

**Inhalte guter Yoga-Stunden zum Nachmachen für AnfängerInnen -
meine Aufzeichnungen (Kladde) nach der Yoga-Anleitung
durch Sabine Strahl-Grosse (Übungen sollen kombiniert werden)**

Vorbemerkung: Zwischen den Bewegungseinheiten - z. B. zwischen dem Training von rechter und linker Körperseite - finden kurze kontemplative Pausen statt, in denen meditativ die vorher stattgefundene Bewegung geistig nachvollzogen werden kann.

Zu Beginn (Das Atmen spielt beim (Hatha-) Yoga eine entscheidende Rolle. Atmung und Bewegung sollten synchron sein. Eine Faustregel sagt, dass alle öffnenden Bewegungen mit dem Einatmen einhergehen sollten - alle einengenden oder drehenden Bewegungen gehen mit dem Ausatmen einher.)

A) Meditationshaltung (Es gibt mehrere Meditationshaltungen – hier werden lediglich Beispiele vorgestellt – auch die Position der Hände variiert in der Literatur.): Wir sitzen mit geschlossenen Augen im Fersensitz oder im Schneidersitz (Alternativ kann der Lotossitz gewählt werden – nach oben geöffnete Hände liegen dann auf den Oberschenkeln, Daumen und Zeigefinger berühren sich – beide Füße befinden sich oberhalb der Oberschenkel. Die Beine sind sonst wie im Schneidersitz positioniert.) oder auf der Meditationsbank, die Beine befinden sich wie im Fersensitz angewinkelt unter dem Sitzbrett – die Hände liegen hier wie zwei Schalen vor dem unteren Bauch ineinander, die linke Hand liegt in der rechten. Die Augen sind geschlossen (s. o.) der Kopf sowie Wirbelsäule werden aufrecht gehalten.

Wir legen den Alltag ab, lassen den Stress hinter uns und kommen zu uns und zur Ruhe. In dieser Haltung bleiben wir einige Minuten – so lange, wie es uns angenehm ist. Beendet werden kann diese Einstiegs-Phase durch Räkeln, Recken, Strecken und Gähnen.

Aufwärmphase I

B) Nadi Sodhana – Wechselatmung: Nadis sind die Energiekanäle. Bei der Wechselatmung geht es um die Reinigung der Energiekanäle und der Nerven, des Weiteren um die Harmonisierung der Prinzipien Yin (weiblich, intuitiv, Mond, linke Körperseite, passiv) und Yang (männlich, rational, Sonne, rechte Körperseite, aktiv). Mit der Wechselatmung sollen der Energiefluss zwischen Yin und Yang ausgeglichen, Blockaden gelockert werden.

Wir sitzen im Fersensitz und führen Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand zwischen den Augenbrauen in einem Punkt zusammen. Abwechselnd verschließen wir das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atmen dann nur noch links ein und ein- oder zweimal dort aus, bis wir das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschließen und dann dort ein- bis zweimal einatmen und rechts aus. Das führen wir im Wechsel ein paar Mal durch.

C) Wir bleiben im Fersensitz bei geschlossenen Augen. Einatmend ziehen wir die Schultern bis zu den Ohren hoch und lassen sie seufzend und ausatmend fallen. Wir entlassen mit dem Fallen alle Gedanken, die uns beschäftigen und stören. Der Alltag soll mit dem Fallen der Schultern ebenso von uns gehen.

D) Wir sitzen mit geschlossenen Augen im Fersensitz. Einatmend schwingen die Arme vor dem Körper hoch, während dieser in den Kniestand fährt, ausatmend schwingen die Arme nach unten und vorne, wobei der Körper wieder in den Fersensitz kommt. Der Rücken rundet sich bei der Abwärtsbewegung von den Lendenwirbeln angefangen bis zum Halsbereich. Der Kopf wird vorne auf der Matte abgelegt. Einatmend erfolgt die Bewegung genau umgedreht. Erst hebt sich der Kopf, dann folgen alle Rückenwirbel vom Hals abwärts, die Arme schwingen wieder vor dem Körper nach oben. Ausatmend geht der Körper wieder in den Fersensitz zurück. Die Hände werden vom Kopf abwärts vor der Brust zusammengezogen. Die Übung beginnt von neuem.

