

Bericht über die Yoga-Fachfortbildung „Grundlagen zur Asanapraxis & fortgeschrittene Asana“, mit dem Themenschwerpunkt: „Unterscheidungsbildung der Wirkung, wenn die Wirbelsäule eigenaktiv oder passiv beansprucht wird“, vom 17. - 20.05.2013, in Tenno/Trentino, Italien

Zur Fortbildung reisten ca. 60 Personen an, um zu diesem Thema miteinander in den Dialog zu treten. Neue Gäste, Yoga-Praktizierende, YogalehrerInnen mit Sivananda-Yoga-Ausbildung und YogalehrerInnen der Schulung bei Heinz Grill kamen aus Italien, Deutschland, Österreich, England, Frankreich, der Schweiz und der Slowakei zusammen. Für die Italiener und Slowaken wurden die Beiträge und Übungsanleitungen aus dem Deutschen in ihre Sprache übersetzt.

Das Thema „Wirbelsäule“ interessiert viele Menschen, denn Probleme mit der Wirbelsäule sind weit verbreitet. Eine gesunde Wirbelsäule schenkt dem Menschen einen aufrechten Gang und zeigt sich in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Beweglichkeit, Stabilität und Spannkraft.

Der Unterschied der Wirkung, wenn die Wirbelsäule eigenaktiv oder passiv in der *Asana* (Körperhaltungen) beansprucht wird, wurde unter folgenden Gesichtspunkten erforscht:

1. Ästhetik
2. Gesundheit
3. Seelenleben
4. Soziales Leben
5. Atmung
6. Willensanforderung
7. Persönlichkeitsbild

Durch Übungen, Demonstrationen und Dialoge entstanden zu diesen Aspekten anschauliche Bilder, die zu klaren Vorstellungen führten.

Eine passive Beanspruchung der Wirbelsäule zeigt sich, wenn sich der Yoga-Praktizierende in einer rückwärtsbeugenden *Asana* nach hinten fallen lässt. Es entsteht eine Dehnung an der Vorderseite des Körpers. Dieses wäre eine Gegenbewegung zu den vielen Körperhaltungen des Alltags, die mehr nach vorn gerichtet sind. Ein Aufbau der Wirbelsäulenmuskulatur entsteht dabei nicht.

Aktiv wird die Wirbelsäule angesprochen, wenn der Übende aus einem Punkt der Wirbelsäule die Bewegung ansetzt und von dort ausgehend die Rückwärtsbeugung motiviert, z. B. auf der Höhe des



oberen Bauchraumes/Sonnengeflechts. Diese Ausführung geht mehr vom Körper aus. Die Wirbelsäule rückt in das Bewusstsein. Die Streckung bewirkt eine Anregung der Aufrichtekraft und Spannkraft der Wirbelsäule.

Eine dritte Möglichkeit führt zur Anregung der Eigenaktivität der Wirbelsäule und gestaltet sich aus der Bewusstseinsaktivität. Dazu hat der Yoga-Praktizierende eine Vorstellung von dem seelisch-geistigen Sinnbild der *Asana*, die wie ein übergeordnetes Bild die Ausführung begleitet.

Nach jedem Schritt in der Ausformung hält er inne, wird ruhig, bewahrt die Vorstellung des Sinnbildes und beobachtet den Körper. Er kennt den nächsten Gestaltungsschritt. Nicht zu früh geht er in die Endstellung. Er hält seinen Willen zurück. Dieses Innehalten, Beobachten und Bewahren der Vorstellung des Sinnbildes wirkt auf die Wirbelsäule. Es entstehen gerade durch die Vorstellungsbildung neue Lebenskräfte, die die Wirbelsäule in die weitere Ausformung führen. Die Wirbelsäule wird dabei bewusst erlebt und in ihrer Aufrichtekraft und Spannkraft gefördert. Die bewusste Wahrnehmung, Gestaltungskraft und Ästhetik werden ebenfalls angeregt.

Diese verschiedenen Bilder der Wirkungen auf die obengenannten Aspekte waren ein Thema für den gemeinsamen Dialog der Fortbildungsteilnehmer. Die Dialogfähigkeit ist dem Hauptreferenten, Heinz Grill, ein großes Anliegen, sowohl im Yoga als auch allgemein unter Menschen. Als eines der Irrtümer im Yoga bezeichnete er es, wenn die Yoga-Praktizierenden verschlossener, statt offener werden. Er erwähnte Swami Vishnu Devananda, ein Schüler von Swami Sivananda, der seinen Schülern riet, sich vor spirituellen Egoismus in der Selbstverwirklichung zu hüten.



Heinz Grill beschreibt die Dialogfähigkeit des Menschen in einer Offenheit nach außen und einer Zentrierung nach innen. Der Standpunkt des Gegenüber wie auch der eigene wird wahrgenommen. Die Betreffenden können sich über ihre Standpunkte austauschen und sich gegenseitig akzeptieren (Bekenntnis-Dialog). Sie können aber auch ein gemeinsames Thema wählen, und dieses so lange erforschen, bis sich aus dem Thema vertiefende Erkenntnisse heraus entwickeln (Erkenntnis-Dialog). Diese neuen Erkenntnisse erweitern beide Standpunkte.

