



Y O G A im Selbststudium
für Schauspielstudierende - I. Collmar 2020

Y O G A - Selbststudium für Schauspielstudierende - 2020

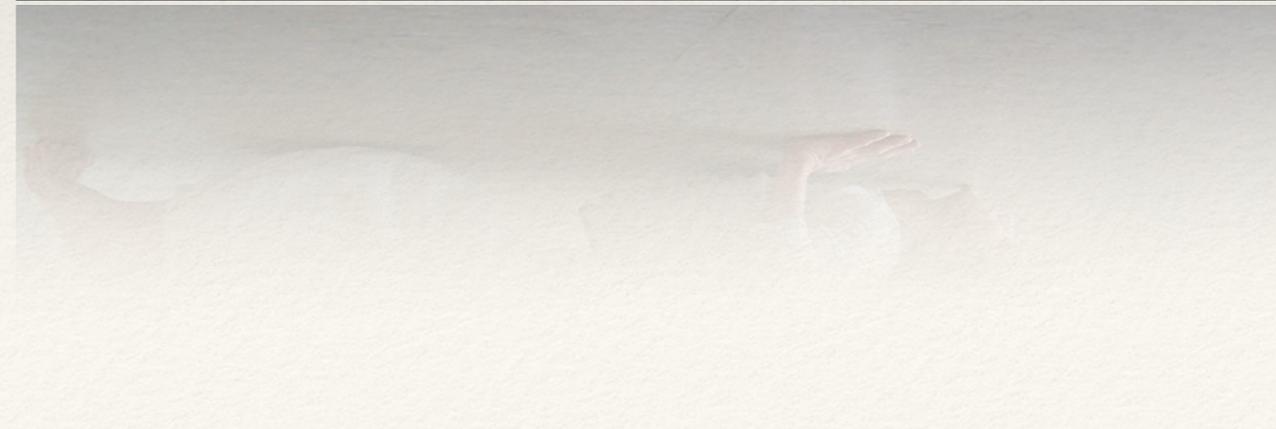
- ❖ Das folgende Material - Texte, Fotos, Filmsequenzen - wurde für das selbständige Üben in der von C O R O N A erzwungenen Unterbrechung des Präsenzstudiums erstellt (Fotos von 2004 mit damals Studierenden)
- ❖ Ich greife in der Beschreibung zur Ausführung der Übungen auf die eigene langjährige Praxis zurück
- ❖ Die aufgeführten Übungen sind eine AUSWAHL aus einem reichen Fundus von Übungen, die wesentliche Effekte für eine gute gesundheitliche und körperlich - mentale Verfassung der Übenden ermöglichen
- ❖ Zu allen beschriebenen Übungen gibt es Varianten, die ich hier nicht berücksichtige
- ❖ Allen Übenden muss klar sein, dass nicht exakt ausgeführte Übungen, oder nicht respektierte persönliche (Leistungs-) Grenzen zu Verletzungen führen können. Wenn es Unsicherheit/ Unkenntnis für die eine oder andere Übung gibt: NICHT üben, bevor der Ablauf nicht wirklich bewusst und klar ist (z.B. Kopfstand)
- ❖ Dieses Material, auch Teile daraus (Fotos, Filmsequenzen), ist nur für den internen Gebrauch vorgesehen und darf nicht anderweitig genutzt oder veröffentlicht werden
- ❖ Eine Ergänzung dieses Materials um weitere Übungen oder Details in der Beschreibung ist möglich, daher lade ich zu Fragen und Hinweisen ausdrücklich ein
- ❖ Ich danke an dieser Stelle Johan Goessens für seine Zuarbeit bei verschiedenen Übungsdemos

Grundsätze beim Üben von Y O G A

- ❖ Wir üben H A T H A - Y O G A der oberen und unteren Reihe
- ❖ Grundsätzlich bemühen wir uns um konzentriertes Üben, das uns in den Kontakt mit dem Atem, unserer Mitte und uns selbst bringt und zugleich einen stabilisierenden Bodenkontakt anregt
- ❖ Unsere Wahrnehmung ist auf alles gerichtet, was mit den statischen und dynamischen Teilen unseres Körpers zu tun hat
- ❖ Unsere Gedanken sollen ruhen und sich lediglich auf die Reflexion im SO-SEIN richten (das Sein im Hier und Jetzt) und Prozesse/ Veränderungen im Nachhinein beschreibbar machen
- ❖ Wir beginnen aus der jeweiligen Ausgangsposition, d.h. in der „oberen Reihe“ zumeist aus dem *B e r g*, Handflächen aneinander gelegt, konzentriert aufgerichtet, im Kontakt mit dem Atem
- ❖ Mit dem Ausatmen, das einem vertieften Einatmen folgt, nehmen wir die jeweilige Haltung ein; in dieser sind wir wach und spüren unnötige Spannung auf, die wir - ohne die Haltung in ihrer äußeren Form zu verändern - lösen
- ❖ Nach einer angemessenen Zeit gehen wir zurück in die Ausgangshaltung oder direkt in eine „Nachspür-Haltung“ - d.h. mit einem vertieften Einatmen die geübte Haltung verlassen; mit dem Ausatmen entspannen und im Körper nachgeben, um bequem zu stehen (Skifahrer-Haltung oder „aushängen“)
- ❖ N A C H S P Ü R E N - sich bewusst machen, was stattgefunden hat, was sich verändert hat und angesprochen wurde, um in die, in der Übung aktivierten/ gedehnten/ entspannten, Körperbereiche hinein zu spüren und sie so in unser Selbstbild zu integrieren

Y O G A - im Selbststudium (erstellt 2020)

Sonnengruß



Surya Namaskar

Mit dem Sonnengruß (Surya = Sonne; Namaskar = Gruß) beginnen wir unsere Übungen

Wir achten darauf, dass wir, wenn wir den Sonnengruß z.B. 4x ausführen, jedes mal die Führung wechseln. Das bedeutet: beginne ich mit dem rechten Fuß nach rück, so führe ich in der gesamten Folge jede Beinposition vom rechten Fuß. In der darauffolgenden Ausführung beginne ich entsprechend alle Positionswechsel mit dem linken Fuß.

Wir beginnen stehend in der Ausgangsposition (*Tadasana*; Tada = Berg), finden Ruhe, Stabilität, Mitte - verbunden mit dem lebendigen Atem, der in den Kontakt bis in den Boden reicht.

Um die Konzentration zu unterstützen, legen wir die Handflächen vor dem Brustbein aneinander.

Hieraus folgt die große Rückbeuge mit langen, weit über oben geführten Armen...

... weiter in die *Kopf-zum-Knie-Haltung*. Um in diese zu gelangen, führen wir von der Rückbeuge mit langen Armen über vor nach tief unten...

... es folgt ein großer Ausfallschritt (rechts/ links) nach rück; der Oberkörper richtet sich dabei auf. Handflächen aneinander gelegt, „stechen“ die Arme weit nach oben. Kopf dabei leicht in den Nacken gelegt; Blick folgt den Händen...

... beide Hände neben dem vorderen Fuß absetzen; der Fuß führt nach hinten mit etwa hüftbreitem Abstand neben den anderen (Hände und Füße tragen das gesamte Körpergewicht) zum *Hund*: Becken stemmt sich weit hoch, Kinn geht - Variante I - zum Brustbein, Steißbein „rollt“ ein. Der Rücken erscheint nach außen gewölbt, rund. In Variante II wird der Rücken in eine gerade Linie gebracht...

... Absetzen der „drei“ Punkte - beide Knie, Brustbein und Kinn - am Boden; kurz „markieren“ und weiter...

... zur *Kobra*: Hände stützen den Oberkörper, der Wirbel für Wirbel weit hoch, leicht nach rück, geführt wird (Arme in den Ellenbogen nicht durchstrecken). Brustbein weit/ geöffnet; Becken (Darmbeinstachel) verbleibt im Kontakt mit dem Boden...

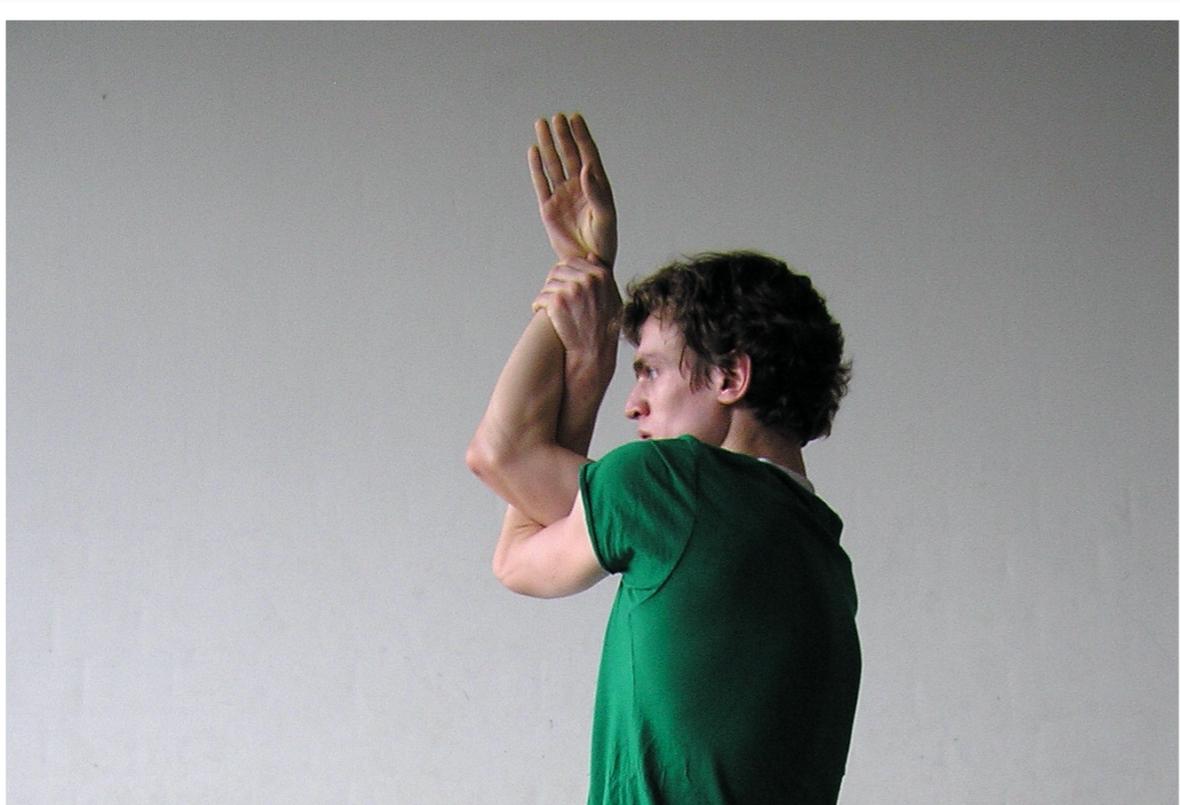
... Hände und Füße übernehmen wieder das Gewicht und führen zum *Hund*, s.o. ...

... von da führt der rechte/ linke Fuß nach vor in einen weiten Ausfallschritt; Armhaltung so, wie oben im Foto zu sehen (Arme in den Schulter-, Ellenbogengelenken etwa rechtwinklig; Unterarme mit leichtem Widerstand nach hinten, so dass das Brustbein sich öffnet)...