E) Wir sitzen wie bisher beschrieben (Die Übung kann auch im Langsitz durchgeführt werden. Um den Rücken dann leichter gerade zu halten, können die Beine etwas angewinkelt werden, oder es kann eine leichte Erhöhung mit Hilfe einer Rolle oder Decke, die unter dem Gesäß plaziert wird, die Haltung unterstützen.). Dann führen wir beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe, so dass diese parallel zum Boden schweben und drehen das Kreuz so, dass ein Arm nach vorne und einer gleichzeitig nach hinten beim Einatmen schwingt, die Handflächen sind beim Herabschwingen beider Arme nach unten gedreht – beim Heraufschwingen nach oben. Beide Arme kommen zwecks Wechsel über dem Kopf wieder zusammen, so dass einmal der rechte – einmal der linke Arm vorne bzw. hinten ist. Der Blick zeigt zur hinteren Hand. Über dem Kopf treffen sich die Arme einatmend oben, drehen die Handflächen ausatmend in die andere Richtung und folgen der Kreisbewegung um nach unten zu schwingen. Wiederholen!

F) Wir stehen im Kniestand. Die Arme fahren einatmend vor dem Körper hoch über den Kopf und ausatmend vor dem Körper herab. Dabei kommen wir in die Vorbeuge, d. h. die Hände werden vor dem Körper abgelegt, der Rücken rundet sich bei den Lendenwirbeln angefangen bis zum Kopf. Einatmend setzen wir die Hände neben die Knie – wir sind nun im Fersensitz – heben zuerst den Kopf und fahren mit nach vorne geschwungenen Armen einatmend wieder in den Kniestand.

Die Arme bilden über dem Kopf ein Art Dach, wir nehmen die Hände dazu zusammen und führen diese vor der Brust ausatmend nach unten vor das Brustbein.

Gleichzeitig kommen wir in den Fersensitz zurück.

F1) Eine Erweiterung der Übung ist die, dass wir, wenn wir aus dem Kniestand in die Vorbeuge gekommen sind, nach vorne einatmend dann in den Vierfüßlerstand wechseln, ohne die Hände wie oben an die Knie versetzt zu haben. Wir stellen die Zehenspitzen auf und kommen dann ausatmend in die Stellung des Hundes, in dem wir mit geradem Rücken ausatmend die hinteren, aufgestellten Beine durchdrücken, so dass unser Rücken eine Art schiefe, gerade Ebene bildet. Einatmend kommen wir wieder in den Vierfüßlerstand, ausatmend rundet sich der Rücken, und wir legen den Kopf ab. Einatmend hebt sich zuerst der Kopf, wir setzen die Hände neben die Knie und kommen von dort ausatmend in die halbohohe Hockstellung (Die Knie bilden einen Winkel von ca. 110 °.) oder den Adler – die Arme sind weit zu den Seiten geöffnet. Wir bleiben in der Stellung für mehrere Atemzüge. Ausatmend beugen wir uns und kommen wieder in die kleine Hockstellung, der Kopf senkt sich, die Hände berühren neben den Füßen den Boden. Einatmend hebt sich erst der Kopf und wir führen vor dem Körper die Arme nach vorne schwingend den Körper erneut in den Kniestand. Die Hände werden wie ein Dach zusammengenommen und vor dem Körper zusammengeführt, vor der Brust zusammengezogen. Dann beginnt die Übung neu.

