

KRAFT &

In diesem Spirit Yoga Workshop geht es um
das harmonische Zusammenspiel
von Kraft und Leichtigkeit.



TEXT
PATRICIA THIELEMANN-KAPELL

FOTOS
MELISSA HOSTETLER

MODEL
NINA TENGE

LEICHTTIGKEIT



Asana wird gewöhnlich mit Sitz übersetzt: „Der Sitz sollte stabil und angenehm sein“, heißt es in Patanjalis Yoga Sutra 2.46 (stirasukham asanam). Dieser Sitz bezieht sich aber nicht nur darauf, wie wir auf der Matte sitzen, sondern ist ein Synonym dafür, welche Haltung wir in unserem Leben einnehmen. Wer meint, alles mit Übereifer und alleine bewältigen zu müssen, dem fehlt oft ein Stück Vertrauen. Selbst wenn jemand scheinbar robust genug ist, sich die ganze Welt auf die Schultern zu laden, so muss man sich doch fragen, ob dies auf längere Sicht wirklich sinnvoll ist. Wer hingegen schon im Vorwege den Kopf einzieht und den Herausforderungen des Lebens höchstens halbherzig die Stirn bietet, dem bleibt nur die Hoffnung, dass das Glück vielleicht irgendwann doch noch vom Himmel fällt. Dies sind Extreme. Trotzdem: Wenn ein Überdruck entsteht, reagieren wir – so oder so. Das Leben ist nun einmal voller Höhen und Tiefen, daran wird auch Yoga nichts ändern. Wie wir hingegen auf diese äußeren Einflüsse reagieren, steht uns frei. Die Kunst, mit Druck gelassen umgehen zu können, will allerdings gelernt sein. Jeder Lebenssituation entsprechend das rechte Maß an Spannung zu finden, den Druck im Moment ausgleichen zu können, das kann durch Yoga vermittelt werden. Klug ist weder ver-, über- oder unterspannt zu sein, sondern der Situation entsprechend, mal mehr „gespannt“, mal mehr „entspannt“.

Sich bewusst auch mal zurückzuziehen ist sehr wertvoll – wie beim Bogenschießen bildet sich gerade durch den Rückzug die Kraft im wahren Sinne, aber auch Attribute wie Fleiß und Durchsetzungsvermögen haben weiterhin ihren Wert.

Die Balance zwischen Anstrengung und Loslösung, zwischen Disziplin und Hingabe ist ein wirklich spannendes Thema. Gegensätze müssen nicht notgedrungen einengen oder zu Konflikten führen. Im Gegenteil - durch das abgestimmte Zusammenspiel der Kontraste enthüllt sich erst die Fülle des

Lebens. Durch das gekonnte Ausjustieren der Polaritäten findet der Yoga-Praktizierende immer wieder zu seiner eigenen Mitte zurück. In dem Moment, in dem die Gegenpole aufeinander treffen und verschmelzen, verwandelt sich der Übungsweg in einen wunderbaren Zustand. Hier, an diesem Schnittpunkt, wird immer wieder neu der Funke des Universellen geboren.

Mit Stress gelassener umgehen zu können und darüber hinaus den Sinn des großen Ganzen zu erspüren - dies sind Themen, mit denen sich Spirit Yoga beschäftigt.

Die folgende, längere Abfolge stehender Haltungen bietet die Chance genau das zu üben. Es ist ratsam sich vom Groben zum Feinen hin zu arbeiten, d.h. zuerst systematisch ein Fundament zu errichten, um sich dann, wenn die Form steht, in Loslösung zu üben. Selbst ein Bildhauer packt sein Material erst einmal an. Am universellen Ausdruck arbeitet er später. Wer gewillt ist mit Disziplin und Durchhaltevermögen an die Sache heran zu gehen, der schafft sich ein Stück Stabilität. Stabilität bedeutet Beständigkeit. Sich den Pflichten zu stellen, dem Hier und Jetzt ins Auge zu schauen – das bildet Charakter.

