

# STÄRKUNG DES ZENTRUMS

## ASANA WORKSHOP

TEXT □  
PATRICIA THIELEMANN-KAPELL

FOTOS □  
MELISSA HOSTETLER

MODEL □  
STINE LETHAN



Dieser Spirit-Yoga Asana Workshop beschäftigt sich mit etwas ganz Essentiellem – dem Bezug zum tieferen Selbst. Ein Yogaweg ist dann effektiv, wenn er enthüllt, woraus wir Menschen gemacht sind. Durch diese Offenbarung der Wesensidentität verändert sich nicht nur die Sicht auf die Dinge, sondern das Dasein selbst. Um die Verbindung zum tieferen Selbst aufbauen zu können, ist es sinnvoll, der Übungspraxis eine klar definierte und vor allem inspirierende Intention zu verleihen.

Wenn Atem, Bewegung und Intention in einer wohl konzipierten Asana-Praxis zusammen arbeiten, dann kann das, was in der Theorie so komplex, philosophisch und schwer zu erfassen zu sein scheint, über den Körper erfahrbar werden.

Dieses Ankommen bei sich geschieht also nicht von ungefähr. Es ist die wohlwollende Absicht, die durch die verschiedenen Haltungen zum Ausdruck gebracht wird, die der Übung Richtung und Bewusstsein verleiht.

Wer für sich einen triftigen Grund zum Üben gefunden hat und diesen in eine greifbare, anregende Intention umzusetzen weiß, der ist auch während der Stunde wach, interessiert und motiviert. Wer sich hingegen wie ein Blatt im Wind treiben lässt oder dumpf dahin dämmert, der verfehlt den Sinn.

In dem hier vorgestellten Yoga wird der Übungsweg nicht als Rückzug, sondern als Hinwendung zum Leben betrachtet. Authentizität ist dabei höchstes Gebot. Bei der Wahl der Intention ist darauf zu achten, dass diese positiv, wahrhaftig und

inspirierend ist. Denn dort wo das Wahre, Gute und Schöne mit freiem Geist gefördert wird, dort kann auch etwas wachsen und gedeihen.

Eine positive Geisteshaltung, die eindeutig durch die Yogapraxis genährt werden kann, nimmt Einfluss auf jegliche Beziehungen. So lässt sich anders herum auch an den Beziehungen zu Gott und der Welt erkennen, ob auf sinnvolle Art und Weise Yoga praktiziert wird. Durch die auf den Punkt gebrachte Intention wird Yoga zum brauchbaren Werkzeug, zum kraftvollen Vehikel hin zur Freiheit. Selbstverständlich sind Engagement und regelmäßiges Üben dabei unerlässlich. Wenn der Yoga-Praktizierende sich immer wieder ganz – mit Leib und Seele – auf die Übung einlässt, dann findet er sie: die Klarheit und die ungeahnten Kräfte.

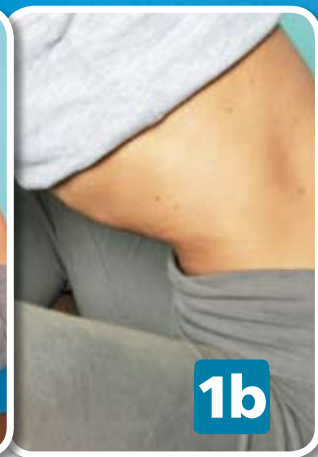
Anhand tief greifender Übungen zur Stärkung des Zentrums wird das Prinzip der Intention besonders spürbar. Durch die intensiven „Core-Übungen“ (*Übungen zur Stärkung des Zentrums, Anm.d.Red.*) ist es möglich, Zugang zur eigenen Urkraft zu finden. Es geht dabei nicht um das Erarbeiten eines äußerlichen Waschbrettbauches, sondern um das Freisetzen der Lebensenergie. Diese Kraft von ganz unten bietet Halt und Sicherheit.

