

Nackten

wir leben in einer modernen Welt. Alles geht leichter, dreht sich schneller, ist spannender, frischer und erweckt ein triumphierendes Gefühl von grenzenloser Freiheit. Kalkutta ist in 6 Stunden zu erreichen, ein Handy hat 100 Klingeltöne, ein Backofen kann mit Dampf garen und nicht nur die Telekom bietet günstige Flatrates fürs Telefonieren, Fernsehen und einen Highspeed 16000 DSL-Anschluss – alles in einem. In circa sechs Monaten ist das Ganze dann bestimmt noch schneller und günstiger zu haben. Übersetzt heißt das für viele, dass sie in weniger Zeit noch mehr schaffen können, um dann zusätzlich noch ein paar andere Dinge erledigen zu können. „Selbst schuld!“ Würden die Einen kritisch sagen. „Na ja, wer meint so leben zu müssen, ist eben noch nicht so weit“ würden die scheinbar der Erleuchtung näher Stehenden verständnisvoll anmerken, aber ganz so einfach ist das nicht. Wer in der heutigen Zeit wettbewerbsfähig bleiben will, spricht seinen Job nicht verlieren möchte, der kann vielleicht auf einen Dampfgarer verzichten, hat sich aber ansonsten sehr wohl an das gesellschaftlich vorgegebene Tempo anzupassen. Und wer erst mal im ICE sitzt, der will nicht auf halber Strecke heraus komplimentiert werden, um im Regionalzug oder gar zu Fuß weiter reisen zu müssen.

Kein Wunder also, dass Stress so weit verbreitet ist. Der moderne Mensch halst sich eine Menge auf. Meist sitzt er dazu auch noch den lieben langen Tag vor einem Bildschirm und sogar in seiner Freizeit klemmt oft über Stunden ein Mobiltelefon hinter seinem Ohr. Kein Wunder, dass der Preis, den er dafür bezahlt, häufig Beschwerden im Nacken-Schulterbereich sind. Durch diesen Über-Druck im Nacken wird der natürliche Bezug zur Körpermitte geschwächt. Es entsteht ein Ungleichgewicht, welches der ohnehin schon überlastete Bereich auszugleichen versucht. So übernimmt der Nacken-Schulterbereich die Führung und kompensiert nun zusätzlich für das, was an anderer Stelle aufgrund der Überlastung verloren gegangen ist. Durch diese Dominanz im oberen Teil des

Körpers werden u.a. Balance und Standhaftigkeit eingebüßt, was wiederum zur Folge hat, dass es mit der Zeit immer mühsamer wird, die vielen Dinge aufrecht zu erhalten ohne dabei das Gefühl zu haben auszubrennen. Einfach mal fünf gerade sein zu lassen wirkt da sicherlich entspannend. Wem allerdings daran gelegen ist, das Problem wirklich bei den Wurzeln zu packen, der braucht mehr als eine Woche Spanien. Ein wohl konzipiertes, speziell für den überbeanspruchten Nacken-Schulterbereich zusammengestelltes Yogaprogramm bringt den Körper nicht nur wieder ins Lot, sondern zeigt einen Weg auf, mit den Anforderungen des Alltags geschickter und gelassener umgehen zu können. Dabei geht es keineswegs darum, das vorhandene Lebensmodell einfach über Bord zu werfen, sondern viel mehr darum, anhand gezielter Atem- und Körper- Übungen zu erlernen, dem täglichen Druck besser Stand halten zu können.

