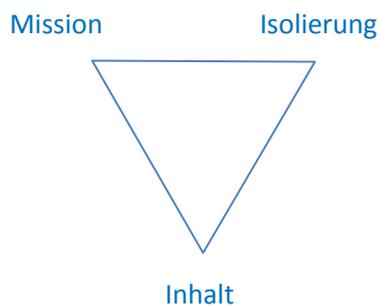


Bericht zur Asanafortbildung vom 22. – 24. Juli 2016:
Das *muladhara cakra* in der Asanapraxis und seine Stärkung
durch eine geeignete Unterrichts- und Vortragsgestaltung

Die Hauptinhalte bezogen sich auf die Förderung und Entwicklung von Empfindungen, die dem *muladhara cakra* entsprechen, und wie dieses durch eine günstige Unterrichts- und Vortragsgestaltung gestärkt werden kann. Zudem wurden die Wirkungen und Differenzierungen verschiedener Energieformen beschrieben und anhand von Beispielen verdeutlicht, mit Hauptaugenmerk auf die *kundalini*-Kraft. Es folgte eine intensive Asanapraxis, um die Empfindungen des 1. Zentrums zu kreieren.

Heinz Grill eröffnete die Fortbildung, indem er veranschaulichte, wie eine Dreigliederung zu Hilfe genommen werden kann, um ein Thema aufzubauen. Dies erörterte er in Bezug auf die Mission und die Isolierung innerhalb der Beziehungsverhältnisse.



Für eine günstige Unterrichts- und Vortragsgestaltung eignet es sich weder zu missionieren noch in einen Rückzug zu gehen bzw. sich zu isolieren. Beides wirkt eher abschreckend auf das Gegenüber. Um aus diesen Polaritäten hinauszutreten, ist es notwendig einen Inhalt zu transportieren. Durch diesen vermittelten Inhalt lösen sich Polaritäten auf und es entsteht ein Freiraum, aus dem heraus Beziehung und Entwicklung entstehen kann.

Im Yogaunterricht stellt sich nun vermeintlich die Schwierigkeit, dass es kein Gegenüber gibt, an dem man die Wirkung des vermittelten Inhaltes kontrollieren kann. In der Kunst ist es das gemalte Bild, in der Musik das gespielte Stück etc. Aber was ist es beim Yoga?

Beim Yoga gibt es viele Gegenüber:

- der Inhalt selbst, der, wenn er ausgesprochen wird, ein Bild vermittelt
- der Ausdruck in der Asana (Körperübung)
- das soziale Umfeld, das auf einen reagiert (damit sind die Personen gemeint, mit denen man im Kontakt steht)
- sowie die spirituelle Lehre und der geistige Lehrer

Wenn die Wahrnehmung nach außen zu einem Gegenüber gerichtet ist, erkennt man, welche Wirkung von einem ausgeht. Durch das Fassen eines Zieles, das Abgleichen des Zieles und das Beobachten, ob das Ziel umgesetzt wurde und welche Wirkung damit entstanden ist, gebrauchen wir das Ich (der geistige Wesenskern des Menschen, der die Schöpferkraft in sich trägt), und es kann damit eine Entwicklung in Gang gesetzt werden.

Damit der Inhalt in die Mitte rücken kann, ist es günstig als Yogalehrer auf gewisse methodische Aspekte zu achten. Dies ist wichtig bei jedem Dialog, bei einem Vortrag oder um eine Yogastunde abzuhalten. Der Inhalt bildet die Grundlage. Wie oben aufgezeigt wirkt sich das Fehlen eines Inhaltes so aus, dass eine Polarisierung entsteht, die durch das Missionieren oder sich Isolieren hervorgerufen wird.