Es ist also sinnvoll eine Yogahaltung erst mal mit Leib und Seele anzunehmen. Dies bedeutet keineswegs die eigenen Grenzen zu missachten oder sich in einer bestimmten Haltung schonungslos zu quälen. Es geht stattdessen um die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, darum gezielt Kraft aufzubauen und darüber hinaus eine Reflektionsfläche zu schaffen, anhand derer dann ganz konkret Gelassenheit geübt werden kann. Nicht selten wird der Aspekt der Kraft im Yoga missverstanden – so besteht die Gefahr, die bewusste Yogaübungspraxis zu einem seelenlosen Fitness-Programm zu reduzieren oder anders herum im Yoga nichts anderes als Entspannung zu sehen. Wer allerdings achtsam übt, wird die Komplexität des Ganzen mit der Zeit erfassen und mehr und mehr in der Lage sein, die verschiedenen Aspekte bewusst zu integrieren. Durch dieses harmonische Zusammenspiel der Gegensätze enthüllt sich die Fülle des Daseins.

Die Haltungen sollten so, wie sie hier gezeigt werden, in einer Abfolge nacheinander ausgeführt werden. Mit den eigenen Grenzen zu spielen, dabei aber nicht über die Stränge zu schlagen, ist die Devise. Wer die herausfordernden, aneinander gereihten Asanas nicht zum Feind erklärt, der auf Biegen und Brechen bezwungen werden muss, sondern für sich erkennt, dass die verschiedenen Haltungen eher Verbündete sind, die uns wie gute Freunde zur Seite stehen, der hat die Möglichkeit durch die Yogapraxis wirklich zu wachsen. So wie ein Tänzer erst in die Knie gehen muss, um in die Luft zu springen, so kann sich der Yogi über den harmonischen Bezug zur Erde auf ganz reale, bodenständige Art der inneren Befreiung nähern.

WORKSHOP

1. Krieger 2 (Virabhadrasana 2) mit integrierten Adler-Armen, Bild 1

Kommen Sie in den Krieger 2: Stellen Sie die Füße 1,50m auseinander. Drehen Sie den rechten Fuß nach vorne und der linke steht im 90 Grad Winkel. Der vordere Oberschenkel steht parallel zum Boden. Das rechte Knie ist mittig über den Zehen ausgerichtet. Das Steißbein zeigt nach unten. Das Brustbein ist erhoben. Einatmen: Strecken Sie die Arme zu den Seiten. Richten Sie das Kinn über dem Brustbein aus.

Ausatmen: Kreuzen Sie für den Adler den linken Arm über den Rechten und führen Sie dann die Handflächen gegeneinander.

Einatmen: Ziehen Sie die Ellenbogen nach vorne und oben.

Ausatmen: Ziehen Sie die Schultern entgegen der Armbewegung nach hinten unten. Die Hüften sind gleichmäßig zur Seite hin ausgerichtet. Richten Sie den Blick auf Augenhöhe gerade nach vorne. Sehen Sie wirklich klar, was vor Ihnen ist. Wenden Sie dann dieselbe uneingeschränkte Aufmerksamkeit nach innen. Füllen Sie die Größe der Position von innen heraus durch den heilsam, tiefen Meeresrauschen-Atem (Ujjaiji). Erobern Sie sich neue Atemräume. Senden Sie in Ihrer Vorstellung den Atem bis nach oben in den Schulter/Nackenbereich hinein. Ziehen Sie bewusst die einzelnen Atemphasen in die Länge. Zum Ende jeder Ein- und zum Ende jeder Ausatmung entstehen kleine natürliche Pausen. Die Atempausen helfen Ihnen den konditionierten Atem hinter sich zu lassen und zu einer wirklich bewussten Atmung hin zu finden. Achten Sie darauf, dass ihre Basis stabil bleibt – d.h. das vordere Knie ist weiterhin mittig über den Zehen ausgerichtet und der rechte Oberschenkel steht parallel zum Boden. Heben Sie erneut das Brustbein. Ziehen Sie den Nabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule

hin. Lassen Sie Kraft und Leichtigkeit in dieser Haltung ineinander greifen. Die Kraft findet in der äußeren Form Ihren Ausdruck, die Leichtigkeit in der inneren Haltung. Bleiben Sie fein und beständig in Ihrem Atem. Streben Sie nach Sanftmut und Offenheit. Nutzen Sie dabei aber die Hitze, die Intensität, um Lebendigkeit, in die Bereiche zu lenken, die sonst in Ihrem Leben zu kurz kommen. Üben Sie dieses Ineinandergreifen von Kraft und Leichtigkeit hier im Krieger 2 für 5 Atemzüge.

Modifizierung: Sollte es Ihnen nicht möglich sein die Arme für den Adler doppelt zu verschränken, so kreuzen Sie einfach nur die Ellenbogen und halten Sie mit den Händen einen Gurt.