Wer regelmäßig übt, baut Stress ab und erfährt am eigenen Leibe, dass es nicht nötig ist, sich die gesamte Last des Lebens auf die Schultern zu laden. Besonders durch eine klar vermittelte Yoga-Philosophie wird deutlich, dass es im Leben um mehr geht als darum, den Kopf über Wasser zu halten. Wichtig dabei ist allerdings, bewusst zu üben – auf das Thema bezogen heißt das, den Moment wahrzunehmen, in dem der Nacken die Führung übernehmen möchte. So wie die Übungen auf der Matte Einfluss auf das Leben nehmen, so werden auch die Verhaltensmuster aus dem Alltag in den Yoga übertragen. Und genau hier liegt die große Chance. Die Übung fungiert nicht nur als Spiegel, sondern schafft darüber hinaus Handlungsspielräume. In diesen kleinen, scheinbar unbedeutenden Abständen, die sich zwischen Ein- und Ausatmung befinden, besteht die Möglichkeit,

In diesem Asana Workshop im Spirit-Stil lernen Sie ohne Druck im Nacken zu üben – ideal auch für Menschen mit Nacken-Schulter-Beschwerden.

TEXT
PATRICIA THIELEMANN-KAPELL

FOTOS
MELISSA HOSTETLER

MODEL
ASTRID SCHIKORSKI

KLEIDUNG
ASQUITH - WWW.YOGISTAR.COM

TEXT
PATRICIA THIELEMANN-KAPELL

FOTOS
MELISSA HOSTETLER

MODEL
ASTRID SCHIKORSKI

KLEIDUNG
ASQUITH - WWW.YOGISTAR.COM

Automatismen aufzulösen, um dann neue Wege einschlagen zu können.

Geht es im Alltag hauptsächlich ums Überleben, so wird auch die Yoga-Praxis nicht selten zum Kampf. Es geht nicht darum, herausfordernde Asanas auf Biegen und Brechen halten zu können, sondern darum, sie als Werkzeug zu nutzen, um die eigene Entwicklung zu fördern. Es erfordert Größe, auf den Halt aus dem Nacken zu verzichten. Wer gewillt ist, alte Muster an den Nagel zu hängen, der geht wahrscheinlich eine Weile auf etwas

wackeligeren Beinen. Das macht aber gar nichts. Ein gut ausgebildeter Yogalehrer schaut nicht allein auf das Endprodukt, die Form, sondern auf den Schüler, der mit dieser Form arbeitet. In einigen Yoga-Richtungen wird der Kopf in einer großen Anzahl der Asanas nach oben gerichtet. Im Idealfall führt dies zu mehr Aufrichtung, bei einem Schüler mit Nacken-Schulterbeschwerden ist es allerdings weniger hilfreich. Um wirklich vollen Nutzen aus der Yoga-Praxis ziehen zu können ist es