- Bei Fragen von Teilnehmern, die eine schnelle Antwort haben wollen, ist es wichtig sich erst einmal ein Bild von der Sache zu machen, und die Sache so zur Anschauung zu bringen, dass ein Inhalt hineingeführt werden kann. Hierzu ein Beispiel:
Bei der Frage eines Teilnehmers an den Yogalehrer: „Was kann ich für eine Übung gegen Kopfschmerzen machen?“ wäre es leicht zu antworten: „Praktiziere *gomukhasana*.“ Aus dem ersten Gefühl oder Impuls heraus würde man das sicher so beantworten. Damit ist aber kein Inhalt ausgesprochen und nichts wurde bewegt. Denn als allererstes wäre es wichtig heraus zu finden, woher die Kopfschmerzen kommen. Ob sie aus dem Verdauungssystem entstehen oder aus einem geschwächten Nervensystem oder von einem verspannten Hals- und Nackenbereich. Da der Yogalehrer nun kein Arzt ist und dies nicht beurteilen kann, muss er anders an die Sache herangehen. Zuerst kann der Lehrer einmal eine Ruhe aufbauen, zurückfragen, was genau gemeint ist, darauf hinweisen, dass dies gerade ein Zeitphänomen darstellt usw. Es gibt sehr viele individuelle Möglichkeiten zu reagieren. Dadurch nähert man sich der Sache und der Frage an, man dringt eher zum Kern der Frage vor.
- Es kann auch sein, dass der Yogalehrer unbewusst vom Inhalt ablenkt und sich persönlich in den Vordergrund stellt, indem er seine Schwächen oder Stärken präsentiert. Ebenso stellt sich eine Ablenkung vom Thema ein, wenn er sich zu oft mit Fragen an das Publikum richtet, ob denn alles verstanden wurde. Dies verursacht zudem eine Gruppenbildung.
- Es gibt Phasen, bei denen es jedoch im Gegenteil sehr sinnvoll ist, dass der Yogalehrer die Aufmerksamkeit auf sich lenkt. Wenn er einen besonders wichtigen Inhalt verdeutlichen möchte oder in einer Asana etwas veranschaulichen möchte. Dies sollte dann gezielt eingesetzt werden. Dann kann er zum Beispiel sagen: „Jetzt schaut einmal genau her zu mir.“

Ich zeige euch, wie man sich bei der Übung des Kamels hier – deutet mit dem Finger hin – aus der Flanke heraushebt.“

- Wenn der Lehrer zu intensiv mit seinen Zetteln und Notizen in einem Vortrag oder einer Asanastunde herumtut, zieht er die Aufmerksamkeit auf etwas, was nicht zum Thema gehört.
- Am Ende sollten keine Fragen offen stehen bleiben. Es sollten auch keine themenfremden Statements oder Dogmen von Teilnehmern das Schlusswort bilden, denn dies verwässert den ganzen vorher aufgebauten Inhalt.

Zum günstigen Gelingen ist es nur notwendig die Hauptgedanken gut vorzubereiten, denn aus diesen heraus kann der Rest aufgeschlüsselt und abgeleitet werden, so dass sich der Inhalt im Dialog gut aufbaut. Am besten ist es, wenn man eine Imagination, das ist ein Gedanke oder eine gedankliche Vorstellung, die eine seelisch-geistige Gesetzmäßigkeit ausdrückt, zugrunde legt, zum Beispiel von Heinz Grill oder Rudolf Steiner.

Wenn der Yogalehrer einen Inhalt gut vermitteln kann, wird das *muladhara cakra* sowohl bei ihm selbst als auch bei den Zuhörern gestärkt.

In der Asanapraxis ist das *muladhara cakra* gekennzeichnet durch das bewusste Loslassen des Körpers, was mit dem Erleben einer Ruhe einhergeht. Und als zweiter Schritt erfolgt aus dieser Ruhe dann eine punktuelle Zentrierung, durch die eine große Kraftumsetzung getätigt werden kann. Im Anschluss an diese Art Aktivität stellt sich die Empfindung einer Aufrichtekraft ein, die sich ganz leicht und fein anfühlt. Dieses 1. Zentrum ist körperlich gesehen an der untersten Wirbelsäule in der Steißbeinregion lokalisiert. Eine Empfindung des ersten Zentrums ist das Gefühl: es gibt nichts zu verlieren, es ist eh schon alles vorbei, also kann ich auch alles einsetzen. Das Element Erde wird dem Zentrum zugeordnet, das Erdelement entspricht der vollkommenen Ruhe. Der sogenannte Lebensäther ist dann die aufsteigende Kraft aus dieser Ruhe.