G) Wir sitzen im Fersensitz, schwingen einatmend die Arme nach vorne und kommen mit geradem Körper in den Kniestand. Ausatmend kommen wir in die halbe Vorbeuge (weiter im Kniestand stehend) bzw. bilden mit dem Oberkörper eine Art Schräge nach vorne, bleiben darin für einige Atemzüge. Dann fahren wir einatmend mit dem Oberkörper wieder nach oben in den geraden Kniestand und kommen nun ausatmend in die Vorbeuge bis auf den Boden (Haltung des Kindes) – die Arme liegen gerade über dem Kopf und befinden sich lang vor den Knien. Der Rücken rundet sich von den Lendenwirbeln her – zuletzt rundet sich die Halswirbelsäule mit Kopf. Einatmend heben wir als erstes den Kopf, begradigen den Rücken und fahren wieder aufrecht in den Kniestand – zuvor hatten wir die Hände neben die Knie gesetzt, bevor wir den Kopf hoben. Ausatmend ziehen wir die Arme vor der Brust zusammen, legen die Hände aneinander und kommen in den Fersensitz zurück. Die Phase kann nun wiederholt werden.

H) Wir stehen mit leicht gegrätschten Beinen. Wir führen die Arme vor dem Körper nach oben. Über dem Kopf falten wir die Hände – nun geht es dynamisch mit lautem Ausatmen oder seufzend wie beim Holzhacken in einer Art Hackbewegung abwärts. Dabei beugen sich die Knie leicht. Der Alltagsstress soll symbolisch abfallen.

Aufwärmphase II

I) Wir stehen auf. Wir gehen aktiv in den Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Wir heben abwechselnd die Knie und dabei streckt sich aktiv der jeweilige Fußspann des angehobenen Knies. Die Schultern und Arme pendeln zunächst gegenläufig und locker zu der normalen Gehbewegung mit. Wir intensivieren die Bewegung. Der diagonale Ellbogen setzt auf das jeweils hochgezogene Knie oder Bein im Oberschenkelbereich auf. Dabei ballen sich die Finger des aktiven Armes zu einer Faust, die Finger des passiven und herabsinkenden Armes, die sich auf der gleichen Körperseite wie das hochgezogene Bein befinden, spreizen sich. Dieses erfolgt im Wechsel.

J) Wir stehen und verlagern das Gewicht auf ein Bein – das andere Bein schwingt frei wie ein Pendel vor und zurück. Seitenverkehrt pendeln dazu auch die Arme, die ähnlich des Gehens mit dem gegenüberliegenden Bein korrespondieren.

K) Wir stellen uns hüftbreit hin. Einatmend heben wir die Arme seitlich über den Kopf – die Handflächen zeigen nach oben. Die Fingerspitzen werden über dem Kopf zusammengeführt. Gleichzeitig wandern die Füße über die Außenkanten auf die Zehenspitzen. Ausatmend wandern die Hände wieder nach unten und ganz langsam folgen die Füße über die Außenkanten nach unten, bis die Fußsohlen ganz aufliegen. Auch dieses wird wiederholt.

Erweiterung: Wenn die Arme und Hände über dem Kopf eine Art Spitzdach bilden und wir auf den Fußspitzen stehen, schwingt der Körper abwechselnd und jeweils ausatmend nach rechts über die Mitte nach links. In der Mitte wird jeweils eingeatmet. Es handelt sich um eine gute Gleichgewichtsübung, um eine Kräftigung der Fußgelenke.

L) Bei schulterbreitem Stand führen wir Gewichtsverlagerungen durch. Wir verlagern beispielsweise das Gewicht auf das rechte Bein, ziehen einatmend nach vorne die linke Schulter hoch, während die rechte über dem betonten Bein locker herabhängt. Dann wechseln wir die Gewichtsverlagerung von rechts nach links. Gleichzeitig wird die empor geführte Schulter ausatmend von vorne nach hinten geführt und seufzend

fallen gelassen. Die Bewegung beginnt nun wieder von Neuem.

