf sehr vorsichtig bewegen, sie stellen eine starke Belastung für die Halswirbelsäule dar! Ältere TN sollten diese Übung deshalb gar nicht ausführen.

- Richtiger Übungssitz: Kinn zum Brustbein führen. Aus dieser Position den Kopf zur rechten Seite neigen – nicht drehen. Zurück in umgekehrter Reihenfolge; das gleiche zur linken Seite ausführen; jede Seite wiederholen.
- Richtiger Übungssitz; Kopf in den Nacken führen. Aus dieser Position den Kopf zur rechten Seite neigen – nicht drehen. Zurück in umgekehrter Reihenfolge; das gleiche zur linken Seite ausführen; jede Seite wiederholen.
- Richtiger Übungssitz; den rechten Unterarm waagrecht vor dem Körper anwinkeln. Der Blick ist auf den Handrücken gerichtet. Nun den Arm nach links schieben; der Kopf macht die Bewegung mit, und der Blick bleibt auf den Handrücken gerichtet. Der Oberkörper wird nicht mitgedreht; dadurch kommt es zur Dehnung der rechten Schulter. Zurückführen, widergleich üben und jede Seite einmal wiederholen (Abb.5.46).



Abb. 5.46

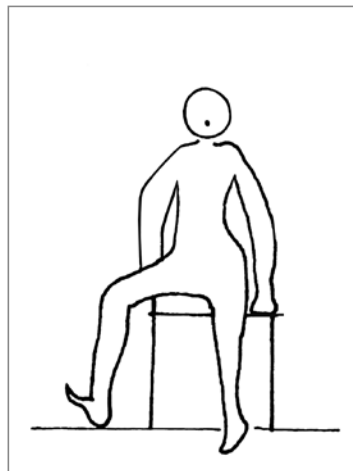


Abb. 5.47

- Richtiger Übungssitz; das rechte Bein anheben, zur Seite spreizen und aufstellen. Die Dehnung spüren. Zurückführen und mit dem anderen Bein üben. Jede Seite wiederholen. Zur Steigerung kann in der Endhaltung die Fußspitze angehoben werden (Abb. 5.47).

- **Drehsitz**

Richtiger Übungssitz; das linke Bein über das rechte Bein schlagen. Die rechte Hand fasst die Kante der linken Sitzflächenseite. Langsam den Oberkörper nach links drehen (die linke Schulter zurück) und den linken Arm auf den Rücken legen. Den Kopf mitdrehen, so weit es geht und in der Dehnung entspannen und ruhig atmen. Langsam zurückführen und die andere Seite üben.



### • **Abschnittsweises Abrollen der Wirbelsäule**

- Richtiger Übungssitz; langsames Abrollen des Kreuzbeins durch Nach-Hinten-Kippen des Beckens. Ebenso langsam wieder aufrichten; wiederholen.
- Etwas weiter zur Lehne hinsetzen; langsames Abrollen im Lendenwirbelsäulen-Bereich im Kontakt mit der Stuhllehne; langsam aufrichten und mehrmals wiederholen.
- Angelehnt sitzen; Abrollen im oberen Rückenbereich an der Stuhllehne, langsam aufrichten und mehrmals wiederholen.

### • **Kobra**

Stand hinter dem Stuhl; beide Hände auf die Rückenlehne stützen. Den Kopf heben, das Becken nach vorn kippen, den Rücken strecken und die Fersen heben (Abb. 5.48). Vorsicht bei Beschwerden in der Halswirbelsäule, in diesem Fall nicht den Kopf in den Nacken nehmen!

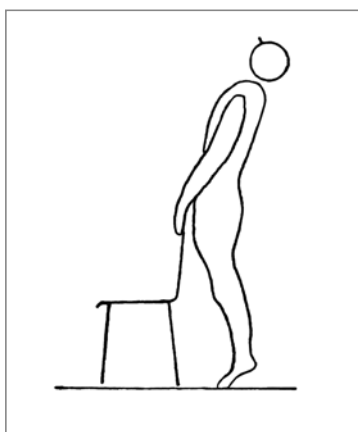


Abb. 5.48

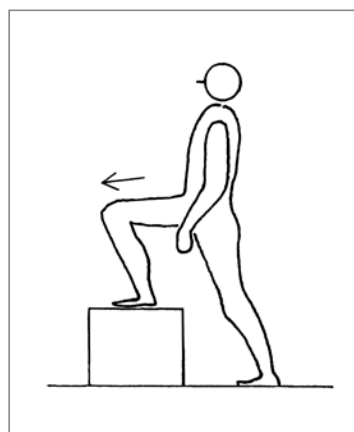


Abb. 5.49

### • **Kindeslage**

Vor dem Stuhl stehen mit Blickrichtung zum Stuhl; rechten Fuß auf die Sitzfläche stellen. Den Oberkörper senken, dabei die Arme vorstrecken und auf die Rückenlehne legen. Den Oberkörper auf den Oberschenkel legen und den Kopf sinken lassen. Eine Weile ruhig atmend in dieser Haltung verbleiben, langsam aufrichten und Beinwechsel.

### • **Dehnung im Lenden- und Beinbereich**

Stand seitlich zum Stuhl mit Blick auf Fläche und Rückenlehne; den rechten Fuß auf die Sitzfläche stellen, das Knie nach vorn schieben. Darauf achten, dass die linke Ferse am Boden bleibt. In der Dehnung verharren, ruhig weiteratmen, rückführen und Seitenwechsel (Abb. 5.49).

## 5.8.4 Sonnengruß auf dem Stuhl

### Ausgangsposition

Wir sitzen aufrecht auf dem Stuhl. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Die Füße stehen hüftgelenkbreit.



#### 1. Sammlung

#### Ausatmend

führen wir die Handflächen vor dem Brustbein zusammen.



#### 2. Gruß

#### Einatmend

heben wir die Arme über den Kopf zur Rückneige und öffnen sie.

Wir grüßen die Sonne.

Der Blick geht in die Weite des Himmels.



#### 3. Zange

#### Ausatmend

neigen wir uns zur Zange und fassen unter die Oberschenkel. Wir führen die Ellenbogen zur Seite, die Schulterblätter nähern sich an, der Rücken bleibt gestreckt.



#### 4. Zehenstand

#### Einatmend

senken wir die Arme, richten uns auf und stellen den linken Fuß zurück (Zehenstand). Die Hände halten sich rechts und links am Stuhlsitz fest.

**5. V-Haltung****Ausatmend**

stellen wir den linken Fuß wieder nach vorn, strecken die Arme nach vorn aus und beugen uns mit geradem Rücken von den Hüftgelenken aus nach vorn zur V-Haltung. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. So entsteht eine gerade Linie vom unteren Rücken bis zu den Fingerspitzen. Die Füße bleiben fest am Boden.

**6. Kobra****Einatmend**

richten wir uns aus der V-Haltung zurück, bringen die Arme in U-Haltung und heben das Brustbein nach vorne oben.

**7. Katze****Ausatmend**

neigen wir den Oberkörper, der Rücken rundet sich vom Steißbein aus. Die Hände fassen seitlich an den Stuhlsitz.

Einatmend richten wir uns auf, der Rücken wird gerade.

**8. V-Haltung****Ausatmend**

strecken wir die Arme nach vorn aus. Wir beugen uns mit geradem Rücken von den Hüftgelenken aus nach vorn zur V-Haltung. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. So entsteht eine gerade Linie vom unteren Rücken bis zu den Fingerspitzen. Die Füße bleiben fest am Boden.

**9. Zehenstand****Einatmend**

senken wir die Arme, richten uns auf und stellen den rechten Fuß zurück (Zehenstand). Die Hände halten sich rechts und links am Stuhlsitz fest.

**10. Zange****Ausatmend**

stellen wir den rechten Fuß wieder nach vorn und neigen uns zur Zange. Die Hände fassen unter die Oberschenkel. Wir führen die Ellenbogen zur Seite, die Schulterblätter nähern sich an, der Rücken bleibt gestreckt.

**11. Gruß****Einatmend**

führen wir die Handflächen vor dem Brustbein zusammen, heben die Arme über den Kopf zur Rückneige und öffnen sie. Wir grüßen die Sonne.

Der Blick geht in die Weite des Himmels.

**12. Sammlung****Ausatmend**

kommen wir in die Ausgangsstellung zurück. Wir führen die Handflächen vor dem Brustbein zusammen.

<b>6</b>	<b>Atemübungen</b>	<b>247</b>
<b>6.1</b>	<b>Bedeutung der Atmung</b>	<b>247</b>
<b>6.2</b>	<b>Übungshinweise</b>	<b>248</b>
<b>6.3</b>	<b>Übungen</b>	<b>249</b>
6.3.1	Atemwahrnehmung und Erfahrung der Atemräume	249
6.3.1.1	Übungen zur Atemwahrnehmung	249
6.3.1.2	Übungen zur Erfahrung der Atemräume	251
6.3.2	Vollständige Yoga-Atmung (Vollatmung)	252
6.3.3	Brustklopfende Atemübung	252
6.3.4	S-Atmung	253
6.3.5	Wechselseitige Nasenatmung – Nadi Sodhana	253
6.3.6	Zungen-Röhrchen (Sitali)	253
6.3.7	Reinigende Atmung (Ha-Atmung) im Liegen	254
6.3.8	Atmung mit Tönen	254



## 6 Atemübungen

### 6.1 Bedeutung der Atmung

Das Yoga-System betrachtet das Atmen als die wichtigste biologische Funktion des Körpers, denn ohne Atmen ist das Leben nicht möglich. Nahezu jede Tätigkeit des Organismus ist eng damit verknüpft. Der Mensch kann wochenlang ohne feste Nahrung, tagelang ohne Flüssigkeit leben, aber er kann nur wenige Minuten ohne Luft auskommen.

Infolge oberflächlicher und falscher Atmung ist bei vielen Menschen der Atemapparat degeneriert, der Brustkorb versteift und die Atemmuskulatur verkümmert. So steht für den gesunden Ablauf des Stoffwechsels nicht mehr genügend Sauerstoff zur Verfügung. Die Energiegewinnung ist beeinträchtigt und die Zellen unseres Körpers erleiden langsam durch Sauerstoffmangel verursachte Schäden. Fehlender Sauerstoff stört den vollständigen Abbau der Nahrungsstoffe zu leicht ausscheidbaren Stoffwechsel-Endprodukten.

Bewusste Atmung erhöht die Widerstandskraft der Organe. Verstärkte Sauerstoffaufnahme regt die blutbildenden Organe, wie z.B. das Knochenmark, zu erhöhter Tätigkeit an. Leber und innersekretorische Drüsen sorgen für eine bessere Blutbeschaffenheit. Erhöhter Blutdruck, ja sogar Blutstauungen und wässrige Ansammlungen in den Geweben können durch optimale Vollatmung in Verbindung mit entsprechender Ernährung und Bewegung positiv beeinflusst werden.

Ein sehr enger Zusammenhang besteht zwischen Atmung und Psyche. Wir alle kennen das Gefühl, wenn uns vor Schreck der „Atem stockt“ oder wir befreit durchatmen, wenn wir erleichtert sind. Seelisch angespannte Menschen atmen oft verkrampft; entspannte Menschen zeichnen sich durch eine ruhige Atmung aus.

## 6.2 Übungshinweise

Im Yoga wird durch die Nase ein- und ausgeatmet, sofern bestimmte Übungen nichts anderes vorschreiben. Auf dem Weg durch die Nase in die Lunge wird die Luft erwärmt, angefeuchtet und gereinigt. Reflektorisch bewirkt die Nasenatmung eine stärkere Zwerchfellbewegung und unterstützt so die Bauchatmung. Die Luft sollte geräuschlos an den Nasenwänden ein- und ausströmen, wenn nicht Übungsanweisungen anderes verlangen.

Ein berühmter Yogi drückte es so aus: „Der Mund ist zum Essen und Küssen da, die Nase zum Atmen.“.

Im Leitfaden werden nur leichte Atemübungen angeboten, die auch von Senioren bei vorsichtigem Üben ohne Schwierigkeiten ausgeführt werden können.

Bei dennoch auftretendem Schwindelgefühl die Atemübung beenden und normal weiteratmen; eventuell hinsetzen oder hinlegen lassen.



## 6.3 Übungen

### 6.3.1 Atemwahrnehmung und Erfahrung der Atemräume

Atmung erfolgt als dynamisches Wechselspiel von Einatmung/ Innehalten und Wirkenlassen, Ausatmung/ Ruhepause und Wirkenlassen. Beim Atmen wird die Polarität von Spannung (Einatmung) und Entspannung (Ausatmung) sowie von Bewegung (Einatmung/ Ausatmung) und Innehalten (Pausen) erfahrbar. Die Pause nach dem Einatmen – die Atemfülle – belebt. Die Pause nach dem Ausatmen – die Atemleere – beruhigt. Beide Pausen, Atemfülle und Atemleere, sind höchst energetische Augenblicke, in denen nichts entsteht und nichts vergeht: Man ist im Augenblick angekommen.

Jeder Mensch hat seinen individuellen Atem-Rhythmus. Zunächst sollte dieser beobachtet und erkannt werden. Das differenzierte Erleben dieses dynamischen Wechselspiels erfordert eine Achtsamkeit, welche trainiert werden kann, um den Atem gezielt zur Vertiefung der Entspannung einzusetzen. Erst nachdem das eigene Atemmuster bewusst geworden ist, sind achtsame Übungen zum Verändern des Atemrhythmus sinnvoll.

#### 6.3.1.1 Übungen zur Atemwahrnehmung:

##### 1. Übung

Wähle eine bequeme Sitzhaltung oder entspannte Rückenlage auf dem Boden.

- Erspüre deine Atmung, ohne sie zu beeinflussen. Lasse den Atem fließen und strömen.
- Beantworte dir folgenden Fragen:
- Atmest du durch die Nase oder den Mund? – Die Nasenatmung ist anzustreben.
  - Wie viele Atemzüge pro Minute finden statt? – Es sollten pro Minute nicht mehr als zehn Atemzüge sein.
  - Wie ist das Zeitverhältnis zwischen Ein- und Ausatmung? – Die Ausatmung sollte etwa doppelt so lang sein wie die Einatmung.
  - Kommt es zu einer Atempause? – Wenn man entspannt ist, schließt sich nach dem Ausatmen eine kurze Ruhepause, die Atemleere, an.
  - Vielleicht bemerkst du das Fließen des Atems und die Ausdehnung der Atembewegung bis in den Bauch-Becken-Raum und in den oberen Brustbereich. Lasse dies zu.

## 2. Übung

Wähle eine bequeme Sitzhaltung. Erlaube dir die Augen zu schließen.

- Sitzt du gut? Fühlst du den Boden unter dir? Ist deine Wirbelsäule aufgerichtet?
- Kannst du deinen Atem spüren? Kannst du deinen Unterkiefer loslassen? Und deine Gesichtsmuskeln entspannen? Versuche noch tiefer und ruhiger ein- und auszuatmen.
- Kannst du dir erlauben, dass eine Minute oder länger Stille herrscht?
- Richte in der folgenden Minute (oder auch länger) deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Stelle dir dabei vor, wie mit jedem Ausatmen Anspannung aus deinem Körper herausfließt. Lasse mit jedem Ausatmen Spannung los.
- Spüre die Stille/ Ruhe.

## 3. Übung

Wähle eine bequeme Sitzhaltung oder die Rückenlage auf dem Boden.  
Entspannung lässt sich über bewusste Atmung erreichen.

- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Nimm alle Einzelheiten wahr: wie die Luft durch die Nase einströmt und weiter durch den Hals in die Lungen fließt.
- Vielleicht bemerkst du, wie Dein Bauch und Brustkorb sich beim Einatmen ausdehnen und beim Ausatmen zusammenziehen.
- Kannst du dir vorstellen, dass es DICH atmet? Es atmet DICH.
- Du brauchst nur achtsam zu beobachten, wie der Atem kommt und geht, kommt und geht ... .
- Erlebe dies eine Zeitlang. Genieße es und kehre allmählich nach außen zurück.

Nach der Beobachtung des eigenen Atemmusters kann der Atem allmählich behutsam vertieft werden. Durch vertiefte bewusste Atmung kann eine intensive Entspannung erreicht werden.

### 6.3.1.2 Übungen zur Erfahrung der Atemräume:

Atmung findet in unterschiedlichen Körperräumen statt. Als Atemräume sind insbesondere erfahrbar:

- Bauch-Becken-Raum,
- Brust-Flanken-Raum,
- Lungenspitzen-Schlüsselbein-Raum.

#### 1) Bauch-Becken-Raum ➤ Bauch- oder Zwerchfellatmung

- a) Rückenlage: die Hände auf den Bauch legen; das Heben (Einatmung) und Senken (Ausatmung) der Bauchdecke beobachten.
- b) Vierfüßlerstand: mit der Einatmung den Kopf in den Nacken legen, Rücken leicht durchbiegen (Hohlkreuz), der Bauchraum weitet sich. Mit der Ausatmung den Kopf hinunterziehen und die Wirbelsäule zum Katzenbuckel runden, die Bauchdecke zieht sich zurück.

#### 2) Brust-Flanken-Raum ➤ Brust- oder Flankenatmung

- a) Rückenlage: Hände seitlich auf die Rippen legen. Das seitliche Ausdehnen der Rippen beim Einatmen und das Zurückziehen beim Ausatmen beobachten.
- b) Rückenlage: Flankendehnung wie unter a) beschrieben, aber rechte Hand wandert zum Knie, ohne dass Schultern und Gesäß vom Boden abheben. Mit der linken Hand die Atembewegung das Ausdehnen und Zurückziehen der Rippen wahrnehmen.
- c) Fersensitz: Arme über den Kopf heben, Hände verschränken. Mit der Einatmung den Rumpf im Wechsel einmal nach links und einmal nach rechts neigen. Jeweils einige Atemzüge in der Haltung (Halbmond) verweilen. Die Flanken öffnen sich.
- d) Rückenlage: die Arme seitlich ausbreiten, Handrücken am Boden: Mit der Einatmung Weite bis in die Fingerspitzen entstehen lassen, mit der Ausatmung diese Weite etwas zurücknehmen.

#### 3) Lungenspitzen-Schlüsselbein-Raum ➤ Schlüsselbeinatmung

Rückenlage: Fingerkuppen auf die Schlüsselbeinregion legen. Die Atembewegung erspüren.

### 6.3.2 Vollständige Yoga-Atmung (Vollatmung)

Die Vollatmung berührt alle drei Atemräume: Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatmung.

**Wirkungen:**

Steigert die Sauerstoffversorgung. Lädt den Körper mit Lebenskraft auf. Reguliert die Herzaktivität und den Blutdruck. Beruhigt das Nervensystem. Schenkt eine wohltuende Ruhe.

**Durchführung:**

Im Stehen, in einer Sitzhaltung am Boden oder auf dem Stuhl oder in der Rückenlage durchführbar. Zunächst den natürlichen Atemstrom und Atemrhythmus beobachten. Danach behutsam mit der Vollatmung beginnen.

Ein- und Ausatmung geschehen durch die Nase. Die Konzentration ist auf den ganzen Rumpf gerichtet, stets den Wellenbewegungen der Ein- und Ausatmung folgend.

Mit der Einatmung den Bauch langsam nach vorn wölben, dann die Flanken weiten und Brust- und Schlüsselbein heben. Dabei zieht sich die Bauchwand schon leicht zurück. Eine kleine Atempause nach der vollständigen Einatmung zulassen. Die Atemfülle nur solange halten, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Die Ausatmung beginnt durch Einziehen der Bauchwand, Zusammenziehen der Rippen und schließlich Senken der Brust. Nach der vollständigen Ausatmung eine kleine Atempause entstehen lassen. In der Atemleere solange verweilen, wie es angenehm ist.

Ein- und Ausatmung sind in der Vollatmung mit einer weichen Wellenbewegung vergleichbar: Die Einatemwelle strömt vom Bauchraum über den Brustraum bis in die Lungenspitzen. Die Ausatemwelle zieht sich zurück, indem erst Bauchraum, dann Brustraum und Lungenspitzen leer werden.

### 6.3.3 Brustklopfende Atemübung

**Wirkungen:**

Schafft Erleichterung bei Lungen- und Bronchialkatarrh und bei Bronchialasthma.

**Durchführung:**

Eine Sitzhaltung einnehmen. Durch die Nase ausatmen. Langsam durch die Nase einatmen und dabei den Brustkorb mit den Fingerspitzen schnell beklopfen. Ausatmen.

### 6.3.4 S-Atmung

**Wirkungen:**

Stärkt die Nerven und entspannt den Körper.

**Durchführung:**

Eine Sitzhaltung einnehmen. Durch die Nase ausatmen. Tief durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen langsam die Luft durch den Mund auf den Laut „S“ ausströmen lassen.

### 6.3.5 Wechselseitige Nasenatmung (Nadi Sodhana)

**Wirkungen:**

Entspannt und erfrischt den Körper. Reinigt das Blut und füllt die Lungen mit Luft. Lindert Kopfschmerzen. Fördert die Verdauung und den Appetit. Beruhigt. Gleicht die Energieströme im Körper aus. Erwärmt das Gesicht. Regt die Zellatmung an. Reguliert den Blutdruck.

**Durchführung:**

Eine Sitzhaltung einnehmen. Von der rechten Hand Zeige- und Mittelfinger einbeugen. Der kleine Finger wird auf den Ringfinger gelegt. Das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen schließen und links ausatmen. Links langsam und lautlos einatmen, mit dem Ringfinger das linke Nasenloch schließen und währenddessen die Atemfülle halten. Das rechte Nasenloch öffnen, rechts ausatmen, die Atemleere fühlen. Durch die rechte Nasenöffnung wieder einatmen, ... . Die Einatmung erfolgt also stets auf der Seite, auf der ausgeatmet wurde. Bei längerem Üben kann man den Arm an der Brust abstützen. Das Gesicht vollkommen entspannen.

### 6.3.6 Zungen-Röhrchen (Sitali)

**Wirkungen:**

Entspannt das Nervensystem. Hilft bei Atem- und Herzbeschwerden. Befreit das Blut von Giftstoffen. Regeneriert die Haut. Reichert das Blut mit Sauerstoff an.

**Durchführung:**

Eine Sitzhaltung einnehmen. Die Zunge etwa 2 cm aus dem Mund strecken und mit der Zunge eine Rinne bilden. Durch diese Rinne einatmen, die Zunge wieder zurücknehmen und durch die Nase langsam ausatmen.

### 6.3.7 Reinigende Atmung (Ha-Atmung) im Liegen

Die Ha-Atmung wird in der Regel im Stehen ausgeführt. Hier wird die Ha-Atmung im Liegen beschrieben.

**Wirkungen:**

Reinigt die Bauchorgane. Hilft bei Kreislaufstörungen.

**Durchführung:**

Sich entspannt auf den Rücken legen. Ausatmen. Tief einatmen und die Arme über den Kopf strecken. Durch den Mund plötzlich auf „ha“ ausatmen. Dabei das rechte Knie beugen, es mit beiden Händen umfassen und an den Körper heranziehen.

Nach einer Atempause das rechte Bein auf dem Boden ausgleiten lassen und mit dem linken Bein die Übung wiederholen.

### 6.3.8 Atmung mit Tönen

Der gesundheitliche Wert des bewussten Atmens wird noch erhöht, wenn Laute und Töne damit verbunden werden. Die dabei entstehenden Schwingungen beleben den gesamten Organismus.

Das Tönen verlängert die Ausatmung. Dies führt zu einer vertieften Einatmung. Diese Übung gehört zu den besten und wirkungsvollsten Atemübungen.

Das Singen oder Sprechen von bestimmten Vokalen und Konsonanten löst in dazugehörigen Körperregionen anregende Vibrationen aus.  
So wirkt z.B.

das „U“ in der Bauchgegend,

das „O“ in der Lebergegend,

das „A“ im Herzbereich,

das „E“ in der Halsgegend,

das „I“ im Kopfraum.