Führen Sie die Arme mit der nächsten Einatmung wieder auseinander. Ausatmen. Krieger 2.



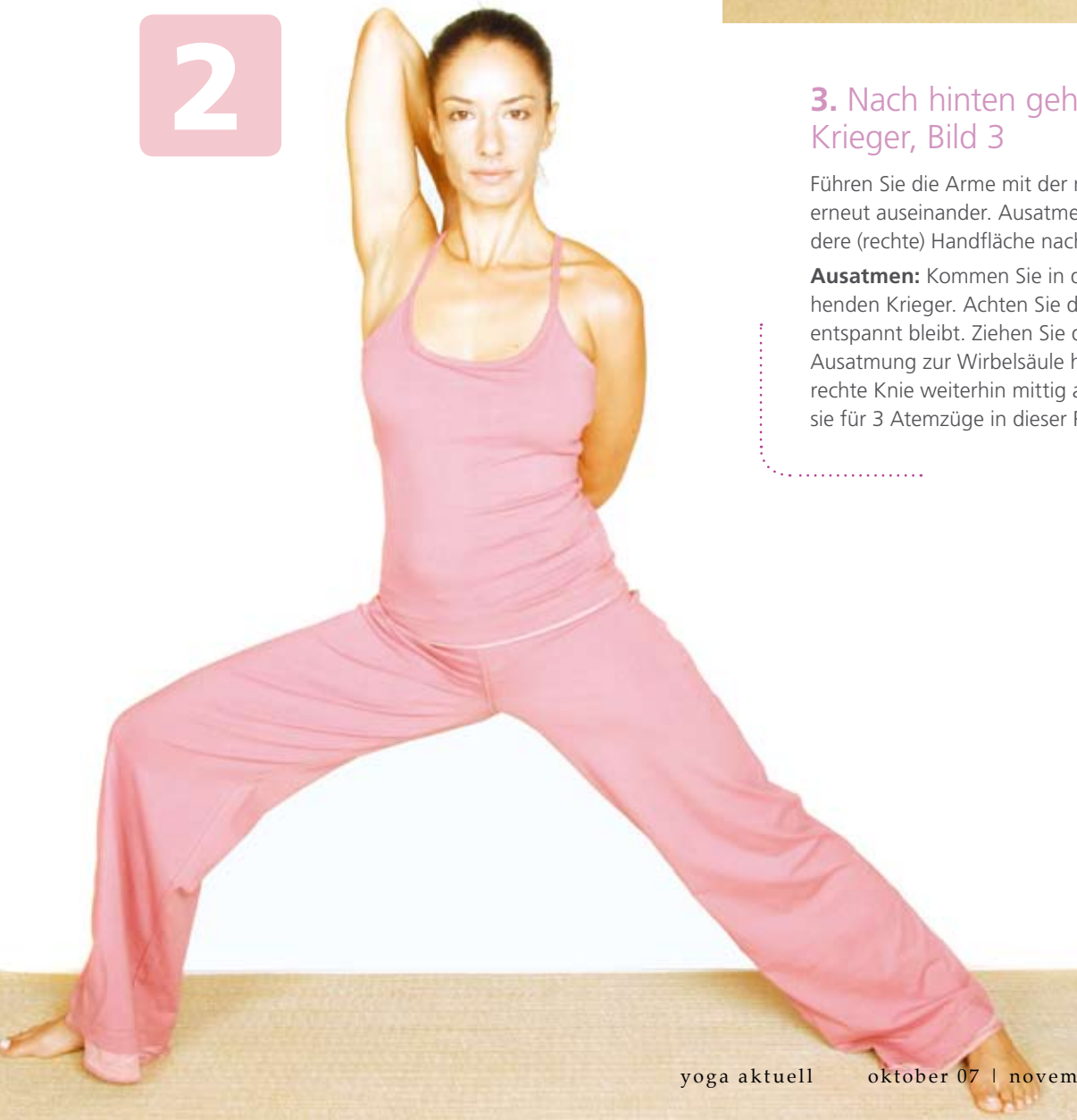
2. Krieger 2 (Virabhadrasana 2) mit integrierten Kuhkopf-Armen, Bild 2

Einatmen: Führen Sie den rechten Arm über den Kopf.