Wer in seinem Zentrum tief verankert ist, der kann auch in seinem Herzen ganz zart sein. Wer für sich auf diese Art eine irdische, gewaltige Macht gespürt hat, dem enthüllt sich nicht selten das Licht. Sich über die Erdung dem Erleuchtungsprinzip zu nähern ist ein konkreter, leibhafter Weg. Bodenständigkeit schließt die Einbindung ins „Größere“ nicht aus, dies wird am Wunder „Geburt“ besonders deutlich. Allem Anfang wohnt ein Zauber inne.

# Workshop

## 1. Baddha Konasana mit Uddhyana

- Führen Sie in einer aufrechten Sitzhaltung die Fußsohlen gegeneinander. Pressen Sie die Fußballen, besonders unter dem großen Zeh, zusammen.
- Einatmen: Setzen Sie die Fingerspitzen hinter Ihnen auf und heben Sie das Brustbein. Erlauben Sie, dass die heilsame Einatmung bis in Ihr tiefstes Inneres vordringen kann (Bild 1).
- Setzen Sie mit der Ausatmung die Hände schulterbreit vor Ihnen auf und kommen Sie mit einer stoßartigen Ausatmung durch den Mund aus dem Oberkörper vor (Bild 1a).
- Ziehen Sie in der Atemleere (Kumbhaka) den Bauch vom Beckenboden nach oben bis unter die Rippen. Kommen Sie gleichzeitig vom Herzen her nach vorne, oben. Die Wirbelsäule wird lang. Senken Sie das Kinn dabei in Richtung Brustbein. Mula, Uddiyana und Jalandhara Bandha werden so aktiviert (Bild 1b). Erlauben Sie, dass Ihre nächste Einatmung von sich aus kommt – d.h. greifen Sie dem nicht vor. Setzen Sie die Fingerspitzen für die Einatmung erneut hinter Ihnen ab und heben Sie das Brustbein. Kommen Sie mit der intensiven, stoßartigen Ausatmung durch den Mund wieder mit langem Oberkörper nach vorne. Aktivieren Sie erneut die Bandhas, ziehen Sie den Bauch vom Beckenboden in der Atemleere erneut nach oben unter die Rippen.
- Achtung: Bewahren Sie grundsätzlich Länge im Rücken. Achten Sie beim Atemanhalten darauf, dass Sie nur so lange halten, wie dies ohne Druck möglich ist.



## 2. Yogis Fahrrad-Übung

- Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine im rechten Winkel an. Die Knie sind direkt über den Hüften. Verschränken Sie die gefalteten Hände hinter dem Kopf. Heben Sie mit der Einatmung den Oberkörper an. Dies ist Ihre Ausgangsposition (Bild 2).
- Setzen Sie zum Ende der Einatmung eine kleine Pause, heben Sie minimal das Steißbein vom Boden ab, führen Sie mit der Ausatmung den rechten Ellenbogen in Richtung linkes Knie. Strecken Sie gleichzeitig das rechte Bein schräg nach vorne oben aus, flexen Sie dabei den rechten Fuß. (Flexen heißt, dass Sie die Zehen leicht zu sich heranziehen und durch den Ballen nach vorne wie gegen ein Gaspedal treten.) Ziehen Sie hier in der Schrägen den Nabel hin zur Wirbelsäule. Spüren Sie die Länge im rechten Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr mittlerer Rücken nicht abhebt. Halten. Spielen Sie mit Ihren Grenzen und halten Sie die Position einen Moment länger als Sie glauben, dass es möglich ist (Bild 2a).
- Kommen Sie mit der Einatmung zurück zur Ausgangsposition, legen Sie den Oberkörper dabei nicht ab. Halten Sie den Atem kurz und heben Sie das Steißbein. Führen Sie mit der Ausatmung den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Das linke Bein ist gestreckt. Der linke Fuß ist geflext. Verweilen Sie in der Schrägen bis das Maß voll ist.
- Arbeiten Sie ganz langsam, synchronisieren Sie bewusst ihren Atem mit der Bewegung. Erarbeiten Sie sich Stück für Stück eine spürbare Verbindung zu ihrem Zentrum.
- Achtung: Nicht am Nacken zerren, sondern das Gewicht des Kopfes an die Hände abgeben. Das gestreckte Bein schräg nach oben, also nicht parallel zum Fußboden ausstrecken. Der Rücken wird so besser stabilisiert.