**Durchführung:**

Das Tönen erfolgt im Sitzen oder Stehen. Die Töne können mehrmals wiederholt werden. Das Auflegen der Hände auf die jeweilige Körperregion unterstützt die Wirkung.

<b>7</b>	<b>Chakras – Mudras – Bandhas – Kriyas</b>	<b>257</b>
<b>7.1</b>	<b>Die Chakras</b>	<b>257</b>
7.1.1	Der Schöpfungsmythos	257
7.1.2	Die Konzeption des Hatha-Yoga	258
7.1.3	Die Begriffe Nadi – Kundalini – Chakra	259
7.1.4	Die Übungen	269
<b>7.2</b>	<b>Symbolische Haltungen (Mudras) im Hatha-Yoga</b>	<b>272</b>
7.2.1	Beispiele für klassische Hand-/ Fingermudras	273
7.2.2	Beispiele für klassische Körpermudras	275
<b>7.3</b>	<b>Verschlüsse (Bandhas) im Hatha-Yoga</b>	<b>276</b>
7.3.1	MULA BANDHA – unteres Bandha, der Wurzel- oder Dammverschluss	277
7.3.2	UDDIYANA BANDHA – mittleres Bandha, der Zwerchfellverschluss	277
7.3.3	JALANDHARA BANDHA – oberes Bandha, der Kinn- oder Halsverschluss	278
7.3.4	MAHA BANDHA – Tri Bandha, Traya Bandha oder große Schleuse, großer oder Dreifachverschluss, setzen aller drei Bandhas	280
<b>7.4</b>	<b>Reinigungstechniken (Kriyas) im Hatha-Yoga</b>	<b>282</b>
7.4.1	TRATAKA – Augenreinigung	283
7.4.2	NETI – Nasenreinigung	283
7.4.3	KAPALABHATI – Feueratem	284
7.4.4	DHAUTI – Reinigung des oberen Verdauungskanals, im Wesentlichen die Mund- oder Zungenreinigung	285





## 7 Chakras – Mudras – Bandhas – Kriyas

### 7.1 Die Chakras

#### 7.1.1 Der Schöpfungsmythos

In der Tradition des hinduistischen Tantrismus wird Folgendes überliefert:

Der göttliche Urgrund ist reines, formloses Sein. Darin befinden sich zwei gegensätzliche Kräfte in latenter Ruhe vereint: Shiva als der männliche Aspekt des Göttlichen und Shakti als der weibliche Aspekt des Göttlichen. In Shakti keimt der Wunsch, sich in die Welt der Form zu verwandeln. Ihre erste Bewegung ist Nada, eine Vibration, der uranfängliche Klang OM. Dabei erkennt sich Shakti erstmals selbst. Aus dem EINHEITS-Bewusstsein erwacht sie zum SELBST-Bewusstsein. Nun kann sie nichts mehr aufhalten, der Tanz der Shakti beginnt. Um den statischen Shiva in ihren Bann zu ziehen, wird ihr Tanz immer verführerischer. Dabei entwickelt sie sich vom Feinen zum Groben. Sie durchtanzt sieben verschiedene Ebenen der Manifestation. Nach jedem Element, in das sie eintritt, legt sich ein Schleier (Maya) um sie. Je mehr sich ihr Körper verdichtet, desto mehr entfernt sie sich von Shiva, desto unsichtbarer wird Shiva. Shakti „vergisst“ ihren Ursprung. Erschöpft rollt sie sich ein und schläft als Kundalini (weibliche Schöpfungskraft) am unteren Ende der Wirbelsäule im nun manifestierten menschlichen Körper. Aber die Ruhe der Shakti ist anders als am Anfang. Shakti/Kundalini fühlt träge Erstarrung, Einsamkeit und Verlassenheit. Sie hat nur noch den einen Wunsch, sich wieder mit Shiva zu vereinen, der im manifestierten Körper im Scheitelpunkt des Kopfes auf sie wartet. Wenn es ihr gelingt, zu Shiva aufzusteigen, wird die mystische Hochzeit stattfinden ...<sup>7</sup>

Hier setzt der Hatha-Yoga an. Der Schöpfungsmythos kann als Gleichnis für das Ziel des Hatha-Yoga aufgefasst werden. Die spirituelle Suche und Sehnsucht des Menschen soll durch bestimmte Übungen und Rituale unterstützt werden. Dabei wird so radikal wie nie zuvor die **körperliche** Übung betont, so dass sich nach und nach alles Verdichtete und Undurchlässige auflöst. Shakti/Kundalini wird geweckt, und sie kann zu ihrem Shiva aufsteigen und sich mit ihm vereinen. Dadurch „erwacht“ der Mensch zum klaren, lichten Einheitsbewusstsein. Er wird sich seiner Göttlichkeit bewusst, er erfährt den ganzen göttlichen Urgrund in sich selbst. Damit ist aber auch deutlich, dass es nicht Ziel des Hatha-Yoga ist, fit zu werden, sondern dass der Mensch durch Hatha-Yoga „ganz“ und „heil“ werden kann!

<sup>7</sup>vgl. S. 101: Trökes, Anna: Hatha-Yoga. S. 97-214. In: Der Weg des Yoga, Petersberg 1991.

### 7.1.2 Die Konzeption des Hatha-Yoga

Der Hatha-Yoga (etwa ab 10. Jahrhundert) nahm insbesondere drei wichtige Aspekte des seit dem 5. Jahrhundert entstandenen hinduistischen Tantrismus auf.

Zum einen war es die **Aufwertung des Körpers**, der zum Träger des Göttlichen auf Erden erhoben wurde. Verbunden damit waren neue Techniken, um diese Göttlichkeit in sich selbst zu entdecken. Das war revolutionär und setzte sich rigoros von dem vortantrischen asketischen Denken ab. Die spirituelle Suche führt im Hatha-Yoga konsequent über den Körper.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Hatha-Yoga bestand in der **Entdeckung des weiblichen Aspekts der Göttlichkeit**. Die Shakti wurde bereits im Tantra und dann auch im Hatha-Yoga zum energetischen schöpferischen Grundprinzip, zur weiblichen kosmischen Urkraft, die die materielle Welt in ihrer Vielfalt erschaffen konnte. Sie korrespondiert mit dem männlichen Prinzip des Gottes Shiva, der das Prinzip der Jenseitigkeit, die Transzendenz darstellt. Shakti und Shiva sind polare Prinzipien der **einen** göttlichen Wesenheit. Beide göttliche Prinzipien finden Raum im menschlichen Körper. In den meisten Fällen ist der Mensch sich dieses göttlichen Potenzials jedoch nicht bewusst, denn die göttliche Shakti/Kundalini schläft. Erst wenn Shakti/Kundalini geweckt und ihr Getrenntsein von Shiva überwunden wird, kann der Mensch seine Göttlichkeit, seine Transzendenz erleben. Der Weg führt von der Vereinzelung zur Einheit.

Noch ein dritter Aspekt bestimmte die neue Weltansicht des Hatha-Yoga. Es war die **Analogie zwischen dem Makrokosmos des Weltalls und dem Mikrokosmos des Menschen**. Nach dieser Vorstellung besitzt der menschliche Körper eine Grundstruktur, die der des Kosmos entspricht. Und so korrespondieren der menschliche Körper und der Kosmos miteinander. All die Energien, die im Kosmos wirken, finden sich auch im Menschen. Die Körperbereiche des Menschen oder auch seine Handlungen können analog zu den Elementen und Vorgängen der Welt aufgefasst werden. Der Hatha-Yoga bietet dem Menschen Möglichkeiten an, auf der Ebene des Mikrokosmos die Welt, die göttliche Urkraft des Makrokosmos zu erfahren.

### 7.1.3 Die Begriffe Nadi – Kundalini – Chakra

In den energetischen Vorstellungen des Hatha-Yoga sind es vor allem drei Begriffe, die eine neue Bedeutung gewinnen und als ein funktionelles System zusammenwirken:

<b>Nadi</b>	feinstofflicher Energiekanal, Bewegung, Antrieb, Schwingung
<b>Kundalini</b>	Schlangenkraft, weibliche Schöpfungskraft Shakti, die „Zusammengerollte“
<b>Chakra</b>	Energiezentrum, Rad oder Kreis

#### Nadi:

Aus den früheren yogischen Traditionen übernimmt der Hatha-Yoga die Vorstellung, dass im grobstofflichen Körper des Menschen feinstoffliche Energien fließen. Sie bewegen sich in Energiekanälen, den Nadis, und verdichten sich in Energiezentren, den Chakras. Durch die yogische Übungspraxis werden die Energiekanäle gereinigt bzw. die Energien geweckt und zum Fließen gebracht. Der feinstoffliche Energiefluss wird dabei im **yogischen Erfahrungsweg** in den verschiedenen grobstofflichen Körperregionen fühlbar. Das System der Nadis und Chakras darf jedoch nicht als Übereinstimmung mit grobstofflichen Körperregionen angesehen werden. Der feinstoffliche Leib des Menschen bildet eine eigene Struktur. Man spricht auch von „einer spirituellen Anatomie“<sup>8</sup>. Anzahl und Verlauf der Nadis und der Chakras werden in den verschiedenen yogischen Schulen unterschiedlich angegeben. Selbst in den Texten des Hatha-Yoga variieren diese Angaben (z.B. Hatha-Yoga-Pradipika: 72 000 Nadis; Shiva-Samhita: 300 000 Nadis). Bis heute hat sich im Hatha-Yoga jedoch vor allem eine Grundkonzeption durchgesetzt, die von den drei wichtigsten Nadis Ida, Pingala und Susumna ausgeht. Diese Nadis werden in der vertikalen Achse des menschlichen Körpers angesiedelt, befinden sich also entlang der Wirbelsäule.

*„**Ida** (die Erquickliche) verläuft links entlang der Wirbelsäule vom linken Nasenloch bis zu einem am Beckboden liegenden Knotenpunkt, mit dem Namen Kanda (Wurzelknolle, Zwiebel) benannt. Mit ihr wird der Mond, der weibliche Aspekt und das Erquickliche und Kühlende verbunden. **Pingala** (die Rotbraune) verläuft parallel zu ihr vom rechten Nasenloch ebenfalls zum Kanda am Beckenboden. Mit ihr ist die Sonne, der männliche Aspekt und das Rote, Erwärmende assoziiert. Vom Kanda geht auch die dritte und wichtigste Nadi aus, die **Susumna** (die sehr Gnädige). Sie steigt genau im Zentrum der Wirbelsäule auf, bis zum Scheitelpunkt.“<sup>9</sup>*

<sup>8</sup>vgl. S. 28: Wolz-Gottwald, Eckard: Die spirituelle Anatomie des Hatha-Yoga. In: Deutsches Yoga-Forum 5/05, S. 28-29.

<sup>9</sup>ebd. S. 29

Durch Yoga-Übungen können die Nadis gereinigt und damit für das Aufsteigen der Kundalini vorbereitet werden.

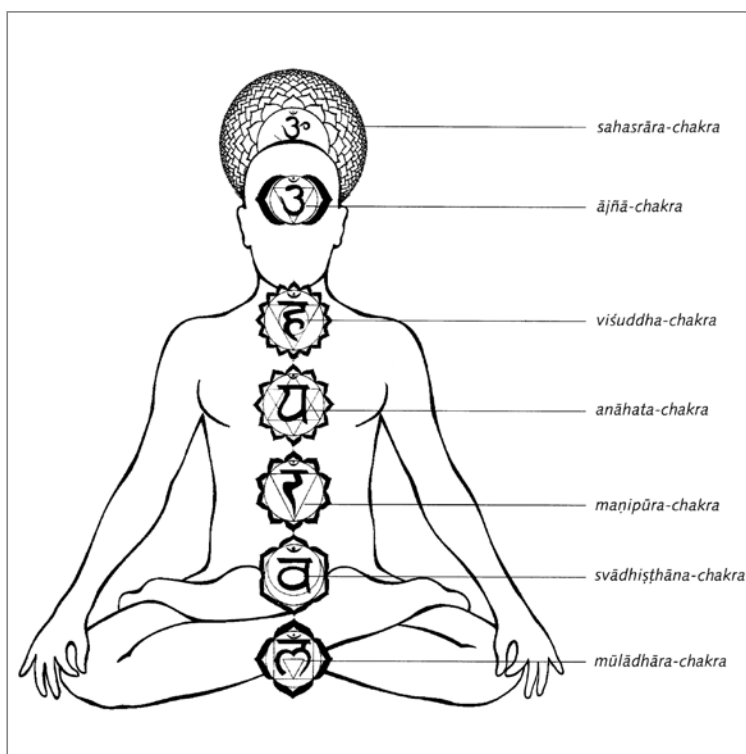
### Kundalini:

Der Hauptweg für Kundalini ist die Nadi Susumna. Bevor jedoch die weibliche Schöpfungsenergie Shakti/Kundalini aufsteigen und sich mit Shiva vereinen kann, muss sie aus ihrem trägen, schlafenden Zustand erweckt werden. Dann wird es möglich, dass sich die göttliche Urkraft im Menschen entfaltet. Von dieser Entfaltung und Transformation der Energie erhält der Übende oft auf verschiedenen Ebenen „Mitteilung“. Körperliche Reaktionen können Wärmegefühl oder leichtes Zittern sein. Auf der Gefühlsebene werden z.B. Ruhe, Stille, Weite beschrieben. Oder es kann ein Bewusstseinszustand des inneren Friedens und großer Dankbarkeit entstehen.

### Chakra:

Erst mit dem Begriff der Chakras wird das feinstoffliche Konzept des Hatha-Yoga komplett. Ähnlich wie für die Nadis sind im Laufe der Entwicklung der Yoga-Traditionen unterschiedliche Chakra-Modelle entstanden, in denen „neun, zwölf oder sogar noch mehr Chakras“<sup>10</sup> beschrieben werden.

Im Hatha-Yoga hat sich jedoch die **Konzeption von sieben Chakras** durchgesetzt. Sie sind in der vertikalen Achse der Susumna angesiedelt. Sechs Chakras befinden sich innerhalb des Körpers, das siebente Chakra weist über den Scheitelpunkt des Kopfes hinaus, ist also transzendent. Die sechs Körper-Chakras lassen sich konkreten Orten entlang der Wirbelsäule bzw. konkreten Organen zuordnen. Aber auch hier gilt: Die Chakras besitzen eine feinstoffliche Existenz, sie sind nicht mit körperlicher Substanz gleichzusetzen.



Die Kundalini berührt beim Aufsteigen durch Susumna alle sechs Körper-Chakras, bis sie sich letztlich im siebenten Chakra symbolisch mit dem männlichen göttlichen Pol, Shiva,

<sup>10</sup>vgl. Abb. S. 30: Wolz-Gottwald, Eckard: Chakra – die Grundlagen. In: Deutsches Yoga-Forum 2/06, S. 30-31.

verbindet. Der Weg der Shakti/Kundalini durch die Chakras entspricht in Umkehrung dem Weg, den sie im Schöpfungsmythos in die Manifestation des Körpers gegangen ist. Als Erdenwesen verliert der Mensch infolge der Individuation oft seine Ganzheit, sein Urvertrauen. Fragen der Sinnsuche entstehen: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wozu bin ich auf der Welt? Was ist das Bleibende? Die Lehre von den Chakras kann Antworten geben.

Das Aufsteigen der Kundalini durch die sieben Chakras ist als Entwicklung des menschlichen Potenzials zu verstehen. Aus der Gebundenheit der Erdverhaftung (symbolisiert im untersten, ersten Chakra) löst sich der Mensch Stufe für Stufe, bis er seine Transzendenz erreicht hat. Damit zeigt der Hatha-Yoga einen spirituellen Weg auf. Die Chakras werden zur Chance für Lebensgestaltung. Sie sind auf dem Yoga-Übungsweg als Entwicklungsebenen bzw. als psychische Strukturen erfahrbar. Die Chakra-Konzeption ist als psychologisches Programm der Bewusstseinsentwicklung interpretierbar. Jedem Chakra werden spezifische Kräfte zugeordnet, die bei der Bewältigung des Lebens helfen können. Durch Freilegung der einzelnen Bewusstseinschichten wird die Energie vom Groben zum Feinen transformiert. Der Yoga-Übende kann über die Aktivierung der Chakras sein Urvertrauen in die (göttlichen) Schöpfungskräfte bestätigt bekommen bzw. wiederfinden. Er kann die Erweiterung des Bewusstseins erreichen.

### Die Beschreibung der sieben Chakras

(vgl. Sharamon, Shalila<sup>11</sup> S. 83-159 / Trökes, Anna<sup>12</sup> S. 103-107 / Wolz-Gottwald, Eckard<sup>13-17/18</sup> S. 147-151. Die Gesamt-Abbildung der sieben Chakras ist aus Wolz-Gottwald, Eckard<sup>14</sup>, S. 30 entnommen, basiert jedoch auf Sharamon, Shalila<sup>11</sup>, S. 10.):

Die verschiedenen Symbole und Darstellungen der Chakras basieren auf den seit Jahrhunderten gemachten Yoga-Erfahrungen. Sie sind nicht als starres System aufzufassen, sondern als Hilfsmittel auf dem Yoga-Weg. Im Folgenden soll eine **Auswahl** der Symbole und Aspekte der Chakras besprochen werden.

Das Grundsymbol der Chakras ist eine Lotusblüte mit je verschiedener Anzahl von Blütenblättern. Weiterhin können jedem Chakra u.a. zugeordnet werden: eine geometrische Form, ein Element (sofern es eines der fünf unteren Chakras ist), eine Farbe, ein Ton (der der Schwingungsfrequenz des Chakras entspricht), ein Vokal, ein Wurzelmantra (eine Keimsilbe). Aspekte der Beschreibung sind u.a.: die Lage im Körper, die Zuordnung körperlicher Entsprechungen und Sinne, die innewohnende Kraft und das in ihm angesiedelte Grundprinzip, die Bewusstseinsstufe.

<sup>11</sup>Sharamon, Shalila; Baginski, Bodo J.: Das Chakra-Handbuch. Aitrang 1988.

<sup>12</sup>Trökes, Anna: Hatha-Yoga. S. 97-214. In: Der Weg des Yoga. Petersberg 1991.

<sup>13</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Die spirituelle Anatomie des Hatha-Yoga. In: Deutsches Yoga-Forum 5/05. S. 28-29.

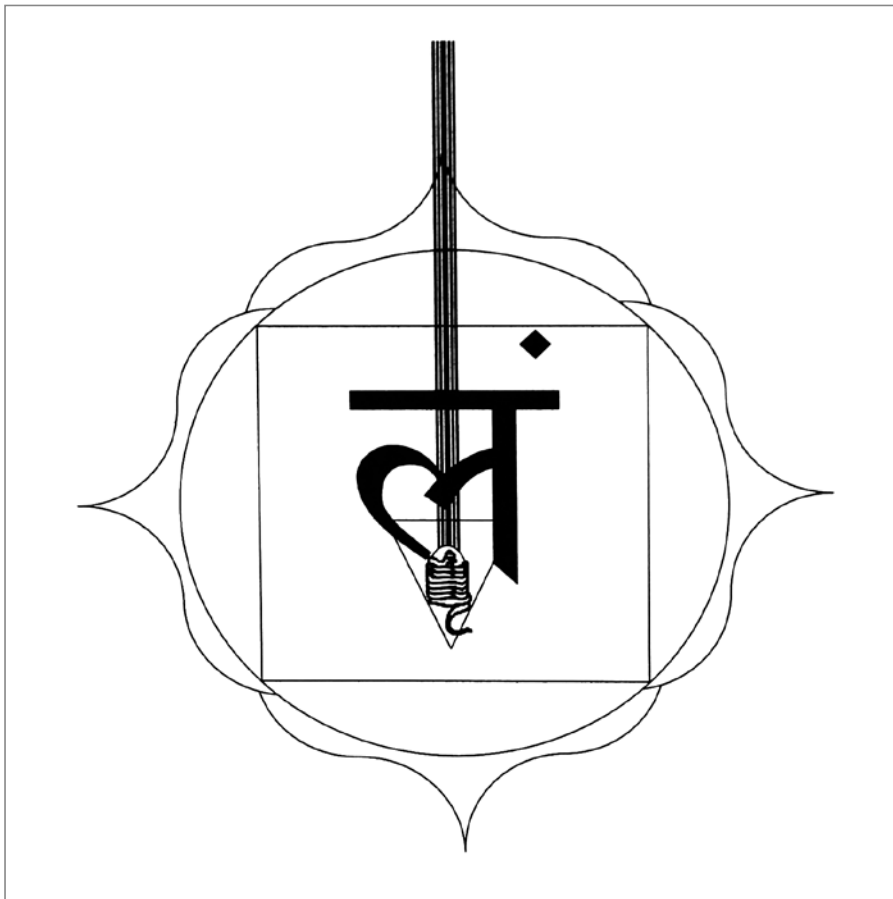
<sup>14</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Chakra – die Grundlagen. In: Deutsches Yoga-Forum 2/06. S. 30-31.

<sup>15</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Die Körper-Chakras (Teil 2). In: Deutsches Yoga-Forum 3/06. S. 22-23.

<sup>16</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Die Körper-Chakras (Teil 3). In: Deutsches Yoga-Forum 4/06. S. 24-25.

<sup>17</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Raja-Yoga – das höchste Ziel des Hatha-Yoga. In: Deutsches Yoga-Forum 5/06. S. 25-26.

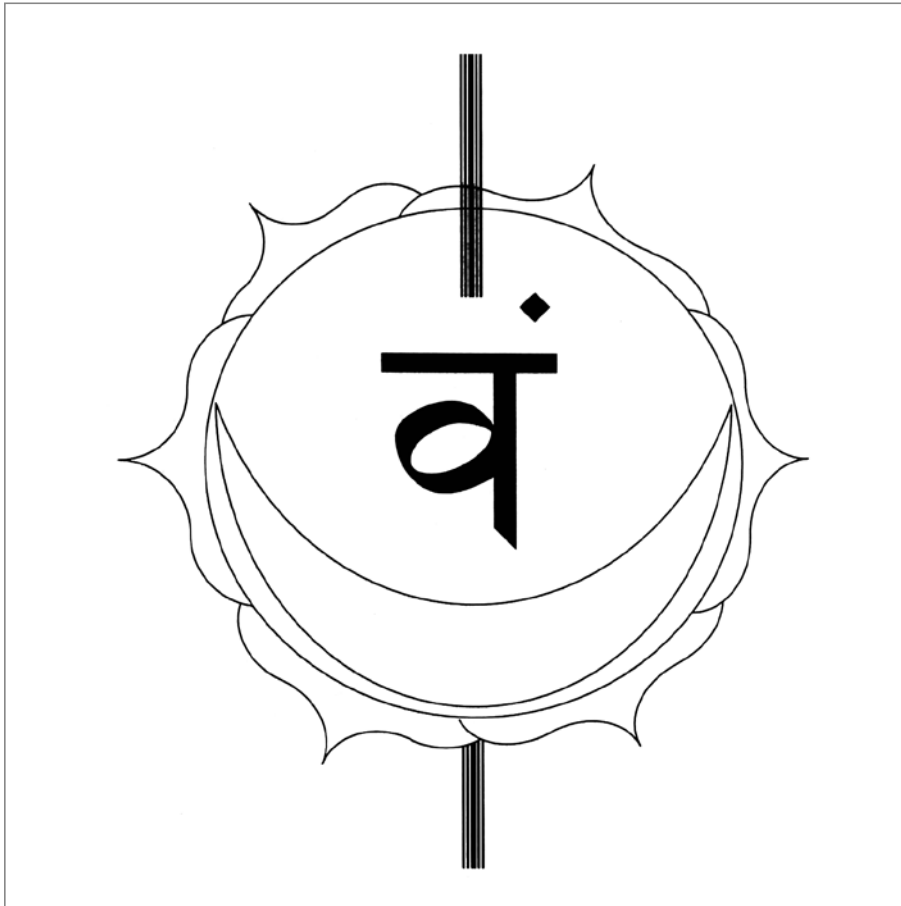
<sup>18</sup>Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.