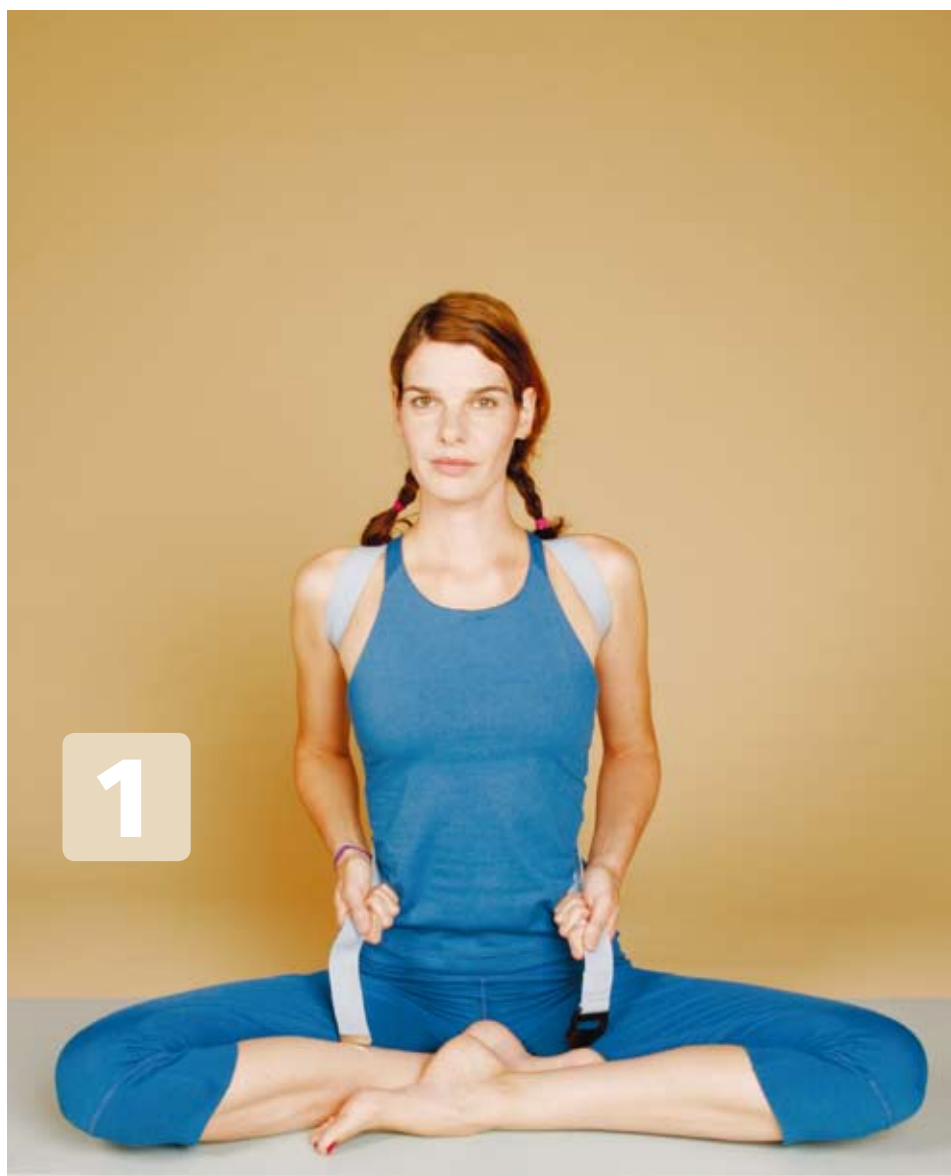
sinnvoll, Haltungen dem Schüler entsprechend zu modifizieren.

Schwanken ist Teil der Übung und hilft, wirklichen Halt zu finden. Wer erst mal wieder sicheren Boden unter den Füßen hat, der geht auch leichteren Schrittes durchs Leben. Der Druck im Nacken weicht so mit der Zeit einer neu gewonnenen Gelassenheit. Das Rad der Zeit dreht sich immer schneller und trotzdem ist es möglich, durch Yoga so etwas wie Seelenfrieden zu finden.