## 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 weg zu schmelzen 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.

## 3. Übung zur Stärkung des Zentrums

- Legen Sie sich auf den Rücken und führen Sie die gebeugten Beine so weit wie möglich auseinander. Die Knie stehen über den Hüften, die Füße sind geflext. Verschränken Sie die Finger hinter dem Kopf und heben Sie den Oberkörper weg vom Boden. Die Schulterblattspitzen heben vom Boden ab. Dies ist Ihre Ausgangsposition, zu der Sie mit der Einatmung immer wieder zurückkehren. (Bild 3)

- Atmen Sie hier tief ein, heben Sie mit der langen Ausatmung minimal das Steißbein vom Boden. Ziehen Sie dabei den Nabel zur Wirbelsäule.

- Senken Sie mit der Einatmung das Steißbein wieder ab, bleiben Sie dabei aber trotzdem mit dem Oberkörper oben – d.h. Ihre Schulterblattspitzen berühren den Boden nicht. Mit der nächsten Ausatmung heben Sie wieder minimal Ihr Steißbein aus der Kraft der tiefen Bauchmuskulatur vom Boden ab. Wiederholen Sie die Übung 8-10mal. Verweilen Sie jedes Mal so lang wie möglich in der

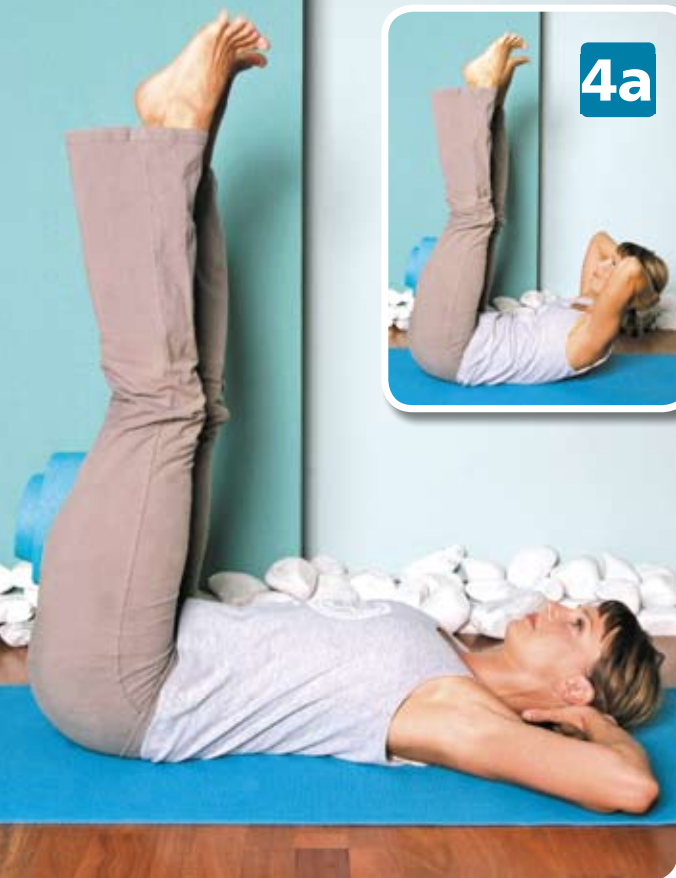
Ausatmungsphase mit dem erhobenen Steißbein. Erobern Sie sich so mehr und mehr den Bezug zu Ihrer Mitte.