### 1. (unterstes) Chakra: Muladhara-Chakra (Wurzel-Zentrum)<sup>19</sup>

Lage:	unterhalb der Wirbelsäule im Bereich des Beckenbodens zwischen Anus und Genitalien; öffnet sich nach unten
Körperliche Zuordnung:	alles Feste (Knochen, Zähne, Nägel, Haare); Beine, Füße (sich „erden“); Nebennieren
Sinn:	Riechen
Innewohnende Kraft:	erdend, stabilisierend
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Erfahrung des körperlichen Seins (DASEIN), des Urvertrauens, des Ursprungs der Lebenskraft
Anzahl der Blütenblätter:	4
Geometrische Form:	Quadrat
Element:	Erde
Farbe:	Rot
Ton:	c
Vokal:	U
Wurzelmantra:	LAM

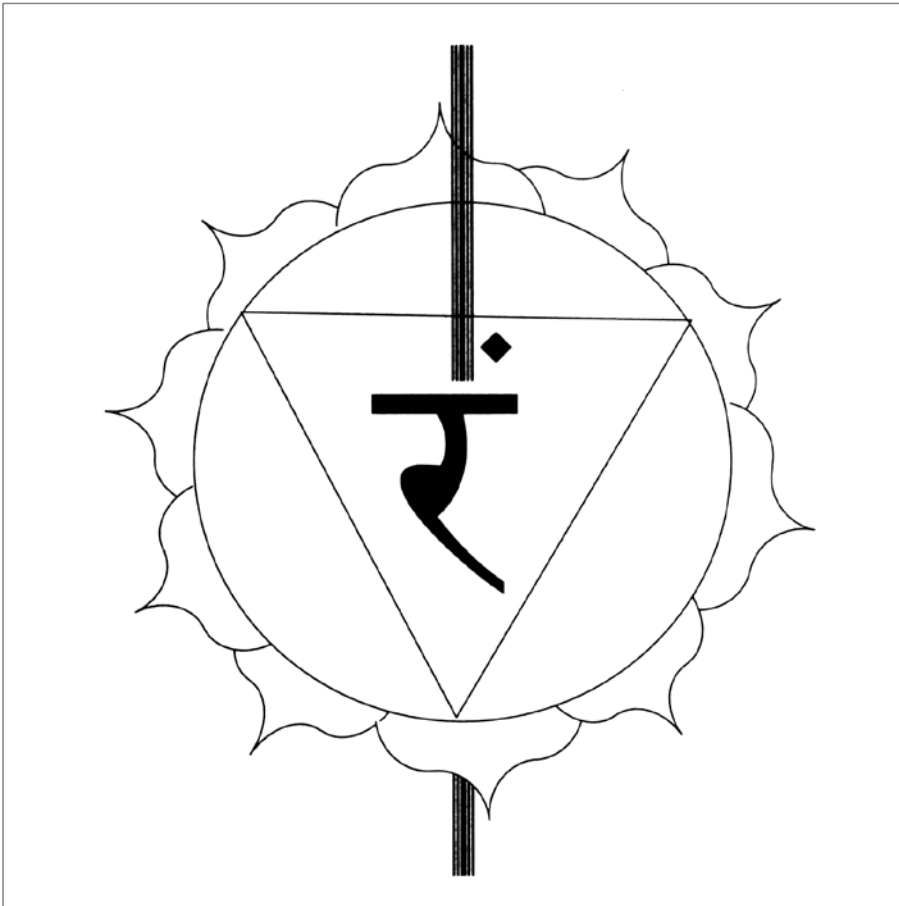
<sup>19</sup> vgl. Abb. S. 148 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.



## 2. Chakra: Svadhisthana-Chakra (Sakral- oder Kreuzbein-Zentrum)<sup>20</sup>

Lage:	unterhalb des Nabels, vor dem Kreuzbein; öffnet sich nach vorn
Körperliche Zuordnung:	alles Flüssige (Blut, Lymphe, Verdauungssäfte, Sperma); Nieren, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane
Sinn:	Schmecken
Innewohnende Kraft:	reinigend, in Fluss bringend
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Erfahrung des eigenen Seins, der Sexualität und Geschlechtlichkeit
Anzahl der Blütenblätter:	6
Geometrische Form:	Halbmond
Element:	Wasser
Farbe:	Orange
Ton:	d
Vokal:	geschlossenes O
Wurzelmantra:	VAM

<sup>20</sup>vgl. Abb. S. 148 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.

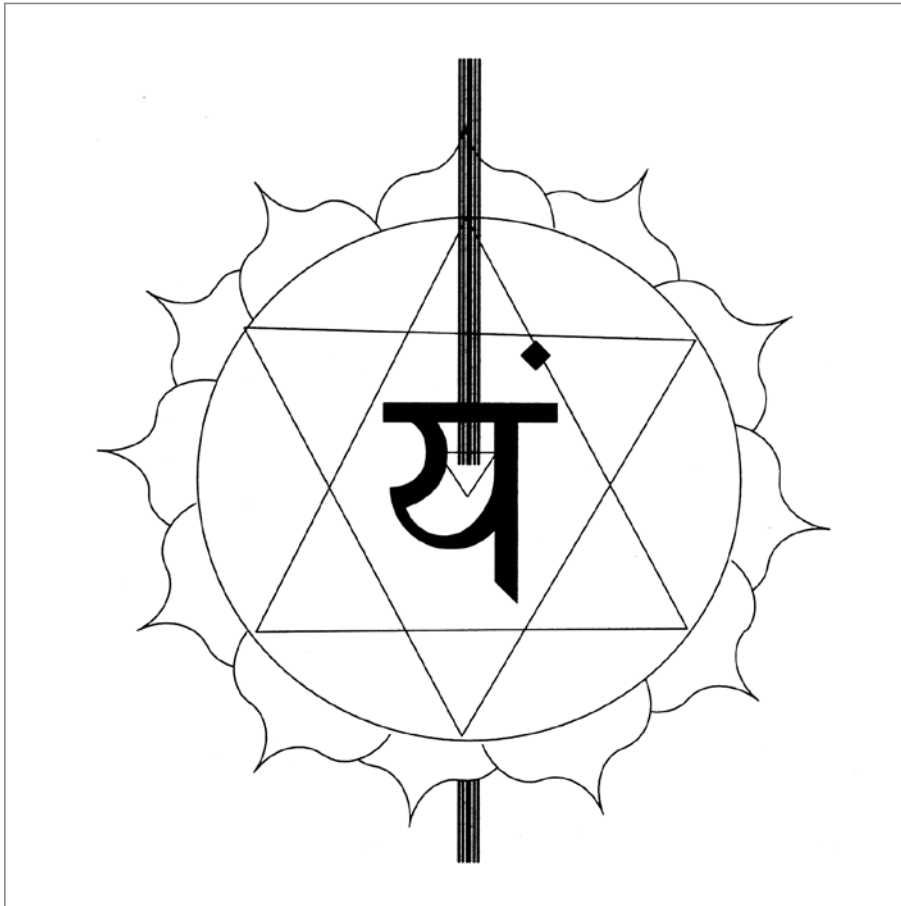


### 3. Chakra: Manipura-Chakra (Nabel- oder Sonnen-Zentrum)<sup>21</sup>

Lage:	im Bereich des Nabels; öffnet sich nach vorn
Körperliche Zuordnung:	Bauchraum mit dem gesamten Verdauungssystem; Bauchspeicheldrüse
Sinn:	Sehen
Innewohnende Kraft:	umwandelnd, gestaltend (Umwandlung grobstofflicher Nahrung in feinstoffliche Energie)
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Seins-Gestaltung, Behauptung in der Welt
Anzahl der Blütenblätter:	10
Geometrische Form:	abwärts weisendes Dreieck
Element:	Feuer
Farbe:	Gelb
Ton:	e
Vokal:	offenes O
Wurzelmantra:	RAM

<sup>21</sup>vgl. Abb. S. 149 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.

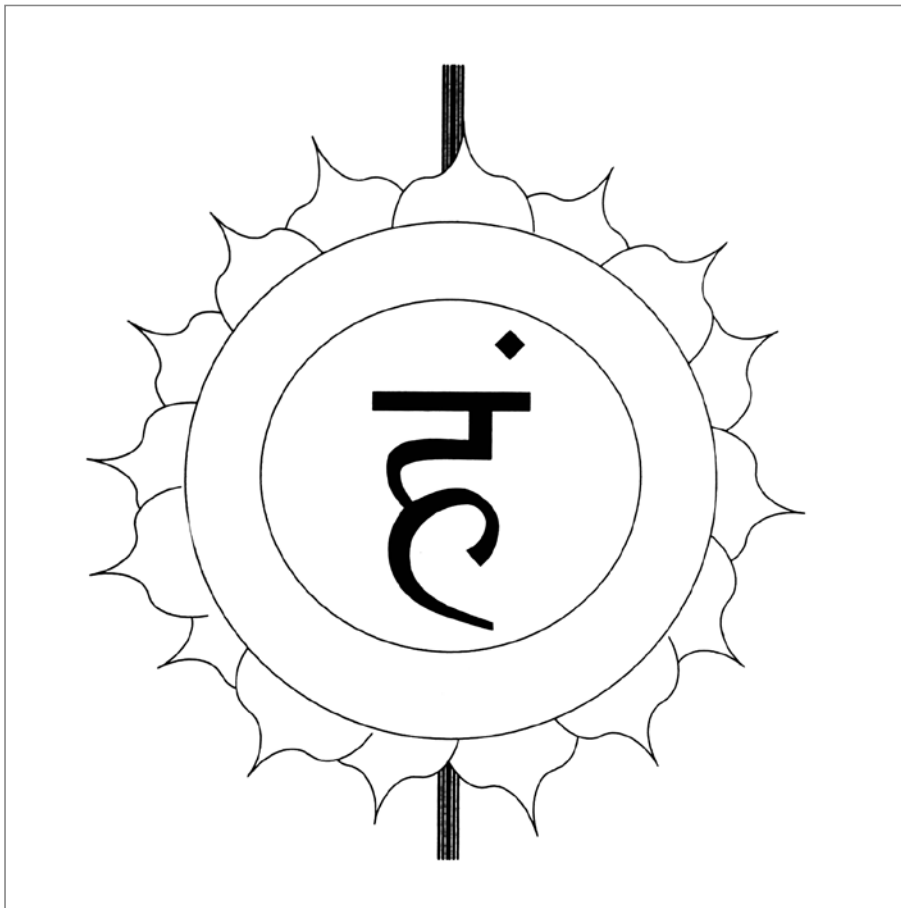




#### 4. Chakra: Anahata-Chakra (Herz-Zentrum)<sup>22</sup>

Lage:	in der Mitte der Brust in Höhe des Herzens; öffnet sich nach vorn
Körperliche Zuordnung:	Brustkorb mit Herzregion; Thymusdrüse (Wachstumsdrüse)
Sinn:	Tasten
Innewohnende Kraft:	öffnend, verbindend
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Seins-Hingabe; selbstlose Liebe und Mitgefühl; Ausgleich von Verstand und Gefühl
Anzahl der Blütenblätter:	12
Geometrische Form:	zwei ineinandergeschobene Dreiecke/ Sechseck (Hexagon)
Element:	Luft
Farbe:	Grün und Rosa
Ton:	f
Vokal:	A
Wurzelmantra:	YAM

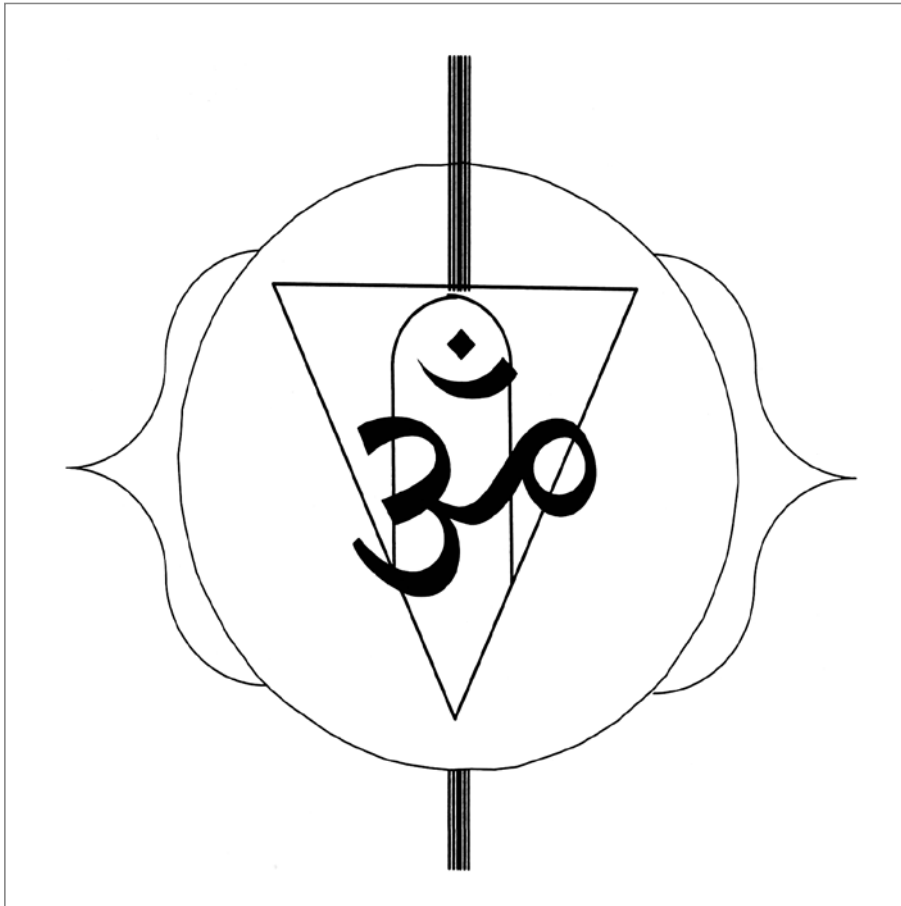
<sup>22</sup>vgl. Abb. S. 149 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.



### 5. Chakra: Visuddha-Chakra (Kehl- oder Hals-Zentrum)<sup>23</sup>

Lage:	im Hals, zwischen Halsgrube und Kehlkopf; öffnet sich nach vorn
Körperliche Zuordnung:	Sprechorgane; Schilddrüse, Nebenschilddrüse
Sinn:	Hören
Innewohnende Kraft:	Fähigkeit zur Kommunikation
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Seins-Resonanz; Schwelle zur spirituellen Verwirklichung kann überschritten werden
Anzahl der Blütenblätter:	16
Geometrische Form:	weißer Kreis
Element:	Äther
Farbe:	Hellblau
Ton:	g
Vokal:	E
Wurzelmantra:	HAM

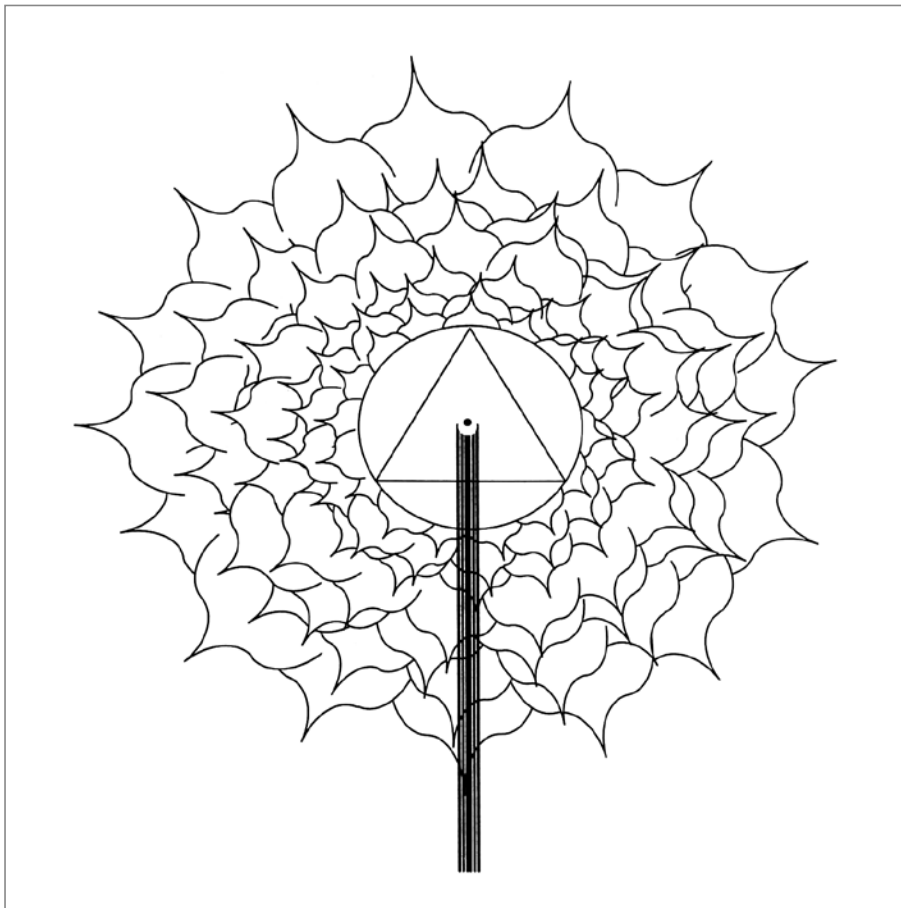
<sup>23</sup>vgl. Abb. S. 149 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.



## 6. Chakra: Ajna-Chakra (Stirn-Zentrum)<sup>24</sup>

Lage:	in der Mitte der Stirn, über der Nasenwurzel; „Drittes Auge“; öffnet sich nach vorn
Körperliche Zuordnung:	Kleinhirn, Ohren; Hirnanhangdrüse (Hypophyse)
Sinn:	Gleichgewichtssinn
Innewohnende Kraft:	intuitiv-erkennend; Verfeinerung der grobstofflichen Sinne; weist über den materiellen Bereich hinaus auf den Geist
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	Seins- und Selbst-Erkenntnis, Entwicklung der psychischen Kräfte
Anzahl der Blütenblätter:	2 (die 2 Gehirnhälften, das Erwachen der Geisteskräfte symbolisierend; Hinweis auf die Intuition)
Geometrische Form:	ein weißes nach unten gerichtetes Dreieck
Element:	–
Farbe:	Indigoblau
Ton:	a
Vokal:	l
Wurzelmantra:	OM

<sup>24</sup>vgl. Abb. S. 150 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.



## 7. Chakra: Sahasrara-Chakra (Scheitel- oder Kronen-Zentrum)<sup>25</sup>

Lage:	im Bereich des Scheitelpunktes und auch darüber, außerhalb des grobstofflichen Körpers; öffnet sich nach oben
Körperliche Zuordnung:	–
Sinn:	–
Innewohnende Kraft:	transzendierend
Grundprinzip/Bewusstseinsstufe:	kosmisches Bewusstsein, Einheitsbewusstsein, Erleuchtung, Samadhi
Anzahl der Blütenblätter:	1000
Geometrische Form:	–
Element:	–
Farbe:	strahlendes Licht (oder Weiß oder Violett)
Ton:	h
Vokal:	–
Wurzelmantra:	ewige Stille

<sup>25</sup>vgl. Abb. S. 150 in: Wolz-Gottwald, Eckard: Yoga-Philosophie-Atlas. Petersberg 2002.

Im Hatha-Yoga führt der Weg vom groben zum lichten Körper, vom Selbst- zum Einheitsbewusstsein, von der Erde zum Himmel! Das Erwachen der Kundalini/Shakti im Beckenboden und ihr Aufstieg durch die Chakras bis zur Vereinigung mit Shiva im obersten Chakra ist ein langer Transformationsprozess. Ist die Transformation irgendwann einmal gelungen, kehrt Kundalini/Shakti wieder zu ihrem Ursprung im menschlichen Körper zurück und wartet auf den nächsten Aufstieg. Die spirituelle Erfahrung aber verändert den Übenden. Nicht das Jenseits ist das bleibende Ziel. Der Mensch entwickelt durch die spirituelle Erfahrung die Fähigkeit zur SELBST-bewussten Gestaltung seines Lebens hier auf Erden.

### 7.1.4 Die Übungen

Der Hatha-Yoga hat für den Transformationsweg durch die Chakras neue Übungen und Techniken entwickelt. Ebenso wurden aus früheren Yoga-Traditionen Übungen übernommen bzw. ergänzt. Aus folgenden Übungsgruppen kann im Hatha-Yoga ausgewählt werden:

Körperübungen (Asanas)

Atemübungen (Pranayamas)

Verschlüsse (Bandhas)

Reinigungsübungen (Kriyas)

Körper- oder Fingergesten (Mudras)

Tönen (Nada/Mantras)

Meditation (Dhyana)

#### Körperübungen (Asanas):

Jede yogische Körperübung hat Auswirkungen auf den Bereich der Chakras und den Energiefluss, ganz gleich, ob der Übende sich dessen bewusst ist oder nicht. Für den Yoga-Lehrenden ist jedoch das Wissen über die Chakras wichtig, wenn Asanas ausgewählt und zu Übungsfolgen zusammengestellt werden sollen. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass stehende und sitzende Haltungen mit aufgerichteter Wirbelsäule das Wurzel-Chakra ansprechen und erden (z.B. Andreaskreuz im Stand und Berghaltung/Tadasana im Stand oder im Sitz). Ebenso wirken Vorbeugen mit geradem Rücken stark anregend auf das Wurzel-Chakra und auf den Fluss von Kundalini (z.B. Zange/Pascimottanasana). Haltungen, bei denen das Kreuzbein in Bodenkontakt ist, lenken die Energie vor allem in das Kreuzbein-Chakra (z.B. Boot/Navasana). Für die Harmonisierung des Nabel-Chakras können drehende Haltungen ausgewählt werden (z.B. Drehsitz/Matsyendrasana). Wird die Wirbelsäule in die Rückbeuge geführt, öffnet sich der Brustraum, das Herz-Chakra wird angesprochen (z.B. Held/Virabhadrasana). Für das Hals-Chakra können Rück- und Vorbeugen sowie Drehungen der Halswirbelsäule wirksam werden (z.B. im Fisch/ Matsyasana). Gleichgewichtshaltungen beeinflussen das Stirn-Chakra (z.B. Tänzer/Natarajasana). Auf das Scheitel-Chakra wirken u.a. Umkehrhaltungen (z.B. Pflug/Halasana).

## **Atemübungen (Pranayamas):**

Atemübungen können sowohl der Reinigung der Nadis als auch der gezielten Energieleitung dienen. Deshalb wird manchmal nicht scharf zwischen Atemübung und Reinigungsübung unterschieden. Die Atemübungen des Hatha-Yoga sind häufig mit starken Atemverhaltungen (Kumbhakas) verbunden. Ihre feinstoffliche Wirkung ist enorm. Um unerwünschte Reaktionen zu vermeiden, sollten Atemübungen mit ganz besonderer Vorsicht praktiziert werden. Das gilt insbesondere dann, wenn in Verbindung mit Verschlüssen/Bandhas geübt wird.

## **Verschlüsse (Bandhas):**

Verschlüsse lenken den Energiestrom kraftvoll in eine bestimmte Richtung und beeinflussen so auch die Chakras (z.B. Wurzel-Verschluss/Mula-Bandha). Die Auswahl von Verschlüssen für die Yoga-Praxis sollte erst für Fortgeschrittene erfolgen, wenn Atemübungen/Pranayamas beherrscht werden.

## **Reinigungsübungen (Kriyas):**

Reinigungsübungen sind insbesondere für das Öffnen des zentralen Energiekanals Susumna unverzichtbar. Kundalini kann nur ungehindert aufsteigen, wenn die Nadis durchlässig und rein sind. Blockaden auf den einzelnen Stationen der Chakras bringen den Energiefluss zum Stocken und können nervöse Zustände bzw. Schmerzen verursachen. Zur Reinigung des Hals-Chakras bietet sich z.B. die Reibelaut-Atmung/Ujjayi an. Die Nasen-Wechsel-Atmung/Nadi-Sodhana wirkt stark reinigend auf der Ebene des Stirn-Chakras.