Kommt der Mensch im Leben zu neuen Erkenntnissen oder schafft er etwas Neues, das ins Leben integrationsfähig ist und einer seelisch-geistigen Gesetzmäßigkeit entspricht, entwickelt er einen „christozentrischen“ Standpunkt. Heinz Grill beschrieb den christozentrischen Standpunkt als eine Synthese des „anthropozentrischen“ Standpunktes (starker Eigenbezug) und „kosmozentrischen“ Standpunktes (kosmisches Einheitsgefühl). Die Konkretisierung dieser Begriffe waren ebenfalls Dialoginhalt.

Die Dialogfähigkeit wurde mit konkreten Formulierungen auch in den Anleitungen und Korrekturen der *Asana* geübt. Heinz Grill stellte z. B. einen Kursteilnehmer dar, der eine andere Vorstellung der Ausführung der Kopf-Knie-Stellung (*Paschimothanasana*) hatte als der anleitende Yogalehrer. Trotz fachkundiger Anleitung der *Asana* beobachtete der Yogalehrer bei diesem Teilnehmer, dass dieser mit vorgebeugten, leicht runden Rücken die Füße hielt und anfang zu wippen. Dieser Teilnehmer sah in der *Asana* eine Stretching-Übung, die von den Beinen ausging. Ein Bewusstsein für die Wirbelsäule besaß er nicht.

Wie kommt der Yogalehrer mit diesen Teilnehmer in den Dialog, wenn er als Thema die Wirkung der Beanspruchung der Wirbelsäule im Zusammenhang mit der Gesundheit gewählt hat? - Er beobachtet ihn zunächst und gibt ihm Raum für seine Art der Ausführung. Anschließend greift er das Thema auf: Wie wirkt die Ausführung durch Wippen und willentliches Stretching? Wie wirkt es, wenn aus der Übersicht und Führung aus dem Sonnengeflecht eine weite, ausdehnende und aktive

Bewegung nach vorn angesetzt wird, sodass die ganze Wirbelsäule in ein Längswachstum kommt? Wie hängen diese beiden Ausführungen mit der Aufrichtekraft und der Entlastung zusammen?

Zur Anschauungsbildung kann der Yogalehrer oder ein schon geübter Teilnehmer mit gesundem Rücken beide Bilder der *Asana* ausführen. Die Anschauungsbildung zu einem Objekt führt zu klaren Vorstellungen. Der Yogalehrer und die Teilnehmer haben damit eine Grundlage zu einem Dialog. Sie setzen diese beiden Ausführungen in den Zusammenhang mit der Gesundheit und stellen fest, dass bei einem runden Rücken, der sich passiv nach vorn beugt, auf der Vorderseite des Körpers die einzelnen Wirbel näher zusammen kommen und auf der Rückseite weiter auseinander gehen. Die Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben) werden dadurch einseitig belastet. Diese Belastung ist besonders groß in einer Sitzhaltung und wird durch das Wippen verstärkt. Ist dieser einseitige Druck zu stark, kann es dazu führen, dass der Faserring, der den Gallertkern umschließt, einreißt. Der Gallertkern würde sich dann hervor wölben und auf die aus dem Wirbelkanal austretenden Nerven drücken. Diese Art der passiven Beanspruchung der Wirbelsäule kann somit einen Bandscheibenvorfall begünstigen.

Anders ist es, wenn die Wirbelsäule gezielt auf der Höhe des Sonnengeflechts in eine gut geführte Längsdehnung gebracht wird. Der Zwischenraum der einzelnen Wirbel erhält dadurch mehr Raum, der dazu führt, dass auch die Zwischenwirbelscheiben mehr Raum bekommen. Sie werden dadurch entlastet. Durch den neu entstanden Raum entlasten sich auch die aus dem Wirbelkanal austretenden Nerven.



Der Dialog zu diesen beiden Bildern führt die Dialogpartner zu der Erkenntnis, dass das Längswachstum der Wirbelsäule aus dem Sonnengeflecht zur Entlastung der Zwischenwirbelscheiben und Nerven beiträgt. Diese aktive Beanspruchung der Wirbelsäule fördert zudem ihre Aufrichtekraft. Mit diesen neu entstandenen Eindrücken können die Yoga-Praktizierenden die *Asana* weiterentwickeln.

Auch die anderen oben aufgeführten Gesichtspunkte im Zusammenhang mit der Beanspruchung der Wirbelsäule bilden Forschungs- und Gesprächsthemen für Yoga-Praktizierende, für Yogalehrer verschiedener Schulen und für weitere Berufsgruppen. Die weiteren Inhalte dieser Fachfortbildung eröffnen ebenfalls Lern- und Dialogmöglichkeiten, z.B.:

- Anleitungen und Korrekturen der *Asana*
- Fortgeschrittene *Asana*
- Vortrag über das zentrale und autonome Nervensystem
- Vorträge über Sivananda und Sivananda-Yoga
- Entstehungsgeschichte und Entwicklung des Yoga von der Vergangenheit bis in die Zukunft
- Was bedeutet Selbstverwirklichung?
- Wortformeln und konkrete Begriffsbeschreibungen

Für die wertvollen und interessanten Inhalte und Anregungen möchte ich mich bei Heinz Grill und allen Referenten bedanken, ebenso beim Veranstalter und allen Teilnehmern. Ich wünsche allen ein gelungenes Aufgreifen und Weiterführen der Inhalte und eine gute Dialogbereitschaft.

Böblingen, den 27.05.2013

Manuela Maria Walbrühl