... hinterer Fuß kommt vor, neben den anderen und wir nehmen die *Kopf-zum-Knie-Haltung* ein, s.o....

... danach im großen, weiten Bogen aufrichten - Arme dabei lang bis über den Kopf nach hinten führen und zurück zu *Tadasana* = Abschluss der Sequenz





HATHA-YOGA

OBERE REIHE



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Baum



Vrksasana

- ❖ Nach dem Sonnengruß beginnen wir mit dem *Baum*, auch *Kelch* - *Vrksasana*
- ❖ Diese Übung fördert durch die Konzentration auf das ausbalancierte Halten des Körpers Ruhe und eine wache Wahrnehmung
- ❖ Der Rumpf wird lotrecht über dem Standbein aufgerichtet - und, quasi wie bei einem realen Baum, stellen wir uns vor, nach oben zu „wachsen“ und uns auszudehnen: aufstrebend, sich öffnend
- ❖ Im Schultergelenk einen leichten Zug nach außen, Richtung Ellbogen spüren, um es zu öffnen/ zu weiten; dabei Schultern nicht „hochziehen“
- ❖ Wir erweitern unsere Aufmerksamkeit und „verbinden“ uns mit dem Boden - so wie Wurzeln, die einem Baum Standfestigkeit geben
- ❖ Das bedeutet auch, sich in der Standbeinhüfte nach oben „ziehen“, nicht „absetzen“



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Dreieck



Utthita Trikonasana

- ❖ Asymmetrische Dehnung der Beinmuskulatur, sowie Dehnung der nach oben weisenden Rumpfseite (Atem verstärkt in die offene Flanke)
- ❖ Es gibt Varianten
- ❖ Wir praktizieren eine Variante (s. Foto), in der das Becken in seiner aufrechten Ausrichtung fixiert wird; der bewegliche Teil der Wirbelsäule beugt komplett in die rechte bzw. linke Seite (Türebene)
- ❖ Die Arme werden dabei von der Ausgangsposition (Handflächen vor dem Brustbein aneinander gelegt) auf direktem Weg in Schulterhöhe geöffnet und etwa im rechten Winkel zum Oberkörper gehalten
- ❖ Dort einen Atemzug verbleiben
- ❖ Nun von der Brustwirbelsäule nach oben die Wirbel in einer Linie verlängern, um eine leichte Torsion (Verdrehung) und damit den Blick zur oberen Hand zu ermöglichen



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Gedrehtes Dreieck



Parivrtta Trikonasana

- ❖ Aus der Ausgangsposition mit weitem Ausgreifen der Arme wie beim *Dreieck* gleichzeitig den Oberkörper langgestreckt nach vor-seit beugen, so dass die linke Hand neben dem rechten Fuß (oder umgekehrt) am Boden aufgesetzt werden kann
- ❖ Für die Torsion (Verdrehung) der Wirbelsäule ist es erforderlich, den Rücken bis in die obersten Wirbel **GERADE** auszurichten
- ❖ Um das zu ermöglichen, darf das Knie, zu dem hin sich der Oberkörper neigt, gebeugt sein
- ❖ Übungserfahrene können das Knie im Verlauf strecken, ohne die Wirbelsäule zu krümmen
- ❖ Der Blick richtet sich zur oberen Hand
- ❖ Auch in dieser Übung angemessen lange verharren bei gleichzeitigem Lösen von Spannung
- ❖ Nicht in die Gelenke „hinein ziehen“, sondern in alle Richtungen ausdehnen



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Krieger II



Virabhadrasana II

- ❖ *Auch Fechterhaltung*
- ❖ Beginnend aus einer großen Grätsch-Position, verlagert sich der Oberkörper OHNE Verdrehung zur rechten bzw. linken Seite über einem gestreckten und einem gebeugten Bein (Füße ausrichten!)
- ❖ Arme sind auf Schulterhöhe mit Handflächen nach unten in der Achse des Ausfallschrittes gehalten
- ❖ Blick in die Weite in Richtung des Ausfallschrittes
- ❖ Knie des gebeugten Beines zum kleinen Zeh hin gehalten; nicht zu tief beugen (etwa rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel)
- ❖ Schultern tief im Gelenk in Richtung der Hände ausdehnen



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Krieger I



Virabhadrasana I

- ❖ Auch *Tapferkeitshaltung*
- ❖ Wie in der *Fechterhaltung* gehen wir in einen Ausfall zur rechten bzw. linken Seite, wobei der Schultergürtel/ Oberkörper ins Profil dreht, so dass das Brustbein in Richtung gebeugtes Knie weist; auch das Becken wird mitgenommen; das nach hinten gestreckte Bein bleibt im Hüftgelenk auswärts gedreht
- ❖ Die Arme „stechen“, von den aneinander gelegten Händen geführt, weit nach oben; die Schultern folgen diesem Zug; der Kopf „fällt“ in den Nacken und befindet sich hinter den weit nach oben ziehenden Schultern; Blick zu den Händen; Unterkiefer gelöst (Mund entspannt öffnen)
- ❖ **Hinweis** - wer den Nacken nicht entspannen kann, was in dieser Haltung schwierig ist, lässt den Kopf zwischen Schultern - andernfalls kann hier eine unangenehme Verkrampfung zu Kopfschmerzen führen



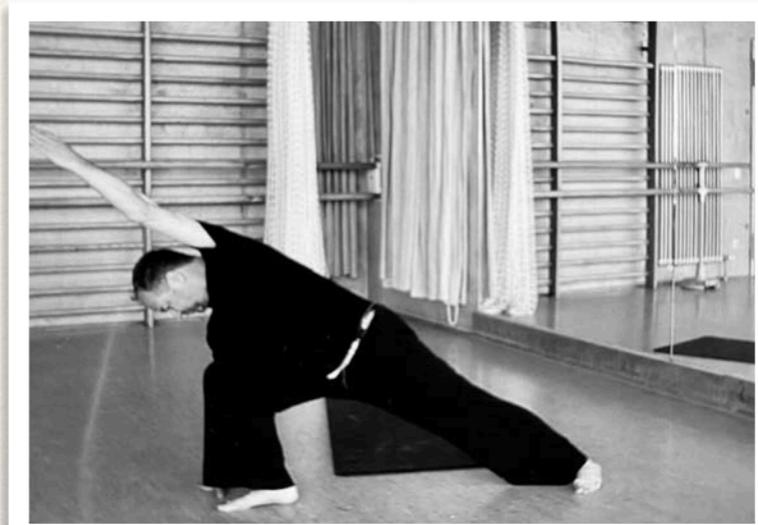
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Querbalken



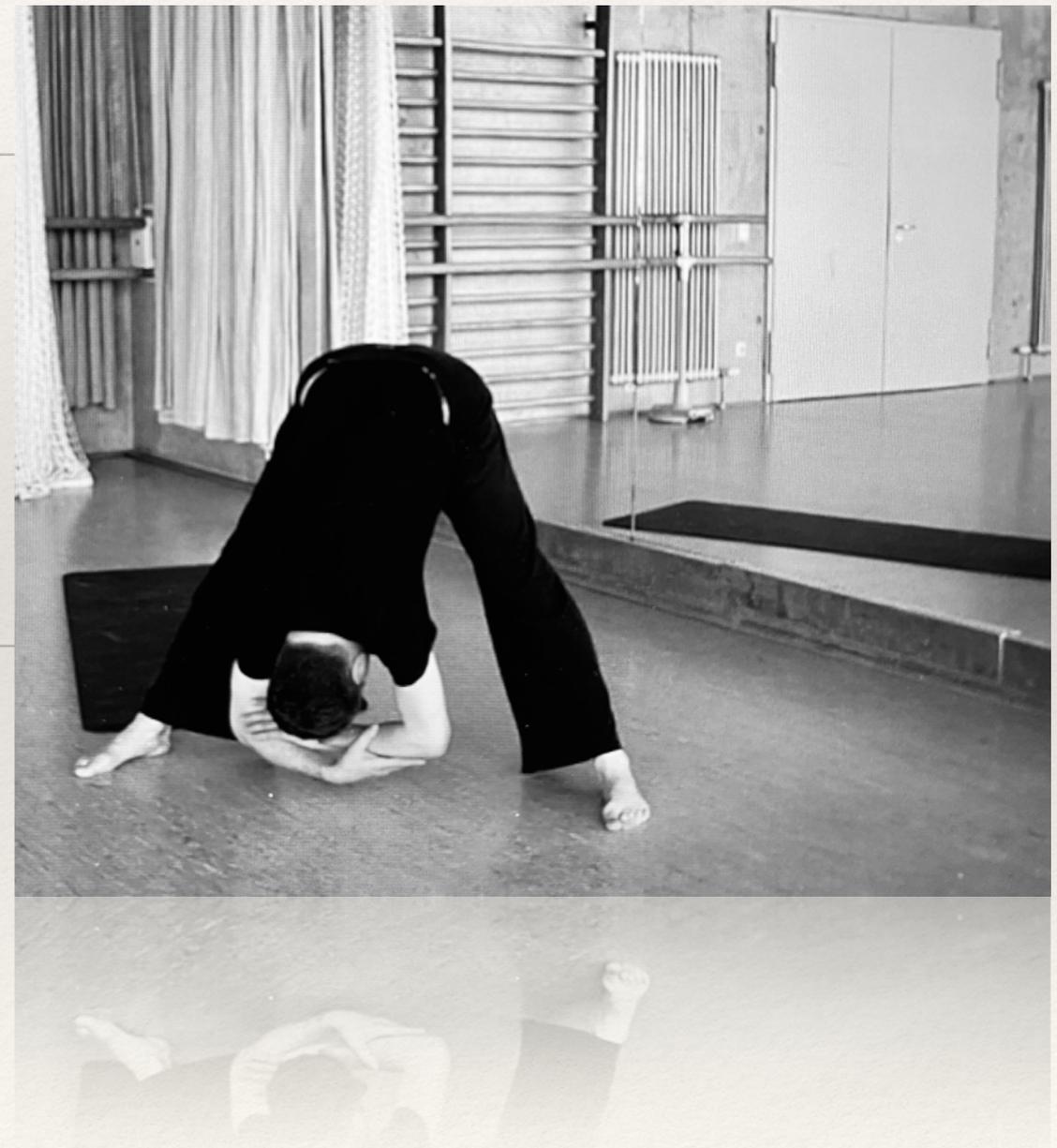
Utthita Parsvakonasana

- ❖ Auch *Gestreckte Winkelhaltung*
- ❖ Beginn wie in den *Kriegerhaltungen I und II* aus einer großen Grätsch-Position
- ❖ Rechter bzw. linker Arm führt über den Kopf nach links/ rechts und nimmt dabei den gesamten Körper mit in einen großen Ausfallschritt
- ❖ Der gerade gehaltene Rücken bildet eine Linie mit dem entsprechenden Arm und dem nach rück gestreckten Bein; Kopf vom Blick zum Fuß gerichtet
- ❖ Der andere Arm stützt diese Haltung über die neben dem vorderen Fuß abgesetzte Hand
- ❖ Varianten: Arme bilden eine senkrechte Linie; Blick nach vor gerichtet oder zur oberen Hand



