

# RÜCK BEUGEN

Fokus auf  
Rückbeugen zur  
Förderung der  
Hinwendung ins  
Leben.

TEXT  
PATRICIA THIELEMANN-KAPPELL

FOTOS  
MELISSA HOSTETLER

MODEL  
ALEXA POSTH

„U  
nd was machst  
Du?“ – In yo-  
gischen Krei-  
sen kommt die  
Frage taktvoll  
nicht direkt

nach dem Namen, aber nach einem kurzen, einvernehmlich-freundlichen Gespräch über irgendetwas will man es auch hier wissen. Schließlich sagt es eine Menge über einen Menschen aus, was dieser den lieben, langen Tag so tut.

Ein zu großes Interesse an der Tätigkeit ist allerdings verpönt, immerhin geht es hier ja in erster Linie um das Sein. Zu viele Menschen definieren sich leider jedoch immer noch allein über das, was sie tun oder besitzen – mein Auto, mein Beruf, mein Partner, mein Hund, mein Aussehen, genauso aber auch meine Probleme, meine Sehnsucht, meine Träume und noch vieles mehr. Interessant wird es, wenn dann auch noch ein spiritueller Weg dazu kommt – meine Wahrheit, meine Heiligkeit, mein Guru, mein Yogaweg, mein, mein, mein.

Erich Fromm schreibt Folgendes zu dem Thema: „Der am Haben orientierte Mensch bedient sich immer einer Krücke statt der eigenen Füße. Die Metapher von den Krücken, die die eigenen Füße ersetzen, macht zugleich anschaulich, was mit der Orientierung am Sein gemeint ist. So wie der Mensch die körperliche Fähigkeit zum Selbststand hat, die er - im Notfall – durch Krücken ersetzen kann, so hat der Mensch auch psychische Fähigkeiten zum Selbststand: Seine Fähigkeit zur Liebe, seine Fähigkeit zur Vernunft und seine Fähigkeit zu produktivem Tätigsein.“

Was wären wir also, wenn wir allein durch uns heraus erklären sollten, wer oder was wir sind? Liebe ist eine von vielen und dabei eine sehr schöne Definition, bleibt sie aber im Herzen verborgen, so kann man sich nicht an ihr wärmen. Wir leben nicht isoliert, sondern miteinander – es ist deshalb an uns, dem, was wir sind, im Leben auch Ausdruck zu verleihen.

Die positiven Wirkungen sämtlicher Asanas wurden von vielen bekannten Yogameistern detailliert aufgeführt, dass aber die Asanas auch Ausdruck des schöpferischen Selbst sind, findet weniger Erwähnung. Vielleicht liegt dies daran, dass die Idee der Selbstfindung eher im Westen geboren wurde. Die klassischen Yoga-Schriften sind voll von zeitlosen großen Weisheiten, aber auch der Westen hat große Denker und Philosophen hervorgebracht. Wer sucht, der findet das Universelle – im Orient genauso wie im Okzident.

„Ich glaube, dass wir einen Funken jenes ewigen Lichts in uns tragen, das im Grunde des Seins leuchten muss und welches unsere schwachen Sinne nur von Ferne ahnen können. Diesen Funken in uns zur Flamme werden zu lassen und das Göttliche in uns zu verwirklichen, ist unsere höchste Pflicht.“ (Goethe)

Viele Menschen fühlen sich aber nun mal eher durch das Fremde inspiriert. Gewaltig und geheimnisvoll ist diese auch so schöne, andere Welt. Das Bedürfnis, sich ihr nähern zu wollen, ist der Nährboden für Opferbereitschaft und Hingabe. Sind diese Attribute erst mal geweckt, fällt es selbst einem erwachsenen Menschen oft weniger schwer, aufnahme- und lernfähig zu bleiben. So ist es auf keinen Fall verkehrt, sich über die östlichen Traditionen den eigenen Wurzeln zu nähern. Vielleicht ist es sogar unumgänglich, sich erstmal ein Stück zu verlieren, um sich dann wirklich finden zu können. Dies setzt allerdings voraus, dass das größere Ziel, bzw. die Intention des Übens klar definiert und wie ein Spannungsbogen über dem Weg steht. Wird dies aus den Augen verloren, besteht die Gefahr, dass das Üben selbstgefällig oder zur Flucht wird. Wird durch die Übungspraxis ein tiefer, inniger Bezug zur Wesensidentität kultiviert, ist der Schüler in der Lage, sich aus einem verankerten Selbst heraus auch konstruktiv in der Welt einzubringen. Ein guter Yogalehrer erkennt übrigens an der Art und Weise, wie jemand praktiziert, die dahinter stehende Intention des Übenden. Ob jemand