Ausatmen: Führen Sie den linken Arm von unten hinter Ihren Rücken und verschränken Sie dann die Finger. Rotieren Sie die linke Schulter zurück. Atmen Sie gleichmäßig-tief in die Schultern und den oberen Rücken. Bleiben Sie für 5 Atemzüge in dieser Position.

Modifizierung: Sollte es Ihnen nicht möglich sein den Finger hinter dem Rücken zusammen zu führen, benutzen Sie zur Hilfe einen Gurt.

2



3



3. Nach hinten gehender Krieger, Bild 3

Führen Sie die Arme mit der nächsten Einatmung erneut auseinander. Ausatmen. Drehen Sie die vordere (rechte) Handfläche nach oben.

Ausatmen: Kommen Sie in den nach hinten gehenden Krieger. Achten Sie darauf, dass Ihr Nacken entspannt bleibt. Ziehen Sie den Nabel mit jeder Ausatmung zur Wirbelsäule hin. Halten Sie das rechte Knie weiterhin mittig ausgerichtet. Bleiben Sie für 3 Atemzüge in dieser Position.

4. Rechte Winkel Variante 1 (Parsvakonasana), Bild 4

Kommen Sie mit der nächsten Ausatmung zurück in den Krieger 2. Atmen Sie ein.

Ausatmen: Führen Sie den linken Arm hinter den Rücken. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Oberschenkel

Einatmen: Setzen Sie den rechten Unterarm auf dem rechten Oberschenkel auf. Ziehen Sie die rechte Schulter nach unten. Ziehen Sie hierfür den rechten Ellenbogen bewusst nach unten. Lassen Sie den Kopf seitlich hängen. Achten Sie darauf, dass der Nacken entspannt und der Atem beständig bleibt.

Ausatmen: Rollen Sie die linke Schulter zurück und ziehen Sie den linken Ellenbogen nach hinten. Bleiben Sie in dieser Position für 5 gleichmäßig-tiefe Atemzüge.



5. Halbe Mond-Variante (Ardha Chandrasana), Bild 5

Einatmen: Heben Sie das linke Bein vom Boden ab und setzen Sie für die „Halbe Mond Variante“ die rechte Hand ca. 30 cm vor und leicht außen der rechten Zehen ab.

Ausatmen: Öffnen Sie die obere (linke) Hüfte. Stellen Sie sich vor, dass die Rückseite Ihres Körpers gegen eine Wand lehnt – d.h. beide Sitzknochen und

beide Schulterblätter lehnen gegen eine imaginäre Wand. Erden Sie sich durch die rechte Fußsohle. Aktivieren Sie bewusst die Muskulatur Ihres Standbeines. Die Kniescheibe des rechten Beines zeigt weiterhin gerade nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Standbein nicht überstrecken. Der linke Fuß ist geflext – d.h. die Zehen ziehen zum Körper und der Fußballen tritt wie gegen ein Gaspedal nach vorne. Ziehen Sie die obere (linke) Schulter zurück. Um die Balance in dieser Position gut halten zu kön-



nen, empfiehlt es sich den Blick nach unten zu richten. Wer hingegen mit der Balance spielen möchte, richtet den Blick nach oben. Bleiben Sie für 5 gleichmäßig-tiefe Atemzüge in dieser Position.

Modifizierung: Sie können die untere Hand auch auf einem Yogablock absetzen. Schauen Sie mit der folgenden Einatmung gezielt zum Boden. Stellen Sie sich den Weg zurück in den Krieger 2 vor, bevor Sie ihn dann präzise ausgeführt gehen. Achtung: Widmen Sie den Übergängen immer besondere Aufmerksamkeit. Die Übergangphasen gehören genauso wie die Haltungen selbst zur Übungspraxis. Hier besteht erfahrungsgemäß durch Unachtsamkeit die größte Verletzungsgefahr. Ausatmen: Setzen Sie den linken Fuß für den Krieger 2 wieder am Boden ab. Lösen Sie die Arme. Einatmen: Kommen Sie zurück in den Krieger 2.

6. Krieger 2 Vorbeuge mit verschränkten Armen, Bild 6

Ausatmen: Führen Sie die Finger hinter dem Rücken zusammen.

Einatmen: Heben Sie die Brust.

Ausatmen: Führen Sie die Arme über den Kopf diagonal zur linken, vorderen Mattenkante hin. Ziehen Sie die Schultern nach hinten – weg von den Ohren. Bleiben Sie in dieser Krieger 2 Vorbeuge für 5 gleichmäßig-tiefe Atemzüge.