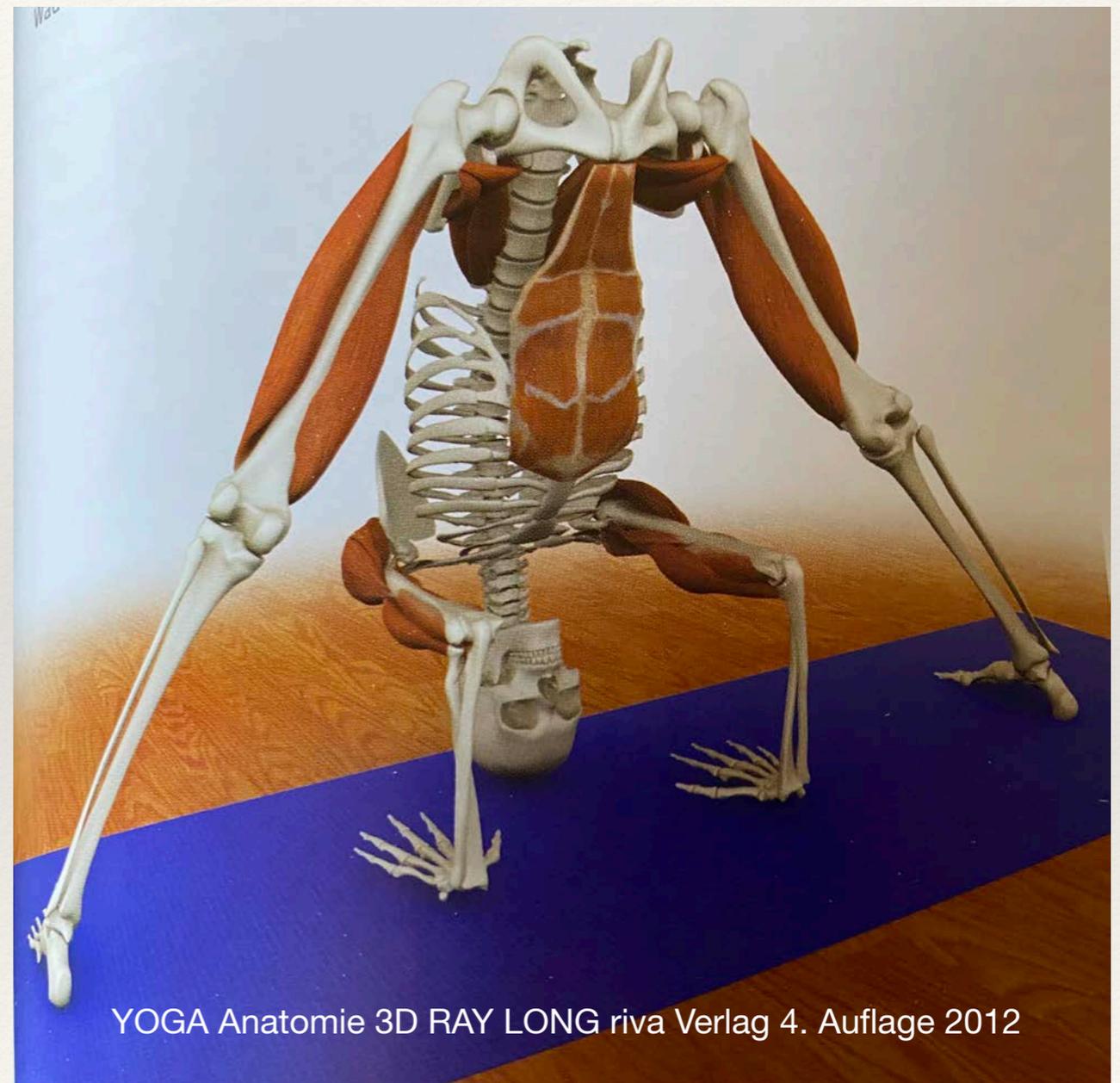
Y O G A *im Selbststudium* - 2020

Vorbeuge aus dem Grätschstand



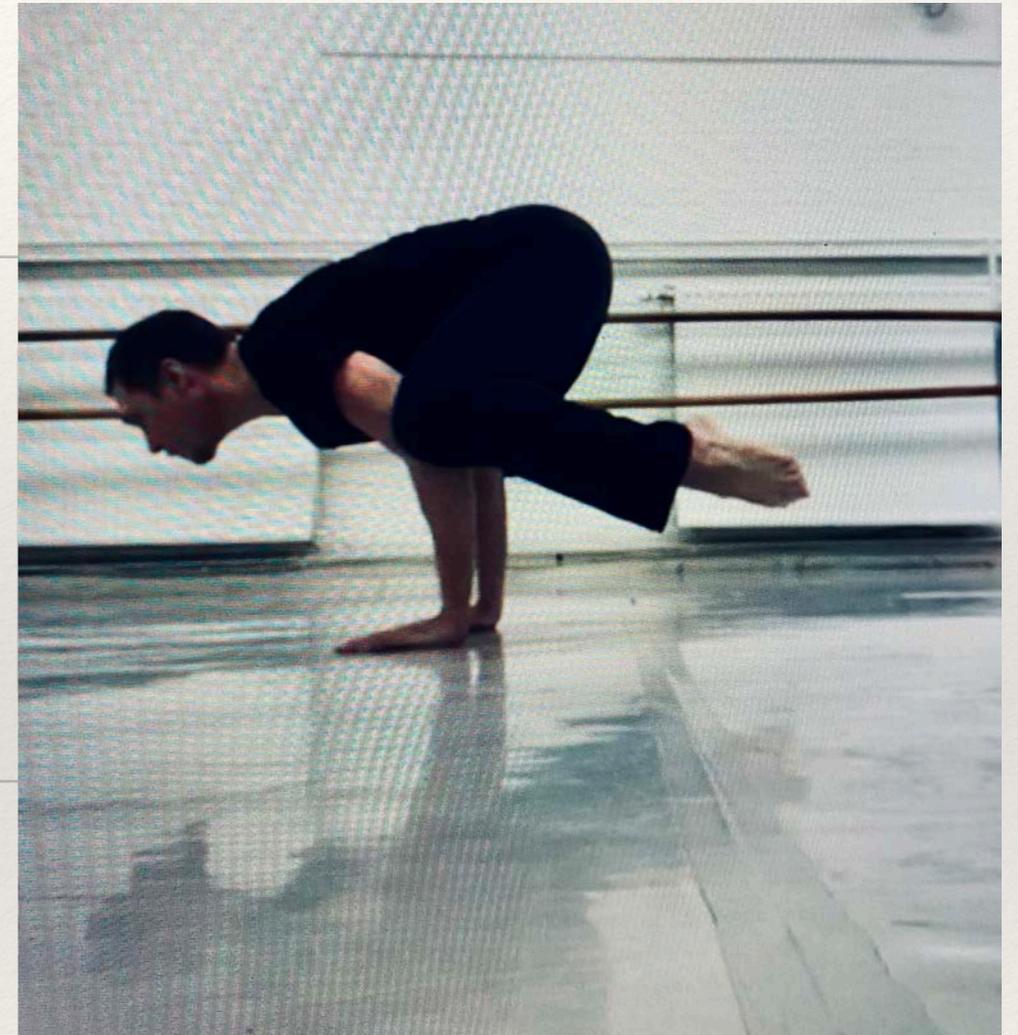
Prasarita Padottanasana

- ❖ Für diese Übung probieren wir aus, wie weit wir die Grätsch-Position wählen, denn sie soll ohne Überlastung im Knie für ca. 3 Minuten gehalten werden
- ❖ Aus der Position mit vor dem Brustbein zusammengelegten Händen gestreckt zur Waagerechte im Ausatmen
- ❖ Verharren und einatmen
- ❖ Nun mit dem Ausatmen tief beugen; Muskulatur lösen und der einsetzenden Dehnung nachgeben
- ❖ Kopf hängt frei, im Nacken gelöst
- ❖ Arme können verschränkt werden, aber auch ein leichtes Abstützen mit den Händen ermöglichen - aber aufpassen: nicht die Dehnung verhindern
- ❖ Für einen guten Effekt sind mindestens 3 Minuten erforderlich
- ❖ Beenden über ein „Aufrollen“ aus gebeugten Knien



