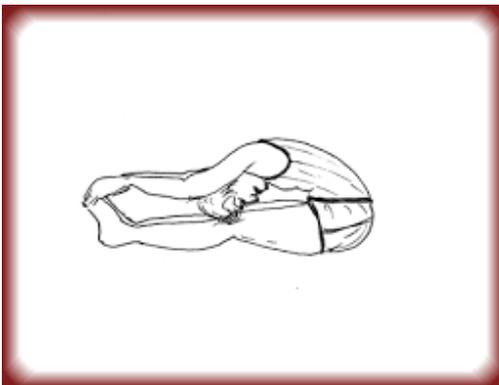


Die Förderung von Lernfortschritten in der Asanapraxis durch die Arbeit mit Büchern

In der allgemeinen Yogapraxis ist es eher unüblich, beim Üben von Yogastellungen Bücher hinzu zu nehmen. Meiner Erfahrung nach entsteht jedoch gerade damit ein bemerkenswerter Fortschritt in den Übungen. Deshalb möchte ich eine mögliche Vorgehensweise einer Arbeit mit Büchern und Texten zu den *asana* und deren Wert hier vorstellen.

Häufig geht man in eine Übung so hinein, wie es einem selbst am besten geht, wie man sie am besten zuwege bringt. In der Unterrichtsstunde kommt dann vielleicht der Yogalehrer und setzt eine Korrektur an, die aus der Gebundenheit an den eigenen Körper und seine Widerstände ein Stück weit herausführt. Man erlebt die Übung dann ganz anders als bisher, findet einen besseren Zugang sowohl zur Übung als auch zum eigenen Körper, indem man ihn konkreter formen muss. Beim nächstenmal achtet man dann selbst auf diesen Aspekt, hat bereits eine erhöhte Anforderung, weil man die Eigenheiten des Körpers bewusst überwinden will und sich damit selbst korrigieren kann. Auf diese Weise ist ein Fortschritt geschehen. Der Impuls von außen, der in Form einer Korrektur des Yogalehrers kam, konnte aufgenommen und umgesetzt werden.

Gerade um das Üben zuhause aus der Gewohnheit zu entheben, die sich sehr schnell immer wieder einstellt, ist es eine gute Möglichkeit, sich an einer Beschreibung oder einem Bild zu einer Übung zu orientieren. Mit einer konkreten Frage blickt man auf das Bild und betrachtet es daraufhin. Dann setzt man das, was man durch das genaue Hinschauen erkannt hat, um. Es geschieht dann das Üben nicht mehr nur aus dem Körper und den gegebenen Möglichkeiten, sondern mehr aus einer Vorstellung die man sich durch eine genauere Betrachtung angeeignet hat. Dadurch entsteht eine erste feine Trennung zwischen der Übung und dem eigenen Körper. Die Übung bleibt zunächst außen, der Übende wendet sich mit seiner Aufmerksamkeit nach außen, schaut genau hin, beobachtet und kommt dadurch in eine Art Dialog mit der Übung. Indem er auf diese Weise ein Stück weit aus sich selbst austritt, öffnet er seine Wahrnehmung mehr nach außen und kann dann das Neue in den eigenen Körper hinein umsetzen.



Gerade in der klassischen Kopf-Knie-Stellung (paschimottanasana) werden oft verzweifelte Versuche unternommen um die Übung einigermaßen zu bewältigen und dabei oft eher mit dem stark gerundeten Rücken, wie man es auf dem Bild sieht, schädigende Einflüsse auf die Bandscheiben hervorgerufen.

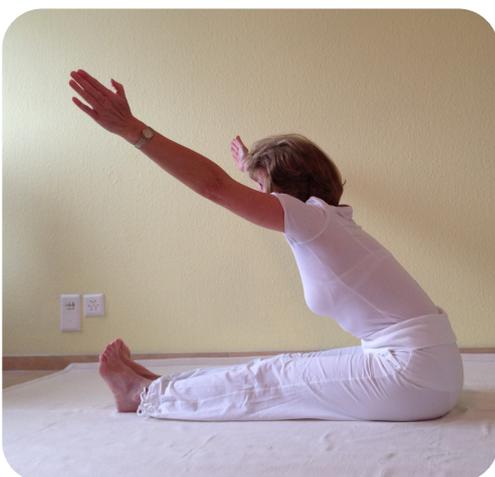
In einem Buch* zu den wichtigsten Grundübungen im Yoga findet man nun wertvolle Hinweise. Zur Kopf-Knie-Stellung heisst es hier: „....Achte auf einen langen Rücken! Ziel ist es NICHT, den Kopf auf den Knien abzulegen. sondern einen runden Rücken zu vermeiden....“

Mit dieser Aussage hat der Übende nun neue Aspekte für seine eigene Praxis mit dieser Stellung erhalten. Er kann nun mit der Vorstellung seinen Rücken lang und gerade zu halten, diesen immer weiter in Richtung der Beine nach vorne bringen. Auf diese Weise kommt er nicht so weit in die Übung hinein, macht aber die ganz neue Erfahrung, dass er seine Wirbelsäule in die Länge ausdehnen kann ohne dabei seinen Rücken zu runden.