M) Wir stehen hüftbreit und verlagern das Gewicht auf das rechte Bein. Einatmend schwingt der linke Arm nach vorne, gleichzeitig hebt sich das linke Knie, das bewegt wird, als würde es wie an einem Faden von dem Arm angezogen sein wie bei einer Marionette. Arm und Knie beschreiben einen rückwärts gerichteten Bogen, das Bein wird in Schrittstellung hinter der Hüfte abgesetzt. Der geführte Arm landet mit seiner Hand in der Leistengegend – dort liegt auch die Hand des anderen Arms auf der ihr entsprechenden Körperseite. Ausatmend wandert der Kopf mit Blick nach hinten. Einatmend beginnt die Übung von vorne. Nach einigen Malen findet ein Wechsel der aktiven Körperseite statt.

N) Wir stehen mit gegrätschten Beinen. Die Hände schwingen mit nach oben offenen Handflächen auf Schulterhöhe seitlich parallel zum Boden beim Einatmen. Ausatmend beugen wir uns vor – die Hände bleiben seitlich und sind angespannt (als wollten sie Wände berühren) – die Handinnenflächen zeigen nach unten. Wir nehmen somit die Haltung des Tisches ein. Wir schwingen nun im Wechsel über die Mitte nach links und rechts. Erst schwingen wir ausatmend nach links unten, legen die rechte Hand auf die Außenseite des linken Fußes, führen die linke Hand hinter dem Rücken in die Kreuzgegend und lassen den Blick auch dieser Hand folgen. Einatmend kommen wir wieder in die Mitte, nehmen die Haltung des Tisches ein und beugen uns dann ausatmend zur rechten Seite. Wir führen diese Übung im Wechsel weiter durch.

Mittelphase

O) Teile des Sonnengrußes (eine häufig genannte Übung, die vollständig in beinahe jeder Yoga-Literatur nachgelesen werden kann): Wir stellen uns mit gegrätschten Beinen hin. Einatmend dreht sich der rechte Fuß um ca. 45° nach innen, der linke um 90° nach außen. Die Arme wandern über den Kopf nach oben – der Körper dreht sich dabei einatmend zu der Seite, die den Fuß um 90° gedreht hat. Gleichzeitig beugt sich über dieser Fußseite das Knie leicht, so dass wir die Position des stehenden Helden einnehmen. Nun bewegt sich ausatmend der Oberkörper mit geradem Rücken über dieses gebeugte Knie – die Arme schwingen vor ihm abwärts zum Boden. Oberkörper und Kopf werden locker abgelegt. Einatmend hebt sich der Oberkörper, beim Kopf angefangen und richtet sich auf und nimmt wieder die Mittelposition ein. Die Hände berühren sich oberhalb des Kopfes wie ein Spitzdach an den Fingerkuppen und werden dann geschlossen vor der Brust nach unten geführt. Die Übung wird erneut auf der anderen Seite vorgenommen.

P) Wir stehen hüftbreit. Die Hände hängen seitlich neben dem Körper, die Hände sind gespreizt. Einatmend führen wir die Arme vor dem Körper nach oben und knicken die Handinnenflächen oberhalb des Kopfes nach oben zur Decke. Ausatmend beugen wir uns mit geradem Rücken nach vorne, kommen in die Vorbeuge und setzen die Hände neben den Füßen ab. Dann stellen wir das rechte Bein nach hinten – wenn sich jeweils rechte Winkel in den Beinen befinden, ist das in Ordnung bzw. rücken-schonend, das hintere Bein kann aber auch weit zurückgelegt werden. Wir kommen in die Figur des knienden Helden, da die Arme seitlich nach oben schwingen und die Hände über dem Kopf eine Art Dach bilden. Dann ziehen wir das Bein wieder heran, haben die Arme neben die Füße gesetzt und schwingen nun bei parallelen Beinen mit den Armen nach vorne und zur Seite – das Hinterteil ist ein wenig zurückgenommen – die Arme sind nach oben vor der Brust weit geöffnet, die Stellung ist leicht angehockt – in Gedanken könnte das Brustbein wie an einem Faden nach oben gezogen