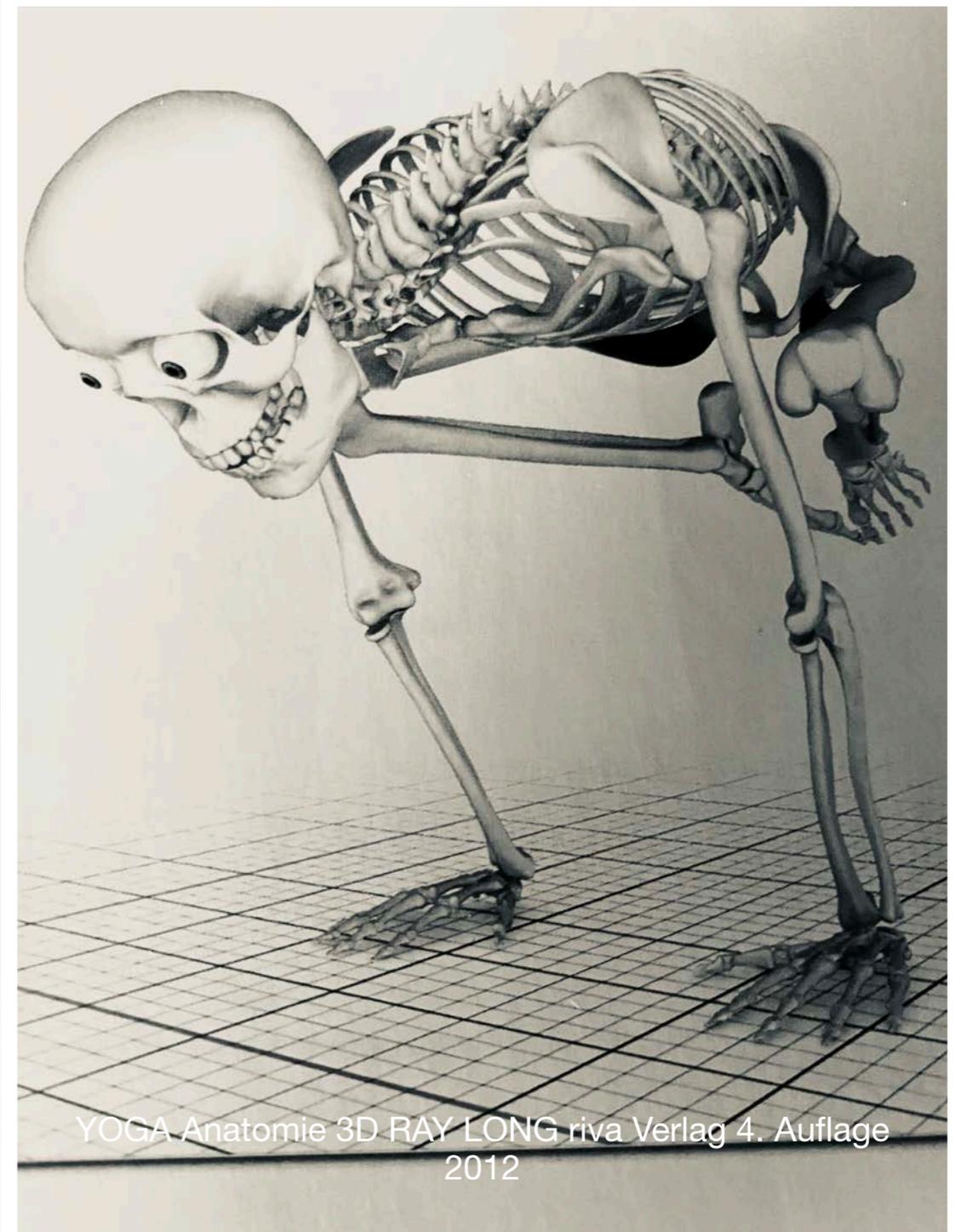
YOGA *im Selbststudium* - 2020

K r ä h e



Bakasana

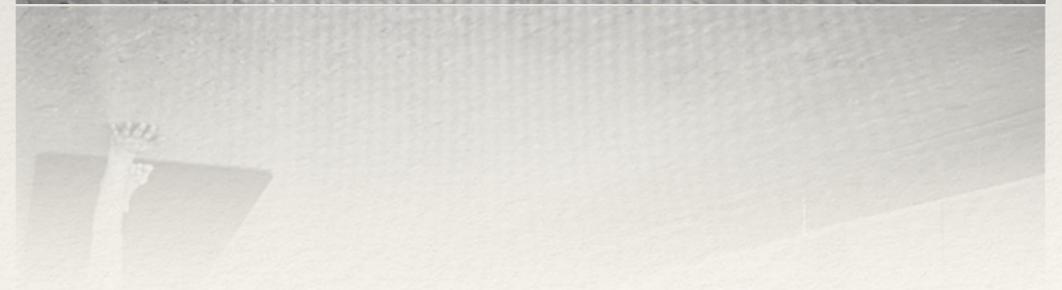
- ❖ Aus der Ausgangsposition (Füße etwas über Hüftbreite parallel) in die Hocke gehen
- ❖ Hände zwischen den Füßen parallel am Boden absetzen
- ❖ Gewicht soweit nach vor verlagern, dass es komplett auf die Hände übertragen wird; Knie gegen die Arme, oberhalb der Ellbogen, drücken
- ❖ Den Rücken gerade halten, bis in die Halswirbel (Blick entsprechend zum Boden gerichtet)
- ❖ Schultern breit und tief im Gelenk halten (nicht eng/ zum Hals ziehen)
- ❖ Über den ruhig geführten Atem versuchen, Spannung zu lösen und leicht in der Balance zu verbleiben
- ❖ Am Ende Gewicht wieder nach hinten verlagern bis die Füße es wieder sicher übernehmen können
- ❖ Siehe Filmclip auf der folgenden Seite





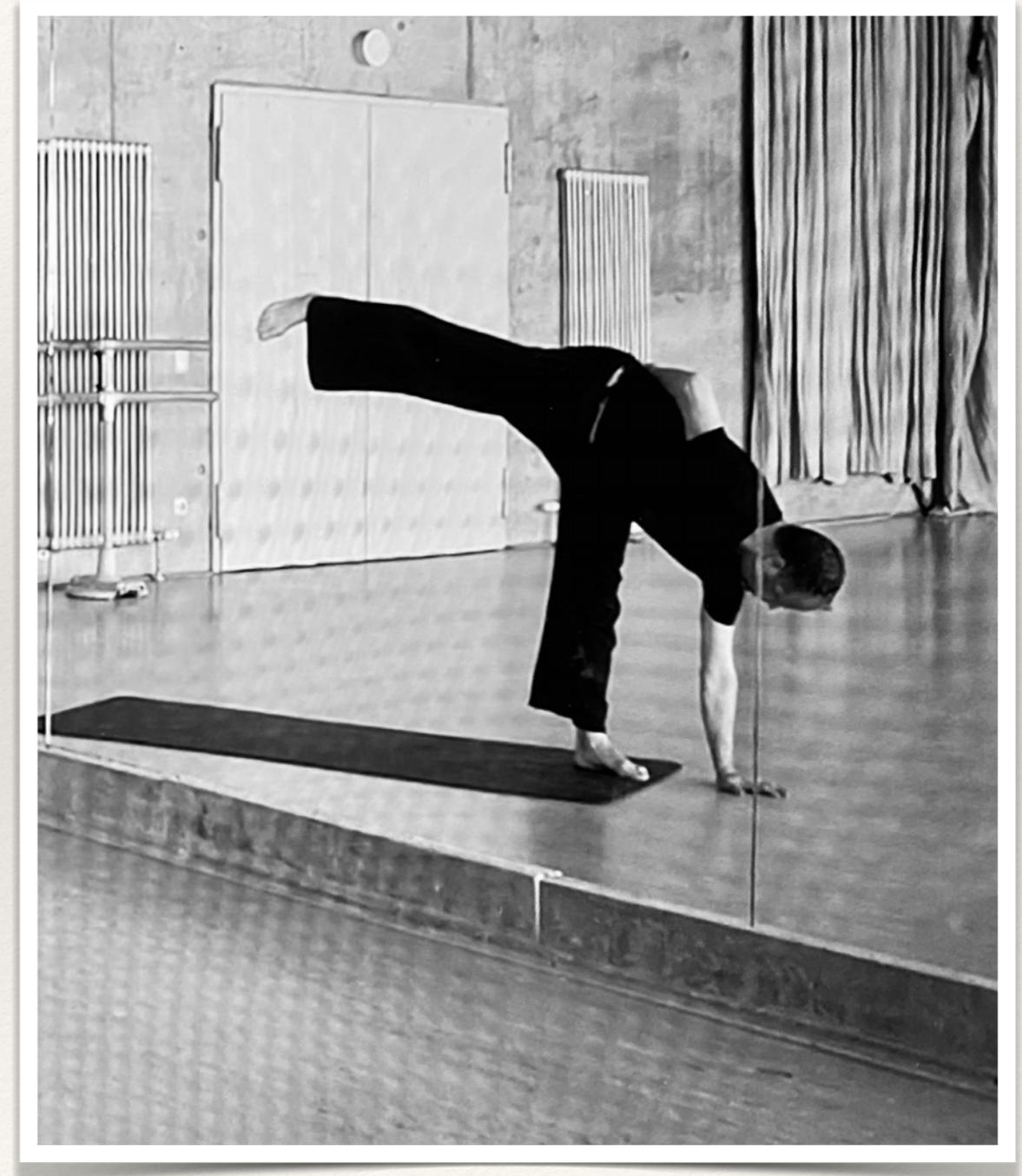
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Halbmond



Ardha Chandrasana

- ❖ Auch *Halbe Standwaage*
- ❖ Aus der Grätsch-Position gehen wir, wie im *Dreieck* (s. Seite 11) beschrieben, in eine Links- bzw. Rechtsbeuge
- ❖ Das Becken wird hier Richtung Standbein mitgenommen; dieses beugt ein, übernimmt das Gewicht, wobei die Hand vor dem Standbeinfuß am Boden aufgesetzt wird
- ❖ Becken in der, von den Hüftgelenken gebildeten, Achse zum Standbein etwa $3/4$, resp. 135 Grad geöffnet halten
- ❖ Blick zum Boden; oberer Arm zum Kreuzbein abgelegt
- ❖ Rücken lang in eine Linie bringen und halten; wir versuchen, das gehaltene Bein in diese Linie einzubeziehen
- ❖ Als Erleichterung können wir einen Hocker (oder ähnliches) benutzen, um die Hand dort - anstelle auf dem Boden - aufzusetzen
- ❖ Zum Beenden den selben Weg in umgekehrter Reihenfolge zur Ausgangsposition nehmen



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Krieger III



Virabhadrasana

- ❖ Auch *Standwaage*
- ❖ In der Grätsch-Position wie im *Krieger I* über dem Kopf Hände, mit langen Armen, aneinander legen, dabei zum beabsichtigten Standbein drehen
- ❖ Brustbein zum gebeugten (Standbein-)Knie führen; Arme jetzt lang nach vorn führen und schließlich parallel zum Boden,...
- ❖ ... bei abgeschlossener Gewichtsübertragung auf das Standbein, halten; Kopf zwischen tief im Gelenk verbleibenden Schultern - mit Blick zum Boden
- ❖ Standbeinknie kann gestreckt oder leicht gebeugt sein
- ❖ Rücken gestreckt halten; in der Achse von den Händen bis in die Füße weit ausdehnen und nicht notwendige Spannung lösen; Atem ruhig führen!
- ❖ Beenden, indem wir den umgekehrten Weg zurück in die Ausgangsposition führen





HATHA-YOGA



UNTERE REIHE



- ❖ Nachdem wir die Übungen der „Oberen Reihe“ abgeschlossen haben, legen wir uns auf eine Matte, evtl. den Kopf auf einer flachen Unterlage
- ❖ Diese Rückenlage nennen wir *Toter Mann* oder *Totenstellung*, in den Originalquellen finden wir dafür den Begriff *Savasana* - im Unterricht verwende ich gern die Bezeichnung *neutrale Rückenlage*
- ❖ In dieser Rückenlage liegen wir gerade, symmetrisch zur Mittelachse ausgerichtet; die Schultern sind, nach kurzem Tiefziehen (Richtung Füße), losgelassen/ entspannt; die Halswirbel sind lang, was wir durch ein kurzes Herausziehen Richtung Scheitelpunkt erreichen; die Hüftgelenke sind so gelöst, dass die Beine frei von Spannung ihre Lage am Boden finden (Füße „fallen“ von den Fersen zu den Zehen leicht nach außen)
- ❖ Wir konzentrieren uns auf den Bodenkontakt: welche Bereiche des Körpers liegen direkt auf; wieviel Gewicht nehmen sie auf
- ❖ Wir suchen den Kontakt zum Boden auch über die nicht aufliegenden Bereiche des Körpers, indem wir uns durch den Luftraum hindurch gedanklich mit dem Boden verbinden
- ❖ Der Atem fließt gleichmässig ruhig und ermöglicht es uns, ganz intensiv mit unserem Körper im Kontakt zu sein; er macht uns unseren Körper in seiner gesamten Ausdehnung bewußt; auch der „lebendige Innenraum“ wird von unserer Wahrnehmung erfasst
- ❖ Diese Lage ist oft Ausgangsposition für das Üben in der „Unteren Reihe“ und immer die Position, um in die Phase des Nachspürens zu gehen (s. Grundsätze Seite 3)
- ❖ Eine der vorangegangenen Übung folgende beginnen wir immer aus der Ruhe, d.h., der Puls/ Herzschlag ist - wie der Atem - ruhig und gleichmäßig; einem vertieften Einatmen folgt mit dem Ausatmen das Hineingehen in die Übungsposition; wir verbinden Bewegung und Atem
- ❖ Ich beschränke mich auch in der „Unteren Reihe“ auf eine Auswahl wesentlicher Übungen