## **Gesten (Mudras):**

Mudras beeinflussen sehr subtil das Wecken von Kundalini als auch ihren Aufstieg nach oben. Insbesondere auf die sanfte Wirkung der Finger-Mudras sollte in keiner Yoga-Übungsstunde verzichtet werden. Sie können die Asana-Arbeit intensiv unterstützen.

## **Tönen (Nada/Mantras):**

Jedem Chakra lässt sich ein Wurzelmantra zuordnen (s.o.). Dieses eignet sich hervorragend zum Tönen. Seine äußeren und inneren Schwingungen aktivieren die Kundalini, machen den Körper durchlässig und sammeln den Geist. Aber auch das Tönen der Vokale, die den einzelnen Chakras entsprechen, harmonisiert die energetischen Disposition des Körpers (siehe auch unter „Meditation“).

## **Meditation (Dhyana):**

Der Hatha-Yoga bietet eine Vielfalt von Meditationsmöglichkeiten an. Diese Meditationen wirken auf die harmonische Schwingung der Chakras, auf den Energiefluss in den Nadis, auf die Durchlässigkeit des Körpers und auf den Zustand des Bewusstseins. In den Quellentexten des Hatha-Yoga finden sich vor allem folgende Arten:<sup>26</sup>

### ***Gegenständliche Meditation:***

Der Meditierende betrachtet intensiv einen konkreten Gegenstand, nimmt das Bild dieses Gegenstandes in sich auf, schließt nach einiger Zeit die Augen und verbindet sich nun im Inneren mit diesem Bild des Gegenstandes.

### ***Meditation mithilfe des Visualisierens:***

Der Meditierende stellt sich bildhaft-anschaulich in jeder Einzelheit einen Gegenstand oder eine Erscheinung vor. Er verinnerlicht dieses „Bild“, indem er darin „eintaucht“, sich mit ihm vollkommen verbindet. Diese Art der Meditation kann sehr gut für eine Chakra-Meditation verwendet werden, sowohl auf einzelne Chakras bezogen als auch auf die sieben Chakras in ihrem Zusammenwirken. Das Visualisieren ihrer Symbole in allen Formen, Farben und Einzelheiten führt zum inneren Verschmelzen und Einswerden.

### ***Lichtmeditation:***

Lichtmeditationen sind für Körper und Geist gleichermaßen reinigend und heilend. Der Meditierende benutzt die Vorstellung von Licht, das klar und hell leuchtet. So kann diese Lichtvorstellung z.B. als Flamme des individuellen Bewusstseins im Bereich des Wurzel-Chakras angesiedelt werden. Indem der Geist darin eintaucht, wird ihn das Licht bald ganz erfüllen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das vorgestellte reine Licht durch den Körper zu lenken und so den Körper zu klären und zu nähren.

### ***Meditation mithilfe des Tönens:***

Diese Meditationsform benutzt die Schwingung von Tönen als Vehikel für das Beruhigen des Geistes. Indem man dem Tönen eines Mantras (z.B. des Wurzel-Mantras eines Chakras) intensiv und hingebungsvoll lauscht, verlagert sich die äußere Schwingung in inneres Tönen. Der „nicht angeschlagene“ Klang entsteht. Das Bewusstsein des Meditierenden verändert sich, möglicherweise bis hin zum Einheitsbewusstsein/Samadhi.

---

<sup>26</sup>vgl. S. 213: Trokes, Anna: Hatha-Yoga. S. 97-214. In: Der Weg des Yoga, Petersberg 1991.

## 7.2 Symbolische Haltungen (Mudras) im Hatha-Yoga

Der Begriff **Mudra** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Siegel, das, was Freude bringt“. Mud heißt Freude, auch Geste um den Göttern zu gefallen, ra bedeutet das, was gibt. Mudras sind symbolische Haltungen oder Gesten, die in vielen Religionen, Ritualen und im Tanz verwendet werden, und sie betonen auch oft die innere Haltung. Sie lenken Energien in Organe und Meridiane und bewirken ein Bewahren der Energien, insbesondere weil sie durch aneinanderlegen der Fingerspitzen den Energieabfluss verhindern. Durch Änderung der Fingerhaltung erfolgt auch auf subtile Weise eine wirksame Beeinflussung der Atmung.

Gesten und Handhaltungen mit besonderer Bedeutung findet man auf der ganzen Welt. In Indien wird den Mudras seit Jahrtausenden besondere Bedeutung für Spiritualität und Gesundheit zugesprochen. Erste Erwähnungen sind in den alten Schriften, v.a. der Gheranda Samhita, zu lesen, dort werden bereits 25 Mudras erklärt.

Auch bei uns fällt auf, wenn wir unsere Mitmenschen im Alltag beobachten, dass fast jeder Mensch Gesten zur Kommunikation einsetzt und somit immer wieder unbewusst Mudras bildet.

Unter Mudras versteht man auch Augen- und Körperhaltungen und viele Mudras werden durch die Verbindung mit Bandhas, Asanas und Pranayama zu einer einzigen Übung zusammengefasst. In alten Hatha-Yoga-Schriften stehen Mudras für energetisch besonders wirksame Übungen. Demzufolge kann jedes Asana (yogische Körperhaltung), wenn es in Verbindung mit tiefer Konzentration ausgeführt wird, zur Mudra (z.B. Viparita Karani Mudra) werden.

Mudras haben einen großen Einfluss auf innere Prozesse. Sie eignen sich auch als Haltungen für Entspannung und Meditation und erleichtern deren Ausführung. In der Yoga-Stunde werden sie vornehmlich am Anfang oder Ende ausgeführt.

Zu einem Mudra im tantrischen Buddhismus, in dem die Wurzeln des Hatha-Yoga liegen, gehören immer ein Mantra und Mandala. Zusammen bilden sie die drei Geheimnisse des Universums, Gedanke, Wort und Tat.

Im Yoga gibt es eine sehr große Zahl von Mudras, so dass hier auch nur auf einige wesentliche eingegangen werden kann. Sie werden in der Regel in der Sitzhaltung eingenommen, aber auch im Stehen und während der Ausführung von Asanas um z.B. Energieflüsse zu lenken. Sie werden unterschiedlich lang gehalten, anfangs meistens zwischen 3 und 5 min., können aber ausgedehnt werden auf bis zu 20 oder 40 min. Bei Kurzanwendung der Mudras reichen oft auch Zeiten zwischen 7 und 21 Atemzügen. In den diversen Büchern zu Mudras kann man mittlerweile einige hundert Mudras finden, und dort sind Zeiten zwischen wenigen Sekunden und vielen Minuten angegeben, und sie werden meist morgens und abends angewendet. Am besten man probiert aus und



findet dann den richtigen Zugang für sich selbst. Eine Wirkung der Mudras soll dabei nach 21 bis 42 Tagen eintreten.

Innerhalb der verschiedenen Yoga-Traditionen sind unterschiedliche Bezeichnungen für die Mudras möglich. Sie können wie folgt unterteilt werden:

**KAYA MUDRA:** Kaya = Körper. Diese Mudras werden mit dem gesamten Körper durchgeführt und sind damit den Asanas äußerlich sehr ähnlich. Sie unterscheiden sich jedoch in ihrer feinstofflichen Wirkung von den Asanas, da hier auch oft eine konzentrierte Führung der Körperenergien integriert ist.

**HASTA MUDRA:** Hasta = Hand. Die Stellung der einzelnen Finger in den Hasta Mudras schließt bestimmte Energiekreise und bewirkt subtile Veränderungen in Körper und Geist.

**MANA MUDRA:** Mana = Geist / Kopf. Diese Mudras werden im Kopfbereich ausgeführt. Unter anderem wird die Stellung der Augen und der Zunge verändert, um die Meditation zu vertiefen.

**ADHARA MUDRAS:** Adhara = Stütze, Fundament. Diese Mudras verwenden muskuläre Kontraktionen im Beckenbereich, um die Energie dort zu beeinflussen.

Wir beschränken uns hier im Wesentlichen auf die Handhaltungen, wobei es in unterschiedlichen Quellentexten auch Abweichungen in der Bezeichnung, Ausführung und in den Wirkungen geben kann.

### 7.2.1 Beispiele für klassische Hand-/ Fingermudras

**JNANA – MUDRA** – ist die klassische Geste der Versenkung und des Wissens. Sie wird in der Sitzhaltung eingenommen indem man die Handrücken auf die Knie legt. Die Finger werden leicht gespreizt und sanft gestreckt, dann Daumen und Zeigefinger geschlossen, der Nagel des Zeigefingers berührt das Innere des Daumens. Diese Mudra fördert Phantasie und Kreativität, erleichtert die Einatmung. Sie dient auch der Vorbereitung zahlreicher Atemübungen.

**CHIN – MUDRA** – Ausführung wie Jnana Mudra, aber umgekehrte Handhaltung, so dass die Handwurzel auf den Knien liegt, die Handflächen eher nach unten zeigen. Ihre Wirkung ist entgegengesetzt zu Jnana Mudra. Sie ist die Geste des Bewusstseins und erleichtert die Ausatmung.

(Diese beiden Mudras können auch in der Meditationsstellung benutzt werden.)

**ANJALI – MUDRA** – ist die Geste der Offenbarung. Die Hände werden in der Gebetshaltung vor der Brust gefaltet oder zusammengelegt. Sie erleichtern die Zentrierung und Konzentration auf die eigene Mitte. Sie wird auch oft als der Gruß – Namaste –

bezeichnet und wird als Geste der Sammlung und Ruhe sowohl zu Beginn als auch nach Beendigung einer Handlung als Ein- und Ausstimmung benutzt. Die zusammengelegten Handflächen verbinden und harmonisieren die linke und rechte Gehirnhälfte und symbolisieren die Einheit von Geist und Materie. Die Geste schließt unsere Aura und schützt unseren Geist.

**YONI – MUDRA** – Siegel der inneren Quelle, ist die Geste, um sich von Sinneseindrücken zu lösen (Pratyahara). Die Finger dienen zum Verschluss der sieben Öffnungen des Gesichts, die Daumen verschließen die Ohren, die Zeigefinger die Augen, die Mittelfinger die Nasenlöcher und Ring- und kleiner Finger den Mund. Es fördert dadurch die Fähigkeit, den inneren Klang zu hören – und wird im Nada-Yoga (Yoga des Klanges) angewendet. Zusammen mit Mula Bandha (Verschluss der Ausscheidungsöffnungen) dient es auch zum Verschließen der neun Öffnungen.

**ASVINI – MUDRA** – das Pferde-Siegel, wird in der Haltung der Jnana Mudra eingenommen und durch Anspannen der Becken- und Beckenbodenmuskulatur bzw. durch Kontraktion der Schließmuskeln ausgeführt. Der große Nutzen liegt in der Stärkung dieser Muskulatur und des Schließmuskels. Sie wird darum auch oft mit Erfolg in der Frauenheilkunde eingesetzt und kann jederzeit während des Yoga-Übungsprogramms ausgeführt werden.

**KSEPANA – MUDRA** – die Geste des Ausgießens, des Loslassens und wird gehalten indem man in der Sitzhaltung die Hände faltet, dabei die Zeigefinger ausstreckt und die Zeigefinger Richtung Boden zeigen lässt. Sie regt die Ausscheidung durch Dickdarm, Haut und Lungen an, begünstigt die Auflösung von Verspannungen. Negative Energien sollen wieder ausgeschieden und Platz für frische Energie geschaffen werden.

**MEDITATIONS – MUDRA** – im Sitzen die Hände im Schoß übereinander legen, die rechte Hand ist immer oben, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind gerade. Dies ist auch die Geste von vielen Buddhas, z.B. Shakyamuni Buddha, von dem man sagt, er sei der Begründer des Buddhismus; Dhyani Buddha Amitabha – Amitabha bedeutet grenzenloses Licht und der Amitabha Buddha ist einer der ältesten Dhyana Buddhas (Meditationsbuddhas), er verkörpert die Weisheit unterscheidender Klarschau – und den Medizin-Buddhas: Die Funktion des Medizin-Buddhas ist es, Lebewesen von physischen und geistigen Krankheiten zu befreien, indem er ihnen Segnungen gewährt.

**PRANA / APANA MUDRA** – Mudra für Ein- und Ausatmung, bei Pranamudra werden Daumen und Ring- sowie kleiner Finger zusammengeführt, bei Apanamudra Daumen und Mittel- sowie Ringfinger zusammengelegt. Während Pranamudra Energie zuführend wirkt, wirkt Apanamudra ausscheidend und entschlackend.

## 7.2.2 Beispiele für klassische Körpermudras

**YOGAMUDRA** – Kindslage, Siegel der Einheit, eine Hand umfasst das andere Handgelenk, Hände liegen auf dem Rücken. Sie dient oft zur Meditationsvorbereitung, verbreitet innere Ruhe, kann beim Abbau von angestautem Ärger und Verspannungen helfen.

**BHUCHARIMUDRA** – der Blick ins Leere, Sitzhaltung, linke Hand aufs Knie, rechten Arm beugen, heben, ausgestreckte Hand mit Daumen zwischen Nase und Oberlippe legen, der Blick fixiert den kleinen Finger. Diese Mudra stärkt die Konzentrationsfähigkeit und bereitet sehr gut auf die Meditation vor.

**SHAMBAVIMUDRA** – der Blick zwischen die Augenbrauen oder zum dritten Auge. Diese Mudra stärkt die Augen, führt zu mentaler Ruhe und kann uns in das Reich des höchsten Bewußtseins führen.

**VIPARITI KARANI MUDRA** – umgekehrt wirkendes Siegel, wird wie der Schulterstand ausgeführt, wobei allerdings der Oberkörper 45° zum Boden und die Beine 90° zum Oberkörper gehalten werden. Diese Mudra verfeinert den Pranastrom vom Energiezentrum im dritten Chakra zum Reinigungszentrum im 5. Chakra.

**TADAGI MUDRA** – der Teichsiegel, wird im Langsitz ausgeführt, Hände fassen Zehen, tief einatmen, dabei den Bauch vorwölben, sich auf das 3. Chakra konzentrieren und so lange bleiben wie es leicht möglich ist, dann Körper entspannen und langsam ausatmen. Diese Mudra wirkt positiv auf die Verdauungsvorgänge ein.

**MAHA MUDRA** – großes Siegel, so auf dem Boden sitzen, dass die rechte Ferse zwischen beiden Gesäßhälften liegt und das linke Bein gerade ausgestreckt ist, dann mit beiden Händen den linken großen Zeh greifen. Mula Bandha setzen, tief einatmen und Atem so lange halten wie es angenehm ist, Aufmerksamkeit vom 1. zum 5. und 6. Chakra kreisen lassen. Maha Mudra bringt den Körper und das Bewusstsein zur Ruhe und die Vitalenergie kann wieder besser fließen.

**GANESHA MUDRA** – Elefantenmudra, die Elefantengottheit hilft, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Im aufrechten Sitz die Finger ineinander verhaken, die Arme auf Brust-Herzhöhe heben und versuchen, die Hände auseinanderzuziehen. Wirkt stärkend und stimulierend auf die Herztätigkeit und stärkt die Lungenfunktion, kann Verspannungen in diesem Bereich lösen.

**SURYA MUDRA** – Sonnenmudra, lege die Ringfingerspitze an den Daumenballen und drücke leicht den Daumen auf den gebeugten Ringfinger, konzentriere dich auf die Sonne oder das Licht und strecke deine Hände der Sonne entgegen. Visualisiere die Sonnenenergie und nimm sie in dich auf.

## 7.3 Verschlüsse (Bandhas) im Hatha-Yoga

**Bandha** kommt von bandh = binden, fesseln, zusammenfügen, verschließen oder halten und meint ursprünglich das Binden einer Garbe Getreide. Bandha heisst auch Riegel oder Verschluss. Bandhas gelten im System des Hatha-Yoga als eine Untergruppe der Mudras. Es handelt sich bei ihnen um Muskelkontraktionen vor allem in drei Bereichen des Körpers, die immer im Zusammenhang mit Asanas, Mudras und Kumbhakas (Atemverhaltungen) geübt und zur Fixierung der Lebensenergie (Prana) eingesetzt werden. Sie halten die feinstofflichen und pranischen Kräfte unter Kontrolle. Wenn im Körper des Yogi durch Übung von Pranayama, Prana zum Fliessen gebracht werden soll, ist es ebenso notwendig, Bandhas zu benutzen, um eine Vergeudung der Energie zu vermeiden und diese an die richtigen Bestimmungsorte zu führen und zwar von unten, dem Sitz der Urkraft, und der Kundalinienergie hoch zum Gehirn durch den Sushumnanadi nach oben (... dem wichtigsten Nadi neben Ida und Pingala, er verläuft entlang des Rückenmarks, während sich Ida und Pingala um Sushumna Nadi schlängeln. Manche Theorien gehen davon aus, dass Ida an der rechten Seite entspringt, links der Wirbelsäule verläuft bis zum linken Nasenloch, dementsprechend Pingala an der linken Seite entspringt, rechts der Wirbelsäule verläuft bis zum rechten Nasenloch. Anderen Theorien zufolge verlaufen sie spiralförmig und kreuzen sich auf der Höhe der Chakras. Gemäß der Yoga-Lehre wird Ida dem weiblichen Prinzip [Qualitäten: kühlend, beruhigend] und Pingala dem männlichen Prinzip [Qualitäten: erhitzend, anregend] zugeordnet).

Bandhas sind die komplexesten und feinstofflichsten Techniken und gleichzeitig das Herzstück der Hatha-Yoga-Lehre (A. Trökes)

Besonders wichtig sind die Bandhas für die Pranayama-Übungen und erst wenn der Übende die Bandhas sicher ausführen kann, sollte mit den intensiveren Pranayamas begonnen werden.

Bandhas werden vor allem während der Atempausen mit voller Lunge „gesetzt“. Sie beeinflussen die endokrinen Drüsen ebenso wie das Nervensystem und die Blutzirkulation. Durch sie werden Energien zu bestimmten Organen und in bestimmte Bahnen wie Nadis und Meridiane geleitet. Da die Bandhas den Blutzufluss absperren und aufstauen, fließt beim Lösen der Bandhas vermehrt frisches Blut in den entsprechenden Körperteil ein. Dadurch kann eine Verbesserung der Funktion aller Organe sowie die Anregung des Kreislaufs bewirkt werden. Bandhas wirken außerdem auf die Gehirnzentren sowie auf die Nadis und Chakras. Die Energiebahnen werden gereinigt, Blockaden gelöst und der Energieaustausch verstärkt. Bandhas wirken gegen Stress und geistige Unruhe und führen zu innerer Harmonie und Ausgewogenheit.

Bandhas können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden.

Die bekanntesten Bandhas werden im Folgenden beschrieben:

### 7.3.1 MULA BANDHA – unteres Bandha, der Wurzel- oder Dammverschluss

Mula Bandha wird vorwiegend im Stehen nach einigen ruhigen Atemzügen ausgeführt und ist der Wurzel- oder Unterleibsverschluss. Lege die Hände auf die Knie, entspanne den Körper. Atme ein paar Mal ruhig tief ein und aus. Atme dann tief ein, halte den Atem an und ziehe den unteren Bauchbereich stark nach innen und oben ein. Spanne den PC-Muskel (Schambein-Steißbeinmuskel) an, d.h. beim Mula Bandha werden der Mastdarm und der Aftermuskel zusammen gezogen und dann nach innen und oben gezogen. Halte das Bandha so lange, wie du bequem den Atem verhalten kannst. Löse das Bandha und lasse den Atem langsam entweichen.

#### Wirkungen aus yogischer Sicht

Dieses Bandha presst die Organe des kleinen Beckens stark zusammen, und macht die Urin- und Stuhlausscheidung besser kontrollierbar. Es stärkt die Verdauungsorgane und ist eine der besten Übungen gegen die meisten Formen der Verstopfung. Mula Bandha kann Blockaden im 1. und 2. Chakra lösen. Es hat positive Auswirkungen auf Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung sowie auf die Unterleibsorgane.

#### Vorsichtsregeln und Gegenanzeigen

Immer erst ein- oder ausatmen, wenn der Verschluss gelöst wurde und der Kopf aufgerichtet ist. Vorsicht ist geboten bei erhöhtem Blutdruck und Herzleiden.

### 7.3.2 UDDIYANA BANDHA – mittleres Bandha, der Zwerchfellverschluss

Uddiyana Bandha wird vorzugsweise im Stehen durchgeführt und ist der Zwerchfellverschluss. Dieses Bandha wird als das wichtigste im Yoga angesehen. Die Ausführung erfolgt bei leeren Lungen und entspannter Bauchmuskulatur.

#### Ausführung im Stehen:

Man steht in leicht vorgebeugter Haltung, Füße etwa 50 cm auseinander, Hände auf den Oberschenkeln abgestützt und Arme gestreckt. Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Nach der nächsten vollständigen Ausatmung halte den Atem an. Spanne die Bauchmuskeln an und ziehe den Bauch nach innen und oben ein (In dieser Haltung wird sich der Bauchbereich meist automatisch zusammenziehen, sonst ziehe den Bauch nach oben und innen.).

Löse den Verschluss wieder, atme langsam ein und entspanne dich.

#### Alternative Ausführung im Sitz:

Aufrechter Sitz. Lege die Handflächen auf die Knie. Atme aus und leere die Lungen so weit wie möglich. Halte den Atem nach dem Ausatmen an. Hebe die Schultern und gib damit der Wirbelsäule eine weitere Dehnung. Drücke die Handflächen kräftig gegen die

Knie, strecke die Ellbogen. Nimm spontan Jalandhara-Bandha (s. unten) ein und presse das Kinn gegen die Brust. Kontrahiere die Bauchmuskeln nach innen und oben. Halte den Bauchverschluss mit angehaltenem Atem so lange wie es dir angenehm ist, ohne dich zu überfordern. Löse den Bauch- und Kinnverschluss, beuge die Ellbogen und senke die Schultern. Hebe den Kopf, entspanne den Körper und atme dann langsam ein.

#### Wirkungen aus yogischer Sicht

Uddiyana bedeutet Aufflug, Aufsteigen. Hier erhält die Urkraft einen dynamischen Impuls und lässt sie aufsteigen. Die Hauptwirkungen sind eine Kräftigung der Bauchorgane und des Zwerchfells, sanfte Massage des Herzens, Anregung des Sonnengeflechts sowie eine wohltuende Stimulierung der Verdauungsfunktionen. Uddiyana Bandha kann bei vielen Bauch- und Magenkrankungen, z.B. Verstopfung, Verdauungsstörungen hilfreich sein. Das Verdauungsfeuer wird angeregt, die Bauchorgane werden massiert und belebt. Der Blutkreislauf im ganzen Rumpf wird angeregt und alle inneren Organe (Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren) werden gekräftigt. Uddiyana-Bandha ist eine sehr gute Übung, um das Zwerchfell bewusst wahrzunehmen. In der aktiven Phase, in der der Bauch nach innen und oben gezogen wird, werden die Muskelfasern des Zwerchfells und der oberflächlichen Bauchmuskulatur (besonders die schrägen Bauchmuskeln) gestärkt. Blockaden im 3. und 4. Chakra werden gelöst, der Pranafluss erhöht und das Prana im Körper besser verteilt. Es kann die Vitalität erhöhen, leicht erregbare Menschen ruhiger machen (In alten Schriften heißt es: „Uddiyana Bandha ist das Königsmittel für den ganzen Bauch- und Unterleibsbereich.“).

#### Vorsichtsregeln und Gegenanzeigen

Es darf nur mit leerem Magen und Gedärmen geübt werden. Bei allen Beeinträchtigungen der Bauchorgane darf es nicht ausgeführt werden. Uddiyana-Bandha ist bei allen akuten entzündlichen Prozessen im Körper, insbesondere jedoch im Bereich des Rumpfes verboten, ebenso bei schwerem Asthma, schwerer Bronchitis, stark erhöhtem Blutdruck, in der Schwangerschaft und längere Zeit nach Operationen sowie bei Brüchen im Bauchraum. Vorsicht ist auch bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems und bei der Tendenz zu einer starken Regelblutung geboten.