WORKSHOP

1. Aufrechter Sitz mit Hilfe eines Yoga-Gurtes, Bild 1

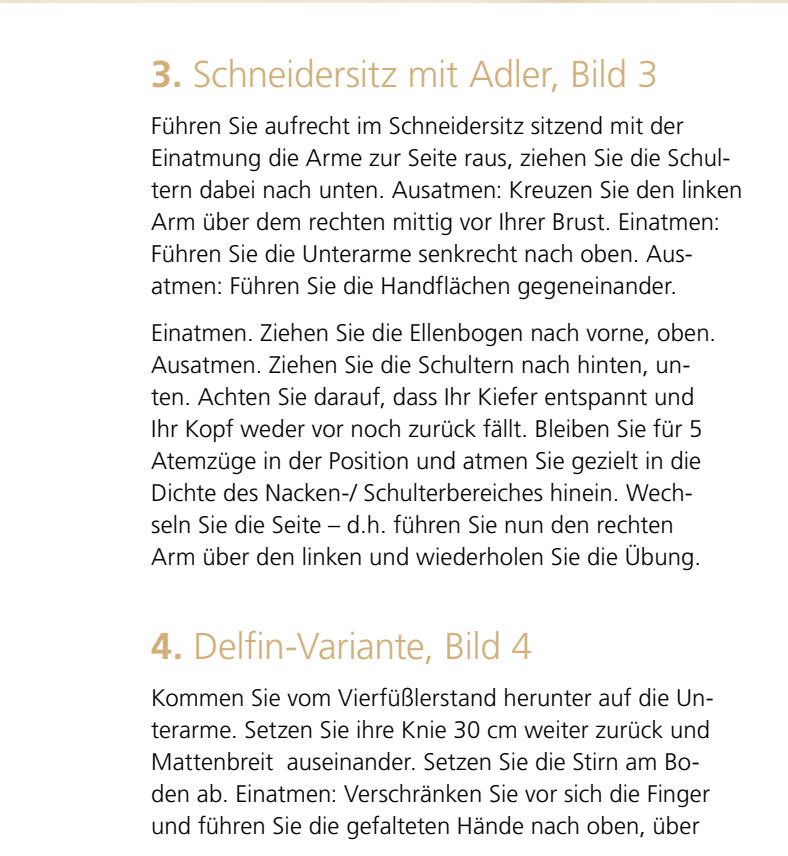
Legen Sie im Schneidersitz sitzend einen geöffneten Yoga-Gurt um Ihren Schulterblattbereich. Führen Sie die beiden Enden des Gurtes unter den Armen entlang nach vorne. Achten Sie darauf, dass beide Gurtseiten gleich lang sind. Legen Sie nun die beiden Gurtenden von vorne über Ihre Schultern. Greifen Sie von unten mit beiden Händen nach den Gurtenden und kreuzen Sie diese hinter Ihrem Rücken - d.h. die rechte Hand greift um zu kreuzen das linke Gurtende und die linke Hand greift das rechte. Atmen Sie tief ein. Ziehen Sie mit der Ausatmung die gekreuzten Gurtenden zu Ihren Hüftknochen hin. Die Wirbelsäule ist gut aufgerichtet - d.h. die Sitzknochen sind im Boden verankert und der Scheitel strebt nach oben in Richtung Himmel. Das Brustbein ist erhoben und das Kinn leicht gesenkt. (Ein erhobenes Brustbein ist Ausdruck von innerer Stärke und Selbstbewusstsein, ein gesenktes Kinn fördert eine Haltung der Bescheidenheit.) Spüren Sie, wie Ihre Schultern durch die Hilfe des Gurtes zurück rollen und sich so der gesamte Brustraum öffnet und hebt. Füllen Sie diese Haltung durch einen achtsamen, großzügigen Atem. Bleiben Sie für 10 tiefe Atemzüge in der Position.





2. Schneidersitz mit Fingern hinter dem Rücken verschränkt, Bild 2

Führen Sie aufrecht im Schneidersitz sitzend mit der Einatmung die Arme nach hinten. Verschränken Sie mit der Ausatmung die Finger hinter Ihrem Rücken. Heben Sie mit der Einatmung Ihr Brustbein und ziehen Sie die Schultern zueinander. Pressen Sie die Handflächen gegeneinander und ziehen Sie mit der folgenden Ausatmung die ineinander verschränkten Finger zum Boden hin. Die Schulterblätter ziehen ebenfalls zueinander und nach unten. Um einem eventuellen Hohlkreuz in dieser Position entgegenzuwirken, achten Sie darauf, dass die untersten vorderen Rippen weich ein Stück zurück ziehen. Lenken sie Ihren heilsam-tiefen Atem bis hoch in den Schulter-/Nackенbereich hinein.



3. Schneidersitz mit Adler, Bild 3

Führen Sie aufrecht im Schneidersitz sitzend mit der Einatmung die Arme zur Seite raus, ziehen Sie die Schultern dabei nach unten. Ausatmen: Kreuzen Sie den linken Arm über dem rechten mittig vor Ihrer Brust. Einatmen: Führen Sie die Unterarme senkrecht nach oben. Ausatmen: Führen Sie die Handflächen gegeneinander.