YOGA *im Selbststudium* - 2020

Krokodil



Jathara Parivartanasana

- ❖ Das *Krokodil* ist eine Übung, die sehr positiv auf die Zwischenwirbelscheiben wirkt. Durch die Torsion (Verdrehung) werden die Druckpunkte verändert
- ❖ Wir beginnen aus der „stabilen Seitenlage“: oberes Bein liegt angewinkelt so, dass der Fuß etwa in Kniehöhe des unteren Beines auf diesem aufliegt; wir liegen auf der Seite; beide Hände vor dem Gesicht
- ❖ Der obere Arm (z.B. linker Arm, wenn wir nach links drehen) wird lang mit dem Einatmen nach oben in den Raum gehoben/ geführt. Mit dem Ausatmen führt die Hand, soweit es geht, auf Schulterhöhe nach (links) seit weiter. Der Blick folgt von Anfang an dieser Hand; das (linke) Knie bleibt in seiner angewinkelten Lage - je nach Dehnung/ Zugspannung kann es aber einige Zentimeter anheben
- ❖ Im Laufe der Übung lösen wir immer tief mit dem Ausatmen, so dass sich die Zugspannung vermindert
- ❖ Nach etwa 3 Minuten beenden, indem wir den selben Weg, wie in die Übung hinein, zurückgehen; in Ruhe die Seite wechseln



YOGA *im Selbststudium* - 2020

Z a n g e



Paschimottanasana

- ❖ Aus neutraler Rückenlage Arme am Boden über den Kopf nehmen - das ist die Ausgangsposition
- ❖ Mit dem Einatmen beide Arme heben und lang über den Kopf führen
- ❖ Mit dem Ausatmen führen die Arme nach vor, „ziehen“ den Oberkörper über die Sitzhaltung weiter nach vor, bis der Brustkorb über den Oberschenkeln/ Knien „schwebt“
- ❖ Das ist bereits die Übungshaltung, in der wir nun mit jedem Atemzug weiter im Körper lösen, so dass der Oberkörper tiefer kommt und evtl. auf den Beinen auflegen kann
- ❖ Arme können gehalten werden (s. Foto) oder auch ablegen
- ❖ Zum Beenden der Übung vom Becken her über die Wirbelsäule langsam (einatmen und Atem verhalten) abrollen; schließlich Arme, die hinter dem Kopf am Boden abgelegt sind, mit dem vertieften Ausatmen wieder in die *neutrale Rückenlage* bringen



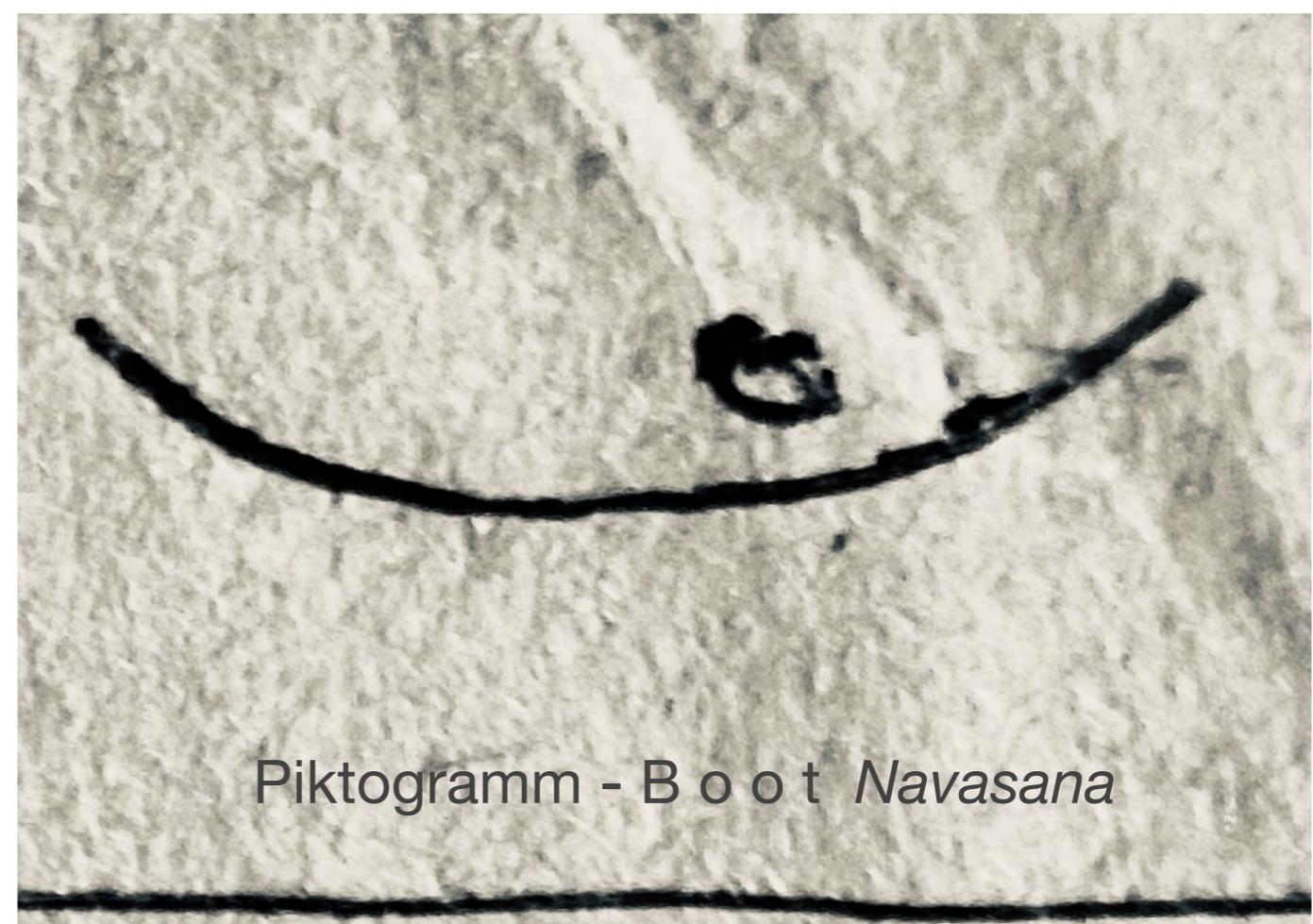
YOGA *im Selbststudium* - 2020

B o o t

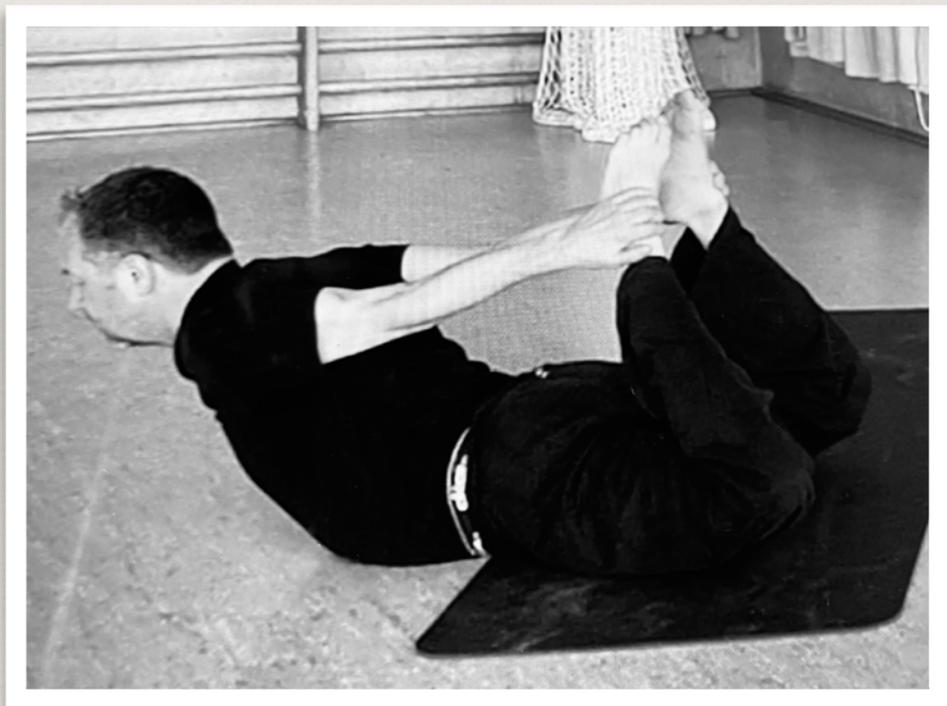


Navasana

- ❖ Zu dieser Übung gibt es Varianten, wie den *Bogen* oder die *Heuschrecke*, die mit leichten Abwandlungen ähnlich herausfordern und wirken (s. folgende Seite)
- ❖ Wir liegen auf dem Bauch, Stirn berührt den Boden, Arme in Verlängerung der Körperlängsachse mit Handflächen aneinander gelegt ebenfalls am Boden
- ❖ Mit einem vertieften Einatmen gleichzeitig Arme und Beine so weit wie möglich anheben
- ❖ Etwa eine Minute in dieser (anstrengenden) Haltung bleiben; ruhig, geführt, atmen
- ❖ Vor dem Ablegen vertieft einatmen und mit dem Ausatmen kurz ablegen (ein Atemzug Pause)
- ❖ Ein- bis zweimal wiederholen, danach bequem liegen und, wie jedes mal am Ende einer Übung, nachspüren
- ❖ Auf der folgenden Seite sehen wir Varianten



Bogen *Danurasana*
und
Heuschrecke *Salabhasana*



Bogen und Heuschrecke

- ❖ Für den *Bogen* umfassen wir aus der Bauchlage mit den Händen jeweils die Sprunggelenke
- ❖ Wie beim *Boot* einatmen - Atemverhalten, Oberkörper und Oberschenkel gleichzeitig anheben - für etwa 1 Minute in der Haltung geführt und ruhig weiter atmen
- ❖ Nach einem vertieften einatmen im Ausatem Haltung auflösen
- ❖ Das kann an Stelle der zweiten Wiederholung von der Übung *Boot* geübt werden

- ❖ Alternativ können wir die *Heuschrecke* üben (ebenfalls mit Wiederholungen)
- ❖ In der Bauchlage werden lockere Fäuste oder die Hände mit Handfläche zum Boden unter den Hüftgelenken (in den Leisten) platziert; Stirn liegt auf dem Boden auf und verbleibt während der Übung auch dort
- ❖ Wie bei der Übung *Boot* vertieft einatmen und zugleich Beine anheben (soweit es geht) - ruhig geführt weiteratmen (etwa 1 Minute) und nach einem vertieften Einatmen mit dem Ausatem ablegen bzw. auflösen
- ❖ **Hinweis** - nach allen diesen Rückbeuge-Varianten üben wir das *zusammengerollte Blatt* - *Balasana*; *Garbhasana* (s. folgende Seite)