- Achtung: Nicht am Kopf zerren. Lassen Sie das Gewicht des Kopfes in die gefalteten Hände fallen. Achten Sie darauf, dass Sie das Steißbein nicht mit Schwung aus den Beinen heben, sondern wirklich aus der tiefen Bauchmuskulatur heraus. Gehen Sie mit der Ausatmungsphase ökonomisch um – d.h. ziehen Sie die Ausatmungsphase bewusst in die Länge. Dies bietet die Möglichkeit, eine optimale Verbindung zum Zentrum aufbauen zu können. Falls Sie in der Übung das Gefühl haben, dass nicht die tiefe Bauchmuskulatur, sondern der Rücken arbeitet, dann heben Sie das Steißbein mit der Ausatmung nur aus der Vorstellung, pressen Sie dabei den mittleren und unteren Rücken gut zu Boden. Bauen Sie die Verbindung zum Zentrum systematisch auf. Erlauben Sie sich gegebenenfalls kleine Pausen, in denen Sie den Oberkörper kurz ablegen und tief durchatmen.

# 3



# 4



## 4. Übung zur Stärkung des Zentrums mit aufgerollter Matte

- Falten Sie eine Yogamatte der Länge nach 2mal und rollen Sie dann die gefaltete Matte vom kurzen Ende her zu einer festen Rolle auf.
- Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie die aufgerollte Matte ganz nach oben nah Ihrem Schambein zwischen die Beine. Flexen Sie die Füße – d.h. drücken Sie durch die Fußballen nach oben.
- Halten Sie die aufgerollte Matte mit den inneren Schenkeln. Verschränken Sie die gefalteten Hände hinter dem Kopf. Noch liegen der Kopf und der Oberkörper am Boden! Atmen Sie in dieser Position ein (Bild 4).
- Halten Sie dann den Atem und heben Sie das Steißbein aus der Kraft der tiefen Bauchmuskulatur ein Stück vom Boden ab. Pressen Sie dabei die inneren Schenkel fest gegen die aufgerollte Matte. Heben Sie mit der langen Ausatmung den Oberkörper vom Boden ab, ziehen Sie dabei den Nabel zur Wirbelsäule hin. In der Vorstellung zieht das Schambein zum Nabel. Achten Sie darauf, dass die Beine genau im rechten Winkel zum Oberkörper stehen. Pressen Sie währenddessen den mittleren und unteren Rücken fest zum Boden (Bild 4a).
- Führen Sie mit der Einatmung den Oberkörper wieder zurück zum Boden und senken Sie das Steißbein wieder ab, die Beine bleiben oben. Halten Sie erneut den Atem – pressen Sie die Matte nochmals fest zusammen und heben Sie das Steißbein erneut vom Boden ab. Heben Sie mit der Ausatmung wieder den Oberkörper und ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule hin. Wiederholen Sie die Übung noch 6-8mal.
- Achtung: Um den Oberkörper zu heben nicht am Nacken reißen, sondern den Kopf weich von den Händen tragen lassen. Nicht mit Schwung, sondern isoliert, aus dem Zentrum heraus das Steißbein heben. Den Atem während der intensiven Phase nicht festhalten, sondern bewusst und ohne Druck in die Länge ziehen.

## 5. Brücke (Setu-Bandha Sarvangasana) mit aufgerollter Matte

- Legen Sie die aufgerollte Matte in Richtung Schambein oben zwischen die Beine. Stellen Sie die Füße für die Brücke nah der Sitzknochen hüftbreit auf.
- Verschränken Sie die Finger hinter dem Rücken ineinander. Heben Sie mit der Einatmung das Becken, führen Sie die Schultern weiter unter dem Rücken zusammen. Intensivieren Sie die Haltung, in dem Sie die Fußballen fest in den Boden pressen. Erlauben Sie, dass die Einatmung nicht nur in den Bauch, sondern bis in den obersten Brustraum vordringt. – Heben Sie aus dem Druck der Fußsohlen das Becken mit der Ausatmung höher. Ziehen Sie am Ende der Ausatmung das Steißbein und die Oberschenkel nach vorne vor, der untere Rücken gewinnt so an Länge. Bleiben Sie für 10 gleichmäßig tiefe Atemzüge in dieser Position (Bild 5).
- Lösen Sie die Hände unter dem Rücken und senken Sie dann Ihren Rücken Wirbel für Wirbel wieder auf den Boden ab. Legen Sie die aufgerollte Matte beiseite, lassen Sie die Knie gegeneinander fallen und legen Sie die Hände auf den Bauch. Spüren Sie für 3 -5 Atemzüge nach.