Im Vergleich zum ersten Energiezentrum ist das zweite Energiezentrum, das *svadisthana cakra* mehr durch eine Koordination und eine ausfließende und zusammenziehende Kraft gekennzeichnet. Bei diesem Zentrum sind die Beine auch stark miteinbezogen. Das 3. Zentrum hingegen zeichnet sich durch eine Spannkraft aus der Mitte der Wirbelsäule aus, die mit der Empfindung von Weite einhergeht.

Nun liegen einem jeden *cakra* spezielle Empfindungen zugrunde, aber jedes *cakra* steht auch für bestimmte Seeleneigenschaften. Heinz Grill betonte, dass es möglich ist durch die Asanapraxis Empfindungen zu kreieren, aber ein *cakra* kann man durch reine Übung nicht entwickeln. Die Entwicklung eines Zentrums geht mit der Weiterentwicklung der gesamten Persönlichkeit einher. Dies bedarf einer allumfassenden Auseinandersetzung.

Zum Beispiel liegt die *Urbildekraft* oder innerste Substanzkraft des Menschen im *muladhara cakra*. Es wäre wichtig diese *Urbildekraft* zu stärken. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn durch das Ich eine klare Steuerung der Sinnestätigkeit und der Gedankentätigkeit, eine gute Abstimmung des Bewegungs- und Atemlebens und eine ausgewogene Ernährung erfolgen. Es wird damit die individuelle Eiweißbildung im Körper gestärkt. Diese muss täglich neu stattfinden und jeder Mensch muss sie

individuell leisten. Denn jeder Mensch hat sein ihm eigenes individuelles Eiweiß, dieses Protein ist aber auch wiederum der physische Träger für das Ich.

Geschwächt wird die Urbildekraft durch Lügen oder angelogen werden. Selbst durch Notlügen reduziert man sich in der Urbildekraft. Gestärkt wird die Urbildekraft durch das Treffen klarer, unabhängiger Entscheidungen, durch vollkommene Ehrlichkeit und den Mut zur Konfrontation.

In vielen Yogarichtungen wird das 1. Zentrum in direkten Zusammenhang mit der *kundalini*-Kraft gebracht. In einigen Yogarichtungen ist es das direkte Ziel diese Kraft zu erwecken. Nun besteht die Schwierigkeit, dass keiner diese Energie eigentlich kennt, und nun allerhand praktiziert wird. In der Regel wird dadurch am wenigsten die *kundalini* erweckt. Wenn man von Energien spricht, muss unterschieden werden zwischen Energien, die aus dem Körper aufsteigen und Energien, die aus einer geistigen Kraft entspringen. Meistens werden heutzutage die Körperenergien geweckt und gesteigert. Dies ist allerdings mit Vorsicht zu genießen, denn diese Energien können dann aus dem Ruder geraten und durch die fehlende Bewusstseinsbildung können psychische Erkrankungen entstehen. Die Körperenergien können durch Atemübungen, *pranayama*, durch das Rezitieren von Mantras, die den Körper stimulieren und in Schwingung bringen, entstehen und werden leicht mit einer spirituellen Erfahrung verwechselt. Man fühlt sich damit sehr zentriert. Es besteht ebenso die Gefahr, dass man eine Abhängigkeit zu diesen Übungen entwickelt, da man dieses Gefühl haben möchte. Eine Weiterentwicklung in der Persönlichkeit könnte man dadurch nicht erreichen. Diese entsteht durch die Bildung von neuen Seeleneigenschaften, die durch die Auseinandersetzung mit der seelischen und geistigen Welt und deren Gesetze heranreifen können.