werden. Wir öffnen uns in der Haltung des Adlers nach vorne, bleiben dort möglichst für einige Atemzüge und schwingen dann wieder in die Hocke, haben die Hände neben den Beinen bzw. Füßen aufgesetzt und schwingen beim Kopf angefangen mit geradem Rücken in den Stand zurück. Die Hände fahren vor dem Körper hoch. Die Handflächen stehen parallel zur Decke wie eingangs geöffnet nach oben, die Fingerspitzen berühren sich danach und werden vor der Brust nach unten gezogen. Die Übung kann nun von vorne beginnen.

Q) Ein Höhepunkt der Konzentration ist die Haltung des Baumes (wie der Sonnengruß eine ähnlich oft erwähnte Übung), jeweils mit rechts und mit links ausgeführt. Während des Standes kann die Übung variiert werden, in dem die Hand des gegenüberliegenden Armes zum Bein des aufgestellten Knies auf dessen Oberschenkelaußenseite fasst, der ganze Oberkörper dreht sich dabei spiralförmig – die freie Hand wandert nach hinten auf den Rücken – der Blick folgt dieser. Während der Bewegung wird ausgeatmet und dann ruhig für mehrere Atemzüge weitergeatmet, bis die andere Seite dran ist. Da der Baum als Figur vielen bekannt ist, habe ich ihn nicht genauer beschrieben (s. o.).

Ende

R) Übungen in der Schulterbrücke: Z. B. liegend werden die Arme einatmend über den Kopf gebracht und dort abgelegt. Ausatmend kommen wir in die Schulterbrücke. Eine Erweiterung besteht darin, dass beim Ausatmen und der Entstehung der Schulterbrücke die Hände jeweils ein Knie ergreifen und Kopf und Knie zusammenführen. Dieses geschieht im Wechsel, mal rechts, mal links. Die Atmung gibt den Bewegungsrhythmus vor.

S) Liegend werden die Arme über dem Kopf senkrecht in die Höhe gebracht, so dass eine Hand das jeweils andere Ellbogengelenk fasst. Die Ellbogen führen eine kreisende Bewegung der so verschränkten Arme im Oberkörperbereich durch.

S1) Wir verschränken diesmal im Liegen die Füße, in dem wir die Knie anziehen und die Füße kreuzen. Jetzt fassen wir die Fußaußenseiten mit den Händen – rechte Hand greift linken Fuß usw. Wir schaukeln in dieser Position auf unserer Matte vor und zurück.

T) Liegend werden ausatmend die angewinkelten Beine über die Mitte nach links oder rechts geführt, wobei die Hüfte am Boden bleibt. Die Beine werden jedoch kurz vor dem Boden abgebremst und wieder einatmend über die Mitte zur anderen Seite geführt. Die Hände und Arme liegen ausgebreitet in Schulterhöhe links und rechts neben dem Körper und sollten während der Bewegung den Boden nicht verlassen. Der Kopf kann sich gegenläufig zu den Beinen bewegen bzw. neigen.

U) Wir liegen auf dem Rücken am Boden und haben die Knie so zu uns herangezogen, dass sie angewinkelt vor uns aufgestellt sind. Sie sind ungefähr hüftbreit geöffnet. Unsere Arme liegen über unserem Kopf, die Hände sind gefaltet – nur Daumen und Zeigefinger sind gegeneinander aufgestellt. Ausatmend heben wir den Kopf und führen die so gefalteten Hände zwischen die Knie und geben begleitend ein verhaltenes „Pfeifen“ mit dem Mund ab – einatmend kommen wir in die entspannte Haltung zurück und legen die Arme und den Kopf wieder ab. Ausatmend führen wir die dynamische Bewegung mit dem Zusammenziehen des Körpers erneut durch.