6



7. Salamander Variation (Uthan Pristhasana), Bild 7

Einatmen: Hier.

Ausatmen: Setzen Sie die Hände innen neben dem rechten Fuß am Boden ab.

Einatmen: Führen Sie den rechten Arm von innen unter dem rechten Bein durch.

Ausatmen: Kommen Sie auf die Unterarme und umfassen Sie Ihr rechtes Fußgelenk. Streben Sie mit dem Scheitel nach vorne und ziehen Sie die hintere Ferse zurück. Schauen Sie in der Position nach unten damit die Halswirbelsäule in Verlängerung der Brustwirbelsäule verlaufen kann. Erobern Sie sich in dieser Haltung Länge im Rücken. Bleiben Sie für 5 gleichmäßig-tiefe Atemzüge in dieser Position.

Modifizierung: Sie können optional auch das hintere Knie am Boden absetzen. Falls es Ihnen nicht möglich ist den rechten Arm von innen unter dem rechten Bein durch zu führen, können Sie die Handflächen auch nebeneinander schulterbreit auf der Innenseite des rechten Fußes abstellen.

7



8. Ausgestreckte rechte Winkelvariante 2, Bild 8

Setzen Sie jetzt für die „ausgestreckte rechte Winkelvariante 2“ die rechte Hand auf der Innenseite des rechten Fußes ab.

Einatmen: Führen Sie den linken Arm nach oben. Öffnen Sie die Brust. Sie können den unteren (rechten Arm) in dieser Position nutzen, um das vordere Knie weiterhin mittig über den Zehen ausgerichtet zu halten.

Lassen Sie den Kopf seitlich hängen. Die rechte Schulter bleibt entspannt. Bleiben Sie für 5 gleichmäßig-tiefe Atemzüge in dieser Position.

Modifizierung: Sie können die rechte Hand auch optional auf einem Yogaklotz absetzen.

8



9. Gebundene Winkelhaltung, Bild 9

Führen Sie mit der nächsten Ausatmung den oberen Arm hinter den Rücken. Atmen Sie ein. Greifen Sie mit der folgenden Ausatmung mit dem rechten Arm zwischen den Beinen durch und verschränken Sie Ihre Finger.

Einatmen: Heben Sie das Brustbein.

Ausatmen: Intensivieren Sie die Drehung. Bleiben Sie für 5 gleichmäßig tiefe Atemzüge in der Position. Erobern Sie sich innerlich mehr Weite, indem Sie vor allem in die Breite atmen. Nutzen Sie die Intensität, lenken Sie die Hitze bis in die Bereiche, zu denen Sie sonst in Ihrem Alltag wenig Zugang haben. Halten Sie sich nicht aus dem Nacken, sondern aus den im Boden verankerten Füßen. Aktivieren Sie Ihr Zentrum. Achten Sie darauf, dass Ihr Atem trotz seiner Tiefe fein und beständig bleibt.

Modifizierung: Sie können optional mit der linken Hand auch Ihre Trainingshose in Höhe der rechten Hüfte fassen. Die rechte Hand bleibt in diesem Fall am Boden. **Einatmen:** Heben Sie das Brustbein. **Ausatmen:** Rotieren Sie Ihre linke Schulter zurück. Bleiben Sie für 5 tiefe, beständige Atemzüge in der jeweiligen Position.

Optional - Einatmen: Strecken Sie das vordere Bein.

Ausatmen: Bleiben Sie in der Position und öffnen Sie die Brust ein wenig mehr. (Bild 9a, kleines Bild)

10



10. Vorbereitung auf Paradiesvogel, Bild 10

Einatmen: Beugen Sie das vordere (rechte) Bein erneut und treten Sie mit dem hinteren (linken) Fuß für die Vorbereitung des Paradiesvogels nach vorne.

Ausatmen: Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein.

9a



9



11. Paradiesvogel, Bild 11

Einatmen: Erden Sie für den Paradiesvogel den linken Fuß, richten Sie sich auf und strecken Sie dann das linke Bein.

Ausatmen: Strecken Sie Ihr rechtes Bein. Bleiben Sie für 3 gleichmäßig-tiefe Atemzüge im Paradiesvogel.

Wechseln Sie die Seite.



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.spirityoga.de