### **7.3.3 JALANDHARA BANDHA – oberes Bandha, der Kinn- oder Halsverschluss**

Jalandhara Bandha wird bevorzugt im Sitzen ausgeführt und ist der Halsverschluss. Das Kinn wird einatmend ein- und auf die Brust gezogen und der Hals dadurch verschlossen, so dass nicht zuviel Energie in den Kopf steigt. Den Atem solange anhalten, wie es noch angenehm ist, Verschluss lösen und den Atem langsam entweichen lassen (Jalandhara Bandha kann auch nach der Ausatmung gesetzt werden.).

**Ausführung:**

Nimm einen aufrechten Sitz ein, so dass die Knie möglichst am Boden sind (sonst führe Jalandhara Bandha besser im Stehen aus). Lege die Handflächen auf die Knie, entspanne den Körper und atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Atme dann tief ein, halte den Atem an, senke den Kopf und ziehe das Kinn leicht ein und presse es fest in Richtung Brustbein. Strecke die Arme durch und verweile solange, wie es dir bequem möglich ist. Löse dann alle Anspannung, hebe den Kopf und atme langsam aus.

**Wirkungen aus yogischer Sicht**

Die wichtigsten Wirkungen aus yogischer Sicht sind die Beruhigung des Nervensystems, die Dehnung der Nackenmuskulatur sowie der regulierende Einfluss auf die Kopfdurchblutung. Jalandhara-Bandha drückt die Halsschlagadern zusammen und drückt auf den dortigen Druckrezeptor (Karotissinus). Es gibt davon zwei, die sich auf den beiden seitlich am Hals aufsteigenden grossen Halsschlagadern befinden. Sie tragen dazu bei, das Atem- und Kreislaufsystem zu regulieren. Normalerweise führt verminderter Sauerstoff und erhöhter Kohlendioxyd-Gehalt im Körper zu schnellerem Herzschlag und heftiger Atmung. Dieser Prozess wird von Karotissinus ausgelöst und kann durch einen künstlichen Druck vermieden werden. Auf diese Weise sinkt der Herzschlag und verlängert das Nichtatmen. Diese Übung verhilft zu mentaler Entspannung und der Stress, Angst und Ärger lassen nach. Ein für die Meditation notwendiges In-sich-kehren entwickelt sich und Konzentration wird möglich. Der Reiz auf den Hals trägt zu einer ausgewogenen Funktion der Schilddrüse bei und reguliert den Stoffwechsel. Jalandhara Bandha reguliert und kontrolliert den Blutstrom und den Fluss des Prana zum Herzen, zu den Halsdrüsen und zu Kopf und Gehirn.

Jalandhara Bandha löst Blockaden im 5. Chakra und ermöglicht ein Aufsteigen der Energie ins 6. und 7. Chakra

**Vorsichtsregeln und Gegenanzeigen**

Keinesfalls soll starker Druck auf die Kehle oder Schilddrüse ausgeübt werden. Menschen mit Überfunktion der Schilddrüsen, die schon auf geringen Druck empfindlich reagieren, sollen dieses Bandha noch behutsamer erarbeiten. Dasselbe gilt für alle die unter hohem Blutdruck oder zu hohem Druck im Kopf (Augeninnendruck, Druck auf das Innenohr) oder unter Ohrensausen leiden. Auf keinen Fall darf das Bandha ausgeführt werden bei akuten Entzündungen im Hals (Angina, Mandelentzündungen etc.) Ist die Entzündung jedoch abgeklungen, unterstützt das Bandha den Heilungsprozess. Nicht ausgeführt werden darf dieses Bandha bei Arthrose der Halswirbelsäule und Schmerzen im Halsbereich.



### 7.3.4 MAHA BANDHA – Tri Bandha, Traya Bandha oder große Schleuse, großer oder Dreifachverschluss, setzen aller drei Bandhas

Maha Bandha ist die Zusammenführung der drei Bandhas. Die drei einzelnen Bandhas haben eine direkte Wirkung auf die drei Granthis, die sogenannten *drei psychischen Knoten*. Diese Knoten oder Granthis sollen durch die Bandhas durchbrochen oder aufgelöst werden, um die Lebensenergie durch Sushumna Nadi führen zu können. Yoga strebt an, die Nadis und insbesondere Sushumna Nadi zu reinigen, auszugleichen und durchlässiger zu machen. Aus einer westlich medizinischen Sichtweise fällt bei den Bandhas auf, dass sie dazu beitragen unnatürlichen Krümmungen der Wirbelsäule sanft auszugleichen, also die Wirbelsäule zu strecken. So wie das Wasser leichter durch einen geraden Schlauch fließt, kann auch Prana, unsere universelle Lebensenergie, leichter fließen, wenn die Wirbelsäule gestreckt ist.

*Brahma Granthi ist der erste Knoten* und gehört zu den zwei unteren Chakras, Muladhara und Swadhisthana. Mula Bandha dient dazu Brahma Granthi zu durchdringen, der mit dem Überlebensinstinkt, dem Verlangen nach Fortpflanzung, dem Wahrnehmen und dem Wünschen verknüpft ist.

*Vishnu Granthi ist der zweite Knoten*. Er gehört zu den Chakras Manipura und Anahata, dem dritten und vierten Chakra. Spirituell betrachtet versetzt das Durchdringen von Vishnu Granthi den Übenden in die Lage Energien aus dem Universum zu beziehen und nicht nur aus den Energiezentren des physischen Körpers.

*Rudra Granthi ist der dritte Knoten*. Er gehört zu den Chakras Vishuddhi und Ajna – 5. und 6. Chakra. Spirituell betrachtet bewirkt die Durchdringung von Rudra Granthi das Zurücklassen des „Ich Bewusstsein“ und der Übende beginnt die ewige Verbindung mit dem inneren Selbst, dem höheren Selbst, dem Göttlichen oder dem Universellen zu erfahren.

Sinn und Zweck des Maha Mudra ist es, die Energie vom unteren Ende der Wirbelsäule durch die Wirbelsäule und die Chakras (Energierzentren) nach oben zum Ajna Chakra am oberen Ende der Wirbelsäule etwa in der Mitte des Kopfes zu führen. Dadurch wird klar, dass es im Maha Mudra im Wesentlichen darum geht, die Wirbelsäule von hinten unten aktiv nach oben zu strecken, unnatürliche Krümmungen des Rückens auszugleichen und die natürlichen Krümmungen zu fördern.

#### Ausführung:

Sitze im Meditationssitz, atme tief ein und aus. Führe Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha und dann Mula Bandha aus. Dabei werden in einem Atemzug nacheinander die drei Bandhas gesetzt. Wenn sie gesetzt sind, lasse dein Bewusstsein kreisen, konzentriere dich dabei auf Muladhara, dem 1. Chakra, auf Manipura, dem 3. Chakra und auf Vishuddhi, dem 5. Chakra. Wenn du den Atem nicht mehr bequem anhalten kannst, löse die Bandhas in umgekehrter Reihenfolge und atme langsam ein. Wiederhole es nach einigen ruhigen Atemzügen.



Maha Bandha kann nach der Ein- oder Ausatmung gesetzt werden. Die Bandhas werden dabei nacheinander von oben nach unten oder unten nach oben gesetzt und gegenläufig wieder aufgelöst.

#### Wirkungen aus yogischer Sicht

Maha Bandha verstärkt die Wirkungen aller drei Bandhas. Er beeinflusst die Hormonausschüttung der Zirbeldrüse und reguliert das gesamte Hormondrüsen-System. Der degenerative Alterungsprozess wird angehalten und jede einzelne Körperzelle erfrischt. Ärger wird besänftigt und der Geist auf die Meditation vorbereitet. Wird Maha Bandha beherrscht, lässt sich Prana in den wichtigen Chakras erwecken.

#### Vorsichtsmaßnahmen

Beachte die Vorsichtsmaßnahmen der einzelnen Bandhas. Die anderen drei Bandhas müssen zuerst gut beherrscht werden, ehe man sich Maha Bandha zuwendet. Da Maha Bandha besonders wirkungsvoll ist, wenn der Atem lange angehalten werden kann, muss die Fähigkeit des Atemanhaltens achtsam eingeübt und langsam ausgeweitet werden.

### **ALLGEMEIN WICHTIG!**

Bandhas sind für die Gesundheit zwar sehr förderlich, aber den meisten nicht sehr vertraut. Sie sollten daher nur von darin geschulten Lehrenden angeleitet werden und nur mit gesunden TN durchgeführt werden. Im Rahmen von Yoga mit ungeübten sind sie mit Vorbehalt anzuwenden.

Der Gebrauch der Bandhas in der Asana kann uns helfen, die Haltungen mit weniger Anstrengung einzunehmen und zu halten. Weniger Energie wird benötigt, mehr Energie wird angeregt und es führt zu einem natürlichen Gleichgewicht von Spannung und Entspannung im Körper. Die Bandhas erzeugen mehr Spannung in den Muskeln, die die Wirbelsäule stützen und erzeugen Entspannung, während der Energiefluss im Inneren des Körpers Weichheit und Fließen verstärkt. Die Bandhas können Raum im Körper eröffnen und mit Prana füllen. Dies schafft die notwendigen Voraussetzungen für Gesundheit, Stille und Entspannung.

Übe nie unter Druck und achte auf innere Signale, beende die Übung immer gleich, wenn du dich unwohl fühlst, Kopfschmerz oder Schwindel spürst.

Anmerkung: In den Beschreibungen zu Yoga gibt es weitere Bandhas, deren genaue Zahl aber nicht angegeben ist und die auch in den klassischen Yoga-Schriften nicht weiter erläutert sind. Sie sind offensichtlich auch von untergeordneter Bedeutung. Hier ein paar Beispiele ohne weitere Erklärungen:

Jivha Bandha – Ajna Bandha – Swadhi Bandha – Nabhi Bandha – Hri Bandha.

## 7.4 Reinigungstechniken (Kriyas) im Hatha-Yoga

In der Hatha-Yoga-Pradipika, eine der alten Yoga-Schriften, sind verschiedene Reinigungsverfahren (Kriyas) bekannt, um den Organismus sauber und funktionsfähig zu halten (Diese Kriyas sind nicht mit dem im Kundaliniyoga verwendeten Begriff der Kriyas = Übungsreihen zu verwechseln).

In der Hatha-Yoga-Pradipika sind sechs Methoden genannt, die Shatkriyas oder Shatkarmas (shat bedeutet im Sanskrit sechs):

1. Trataka (Anstarren eines Objektes z.B. einer Kerze aus ca. 1 bis 3 m Entfernung), Reinigung der Augen
2. Neti (Nasenspülung mit einem Nasenspülkännchen), Reinigung der Nase
3. Kapalabhati (Schnellatmung – Feueratem), Reinigung des Atemsystems
4. Dhauti, Reinigung des oberen Verdauungskanals, insbesondere der Zunge mit einem Zungenschaber
5. Nauli, Darmreinigung durch Bewegung der verschiedenen Bauchmuskelstränge
6. Basti (Einlauf), Reinigung des unteren Verdauungsabschnittes

Bis zu einem gewissen Grad scheidet der Körper Schlacken und Gifte über uns vertraute Wege aus. Die Niere reinigt unser Blut, so dass harnpflichtige Substanzen wie z.B. Harnstoff und Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden werden, Verdauungsreste werden über den Darm ausgeschieden, die Lunge befreit uns über den Atem von überschüssiger Kohlensäure und über die Haut scheiden wir ebenfalls Säuren und Gifte aus. Waschen und Zähneputzen sind ganz selbstverständlich für uns. Der menschliche Körper ist keine Maschine, die man regelmäßig sauber machen muss. Der Körper ist vielmehr ein sich selbst reinigendes System. Durch Überlastung durch Schadstoffe, falsche Ernährung, Stress, Altern usw. kann es jedoch passieren, dass der Körper nicht alle Stoffwechselprodukte, Schlacken, Fremdkörper usw. ausscheiden kann. Hier sind Kriyas besonders hilfreich und sie fördern und unterstützen die Ausscheidungssysteme, um den physischen Körper zu reinigen (In manchen Schriften werden den Kriyas auch spirituelle Wirkungen zugeschrieben, auf die aber hier nicht näher eingegangen wird). Durch diese Kriyas werden die Reinigung von Atemwegen, Nase und Zunge, sowie die Reinigung der Augen, des Magens und des Darmes unterstützt.

Die Reinigungstechniken erfordern nur wenig Zeit, so dass sie mühelos in den Yoga-Alltag integriert werden können. Eine bessere Gesundheit ist die Belohnung dafür.

Nachfolgend sind die anderen Techniken beschrieben (Auf die Reinigung von Magen und Darm wird hier nicht weiter eingegangen).

### 7.4.1 TRATAKA – Augenreinigung

Die Reinigung der Augen bezieht sich auf die Anregung der Tränendrüsen und die Durchflutung der Tränenkanäle. Durch das Fließen der Tränen werden Schlacken ausgeschwemmt, aber auch die Schutzfunktion vor Austrocknung für Bindehaut und Hornhaut erhalten. Einfache Übungen dazu sind das Starren auf einen Gegenstand oder das Schauen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder auf die Nasenspitze ohne zu Zwinkern und ohne zu verkrampfen, bis der Tränenfluss oder die Ermüdung einsetzen. Anschließend schließt man die Augen und versucht vor dem inneren Auge, das Bild des Objektes weiter wahrzunehmen. Diese Übung kann im Wechsel mehrmals wiederholt werden.

Trataka ist neben der Reinigungswirkung vor allem auch für die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit und die Sammlung des Geistes auf einen Punkt hin hilfreich und kann somit auch zur Meditationsvorbereitung angewendet werden. Es kann sich auch stärkend auf das 6. Chakra, das dritte Auge, auswirken.

### 7.4.2 NETI – Nasenreinigung

Die Nasenspülung ist eine wesentliche Reinigungstechnik im Yoga und im Ayurveda. Sie ist sehr einfach durchzuführen. Die Nase in eine Schale gesalzenes, lauwarmes Wasser (1 Teelöffel Meersalz auf 1 l Wasser) tauchen und langsam mit kleinen Pumpbewegungen der Stimmritze das Wasser in die Nase eintreten lassen, bis man einen leicht salzigen Geschmack spürt. Einige Sekunden den Atem verhalten und das Wasser von selber wieder auslaufen lassen und von vorn beginnen (zwei Wiederholungen). Danach mit hängendem Kopf alles Wasser wieder ausfließen lassen. Eine andere Methode ist die Verwendung eines Nasenkännchens. Mit dem Neti-Nasen-Kännchen gießt man eine warme Salzlösung durch die Nase. Das Neti-Nasen-Kännchen hat einen schnabelförmigen Ausguss. Man neigt den Kopf sanft zur Seite, öffnet leicht den Mund und versucht den Gaumen vollständig zu entspannen während man jetzt den Schnabel des Neti-Kännchens in das oben liegende Nasenloch einführt und Wasser von ca. 25 bis 30 °C. einfließen lässt. Das Wasser durchdringt den Innenbereich der Nase und fließt durch das andere Nasenloch wieder hinaus (Anschliessend soll die Seite gewechselt werden.). Dabei atmet man durch den Mund weiter. Die Nase wird frei und gereinigt. Die Wirkung der Nasenspülung beruht auf der sanften, aber gründlichen Befreiung der Nasenschleimhäute von reizenden oder körperfremden Partikeln. Täglich angewendet unterstützt eine Nasenspülung die natürliche Reinigungs- und Schutzfunktion der Nase und befreit sie von Staubpartikeln, Blütenpollen oder Krankheitserregern durch sanftes Durchspülen.

Die Atmung und damit das Organ Nase nehmen im Yoga eine Hauptstellung ein. Neti reinigt die Nase gründlich, wirkt positiv auf die Atemqualität und das Riechvermögen. Es aktiviert die Durchblutung der Nasenhöhlen und Augen, hilft vorbeugend bei Erkältungskrankheiten und Nebenhöhlenaffektionen. Darüber hinaus kann Neti reflektorisch auf Organfunktionen einwirken und diese positiv beeinflussen.

### **7.4.3 KAPALABHATI – Feueratem**

Kapalabhati, der Feueratem, ist eine Pranayama-Form zur Reinigung der Lungen und Atemwege. Kapala bedeutet Schädel, bhati bedeutet so viel wie Licht oder leuchten.

Kapalabhati wird deshalb auch mit „leuchtender Schädel“ übersetzt, denn es erfrischt auch das Gehirn und leert den Geist. Es wird deshalb auch zur Meditationsvorbereitung eingesetzt. Außerdem bewirkt Kapalabhati ein verstärktes Abatmen von Kohlendioxyd, wodurch im Atemzentrum der Anreiz zum Einatmen verringert wird. Das wiederum ermöglicht längere, mühelose Atempausen und ist daher zur Vorbereitung der Kumbhakas (Verhalten des Atems) geeignet.

Kapalabhati wirkt auch sehr aktivierend, energiegelend. Man atmet dabei schnell, etwa mit 30 bis 60 Atmungen/min., wobei der Bauch ruckartig eingezogen und wieder entspannt wird. Dies führt zu einer aktiven, forcierten Ausatmung und einer passiven Einatmung. (Die Bauchmuskulatur wirkt dabei ähnlich wie eine Pumpe, zu spüren, wenn man eine Hand flach auf den Bauch legt).

Vorsicht ist geboten während der Schwangerschaft und Menstruation, sowie bei Bluthochdruck und unklaren oder operationsbedingten Bauchbeschwerden.

Die Ausführung sollte aber, obwohl sie einfach ist, immer unter Anweisung erfahrener Yoga-Lehrerinnen ausgeführt werden.

#### 7.4.4 DHAUTI – Reinigung des oberen Verdauungskanals, im Wesentlichen die Mund- oder Zungenreinigung

In manchen Schriften wird die Reinigung des gesamten Verdauungstraktes Shankprakhana auch zu Dhauti gezählt (Varisara-Dhauti). Hauptsächlich unterscheidet man aber bei den Reinigungspraktiken des Mundes

- **Jihva Dhauti** – Reinigung der Zunge mithilfe eines Zungenschabers.
- **Gandusha** – Spülung des Mundes mit Sesamöl für etwa 10 bis 15 Minuten.
- **Danda Dhauti** – Reinigung der Zähne mit einem Neem-Stäbchen oder einer Zahnbürste.

wobei insbesondere die Zungenreinigung angewendet wird. Dabei wird der Zungenkörper mit einem Zungenschaber oder der Kante eines nicht zu scharfen Löffels zunächst von hinten nach vorn geschabt. Anschließend von links nach rechts und umgekehrt, bis der Zungenschaber sauber bleibt und die Zunge rosig erscheint. Anschließend die Zunge weit herausstrecken und bewegen. Dhauti wird bis zweimal täglich durchgeführt.

Eine belagfreie Zunge stellt die Grundvoraussetzung für eine optimale Nährstoffaufnahme dar. Die positiven Wirkungen des Dhauti liegen in der Regeneration der Geschmackspapillen und dadurch bedingt in einer Anregung der Speicheldrüsen. Auf dem Wege von Reflexen beeinflussen die Papillen den gesamten Verdauungstrakt und fördern die zeitgerechte Bereitstellung aller Verdauungssekrete. Darüber hinaus kann sich die Geschmackswahrnehmung verbessern und eventueller Mundgeruch wird beseitigt.

#### WICHTIG!

Kriyas sind für die Gesundheit zwar sehr förderlich, aber den meisten nicht sehr vertraut. Sie sollten daher nur von darin geschulten Lehrenden angeleitet werden und nur mit gesunden TN durchgeführt werden. Im Rahmen von Yoga mit ungeübten TN sind sie mit Vorbehalt anzuwenden.

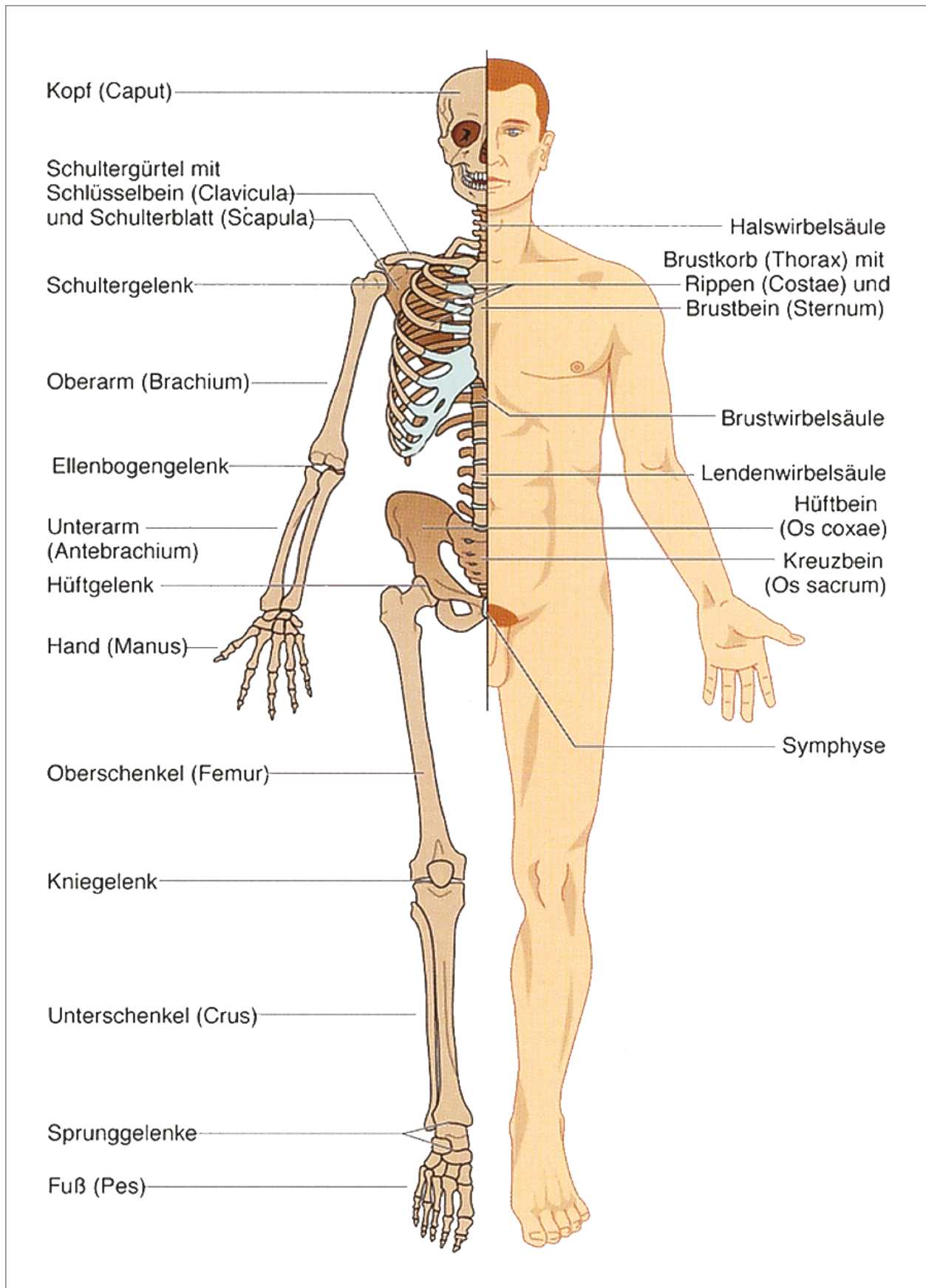


<b>8</b>	<b>Abbildungen zur Anatomie und Physiologie</b>	
8.1	Übersicht über Knochen und Gelenke	287
8.2	Linke Seitenansicht der Wirbelsäule	289
8.3	Grundform eines Wirbels	291
8.4	Vorderansicht einer Zwischenwirbelscheibe	293
8.5	Aufbau eines Kniegelenks	295
8.6	Schema der Gelenk- und Knorpelernährung	297
8.7	Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich hinten	299
8.8	Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich vorn	301
8.9	Schädel eines Erwachsenen in seitlicher Ansicht	303
8.10	Großer und kleiner Kreislauf (Körper- und Lungenkreislauf)	305
8.11	Übersicht über die Atmungsorgane	307
8.12	Übersicht über die Verdauungsorgane	309