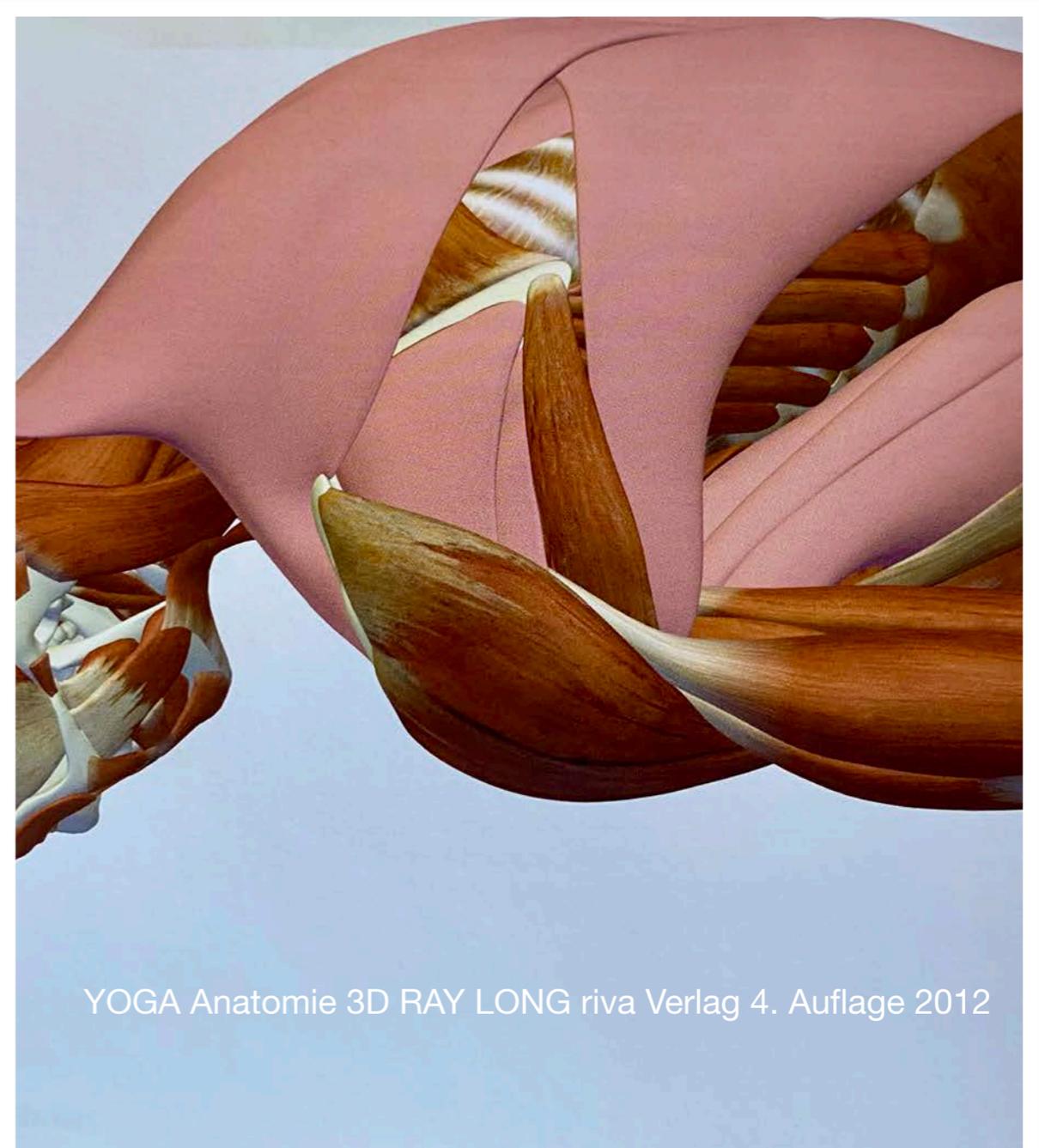
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Zusammengerolltes Blatt



Balāsana / Garbhāsana

- ❖ Es gibt für diese Haltung noch weitere verschiedene Bezeichnungen: *Kindhaltung*; *Schildkröte* und auch *Yogamudra*
- ❖ Diese Haltung nehmen wir zur Entspannung und zum Ausgleich (Kompensieren) ein, vor allem nach Übungen, die nach rück beugen
- ❖ Ausgangsposition ist der Fersensitz, aus dem wir im Ausatmen nach vor beugen
- ❖ Wenn wir die Unterschenkel im Fersensitz V-förmig anordnen (Füße zusammen, Oberschenkel geöffnet), können die Schultern vor den Knien abgelegt werden; der Kopf ruht, mit der Stirn am Boden, in der Mitte
- ❖ Die Arme können verschieden einbezogen werden: - a) die Hände liegen neben den Füßen - b) die Hände werden hinten im Rücken (über dem Kreuzbein) gefasst - c) sie werden weit vor dem Kopf am Boden abgelegt
- ❖ Der Atem öffnet die Flanken



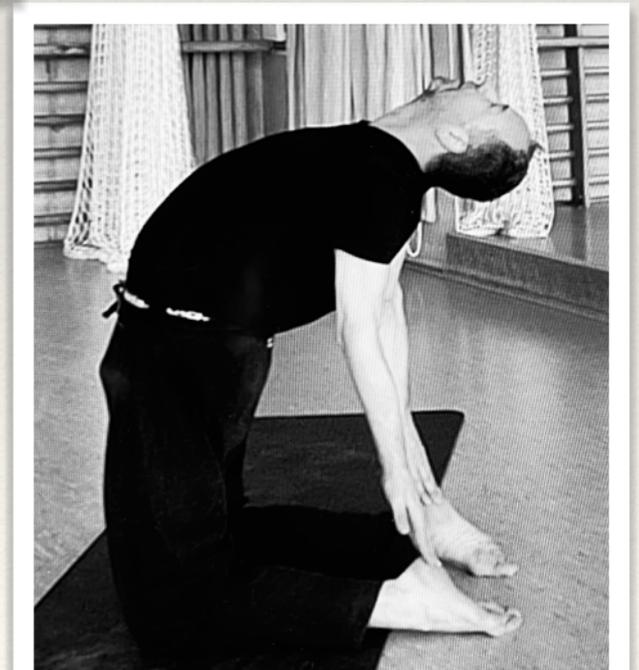
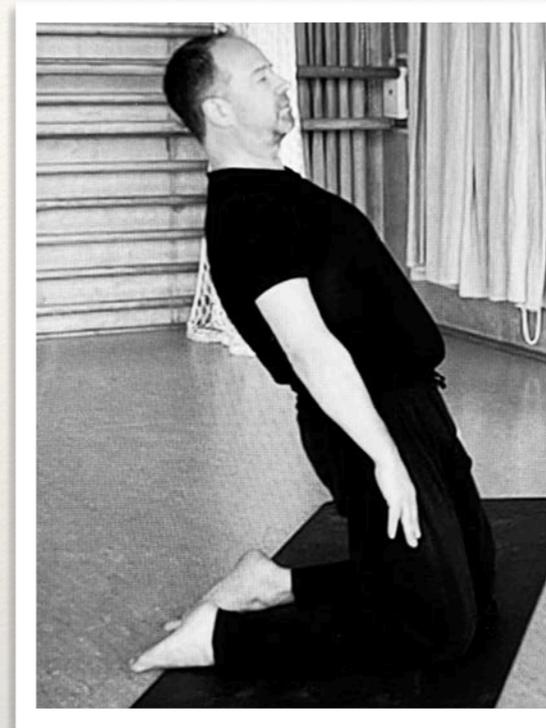
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Kamel und Rückenlehne



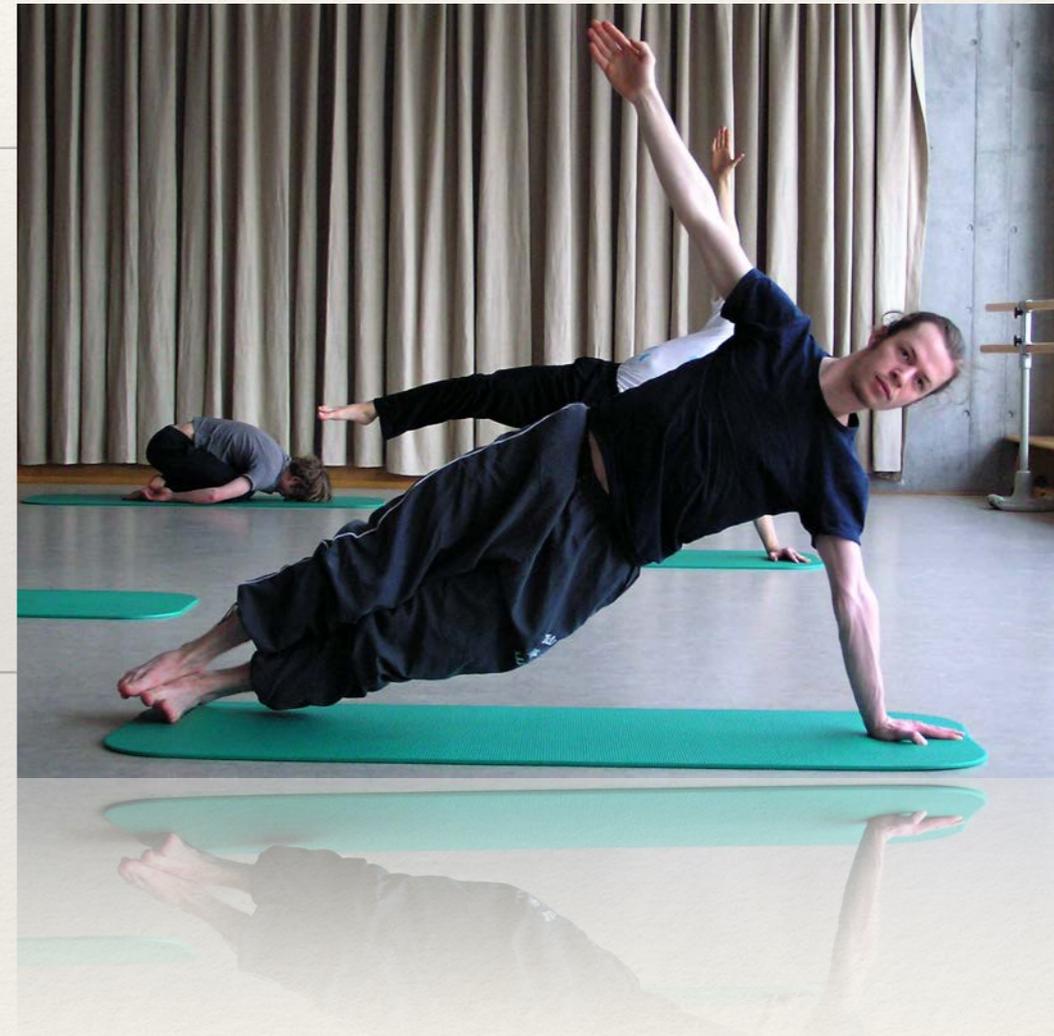
Ustrasana

- ❖ Wir erheben uns aus dem Fersensitz, so dass wir auf den Knien stehen, in etwa hüftbreitem Abstand
- ❖ Für die *Rückenlehne*, auch *Heldenhaltung*, gehen wir nach einem vertieften Einatmen mit dem Ausatem etwa 45 Grad aus der senkrechte nach rück; die Bauchmuskeln halten den gesamten Oberkörper in gerader Linie
- ❖ Die Arme sind in der einfachen Version an der Seite gehalten; sie können auch mit dem vertieften Einatmen lang erhoben werden und bleiben dann in einer Linie mit dem Oberkörper
- ❖ Für das *Kamel* gehen wir ebenso mit dem Ausatmen nach rück; hier aber beugt sich der Oberkörper mit; die Hände stützen auf die Fersen und helfen dabei, das Becken nach vorn zu schieben, während der Kopf aus der Brust- und Halswirbelsäule heraus in weitem Bogen gehalten wird; Mund leicht geöffnet; Nacken lösen
- ❖ Beim Auflösen dieser Übungen den Kopf möglichst unterstützen und vorsichtig nach vor in das *zusammengerollte Blatt* weiter führen und nachspüren