In der nächsten Yogastunde wird er den Yogalehrer und auch die anderen Teilnehmer in dieser Stellung genauer beobachten und dabei ebenfalls auf diesen Aspekt des langen Rückens im speziellen achten. Durch die neue Wahrnehmung, die er selbst gemacht hat, ist ein Interesse gewachsen, die Stellung weiter zu entwickeln. Und er stellt dem Yogalehrer vielleicht die Frage, wie man nun genau vorgehen muss, um den Rücken weiter in die Länge auszudehnen. Wo genau setzt man an?

Wieder tritt der Übende nun ganz nach außen, um sich weiter dieser Übung anzunähern und auch einen besseren Zugang zu seiner Wirbelsäule und deren Möglichkeiten zu erhalten.



Entsprechend seiner Fachkenntnisse kann der Yogalehrer dem Teilnehmer nun erklären, dass das Zentrum für diese Ausdehnung genau in der Mitte der Wirbelsäule liegt und diese von da aus nach vorne in die Längsdehnung gebracht wird, während die obere Wirbelsäule und der Schulter-Nacken-Bereich eher entspannt bleiben.

(Foto Irene Fährdrich)

*“Yogabasics, so lernst du die 20 besten Yoga-Übungen“ von Silvio Fritzsche

Es ist ein interessanter und auch wichtiger Prozess der dabei entsteht, wenn wir nicht bei uns ansetzen und aus uns heraus etwas hervorbringen möchten, sondern zuerst nach außen schauen, uns gute Vorstellungen zur Sache bilden und diese Vorstellungen dann in eine Umsetzung bringen. Hierbei wird ein objektives Wahrnehmen nach außen gefördert. So einfach dies klingt, wird es sehr selten von uns praktiziert. Normalerweise blicken wir mit subjektiven Gedanken und Gefühlen nach außen. Wir sagen vielleicht „Diese Kopf-Knie-Stellung mag ich nicht, es tut mir alles weh dabei!“ Diese Aussage hat aber mit der Stellung sehr wenig zu tun. Sie sagt nichts über die Stellung selbst aus, sondern nur über den Übenden, der diese Übung offenbar nicht mag, weil sie ihm Schmerzen bereitet. Es ist anzunehmen, dass er sie deshalb auch nicht freiwillig üben wird. Er bleibt ganz im Alten, Gewohnten, und damit ganz bei sich. Ein Fortschritt kann nicht stattfinden.

Sobald der Blick objektiv nach außen gleitet, ergänzt wird durch konkrete Fragen oder Beschreibungen entsteht zunächst eine Trennung bzw. Gegenüberstellung zwischen dem Übenden und der Kopf-Knie-Stellung. Je differenzierter er nun hinschaut umso mehr Eindrücke über die Stellung eröffnen sich ihm. Dies ist ganz unabhängig von ihm selbst, seiner Antipathie oder Sympathie für die Übung oder seinen Möglichkeiten, sie auszuführen. Er tritt in eine lebendige Beziehung zur Übung, nimmt sich dabei zunächst selbst zurück und wendet sich gedanklich ganz nach außen. Schließlich wird er willentlich tätig und setzt die neuen Wahrnehmungen um. Indem er sich aber zuerst Vorstellungen bilden muss zu etwas was noch nicht in seiner eigenen Erfahrungswelt wurzelt, entstehen dabei noch feinere Empfindungen für die Übung. Und damit kommt ihm die Übung näher. Er erlebt wie die Übung sich durch die wiederholte Vorstellungsbildung nach und nach in seinen Körper hinein formen lässt. Etwas ganz Neues entsteht.

In diesem Sinne sind Bücher eine wertvolle Hilfe zur Förderung von Fortschritten in der Übungspraxis. Jeder Autor wird dabei den Schwerpunkt entsprechend seines persönlich bevorzugten Yogastils legen.