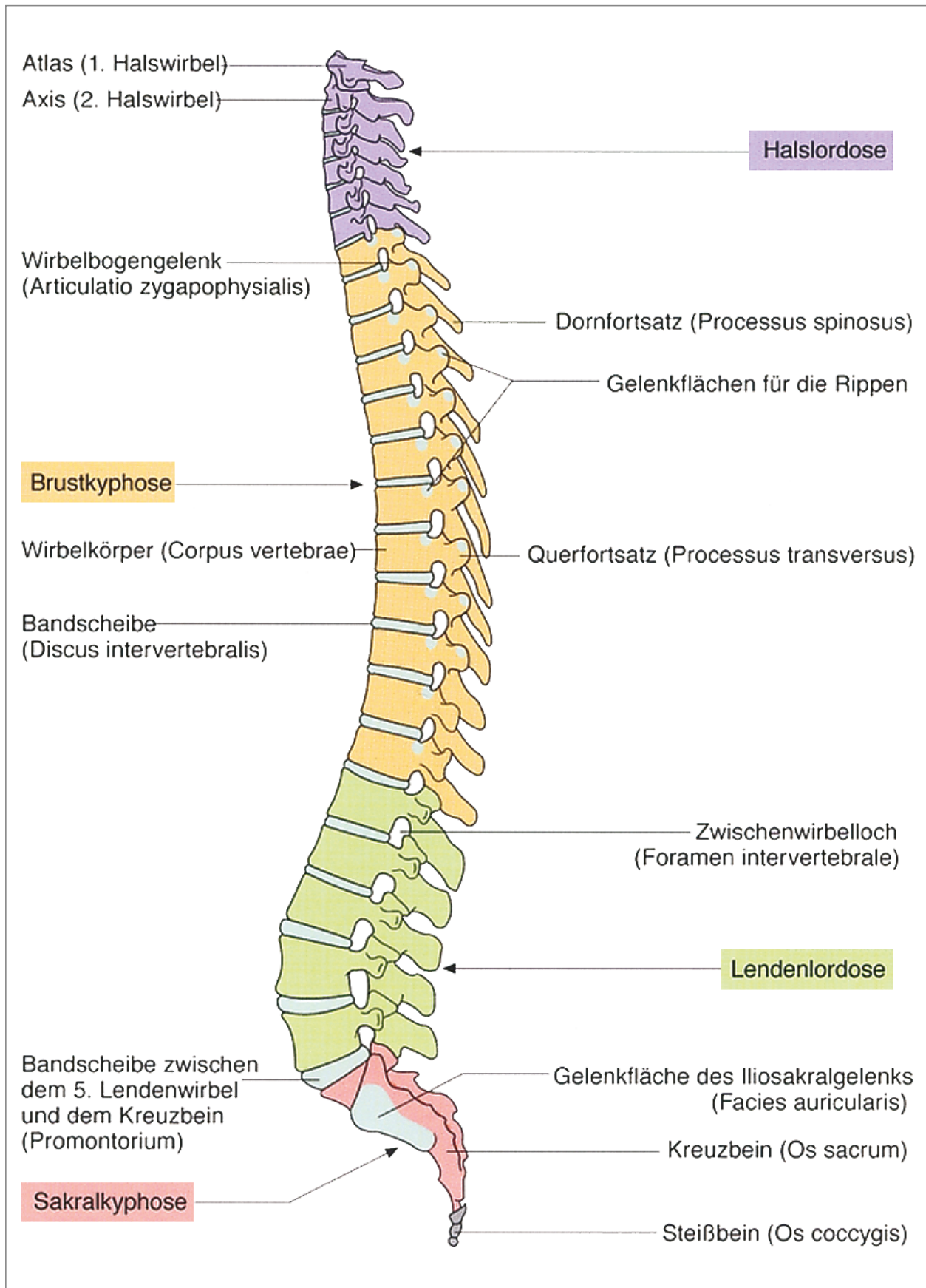
## 8.1 Übersicht über Knochen und Gelenke



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.



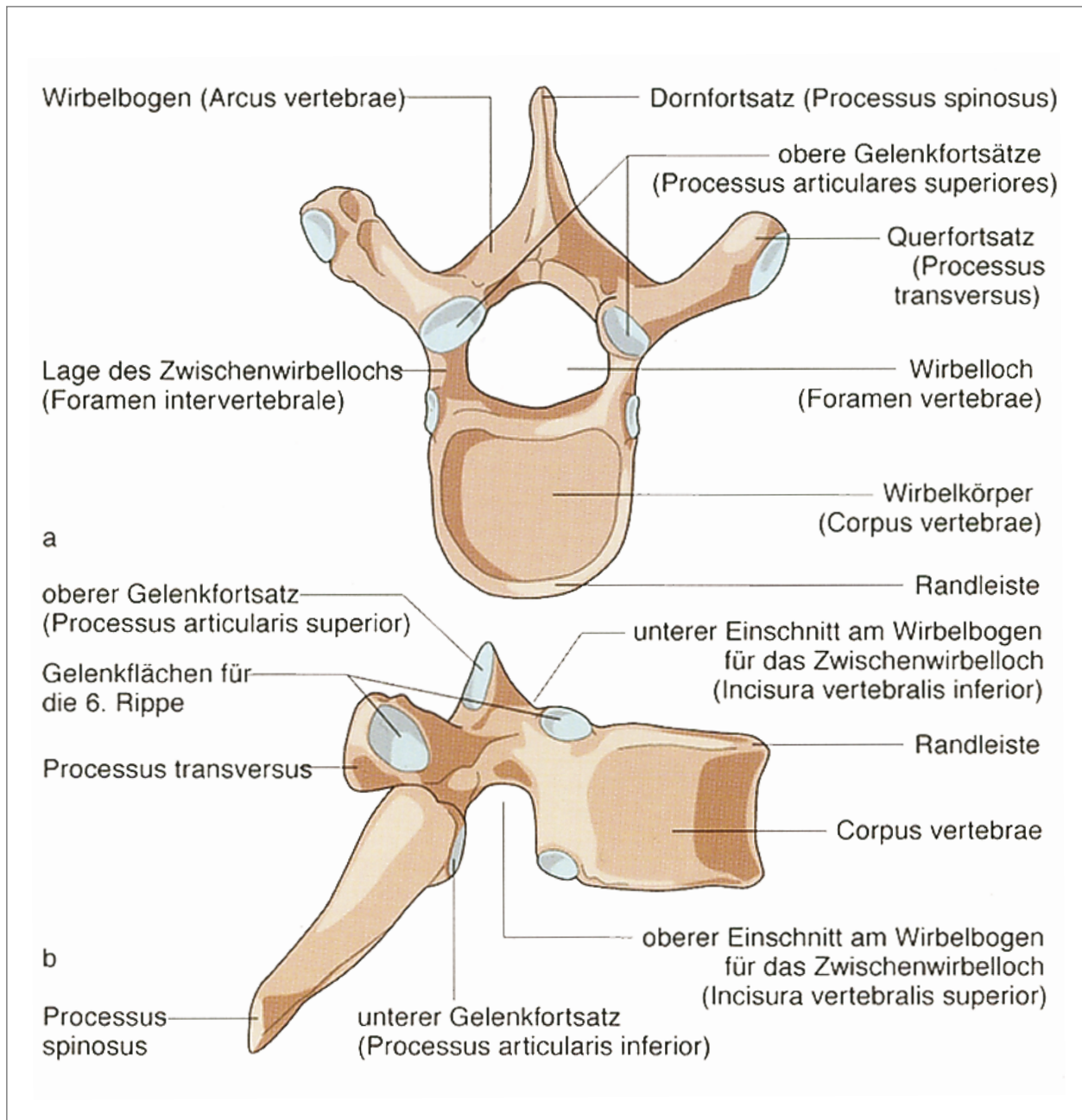
## 8.2 Linke Seitenansicht der Wirbelsäule



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.



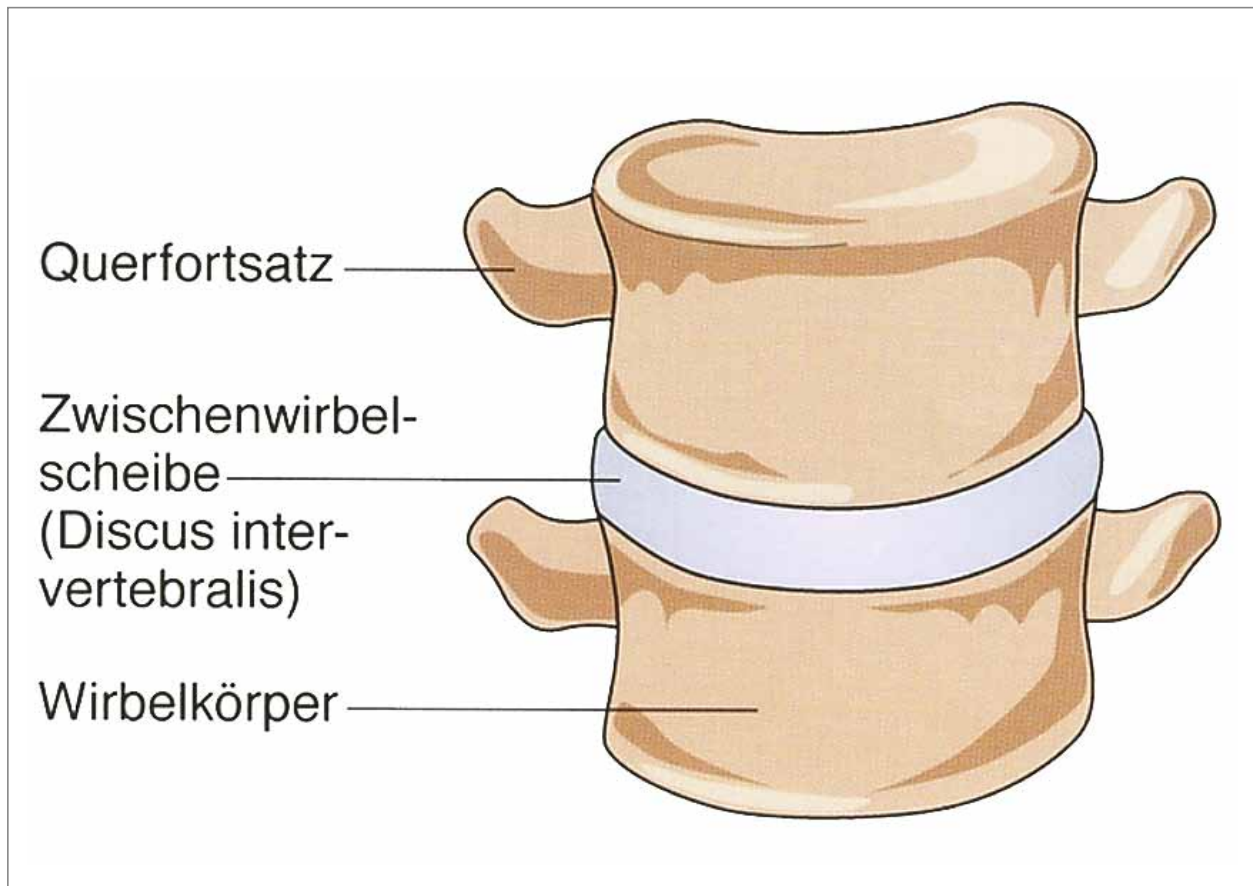
### 8.3 Grundform eines Wirbels



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.



## 8.4 Vorderansicht einer Zwischenwirbelscheibe

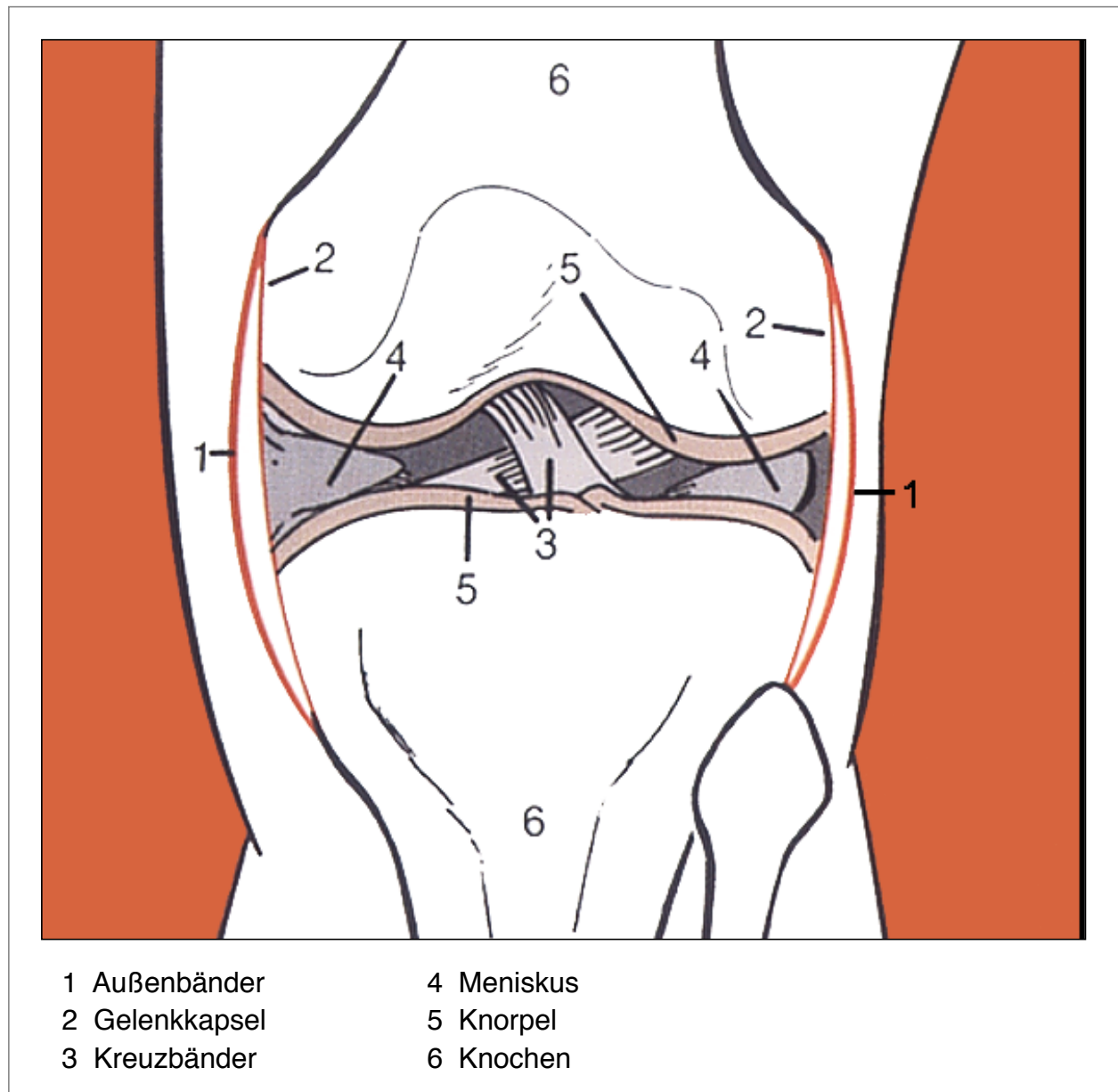


aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.





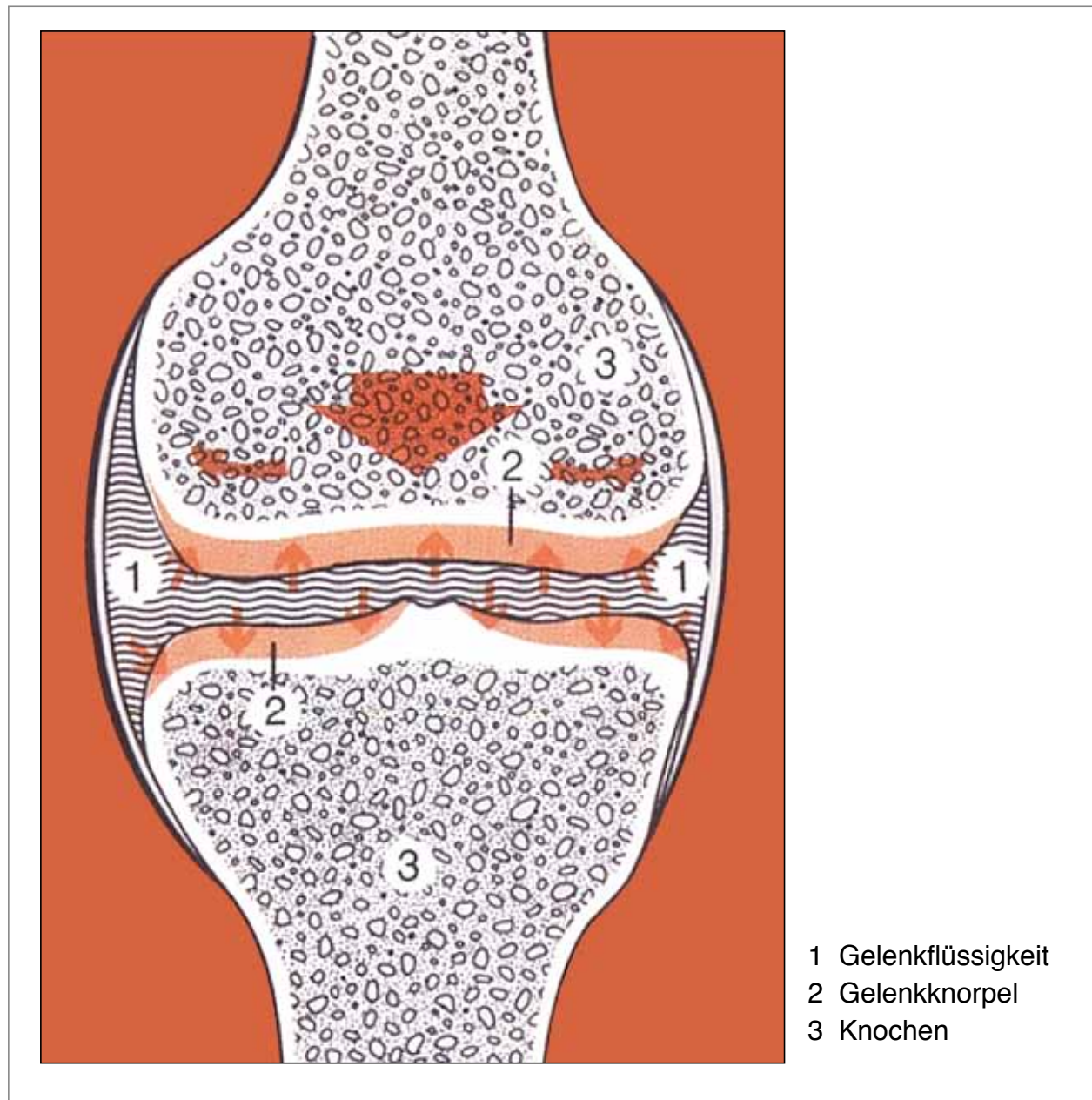
## 8.5 Aufbau eines Kniegelenks



aus: © Piper-Verlag GmbH, München 1979.



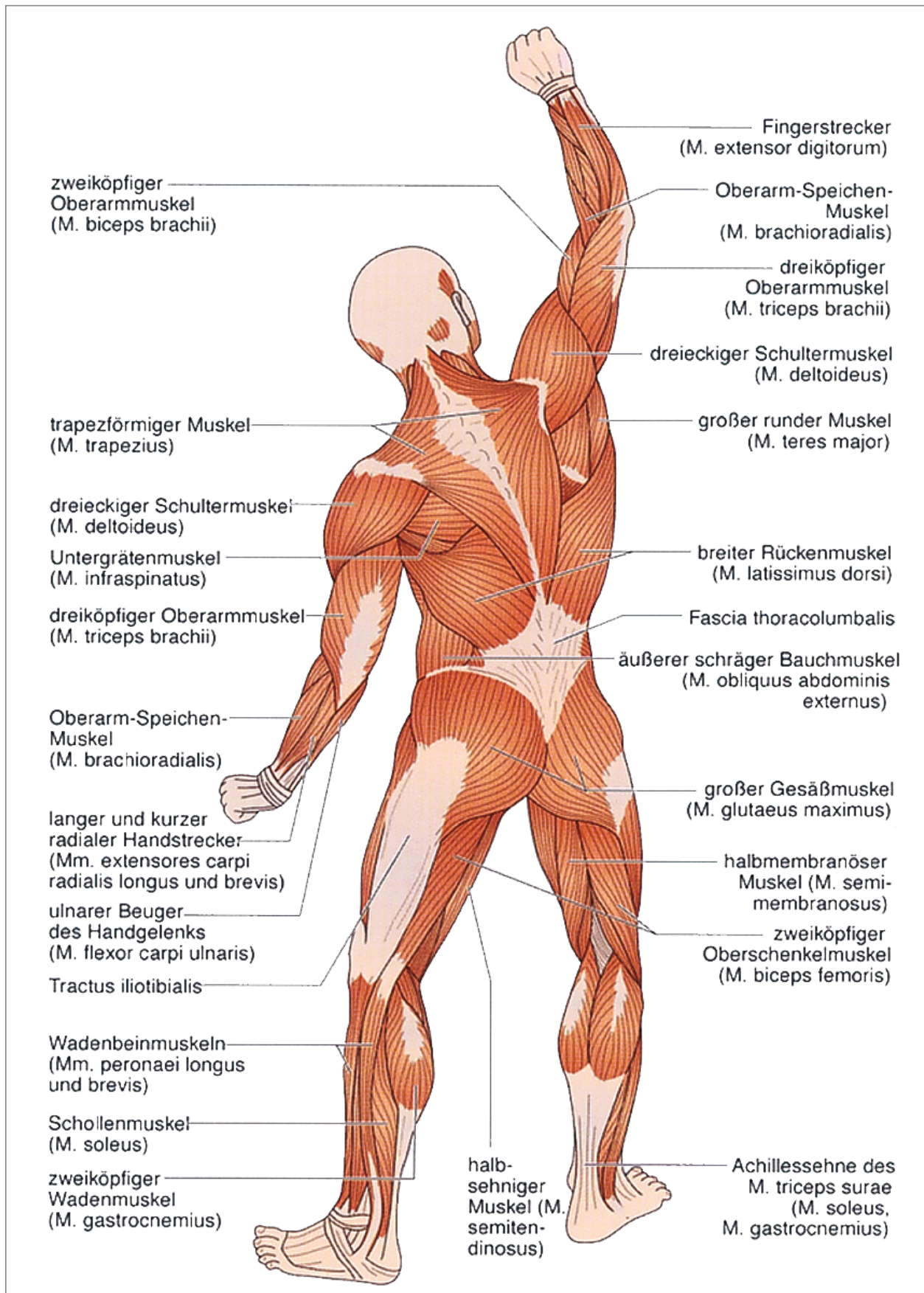
## 8.6 Schema der Gelenk- und Knorpelernährung



aus: © Piper-Verlag GmbH, München 1979.