V) Wir liegen am Boden, die Beine sind aufgestellt und wie oben hüftbreit positioniert.

Locker lassen wir einen Arm mit gebeugtem Ellbogen über den Kopf einatmend nach hinten und oben fallen und legen ihn dort ab. Ausatmend fällt der Kopf mit Blick in die dem Arm abgewandte Richtung. Einatmend wird der Kopf wieder zur Mitte gedreht, ausatmend der Arm zurückgeführt. Jetzt ist die andere Seite dran.

W) Die Entspannungshaltung ist so, dass der Körper langgestreckt am Boden liegt. Die Beine fallen locker bei einem Abstand von ca. 30 cm auseinander, die Füße neigen sich leicht nach außen. Die Arme liegen ungefähr im Winkel von 45° neben dem Körper – die Handinnenflächen sind nach oben gedreht – die Haltung heißt Shavasana. Zuletzt werden abwechselnd alle Körperglieder angespannt und wieder locker gelassen.

Eine Geschichte zur Meditation kann erzählt werden, ein Zitat zum Nachdenken, ein Sprichwort o. ä.

Zum Ausruhen zwischen den Übungen können die Haltung des Kindes, die Kutschhaltung (vom Langsitz ausgehend ziehen wir die Knie vor den Körper, so dass sich diese locker auseinander neigen und umgreifen die Beine mit beiden Händen und legen die Arme um die so angewinkelten Beine – der Kopf kann sich bequem nach vorne beugen), der Fersensitz bzw. der Sitz auf der Meditationsbank gewählt werden.

Bau einer Meditationsbank / Maße - ein Beispiel

(Material: z. B. Buche, imprägniert):

S i t z b r e t t :

Länge: 44,0 cm

Breite: 20,0 cm

Stärke: 1,8 cm

S t ü t z e n – l i n k s u n d r e c h t s z u m A u s k l a p p e n :

Lange Länge: 17,5 (oder 18,0) cm

Kurze Länge: 16,0 (oder 16,5) cm

Breite: 17,0 cm

Stärke: 1,8 cm

Die Stützen rasten ca. 1,0 cm vor dem Brettende ein. Zwei Scharniere, die auf den Innenseiten der Stützen angebracht sind und die ca. je 3,0 cm lang sind, bilden das Gelenk. Die Oberkante der Stützen, die an das Sitzbrett anschließt, ist außerdem mit je zwei Pastikpfropfen (Es können auch Holzdübel mit ca. 7 mm Durchmesser sein.) versehen, die in je eine negative, runde Öffnung aus Plastik auf der Sitzbrettunterseite beim Einrasten der Stützen passen (Hierzu werden Bohrungen an entsprechender Stelle auf der Sitzbrettunterseite angebracht.). Diese Pfropfen sollen nur gering – höchstens ca. 5 mm hervorstehen. Dadurch soll dem Brett zusätzliche Stabilität verliehen werden – es wackelt dann nicht vor und zurück bzw. seitlich. Alternativ könnten Leisten verwendet werden, die auf der Sitzbrettunterseite das Überklappen der Stützen in Richtung Außenseiten blockieren. Diese Leisten sollten dann aber nicht höher als ca. 3,0 cm sein, damit sie sich beim Nach-Innen-Klappen der Stützbretter nicht als störende Überhöhen zeigen und somit ein bequemes Tragen unter dem Arm von der Meditationsbank einschränken.

Die niedrigere Stützenseite soll während des Gebrauchs nach vorne gerichtet sein.

Die angewinkelten Beine sollen unter die Bank passen wie beim Fersensitz.

PS: Die beschriebenen Übungen sind das Ergebnis meiner persönlichen Aufzeichnungen. Sie können als Ergänzung zu z. B. häufig genannten Übungen wie den Sonnengruß, der in der Literatur oft Erwähnung findet, fungieren. Ich habe mich bei der Beschreibung um Korrektheit bemüht, kann dafür jedoch nicht garantieren.