Im Folgenden möchte ich einige Übungen, die Heinz Grill für die Asanapraxis anleitete, kurz mit ihrem Inhalt skizzieren.

Sonnengebet:

Heinz Grill achtete besonders darauf, dass wir speziell bei der 2. auf die 3. Bewegung, also vom stehenden Halbmond zur stehenden Kopf-Knie-Stellung, den Körper beim Hinuntergehen komplett losließen (wie ein Fallenlassen, wobei die Arme auch locker seitlich fallen gelassen wurden) und erst dann eine Spannung hineinlegten. Bei der 10. auf die 11. Bewegung betonte er, dass die stehende Kopf-Knie-Stellung zunächst ausgeformt wird, dann der Körper losgelassen wird und mit gleichzeitigem leichtem Herausheben aus dem Bereich des Sonnengeflechts (3. Zentrum) schwungvoll hochgeführt wird.

Heinz Grill wies darauf hin, dass sich Bewegungen stärkend auswirken, bei denen der Körper nach dem Loslassen gut ergriffen wird und nicht zu zaghaft vorgegangen wird oder die Bewegung zu sensibel geführt wird. Die Bewegung sollte ganz natürlich und unkompliziert ausgeführt werden.

Waage:

Die Waage sollte generell eine Stellung sein, die in der Ausführung ganz selbstverständlich für den Yogalehrer wird. Die Waage kann mit einer Betonung von verschiedenen Zentren ausgeführt werden. Wir praktizierten mit Betonung des 1. Zentrums am unteren Ende der Wirbelsäule, indem wir in der Stellung für einige Momente zur Ruhe kamen, uns auf das 1. Zentrum konzentrierten und uns von da heraus mit einem Kraftimpuls in die Länge schoben. Die Kraft ging in die komplette Wirbelsäule und ins nach hinten ausgestreckte Bein.



Ruhigwerden in der Waage



Kraftimpuls aus dem 1. Zentrum

Waage mit Drehung:

Diese praktizierten wir einmal in vielen, schnellen Wiederholungen gerade so, dass die Bewegung noch bewusst geführt werden konnte. Erst in die normale Waage dann gleich in die gedrehte Waage und gleich der Wechsel auf die andere Seite.

Waage mit Betonung auf dem Fuß und dem Bein:

In einer nächsten Ausführung wurde der Fuß ganz bewusst aufgesetzt und in der Verbindung zum Boden wahrgenommen. Damit konnte das hintere Bein mit einer besonderen Leichtigkeit nach oben hochstreben. In einer etwas schwierigeren Variante wurde das hintere Bein beim Herausgehen aus der Übung nicht gleich zum Boden zurückgeführt, sondern ohne Berührung des Bodens nach vorne geführt und das Knie zur Brust angehoben, schließlich das Bein waagrecht nach vorne und nochmals waagrecht nach hinten herausgestreckt ohne den Fuß abzusetzen und erst dann wurde es gut geführt neben dem Standbein abgesetzt.

Halbmond:



Krafteinsatz aus dem 1. Zentrum



....hochgeführt zum 3. Zentrum



...und zwischen den Schulterblättern

In einer guten Grundstellung achteten wir erst einmal darauf, gerade in der Stellung zu sein. Dann entwickelten wir eine Ruhe und der Körper wurde losgelassen. Wir zentrierten uns im 1. Zentrum, ganz punktuell und setzten aus diesem Zentrum eine Kraft ein, die in die gesamte Wirbelsäule nach oben ging. Dann ließen wir den Körper wieder zur Ruhe kommen und zentrierten uns im 3. Zentrum und setzten hier die Kraft ein. Das ganze nochmal aus dem Bereich der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern. So konnte man die Rückwärtswölbung der Wirbelsäule immer weiter ausformen.

Barbara Wimmer
Yogalehrerin