Einatmen. Ziehen Sie die Ellenbogen nach vorne, oben. Ausatmen. Ziehen Sie die Schultern nach hinten, unten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kiefer entspannt und Ihr Kopf weder vor noch zurück fällt. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in der Position und atmen Sie gezielt in die Dichte des Nacken-/ Schulterbereiches hinein. Wechseln Sie die Seite – d.h. führen Sie nun den rechten Arm über den linken und wiederholen Sie die Übung.

4. Delfin-Variante, Bild 4

Kommen Sie vom Vierfüßlerstand herunter auf die Unterarme. Setzen Sie ihre Knie 30 cm weiter zurück und Mattenbreit auseinander. Setzen Sie die Stirn am Boden ab. Einatmen: Verschränken Sie vor sich die Finger und führen Sie die gefalteten Hände nach oben, über



den Kopf. Ausatmen: lassen Sie das Brustbein in Richtung Boden schmelzen. Atmen Sie in den oberen-mittleren Rücken hinein. Lösen Sie unterstützt durch den heilsam-tiefen Atem Schicht um Schicht die muskulären Verspannungen, die sich in diesem Bereich festgesetzt haben. Bleiben Sie für 5-10 Atemzüge in dieser Position.

5. Nackenstrecker im Schneidersitz

(Bild 5a) Stellen Sie aufrecht im Schneidersitz sitzend die rechte Hand seitlich neben sich auf. Einatmen: Heben Sie den linken Arm. Ausatmen: Kommen Sie in eine seitliche Dehnung. Ziehen Sie den linken Arm lang über dem Kopf raus. Achten Sie darauf, dass Ihr linker Sitzknochen im Boden verankert bleibt. Lassen Sie den Kopf weich nach rechts hängen. Die rechte Schulter bleibt entspannt. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in der Position. Atmen Sie bewusst in den Nacken-/ Schulterbereich hinein.

(Bild 5b) Führen Sie mit der nächsten Ausatmung den linken Arm seitlich nach links raus. Ihr Arm sollte genau auf Schulterlinie sein. Senken Sie mit der folgenden Ausatmung Ihren Arm ca. 30 cm tiefer. Ziehen Sie mit den Fingerspitzen leicht nach links. Kreieren Sie so einen leichten Zug von hinter dem linken Ohr bis in die linke Schulter hinein. Achten Sie darauf, dass Ihr Brustbein erhoben bleibt und Ihr Kopf weiterhin weich nach rechts hängt. Verleihen Sie Ihrem Atem eine heilsame, wohltuende Qualität. Atmen Sie gezielt in die Dichte des Nacken-/Schulterbereiches hinein. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in dieser Position.



(Bild 5c) Führen Sie nun die rechten Fingerspitzen zu Ihrer rechten Schläfe. Geben Sie das Gewicht Ihres Kopfs an Ihre Hand ab. Lassen Sie Ihren Kopf mit der nächsten Einatmung durch leichten Druck der Hand wieder in die Ausgangsposition zurück bewegen. Achtung: Die Hand führt den Kopf, nicht andersherum. Ein überlasteter Schulter/Nackebereich neigt dazu, die Arbeit automatisch übernehmen zu wollen. Es erfordert erhöhte Achtsamkeit dieses konditionierte Handeln zu erkennen, um dann gezielt neue Wege einschlagen zu können.

Wechseln Sie für die andere Seite auch das Bein im Schneidersitz.



6b



6c

6. Kuhkopf (Gurmukasana)

(Bild 6a) Legen Sie das linke Bein im rechten Winkel vor sich ab. Legen Sie das rechte Bein ebenfalls in einem rechten Winkel darüber – Knie und Fußgelenke sind übereinander gestapelt.