Y O G A *im Selbststudium* - 2020

Seitliche Bretthaltung



Vasisthasana

- ❖ *Vasisthasana* wird auch *Seitstütz* oder *Seitplanke* genannt
- ❖ Wir liegen auf der linken bzw. rechten Seite, nehmen den entsprechenden Unterarm oder die Hand unter die Schulter und stemmen uns weg vom Boden, so dass das Gewicht auf der Unterkante des Fußes und auf der Hand bzw. dem Unterarm ruht; Körper dabei ganz gerade halten
- ❖ Blick dabei entweder nach vorn oder zur unteren Hand
- ❖ In der üblichen Weise einige Zeit bei ruhigem, lösenden Atem, halten
- ❖ Nach dem Auflösen der Haltung die andere Seite ebenso üben
- ❖ Varianten sind möglich, in dem der obere Arm in Verlängerung zum anderen gehalten wird; ebenso kann das obere Bein abgewinkelt gehalten werden



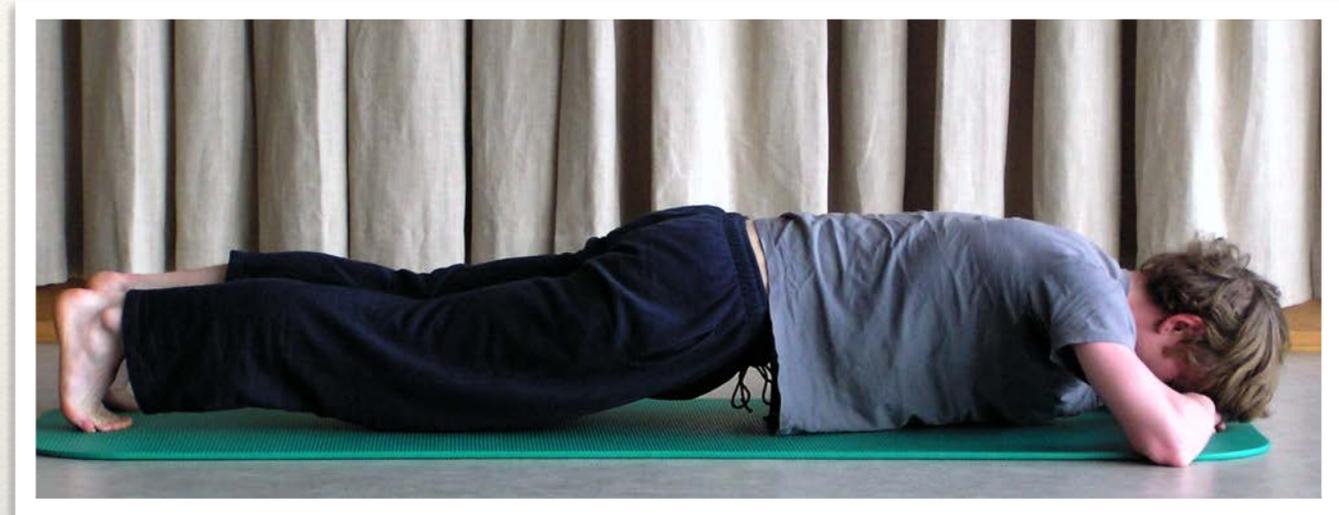
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Planke



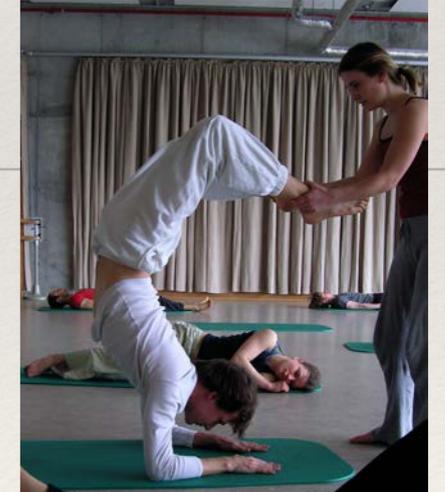
Chaturanga Dandasana

- ❖ Auch *Bretthaltung*, Alternative zur *seitlichen Bretthaltung*
- ❖ Wichtige Übung für die Stärkung der Rumpfmuskulatur
- ❖ Diese Übung kann stark aktivierend wirken und kann für den Beginn eines Studientages sinnvoller Weise gegen Ende der Übungsstunde geübt werden
- ❖ Wir üben aus der Bauchlage mit folgenden Varianten beim Platzieren der Arme:
- ❖ Handrücken unter der Stirn, Ellbogen seitlich zu den Händen - den gesamten Körper mit aufliegender Stirn ausstemmen
- ❖ Unterarme bilden mit sich umfassenden Händen ein gleichschenkliges Dreieck - aus den Oberarmen Ausstemmen, so dass vom Scheitelpunkt des Kopfes bis zu den Fersen eine Schräge gehalten wird
- ❖ Aus den an den Flanken gehaltenen Ellbogen stützen wir uns auf die Unterarme; Füße auf den Zehen aufgestellt, ergibt sich hier annähernd eine parallele Linie zum Boden



Y O G A *im Selbststudium* - 2020

Umkehrhaltungen



5 Beispiele für Umkehrhaltungen

- ❖ Der *Schulterstand* (*Sarvangasana*)
- ❖ Der *Kopfstand* (*Sirsasana*)
- ❖ Die *umgekehrte Stockhaltung/ Stocksitz* (*Viparita Parani; Dandasana*)
- ❖ Der *Skorpion* (*Vrishikasana*)
- ❖ Der *Pflug* (*Halasana*)

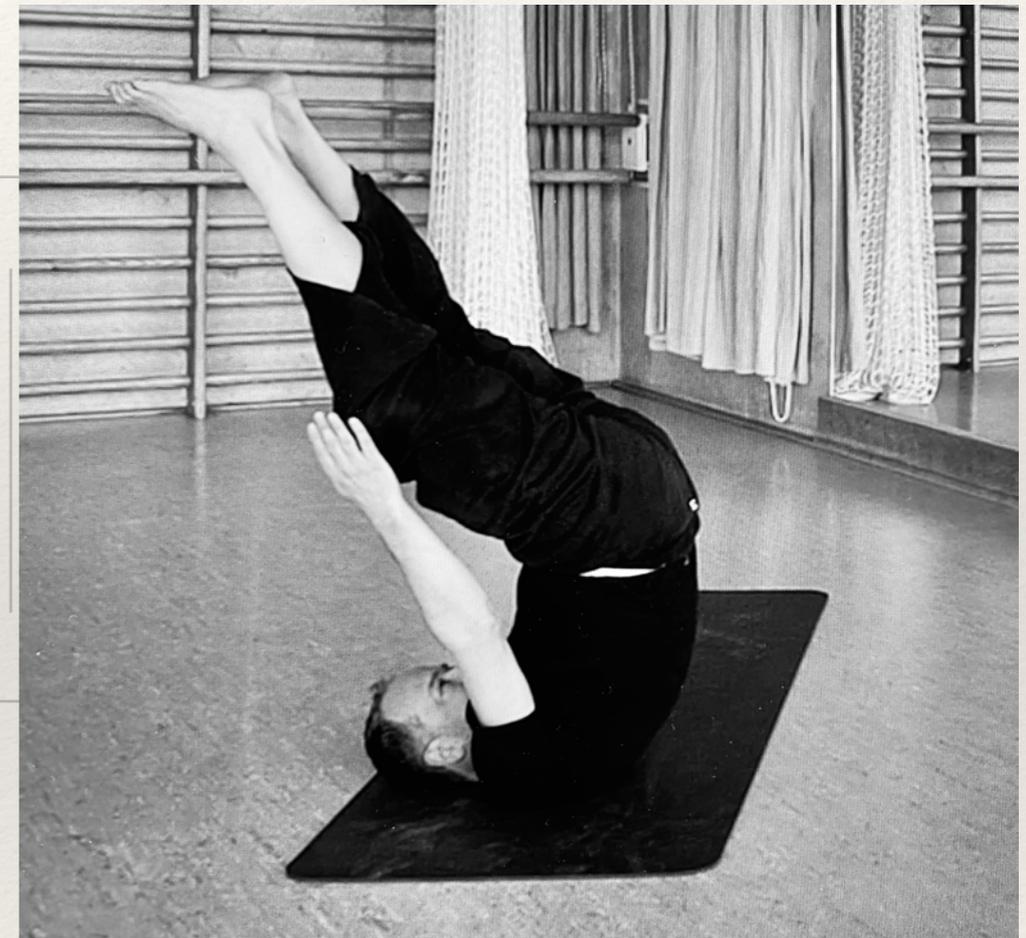
- ❖ Die oben genannten Übungen gehören zur Übungsgruppe der Umkehrhaltungen und können alternativ, manchmal in Kombination geübt werden

- ❖ Da diese Übungen positiven Einfluss auf Konzentration und Ruheempfinden haben, durch stimulierende Wirkungen den Blutkreislauf beeinflussen und die Zirkulation von Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit begünstigen, passen diese Übungen gut in das letzte Drittel einer Übungseinheit