## 8.7 Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich hinten

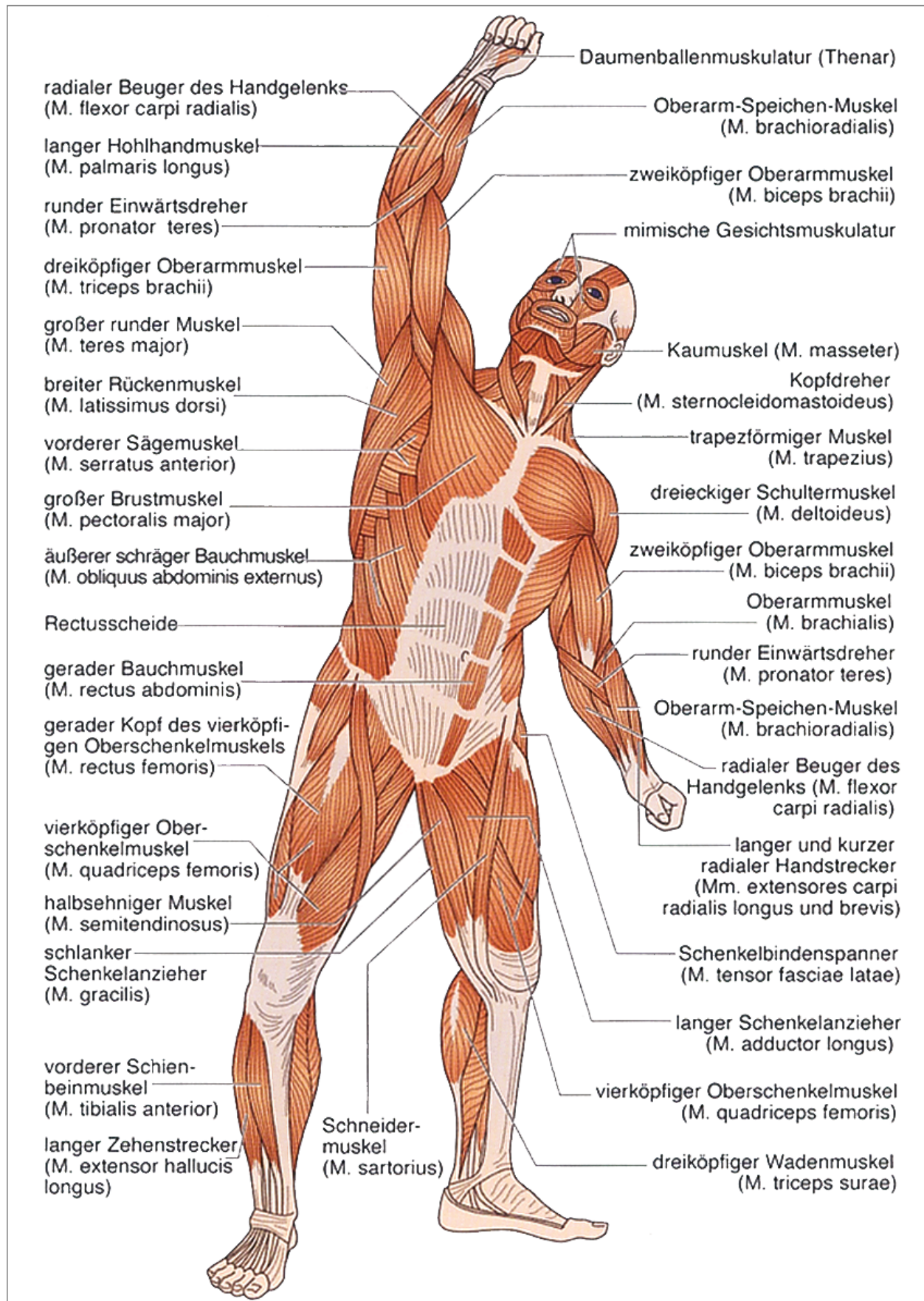


aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.





## 8.8 Ansicht der Oberflächenmuskulatur von seitlich vorn

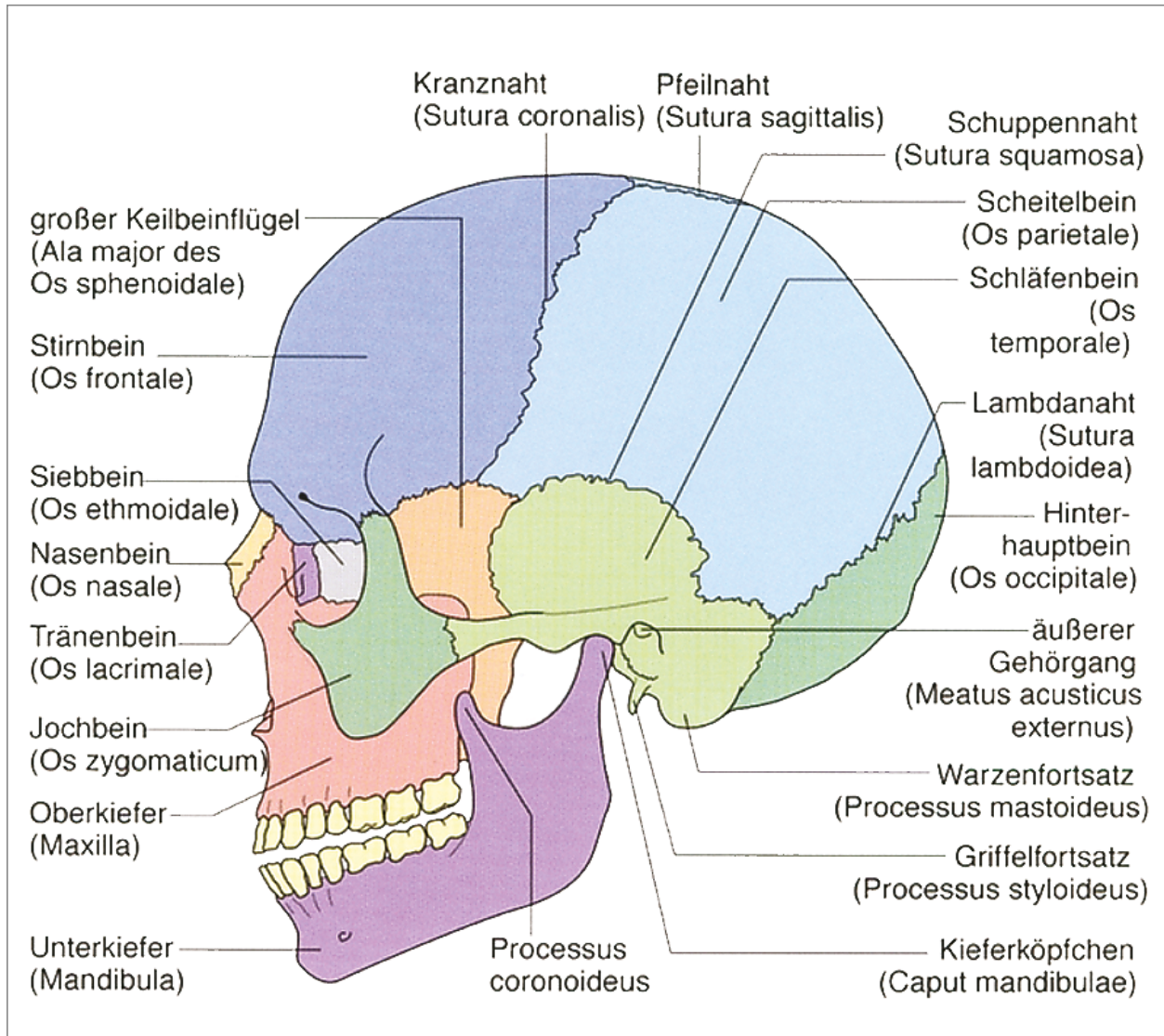


aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.





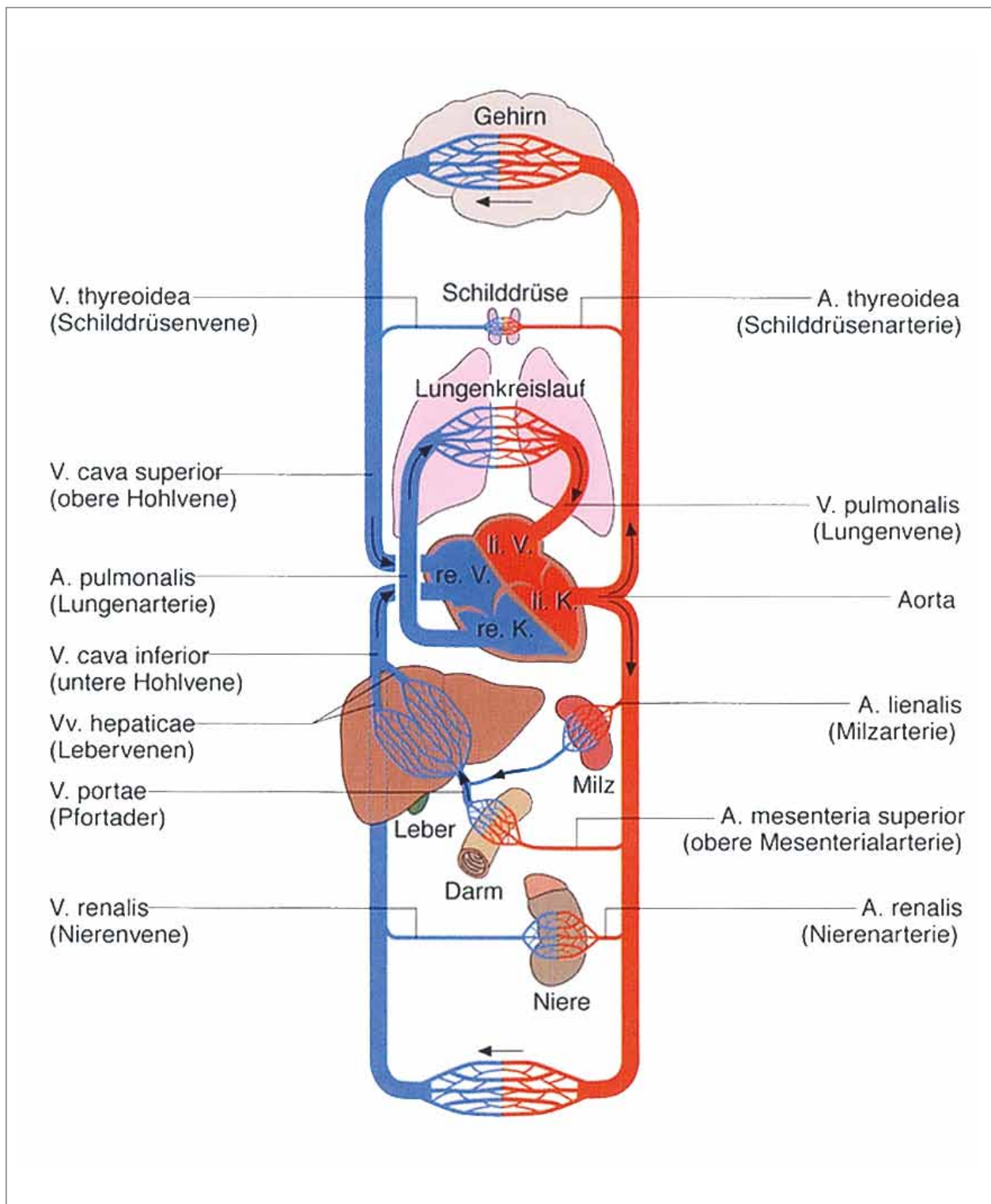
## 8.9 Schädel eines Erwachsenen in seitlicher Ansicht



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.



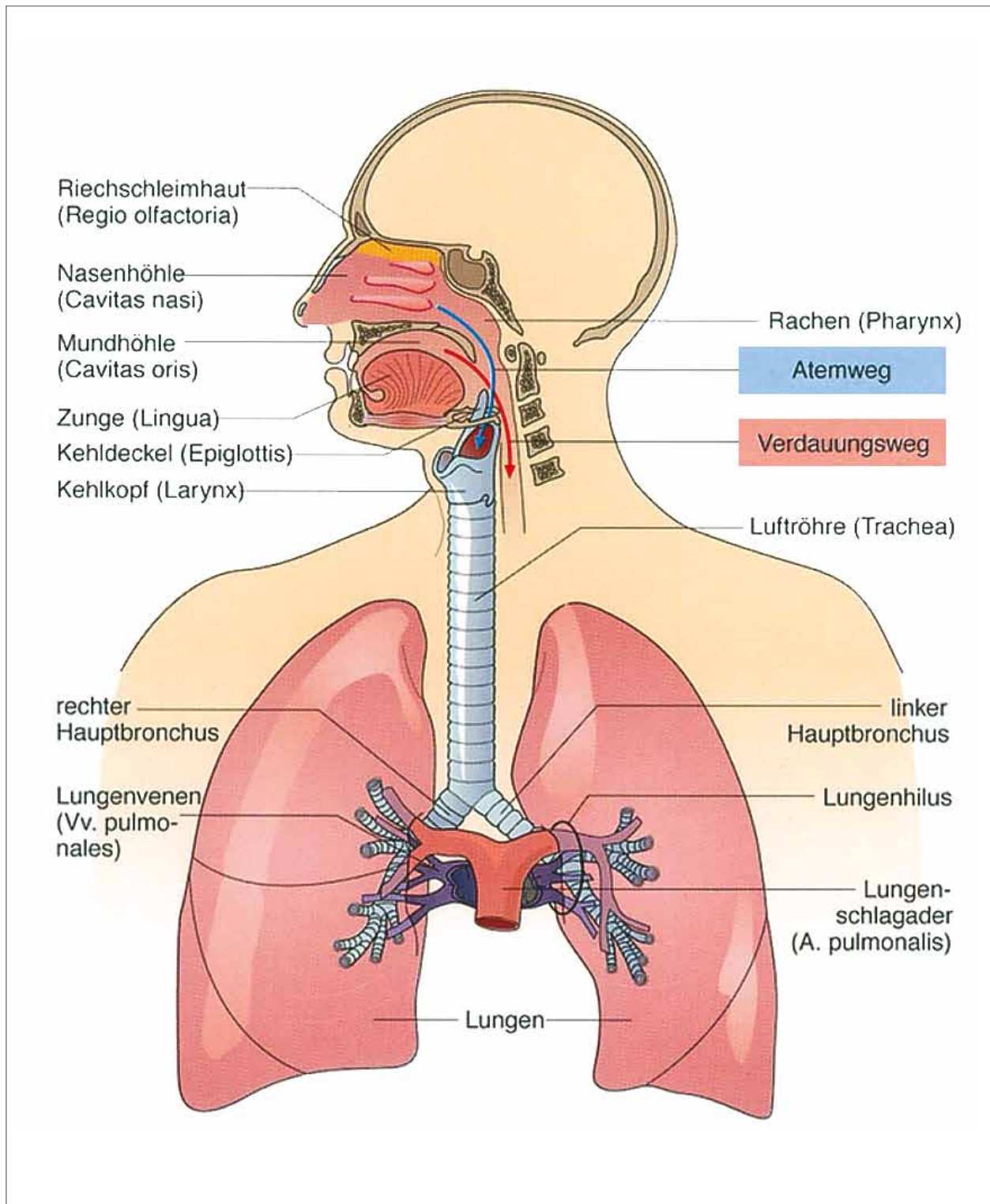
## 8.10 Großer und kleiner Kreislauf (Körper- und Lungenkreislauf)



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.



## 8.11 Übersicht über die Atmungsorgane

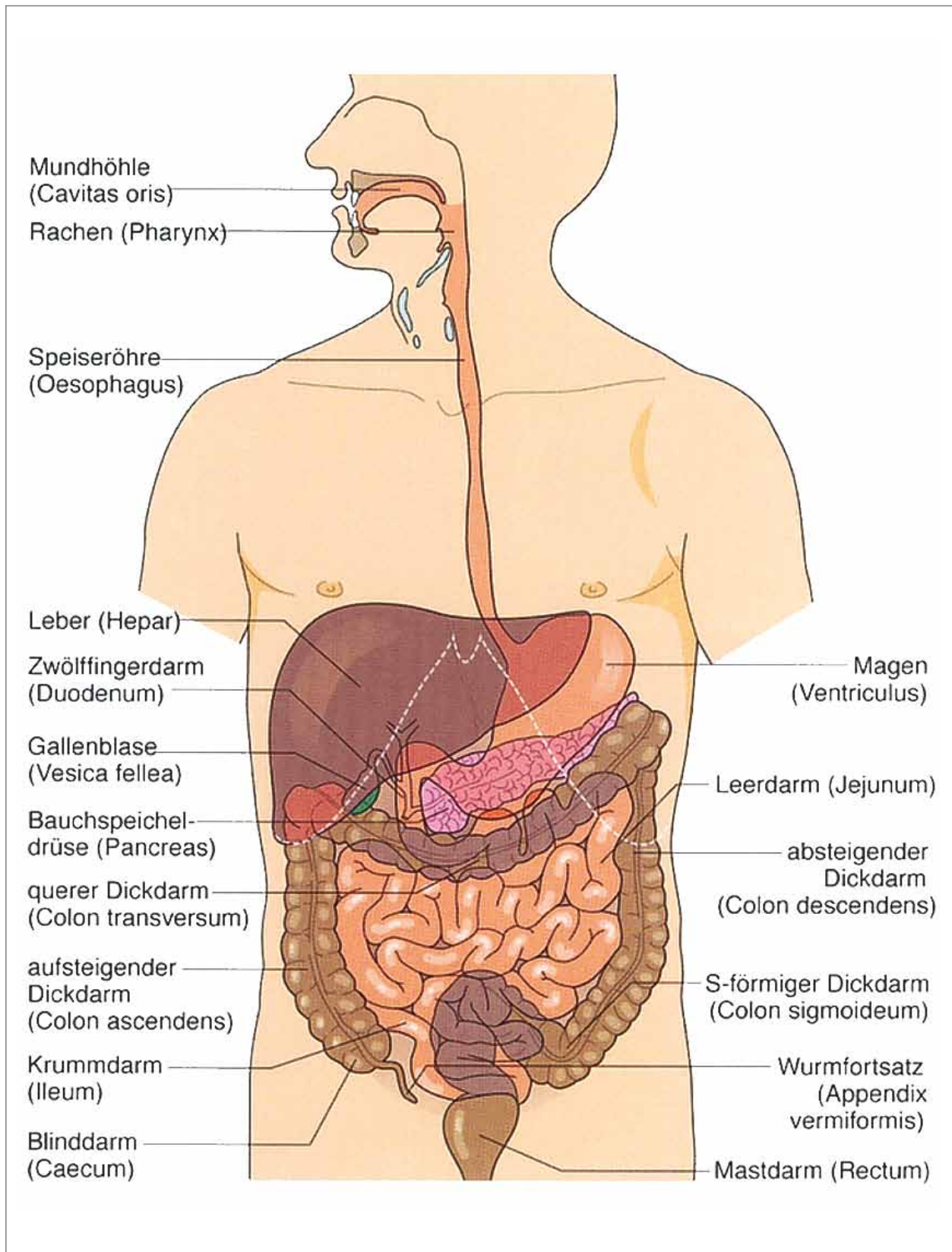


aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.





## 8.12 Übersicht über die Verdauungsorgane



aus: Faller, A.: Der Körper des Menschen, Thieme-Verlag, 1995.





<b>9</b>	<b>Anhang</b>	
<b>9.1</b>	<b>Visualisieren</b>	<b>315</b>
<b>9.2</b>	<b>Feedback-Methoden</b>	<b>316</b>



## 9 Anhang

### 9.1 Visualisieren

Es ist allgemein bekannt, dass der Mensch die meisten Informationen über die Augen aufnimmt. Visualisieren heißt, Zahlen, Daten, Fakten, Sachverhalte und Meinungen bildhaft darstellen. Dies geschieht, um etwas zu verdeutlichen und/ oder ansprechender (schöner) darzustellen.

Dabei wird auf das gesprochene bzw. geschriebene Wort nicht verzichtet; der Rede- bzw. Schriftanteil soll allerdings reduziert werden. So können Informationen leichter erfasst/ begreifbar und Wesentliches akzentuiert werden.

Die Aufmerksamkeit des Zuhörenden/ Lesenden kann leichter geweckt und konzentriert werden. Visualisierungen geben eine Orientierungshilfe und fördern das Behalten der Informationen.

#### Medien

- Flipchartbögen
- Tafel
- Metaplan-Wand
- Overhead-Projektor mit Folien
- Beamer
- Seminar-, Kurs-, Tagesplan
- Mind Map
- Lernposter – Lerninhalte
- Wandzeitung

#### Tipps zur Visualisierung

- Übersichtliche Darstellungen wirken klarer und sind verständlicher
- Überschrift
- Groß- und Kleinschreibung benutzen
- Auf Lesbarkeit in 6 bis 8 Metern Entfernung achten
- Blockartig schreiben (Darstellung mit Struktur)
- Normbuchstaben, keine Handschrift
- Farben verwenden

## 9.2 Feedback-Methoden

### Blitzlicht

Das Blitzlicht ist das am häufigsten eingesetzte Feedback-Verfahren, da es spontan eingesetzt werden kann, um eine Rückmeldung zu einer aktuellen Situation, einem Problem oder Ideen für das weitere Vorgehen einer Gruppe zu erhalten. Der psychologische Vorteil ist, dass alle TN in den Reflexionsprozess mit einbezogen werden. Entscheidend für ein Blitzlicht ist die **Fragestellung** – je konkreter desto hilfreicher für die Weiterarbeit einer Arbeitsgruppe.




Die Beteiligten nehmen bei einem Blitzlicht der Reihe nach mit wenigen Worten zu einer konkreten Frage

- (z.B. „Wie fühle ich mich jetzt nach dieser Unterrichtseinheit mit den Zwischenberichten?“, „Wie kann das bisher Erreichte gesichert werden?“ subjektiv Stellung.
- Diese Äußerungen dürfen von den anderen weder kommentiert noch kritisiert werden. Es sollte auch nicht nachgefragt werden, wenn jemand nichts sagen will, so dass jede nur genau soviel sagt, wie sie will. Auf diese Weise bekommt man schnell einen guten Einblick in die momentane Stimmungslage innerhalb einer Lerngruppe. Die wichtigsten Äußerungen kann man in einem **Stichwortprotokoll** festhalten lassen.

Ein schriftliches Blitzlicht kann aus ein oder zwei Sätzen bestehen, die man z.B. in eine vorgegebene Denkblase hineinschreibt. Das schriftliche Blitzlicht hat den Vorteil, dass diese Reflexion automatisch dokumentiert ist.

### Stimmungsbarometer

ist eine einfache, schnelle, nonverbale Methode, das momentane Gruppengefühl zu klären und darzustellen:

	Beginn	Ende
		
		
		

Lehrperson bittet die Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen oder nach Veranstaltungsteilen ihre jeweilige Stimmung zu dokumentieren, indem sie Klebpunkte kleben oder ein Kreuz an die entsprechende Stelle machen. Dazu stehen drei Kategorien (lachendes, misstrauisches und neutrales Gesicht) zur Verfügung.

➤ **Visualisieren auf Tafel/ Flipchart**

## Erfahrungen:

## One-Minute-Paper

Am Ende eines Seminars oder einer Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden gebeten, ein leeres Blatt zu nehmen und auf einer Seite alle positiven Gedanken und Rückmeldungen zu schreiben:

- (Was hat mir gefallen? Was habe ich verstanden? Wo habe ich mitarbeiten können? Was hat mich angeregt?).
- Auf der Rückseite werden alle kritischen oder unklaren Gedanken niedergeschrieben (Was hat mir nicht gefallen? Was habe ich nicht ganz verstanden? Woran habe ich mich nicht beteiligen können? Was hat mich wenig berührt?).
- Eine Auswertung kann sofort erfolgen oder am Beginn des nächsten Treffens, wobei die Auswertung entweder die Lehrperson oder ein TN vornimmt – danach erfolgt die Interpretation der Rückmeldungen und die Erarbeitung der Vorschläge für etwaige Konsequenzen (Was könnte man beim nächsten Mal anders machen?).

## Runde mit Leitfragen

Etwa 15 Minuten, je nach Gruppengröße  
Flipchart-Plakat mit den vorbereiteten Leitfragen

Reihum äußert sich jede TN (kurz) zu den notierten Fragen. Jede entscheidet selber, was und wie viel sie sagen möchte.

Mögliche Leitfragen:

- Was hat mir gefallen?
- Was hat mir gefehlt?
- Wie haben wir als Gruppe zusammengearbeitet?
- Wie geeignet war das gewählte Vorgehen?
- Welche wichtigste Erkenntnis nehme ich heute mit nach Hause?
- Was bleibt offen?
- Sind Bedürfnisse nicht berücksichtigt worden?
- Soll in der Gruppe etwas verändert werden?