Für eine korrekte Aufrichtung erden Sie sich durch die Sitzknochen und streben Sie dann mit dem Scheitel in Richtung Himmel. Achtung: Sie können optional auch leicht erhöht auf der Kante einer gefalteten Wolldecke sitzen. Sollte das rechte Knie nicht ganz auf dem linken Fußgelenk aufliegen können, empfiehlt es sich zur Unterstützung eine gefaltete Wolldecke zwischen Knie und Fußgelenk zu legen. Sie können die folgende Übung auch modifiziert im Schneidersitz ausführen.

Dehnen Sie jetzt erst einmal Ihren Schulterbereich, in dem Sie nacheinander die Ellenbogen über dem Kopf mit der gegenüberliegenden Hand nach hinten unten ziehen. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in dieser Position und atmen Sie gezielt in die jeweilige Schulter hinein. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf gerade und ihr Kiefer entspannt bleiben. Senken Sie die Arme mit der folgenden Ausatmung wieder ab.

(Bild 6b) Führen Sie mit der nächsten Einatmung Ihren linken Arm hinter den Rücken. Legen Sie Ihren linken Arm mit der Ausatmung zwischen Ihren Schulterblättern ab. Einatmen: Greifen Sie mit Ihrer rechten Hand nach Ihrem auf dem Rücken liegenden linken Ellenbogen. Ausatmen: Ziehen Sie mit Hilfe der rechten Hand den linken Ellenbogen ein wenig weiter nach rechts. Das linke Schulterblatt zieht nach unten. Atmen Sie gezielt in die linke Schulter hinein. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in dieser Position.

(Bild 6c) Lösen Sie jetzt die rechten Finger von Ihren Ellenbogen. Führen Sie mit der Einatmung den rechten Arm nach oben über den Kopf. Verschränken Sie mit der folgenden Ausatmung die Finger hinter dem Rücken. Bleiben Sie für 5 heilsam-tiefe Atemzüge in dieser Position. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, die Finger hinter Ihrem Rücken zu fassen, können sie optional auch den Yoga-Gurt verwenden und diesen hinter sich greifen. Bleiben Sie auch in dieser Variante für 5 heilsam-tiefe Atemzüge. Wechseln Sie dann die Seite. n



6a

Spirit Yoga

Spirit Yoga wurde aus verschiedenen Einflüssen heraus, vor allem aber durch den aus den USA stammenden „Forrest Yoga“ geboren. Der zeitgemäße Yogastil schlägt die Brücke zwischen traditionellem und amerikanischem Yoga. Spirit Yoga richtet sich insbesondere an den modernen, freigeistigen Menschen hier, denn dieser denkt und fühlt erfahrungsgemäß weder wie ein Amerikaner noch wie ein Inder.

Die verschiedenen Haltungen werden im Spirit Yoga mit dem Ujjayi Atem synchronisiert. Der Grundgedanke ist einerseits, einen Fluss, eine Dynamik in die Praxis zu bringen, die genügend Hitze erzeugt, um die Verspannungen regelrecht wegzuschmelzen und um die Lebensenergie freizusetzen. Andererseits aber auch, teilweise gezielt langsam zu arbeiten, d.h. länger in den einzelnen Asanas zu verweilen, sowie einzelne Bewegungsabläufe genauestens zu zergliedern. Dies wiederum hat den Vorteil systematisch und von innen heraus Kraft aufzubauen, sowie eine tiefere Verbindung zu Körper, Geist und Seele herstellen zu können.



Mehr Info

Patricia Thielemann ist Yogalehrerin und Gründerin der renommierten Spirit Yoga Studios in Berlin. Weitere Informationen zu Spirit Yoga Klassen, Workshops und der Spirit Yogalehrausbildung finden Sie unter:

www.spirit-yoga.de

Termine: April 2008, Berlin & München, Prenatal- und Postnatal-Yogalehrer Fortbildung mit Patricia Thielemann