- Achtung: Finden Sie das für Sie angemessene Maß an Intensität. An der Qualität Ihrer Atmung können Sie erkennen, ob Sie das für Sie angemessene Maß an Spannung erzeugt haben. Ist der Atem flach und oberflächlich, ist dies wahrscheinlich ein Indiz dafür, dass Sie nicht intensiv genug arbeiten. Ist die Atmung hingegen laut und gepresst, dann wissen Sie, dass Sie über das rechte Maß an Spannung hinaus gegangen sind. Der Atem hat Fülle, ist dabei aber trotzdem fein. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht ausscheren. Sollten Sie Druck im Nacken verspüren, senken Sie das Becken in der Übung etwas ab. Sie verteilen so das Gewicht gleichmäßiger.



# 5



## 7. Herabschauender Hund (Adho-Mukha Shvanasana) mit Klötzen unter den Füßen.

- Legen Sie 2 Yoga-Blöcke der Länge nach an das hintere Ende ca. 50 cm von einander entfernt auf Ihre Yogamatte. Kommen Sie mit den Füßen auf den beiden Blöcken stehend in den herabschauenden Hund. Pressen Sie die gespreizten Finger fest in den Boden. Rotieren Sie die Oberarme über außen-unten nach innen. Ziehen Sie die Schultern nach hinten, weg von den Ohren. Das Steißbein strebt nach oben, die Schienbeine nach hinten und die Fersen in Richtung Boden (Bild 7). Die Klötze unter den Füßen sind hilfreich, um erneut eine besonders intensive Beziehung zum Zentrum aufbauen zu können. Der Schlüssel ist, die Einatmung geschehen zu lassen - so wie ein Glas Wasser, das langsam gefüllt wird. Erlauben Sie am Ende der Einatmung eine kleine Pause. Die Atempausen helfen Ihnen, Bewusstsein in die Praxis zu bringen und einen intensiveren Bezug zum Zentrum aufzubauen (Bandhas). In den Atempausen enthüllt sich der Zustand des Yoga. Ziehen Sie mit der Ausatmung den Nabel zur Wirbelsäule hin. Setzen Sie zum Ende der Ausatmung wieder eine kleine, natürliche Pause, ziehen Sie in dieser Atemleere den Bauch nach oben unter die Rippen (Bild 7a). Lassen Sie die Einatmung von sich aus kommen, greifen Sie dem nicht vor.

- Achtung: Der Kopf und der Nacken bleiben im herabschauenden Hund ganz entspannt. Sollten die Beine oder der Rücken sehr fest sein, ist es sinnvoll, die Beine ein Stück zu beugen, so kann die Länge im Rücken bewahrt werden. Gehen Sie sicher, dass Ihre Klötze nicht auf der Matte hin und her rutschen. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt es sich, Matte und Klötze gegen eine Wand zu stellen, so können sie auf keinen Fall nach hinten rutschen. n

### Mehr Info

Weitere Infos zu Patricia Thielemann-Kapell und Spirit Yoga:

Internet: [www.spirityoga.de](http://www.spirityoga.de)

## 6. Verbindung zum Zentrum in der Vierfüßler-Stand Variante

- Pressen Sie die gespreizten Finger im Vierfüßler-Stand fest zum Boden. Die Schultern ziehen zurück. Schauen Sie leicht nach unten. Der Nacken bleibt lang. Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule. Heben Sie mit der Einatmung Ihr rechtes Bein und strecken Sie es lang nach hinten aus. Der Fuß ist geflext (Bild 6). Ziehen Sie mit der Ausatmung das rechte Knie zur Brust heran (Bild 6a). Setzen Sie zum Ende der Ausatmung eine kleine Pause. Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule. Strecken Sie mit der Ausatmung das rechte Bein bewusst geführt wieder nach hinten aus. Bewahren Sie sich den Bezug zum Zentrum. Wiederholen Sie die Übung 5mal. Wechseln Sie dann die Seite.
- Achtung: Die Übung langsam, bewusst und in Verbindung mit der Atmung ausführen.