Eine Beschränkung auf maximal fünf Leitfragen empfiehlt sich.

## Erfahrungen:





**10 Glossar****10.1 Fachbegriffe 323****10.2 Sanskrit-Begriffe 328**



## 10 Glossar

### 10.1 Fachbegriffe

Das folgende Verzeichnis enthält Erklärungen von Begriffen, die für die Arbeit mit dem Leitfaden und in der Praxis hilfreich sind. Die Auswahl der Begriffe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Einige der hier erklärten Begriffe sind im Leitfaden nicht ausdrücklich erwähnt. Sie sollen die KL dazu anregen, sich durch Literaturstudium und bei Fortbildungen neue Themenbereiche zu erschließen.

Die Gesamtheit der Erklärungen soll den KL zu einer gemeinsamen begrifflichen Plattform verhelfen, die den Standard des Yoga-Programms des DRK darstellt.

Atemphasen:	Einatmung – Ausatmung – Atempause.
Atemzyklus:	Gesamtheit der Atemphasen.
Atmung:	Gasaustausch der Lebewesen mit ihrer Umwelt (äußere A.) und Energie liefernder Stoffwechselprozess in den Zellen (innere A.).
Aufmerksamkeit:	Hinwendung des Bewusstseins auf einen bestimmten Gegenstand, einen Vorgang, auf eine Idee u.a.
Autogenes Training:	Ein von dem Berliner Nervenarzt J. H. Schultz entwickeltes Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“. Auf autosuggestivem Wege können durch stufenweise erlernbare Konzentrationsübungen sonst nicht willkürlich zugängliche Körperfunktionen und -empfindungen verändert werden.
Autosuggestion:	Die suggestiven Reize gehen nicht von anderen Personen aus, sondern von der Person selbst (s. ➤ Suggestion).
Band, Bänder:	Zugfeste Bindegewebsbündel, die Knochen untereinander verbinden und Gelenkkapseln verstärken.
Bandscheibe:	Faserreiches Knorpelgewebe mit einem weichen gallertartigen Kern, liegt zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule, erhöht ihre Beweglichkeit und Elastizität.

Beweglichkeit:	Körperliche Fähigkeit, Übungen mit einer großen Bewegungsweite der Glieder des Bewegungs- und Stützapparates auszuführen.
Bewusstsein:	Gesamtheit der uns gegenwärtigen psychischen Vorgänge in der Beziehung auf die Umwelt und auf die eigene Person.
Dehnung:	Aktiver oder passiver Prozess zur Verbesserung der Elastizität von Muskeln, Bändern und Sehnen.
Didaktik:	Lehre vom Unterricht, befasst sich mit den Zielen, dem Inhalt und der organisatorisch-methodischen Gestaltung.
Empfindung:	Sinneseindruck als Folge einer Reizeinwirkung.
Entspannung:	Zustand reduzierter bzw. gedämpfter Reaktionsbereitschaft während des Wachseins. Ist eine Zielgröße des Hatha-Yoga; Lösen von Anspannung.
Eutonus:	Wohlspannung, Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung.
Gefühl:	Komplexer Zustand der gekennzeichnet ist von Phänomenen des individuellen oder subjektiven Erlebens. Kann positiv (Lust) oder negativ (Unlust) sein und bestimmt das Handeln mit.
Gelenk:	Verbindung zwischen zwei Knochen, die die Beweglichkeit der Knochen gestattet, besteht aus Gelenkflächen, Gelenkkapsel und dem Gelenkraum.
Gesundheit:	<p>Eine wichtige Dimension von Lebensqualität; ein prozesshafter, veränderbarer Zustand, der das Freisein von Krankheiten ebenso einschließt wie die Möglichkeiten von positiver sozialer, wirtschaftlicher und persönlicher Entwicklung.</p> <p>Die klassische Definition der Weltgesundheitsorganisation von 1948 umschreibt Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“</p>
Knochen:	Bilden zusammen mit den Gelenken und Bändern das Skelett, den passiven Stützapparat. Mit Muskeln und Sehnen bilden sie den Bewegungsapparat. Außerdem wirken sie als Schutzhülle für Gehirn, Rückenmark und innere Organe.

Kontemplation:	Beschauliches Nachdenken und Versunkensein.
Kontraktion:	Verkürzen, Zusammenziehen von Muskelfasern.
Konzentration:	Sammlung der Gedanken auf ein Ziel bzw. ein Problem. Binden des Bewusstseins an einen Punkt.
Kraft:	Physiologische Fähigkeit, durch Muskeltätigkeit äußere Widerstände zu überwinden (z.B. Heben der Beine) oder äußeren Kräften entgegenzuwirken (z.B. Halten der Heuschrecke). Sie kann dynamisch oder statisch sein.
Kyphose:	s. ➤ Wirbelsäule
Lockerung:	Vorbereitende Bewegungen bzw. Übungen, die den Körper, speziell die Muskulatur und die Gelenke auf Belastungen vorbereiten.
Lordose:	s. ➤ Wirbelsäule
Meditation:	Sammelbegriff für verschiedene Methoden zur Erlangung von Erkenntnissen, Erlebnissen und Erfahrungen, die auf geistige Sammlung, Selbstversenkung und Bewusstseinsweiterung abzielen, sowie Bezeichnung für den durch diese Übungen erreichten Zustand an geistiger Sammlung, Selbstversenkung oder Bewusstseinsweiterung.
mental:	Geistig, gedanklich, das Denkvermögen betreffend.
Methodik:	Lehre von der Planung, Vorbereitung, Durchführung und Gestaltung des Übungs- bzw. Unterrichtsprozesses.
Muskeln:	Organe, die sich zusammenziehen können und chemische in mechanische Energie umwandeln.
· <i>glatte Muskeln:</i>	dem Willen nicht zugängliche Muskeln, z.B. des Darms
· <i>quergestreifte Muskeln:</i>	willkürlich zu reizende Muskeln des Skeletts
· <i>Herzmuskel:</i>	quergestreift, obwohl nicht dem Willen unterworfen
Nerven:	Spezielle Zellen mit der besonderen Fähigkeit, auf Reize zu antworten.

· <i>sensible Nerven:</i>	Empfindungsbahnen; leiten den Reiz von der Peripherie zum Zentralorgan.
· <i>motorische Nerven:</i>	Bewegungsbahnen; leiten den Reiz vom Zentralorgan zur Peripherie.
Nervensystem:	Weiterleitung und Verarbeitung der Reize und Informationen aus der Umwelt und aus dem Inneren des Körpers.
· <i>zentrales Nervensystem:</i>	Gehirn und Rückenmark
· <i>peripheres Nervensystem:</i>	Nerven und Nervenknotten
· <i>vegetatives Nervensystem:</i>	Versorgt die inneren Organe (glatte Muskulatur), Herz und Drüsen. Die beiden entgegengesetzten Teilsysteme des vegetativen Nervensystem sind Sympathikus und Parasympathikus: Sympathikus steigert die Aktivität, Parasympathikus ist auf Erholung und Entspannung ausgerichtet.
Parasympathikus:	s. ➤ Nervensystem/ vegetatives Nervensystem
physisch:	körperlich, körperliche Beschaffenheit betreffend.
Psyche, psychisch:	Gesamtheit bewusster und unbewusster seelischer (insb. emotionaler) Vorgänge und geistiger, bzw. intellektueller Funktionen.
Psychologie:	Wissenschaft vom menschlichen Erleben und Verhalten und den diesen zugrunde liegenden Bedingungen.
Sehne, Sehnen:	Zugfeste Fasern als Fortsetzung der Muskelfasern, verbinden Muskeln mit den Knochen.
Steigerung:	Übung/ Haltung in Vorbereitung auf das eigentliche Asana, baut auf Vorübung(en) auf und enthält wesentliche Elemente des zu erlernenden Asana (s. auch ➤ Vorübung).
Suggestion:	starke Beeinflussung des Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns eines Menschen oder einer Gruppe mittels spezifischer Methoden (s. auch ➤ Autosuggestion).
Sympathikus:	s. ➤ Nervensystems/ vegetatives Nervensystem

Tiefenentspannung:	Eine durch systematisches Üben erreichbare tiefere Entspannung als sonst möglich.
Tonus:	Ruhespannung eines Muskels bzw. von Muskulatur.
Verspannung:	Ein Fehlspannungszustand der Muskulatur, ausgelöst durch psychische oder physische Belastungen.
Vorübung:	Übung oder Haltung, die den Körper vorbereitet und zu einem Asana hinführt (s. auch ➤ Steigerung).
Wahrnehmung:	Prozess der Gewinnung und Verarbeitung von Informationen aus inneren und äußeren Reizen, das zu einem – meist bewussten – Auffassen und Erkennen von Gegenständen und Vorgängen führt.
Wirbelsäule (WS):	Doppelt S-förmig aussehende bewegliche knöcherne Achse des menschlichen Körpers, trägt Kopf, Rippen und obere Extremitäten, im Wirbelkanal liegt das Knochenmark, sie besteht aus 33 bis 34 Wirbel und 23 Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben).
• <i>Halswirbelsäule (HWS):</i>	7 Wirbel, Biegung nach vorn (Halslordose)
• <i>Brustwirbelsäule (BWS):</i>	12 Wirbel, Biegung nach hinten (Brustkyphose)
• <i>Lendenwirbelsäule (LWS):</i>	5 Wirbel, Biegung nach vorn (Lendenlordose)
• <i>Kreuzbein, Steißbein:</i>	5 bzw. 4 bis 5 Wirbel, Biegung nach vorn, Verbindungen sind verknöchert, keine Bandscheiben

## 10.2 Sanskrit-Begriffe

Das folgende Verzeichnis enthält die Erklärung von Begriffen aus dem Sanskrit, der indischen Hochsprache und somit der „Fachsprache“ des Yoga. Die Auswahl der Sanskrit-Begriffe erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Durch die Erklärung von Begriffen, die im Leitfaden nicht ausdrücklich erwähnt werden, sollen KL dazu angeregt werden, sich durch Literaturstudium und bei Fortbildungen neue Bereiche zu erschließen.

Die Schreibweise wurde der Typografie des Leitfadens angepasst; es wird die deutsche Groß- und Kleinschreibung verwendet.

Ardha Chakrasana: halbes Rad; Schulterbrücke

Ardha Matsyendrasana: halber Drehsitz

Ardha Shalabhasana: halbe Heuschrecke

Asana: Körperhaltung des Hatha-Yoga; 3. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI

Ashram: Wohnung des Yogi; Yoga-Schule

Atman: unvergängliches Selbst

Bandha: Verschluss; bestimmte Muskelkontraktion im Yoga

Bhagavadgita: „Erhabener Gesang“; wichtiger Text im Hinduismus, Dialog zwischen Gottheit und Mensch, ca. 500 v. Chr. entstanden

Bhakti: Verehrung Gottes; Gottesliebe

Bhakti-Yoga: Yoga der liebenden Verehrung

Bhujangasana: Kobra oder Schlangenhaltung

Brahman: das Absolute, die ewige Kraft



Chakra ( <i>auch Cakra geschrieben</i> ): Rad; Energiezentrum; nach der Tradition:	
1. Muladhara	Wurzelchakra
2. Svadhisthana	Sakralchakra
3. Manipura	Nabelchakra
4. Anahata	Herzchakra
5. Vishuddha	Kehlochakra
6. Ajna	Stirnchakra
7. Sahasrara	Scheitelchakra

Dharana:	Konzentration auf das Meditationsobjekt; 6. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Dhanurasana:	Bogen
Dhauti:	Reinigung der Zunge, des Magens und des Darms
Dhyana:	Versenkung in das Meditationsobjekt, 7. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Gheranda-Samhita:	Quellentext des Hatha-Yoga, schließt an die Hatha-Yoga-Pradipika an und ergänzt sie
Guru:	jemand, der Licht ins Dunkel bringt, geistige/r Lehrer/in
Hatha-Yoga:	körperlicher Yoga; zwischen 9. und 12. Jh. in Indien entstanden
Hatha-Yoga-Pradipika:	wesentlicher Quelltext des Hatha-Yoga, ca. im 15. Jh. entstanden
Jalandhara-Bandha:	Kinnverschluss; Kontraktion an der Vorderseite des Halses
Jnana-Yoga:	Yoga der Erkenntnis; das Studium heiliger Schriften
Kapalabhati:	Atemübung zur Reinigung des Kopfes
Karma-Yoga:	Yoga des rechten Handelns, Yoga der Tat
Kriya:	Oberbegriff für Reinigungsübungen des Hatha-Yoga

Kundalini:	Schlangenkraft; Verkörperung der weiblichen Schöpfungsenergie/ Shakti
Laulika:	Reinigungsübung durch schnelle Bewegungen der Bauchmuskeln (s. ➤ Nauli).
Mantra:	Silbe, Wort, Formel
Mantra-Yoga:	Yoga, der mit Tönen und Silben arbeitet
Matsyasana:	Fisch
Mudra:	Siegel, Körper- und Handgesten mit hohem Symbolgehalt
Mula-Bandha:	Wurzelverschluss; Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur
Nada:	kosmischer Klang
Nadi:	Röhre; Kanal für den Prana-Fluss
Nadi-Sodhana:	wechselseitige Nasenatmung, Nadi-Reinigung, Kriya oder Pranayama des Hatha-Yoga
Namaskara:	Gruß, Verehrung
Namaste:	traditionelle indische Grußgeste, bei der beide Hände vor der Brust gehalten werden
Nauli:	Quirl; Reinigungsübung durch schnelle Bewegungen der Bauchmuskulatur (s. ➤ Laulika).
Neti:	Reinigung der Nase
Niyama:	innere Regeln, Gebote im Umgang mit sich selbst; 2. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Om:	Mantra, uranfänglicher Laut
Paschimottanasana:	Zange
Pavanamuktasana:	Antimeteorismushaltung
Prana:	Lebenskraft, Urkraft

Pranayama:	Beherrschung und Lenkung der Lebenskraft; Atemtechniken des Hatha-Yoga, 4. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Pratyahara:	Zurückziehen der Sinne, 5. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Sahasvara-Chakra:	tausendblättriger Lotos; Scheitelchakra; 7. Chakra
Samadhi:	Zustand der Einheit; Erleuchtung; Ziel des Yoga: 8. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Sarvangasana:	Schulterstand
Shakti:	die weibliche, aktive Kraft des Göttlichen; Schöpfungskraft; Synonym für Energie
Shalabhasana:	Heuschrecke
Shavasana:	Totenhaltung; Rückenlage mit erhöhter Achtsamkeit
Shirsasana:	Kopfstand
Shitali:	Zungenröhrchen-Atmung, Pranayama des Hatha-Yoga
Shitkari:	Einatmung mit geräuschhaftem „sit“, Pranayama des Hatha-Yoga
sthira:	fest; stabil; Stabilität des Körpers und des Geistes
sthira-sukha:	stabil-angenehm; Zustand von Stabilität und Leichtigkeit in einem Asana
sukha:	leicht; mühelos; angenehm im Asana
Sukhasana:	Schneidersitz
Surya :	Sonne
Surya-Namaskar:	Sonnengruß
Sutra:	Merkspruch; Aphorismus; Sammlung von Texten
Svadhithana-Chakra:	Stütze des Selbst; 2. Chakra im Unterbauch

Tadasana:	Haltung des Berges, aufrechter Stand
Tantra Yoga:	Yoga, der die Aktivierung der Kundalini zum Ziel hat
Trataka:	Reinigungsübung für die Augen
Trikonasana:	Dreieckshaltung
Uddiyana-Bandha:	Kontraktion der Bauchwand zur Fixierung der Energie
Ujjayi:	Pranayama, mit einem Reibelaut in der Kehle
Upanischaden:	Schlussteil der Veden und ihre philosophische Schlussfolgerung
Uttanasana	Vorbeuge aus dem Stand
Vajrasana:	Fersensitz; Diamantensitz; Festhaltung
Vasti:	Reinigungsübung des Enddarms vom After aus
Veda, Veden (Mz.):	Wissen; Gesamtheit der ältesten Texte der indischen Literatur
Vinyasa Krama:	schrittweiser Aufbau einer Übungsfolge; richtige Reihenfolge; im DRK-Yoga u.a. über die Vorübungen und Steigerungen realisiert
Viparita Karani (Mudra):	halber Schulterstand
Virasana:	sitzender Held
Vishudda-Chakra:	Kehlchakra; 5. Chakra
Vrksasana:	Baum
Vrtti:	Die Bewegungen des Mentalen – Gedanken, Gefühle, Empfindungen, innere Bilder
Yama:	Regeln des Verhaltens gegenüber der sozialen und ökologischen Umwelt, 1. Glied des Yoga-Weges nach PATANJALI
Yoga:	eines der sechs großen philosophischen Systeme Indiens; geistig-körperlich-seelischer Selbsterfahrungsweg

Yoga-Meditation:	Weg, Methode – zielt ab auf eine Vereinigung von Geist und Körper, von Mensch und Umwelt, von unvergänglichem Selbst (Atman) und ewiger Kraft (Brahman)
Yoga Mudra:	Siegel des Yoga; Päckchenlage
Yoga-Sutra:	Quellentext von PATANJALI, Yoga-Leitfaden
Yogin/ Yogini:	Yogaübende/r



<b>11</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	
<b>11.1</b>	<b>Quellenangaben</b>	<b>337</b>
<b>11.2</b>	<b>Literaturempfehlungen DRK-Hatha-Yoga Aus- und Fortbildung nach Sachgebieten</b>	<b>338</b>
<b>11.3</b>	<b>Weitere Literaturempfehlungen der DRK-Yoga-Lehrberaterinnen und Lehrberater</b>	<b>340</b>





## 11 Literaturverzeichnis

### 11.1 Quellenangaben

Alexander, Gerda (1976). Eutonie. Ein Weg körperlicher Selbsterfahrung. München: Kösel Verlag.

Deutsches Rotes Kreuz (Hrsg.) (1994, wird zurzeit überarbeitet). Erwachsenengerechte Unterrichtsgestaltung. Bonn. (Vertrieb über die DRK-Service GmbH, Nottuln, Telefon: 02502/9403-0).

Gottmann, Armin (1974). Grundlegende Asanas/ Die Ruhelage. In: Yoga und unsere Welt. Heft 12, S. 8-12.

Kempe-Walt, Lothar (1994). Die Gestaltung des Yoga-Unterrichts – Aspekte einer Didaktik des Yoga. In: Berufsverband Deutscher Yogalehrer (Hrsg.). Der Weg des Yoga. Petersberg: Verlag Via Nova, S. 311 - 349.

Mukerji, G. S. u. Spiegelhoff, W. (1971): Yoga und unsere Medizin. Stuttgart: Hippokrates Verlag.

Scheidt, Jürgen vom (1976). Yoga für Europäer. München: Kindler.

Volk, Georg (1977). Entspannung, Sammlung, Meditation. Mainz: Topas Taschenbuch. Matthias Grünwald Verlag.

## 11.2 Literaturempfehlungen

### DRK Hatha-Yoga Aus- und Fortbildung nach Sachgebieten

#### Bücher

Übersichtsliteratur	Herausgeber	Verlag	ISBN
Der Weg des Yoga	BDY	Via Nova	
Licht auf Yoga	BKS Iyengar	O. W. Barth	3-502-63335-5
Yoga Tradition und Erfahrung	T.K.V. Desikachar	Via Nova	3-928632-00-0
Theorie und Praxis des Hatha-Yoga	B. Tatzky, J. Pinter-Neise, A. Trökes	Via Nova	3-9286-32-15-9
Asana Pranayama Mudra Bandha	Satyananda Saraswati		3-928831-12-7
Das große Yogabuch	A. Trökes	Gräfe u. Unzer	3-7742-1795-5
Das Kundalini Yoga Handbuch	Satya Singh	Heyne Verlag	3-543-04398-7
<b>Philosophie</b>			
Yoga Philosophieatlas	Dr. E. Wolz-Gottwald	Via Nova	3-936-486-04-2
Der Yogaweg des Patanjali	Blitz, Gerard	Via Nova	3-86616-118-4
Die Wurzeln des Yoga - Patanjali	P. Y. Deshpande	O. W. Barth	3-502-61459-4
<b>Pranayama</b>			
Licht Auf Pranayama	BKS Iyengar	O. W. Barth	3-426-29167-3
Harmonie durch Atmen	Heinz Grill	Hugendubel	3-88034-410-8
<b>Asanas</b>			
Yoga für Menschen von heute	Andree van Lysebeth	Goldmann	3-442-16164-9
Yoga-Üben in Schritten	Helga Pfretzschner	Via Nova	3-928632-86-8
Yoga für Körper, Geist und Seele	Gertrud Hirschi		3-7626-0463-0
<b>Anatomie</b>			
Anatomie der Bewegung	Blandine Calais-Germain	Marix-Verlag	3-86539-038-2
Yoga Anatomie	Leslie Kaminoff	Riva	3-936994-79-7
Yoga Anatomie 3 D, Band 1 und 2	Ray Long	Riva	3-86883-103-7 / 3-86883-092-8
<b>Ergänzendes und Erbauliches</b>			
Yoga für Schlappschwänze	Miriam Austin	Bassermann	3-8094-2406-4
Tao Yoga	Mantak Chia	Heyne	3-453-70120-8
AKU Yoga	Michael Gach	Kösel	3-466-34116-7

Übersichtsliteratur	Herausgeber	Verlag	ISBN
<b>Schriften zu Yoga - Med. Grundlagen, Pranayama, Sanskrit, Unterrichtsgestaltung, BDY</b>			
Yoga mit dem kleinen Finger	G. Hirschi		3-7626-0567-X
Yoga. Weisheit leben	Dr. E. Wolz-Gottwald		3-86616-137-5
<b>Zeitschriften</b>			
Yoga Aktuell		Yoga Verlag	
Yoga-Journal, deutsch u. englisch		piranha media GmbH	
Yoga Journal		Schweizer Yogaverband	
Yoga Forum	BDY	BDY	

## 11.3 Weitere Literaturempfehlungen der DRK-Yoga-Lehrberaterinnen und Lehrberater

Christmann, Volker (2000). Dynamisches Yoga. München: Econ TB Verlag.

Eliade, Mircea (1985). YOGA Unsterblichkeit und Freiheit. Frankfurt/M.: Suhrkamp Taschenbuch.

Feldenkrais, Moshé (1996). Bewusstheit durch Bewegung. Frankfurt/M.: Suhrkamp Taschenbuch.

Grill, Heinz (1998). Die Seelendimension des Yoga. Praktische Grundlagen zu einer neuen Yoga-Übungsweise. München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Hirschi, Gertrud (1998). MUDRAS Yoga mit dem kleinen Finger. Entspannungstexte. Freiburg: Bauer Verlag.

Kjellrup, Marianne (1990). Bewusst mit dem Körper leben. München: Goldmann Verlag.

Lodes, Hiltrud (1985). Atme richtig. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. München. Goldmann Ratgeber.

Luby, Sue (1984). Hatha-Yoga. München: Ehrenwirth Verlag.

Maheshwarananda, Paramahans Swami (1999): Yoga für Gelenke. München. Ehrenwirth Verlag.

Müller, Else (2000). Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreise. Frankfurt/M.: Fischer Verlag.

Patanjali u.a. (1997): Die Wurzeln des Yoga. München: Otto Wilhelm Barth Verlag.

Reiner, Traudl & Reiner, Walter (1991). Yoga für Katzen. München: Heyne Verlag.

Rieth, Susi (1998). Das Yoga-Lexikon. München: Ullstein-Verlag.

Sharamon, Shalila & Baginski, Bodo J. (2001). Das Chakra-Handbuch. Aitrang: Windpferd Verlagsgesellschaft.

Yesudian, Selvarajan. & Haich, Elisabeth (2001). Yoga und Sport. Hammelburg: Drei Eichen Verlag.

Zebroff, Karen (2000). Yoga für jeden Tag. Frankfurt/M.: Fischer.