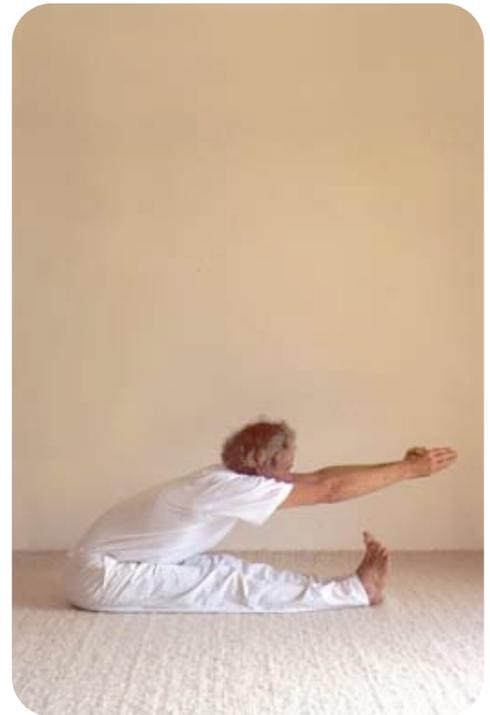
So steht manchmal mehr die körperliche Disziplin und Perfektion, die Atemführung oder mehr die Konzentration im Vordergrund.

Erwähnen möchte ich noch einen sehr interessanten Schwerpunkt, der in den Büchern von Heinz Grill, dem Begründer des Neuen Yogawillens, zum Ausdruck kommt. Er legt besonderen Wert auf die Entwicklung von tieferen und authentischen Empfindungen zur menschlichen Seelenebene. Die Beschreibungen zu den einzelnen *asana* sind aus einer geistigen Schau zu den *cakra* herausgearbeitet. Wendet sich nun der Übende diesen Beschreibungen hin erlebt er beim Praktizieren der Übung feine Empfindungen zu seinem innersten verborgenen Seelenleben.

In der Kopf-Knie-Stellung lernt der Übende z.B. das *manipura-cakra* mit seiner großen Impulskraft kennen und aktiv einzusetzen. Dieses *cakra*, befindet sich genau in der Mitte der Wirbelsäule.

„... Aus einer dem Sonnengeflecht oder *manipura-cakra* entspringenden, großen Impulskraft fließt die Bewegung in die Längsstreckung und sucht sich nach geraumer Zeit eine ruhige, geschlossene Form....“ *

Durch diese Beschreibung eröffnet sich ein vielleicht langwieriges interessantes Forschungsfeld. Nimmt man die Aussage wörtlich, gibt es in diesem *manipura-cakra* eine Impulskraft, die gerade in dieser Stellung intensiv aktiviert wird. Wie geht das nun? Denn mit einem mehr zwanghaften, willentlich angestregten Drücken des Oberkörpers in die Stellung hat es nichts zu tun, wie auf dem Bild eindeutig zu erkennen ist. Es zeigt sich vielmehr eine spannkraftige Ausdehnung der Wirbelsäule nach vorne bei gleichzeitiger Leichtigkeit und Gelöstheit.



Durch das wiederholte Üben und die Auseinandersetzung mit der Beschreibung zur Übung und zum *manipura-cakra* stellt sich mit der Zeit ein Empfinden für diese Bewegungsdynamik ein. Der Übende lernt eine sehr aktive, dynamische und freudige Willensformung kennen, er lernt, durch eine eigene Entscheidung seine Grenzen zu erweitern und erfährt dadurch eine aufbauende, regenerierende Kraft, die ihm zufließt.

Da dieser Aspekt nicht nur zur Kopf-Knie-Stellung gehört, sondern ein Teil der menschlichen Seele ist, stellt sich der Übende irgendwann die Frage, wie er diese Kraft auch im Leben wirksam machen kann. Und mit dieser weiteren Auseinandersetzung finden schließlich die Ergebnisse des Yoga-Übens in das gesamte Beziehungsfeld des Übenden hinein. Von daher erschließen sich gerade durch die Arbeit mit den Büchern und Texten von Heinz Grill wertvolle Lernschritte, die dem Übenden schließlich auch im Leben wieder zugute kommen.

Das objektive Schauen nach außen, das mit einer konkreten, gedanklichen Auseinandersetzung mit Texten und Bildern angeregt wird, fördert ganz allgemein in den verschiedenen Situationen und Begegnungen des Lebens eine authentischere Wahrnehmung und ein natürliches Empfinden für die Mitmenschen und ermöglicht dem Einzelnen damit einen klareren und objektiveren Stand für die eigenen Entscheidungen und Handlungen.

Irene Fähndrich
Yogalehrerin im Sinne des Neuen Yogawillens

*Zitat „Die Seelendimension des Yoga“, Heinz Grill, S. 150, Foto S. 151