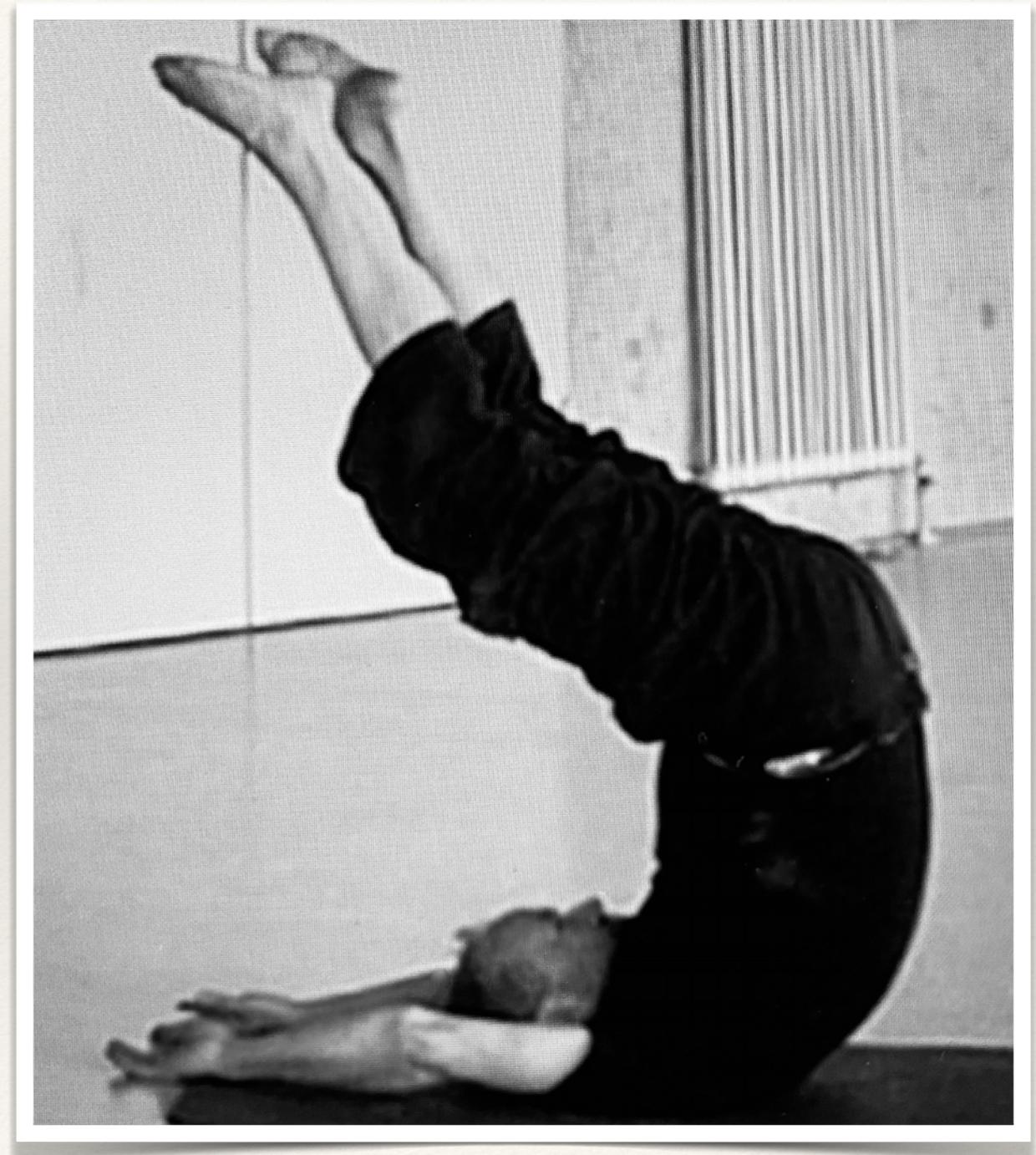
YOGA *im Selbststudium* - 2020

Schulterstand



Sarvangasana

- ❖ Der *Schulterstand*, auch *Kerze* beginnt aus der *neutralen Rückenlage*
- ❖ Die folgenden Abläufe sollen immer verbunden mit dem Atem geschehen (s. dazu Bemerkungen zum Atmen in den Nachbetrachtungen zu dieser Handreichung)
- ❖ Einatmen - Atem verhalten und die Knie vor den Bauch/ die Brust ziehen
- ❖ Becken folgt und wird angehoben; sofort die Hände so platzieren, dass sie das Anheben des Beckens unterstützen können
- ❖ Becken soweit weiter bewegen, dass es in etwa über dem Schultergürtel gehalten wird; evtl. zwischenatmen
- ❖ Vertieft einatmen - Atem verhalten und nun die Beine nach oben lang machen (strecken nicht erforderlich); Balance finden; ganz fein durch die Nase weiteratmen
- ❖ Im Übungsverlauf immer mehr Oberkörper, Becken und Beine in eine aufrechte Haltung bringen
- ❖ Arme können in den Lenden abstützen, oder sie liegen (auch hier stützend) am Boden - entweder unter dem Rücken, oder am Kopf vorbei - oder wir können die Hände Richtung Hüftgelenk halten und stehen ganz auf dem Schultergürtel - Ablauf weiter s. folgende Seite *Pflug*



YOGA *im Selbststudium* - 2020

P f l u g



Halasana

- ❖ Der *Pflug* ist gut mit dem *Schulterstand* zu kombinieren; dazu gehen wir aus diesem (s. vorhergehende Seite) weiter:
- ❖ Beine aus der aufrechten Haltung über den Kopf nach hinten mit den Füßen zum Boden bringen
- ❖ Dort bleiben und im konzentrierten Atem, der langsam durch die Nase geführt wird, lösen
- ❖ Aufmerksamkeit auf Muskulatur im Nacken, Stirn, Unterkiefer lenken und weit/ „weich“ werden lassen
- ❖ Die Knie können gelöst neben den Ohren zum Boden kommen
- ❖ **Hinweis** - diese Haltung bewirkt eine sehr starke Dehnung im Bereich der untern Wirbelsäule/ Kreuzbein; Vorsicht bei einsetzenden Schmerzen! Auch beim Zurückkommen kann durch die stark angeregte Durchblutung der gedehnten Bereiche eine Übersensibilität und Schmerz wahrgenommen werden
- ❖ Aus dem *Pflug* wie auch *Schulterstand* kommen wir über ein sehr langsames Abrollen in die Rückenlage zurück
- ❖ Nach einer Nachspürphase gehen wir in den *Fisch*, um die verengt gehaltenen Atemwege wieder zu weiten



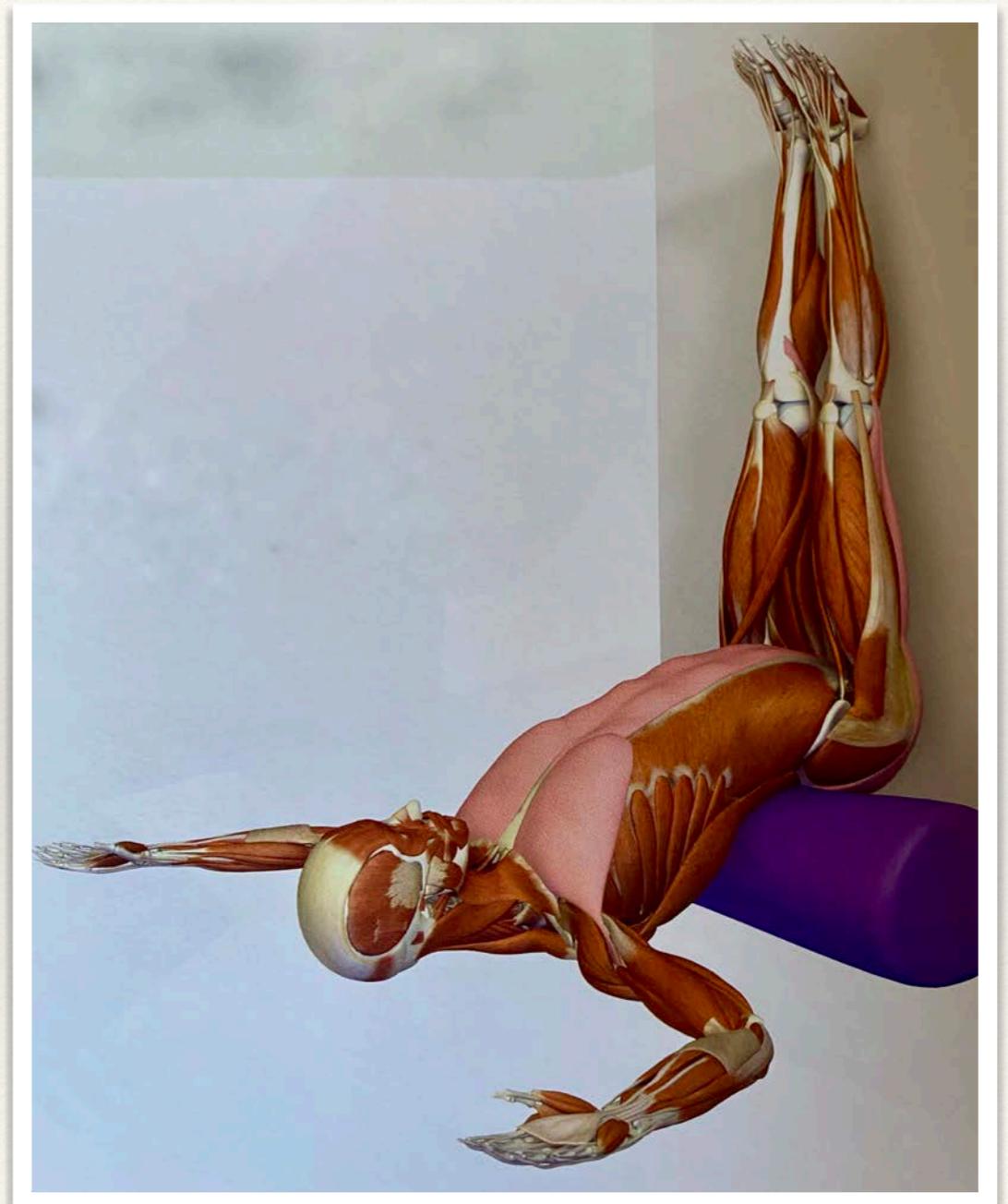
Y O G A *im Selbststudium* - 2020

Umgekehrte Stockhaltung



Viparita Karani / Dandasana

- ❖ Die *umgekehrte Stockhaltung* ist eine Alternative zum *Schulterstand*; sie ist für Menschen mit Problemen in der Halswirbelsäule zu empfehlen und hat dennoch die gleichen Effekte
- ❖ Wir sind auf dem Rücken dicht mit dem Becken gegen eine Wand liegend; Beine aus den Hüftgelenken lang nach oben gegen die Wand lehnen
- ❖ Zu empfehlen ist eine Unterlage, auf der das Becken abgelegt wird; das kann ein Kissen, ein zusammengerolltes Badetuch oder ähnliches sein
- ❖ Arme an der Seite oder ausgebreitet
- ❖ Spannung in der Bauchmuskulatur ganz lösen
- ❖ Um die Übung zu beenden, Knie zum Bauch winkeln und zur Seite ablegen
- ❖ **Hinweis** - Die Haltungen *Kopfstand* und *Skorpion* werden im Folgenden NICHT beschrieben, da ich sie im Selbststudium wegen Verletzungsgefahr nicht empfehle



YOGA *im Selbststudium* - 2020

F i s c h



Matsyasana

- ❖ Den *Fisch* üben wir sinnvollerweise zum Ausgleich der die Atemwege verengenden Umkehrhaltungen wie *Schulterstand* und *Pflug*
- ❖ Um in die Haltung zu gelangen, heben wir aus der *neutralen Rückenlage* beide Beine ein wenig an und „rollen“ über die Sitzbeinhöcker mit dem Becken vor, Richtung Fußspitzen; das Becken wird dadurch vom Steiß Richtung hintere Beckenkante in einen 30- bis 45- Grad-Winkel aufgestellt
- ❖ Unterarme/ Ellbogen, die neben dem Körper liegen, übernehmen Gewicht und stützen den Brustkorb aus
- ❖ Der Kopf wird gleichzeitig passiv soweit mit gehoben, dass er, OHNE Gewichtsbelastung am Boden fünffinger breit hinter dem Scheitelpunkt aufliegen kann (evtl. Unterlage nutzen); Mund leicht geöffnet
- ❖ Nun liegen die Atemwege von der Nase/ Rachen über Luftröhre bis zu den Lungen etwa auf gleicher Höhe, sind geöffnet und frei für eine unbehinderte tiefe Bauchatmung



Auch im *Liegenden Krieger*, *Supta Virasana* - kann, durch zusätzliches Ausstützen des Brustkorbs, eine Kompensation der, durch Verengung der Atemwege im *Schulterstand* bzw. *Pflug*, eingeschränkten Atmung erfolgen

Hier folgt baldmöglichst eine
Nachbetrachtung