sich am Yoga reiben will oder lieber seine Ruhe haben möchte, ob es beim Üben um Selbstverwirklichung geht oder eher um Zeitvertreib – all das zeigt sich auf der Matte. Das Einnehmen der oder das wieder Herausgehen aus den Yogahaltungen enthüllt dabei am meisten. Nicht selten glaubt ein Yoga-Übender, es sei genug, einfach die äußere Form irgendwie einzunehmen, um für sich den Nutzen aus der Übung herausziehen zu können. Asanas wollen aber mit Leben gefüllt sein, sie wollen aus unserem Selbst heraus geboren werden, sie sind Ausdruck unseres Seins-Zustands, sie sind es würdig, wie eine Geste auf der Bühne klar zu Ende geführt zu werden – die Wirkungen der verschiedenen Haltungen werden sehr stark durch die Herangehensweise des Übenden mit beeinflusst.

**E**in Rückbeugenfokus eignet sich besonders, um die angesprochene Hinwendung zum Leben aus einem verankerten Selbst heraus zu fördern. Dabei ist es wichtig, dass die Übungen

gewachsen sind – d.h. dass der Schüler auf keinen Fall versucht, sich in etwas hineinzupressen, um einer äußeren Form gerecht zu werden. Rückbeugen öffnen das Herz und dies sollte während des Übens auch im Vordergrund stehen. Es gibt immer wieder Schüler, die in der Kobra (Bhujangasana) oder im aufschauenden Hund (Urdhva Mukha Shvanasana) nicht wirklich die Brustwirbelsäule involvieren, sondern stattdessen einfach den Kopf in den Nacken werfen, scheinbar, um so einen größeren Effekt zu erzielen. Leider kommt bei dieser Herangehensweise nicht das wahre Selbst, sondern eher ein eisenerer Wille zum Ausdruck. An einigen hyperflexiblen Schülern lässt sich erkennen, dass diese nicht selten ohne jeglichen Widerstand ganz leicht die schwierigsten Rückbeugen einnehmen können. Dabei ist aber immer auch darauf zu achten, dass die Übungen niemals nur mit dem Körper, sondern auch mit der Seele eingenommen werden. So reizvoll die Form auch ausschauen mag, wirklich schön wird sie erst durch das innere Strah-

len. Wozu also ein imposantes Rad, wenn dieses nicht mutiger Ausdruck der eigenen Wesensidentität ist? Der Yogaweg bietet nicht nur die Möglichkeit, den eigenen Lebenston zu finden oder zu vertiefen, sondern auch die Chance, diesem klaren Ausdruck zu verleihen. Ist die eigene, innere Stimme herangereift, will sie sich auch Gehör verschaffen. Dies heißt nicht, dass jeder Mensch, der Yoga übt, auf einmal zum extrovertierten Künstler wird, es heißt aber sehr wohl, dass ein jeder, der gewillt ist, sich über einen längeren Zeitraum wirklich ganz mit Leib und Seele auf den Yogaweg einzulassen, die Möglichkeit hat, seinen eigenen Schatz aufzuspüren. Ist dieses Gut entdeckt, geht der Mensch auf einmal größeren Schritten durchs Leben. Ein Licht geht auf und Türen öffnen sich. Es wird erkannt, dass das tägliche Tun im Grunde einem viel tieferen Sinn entspringt. Wird der Beruf so zur Berufung, ist er tatsächlich Ausdruck unseres Seins. Und was machst Du? wird plötzlich zu einer wesentlichen Frage.

### Spirit Yoga Info

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.

## WORKSHOP

### 1. Kobra (Bhujangasana)-Variation, Bild 1

Auf dem Bauch liegend legen Sie die Stirn am Boden ab. Pressen Sie das Schambein zum Boden, den Nabel zur Wirbelsäule und die inneren Fersen zu einander. Verschränken Sie die Finger hinter dem Rücken. Drücken Sie die Handflächen gegeneinander. Einatmen: Heben Sie den Oberkörper vom Boden ab. Heben Sie das Brustbein. Senken Sie das Kinn. Das Herz initiiert diese Haltung, nicht der Kopf. Atmen Sie bis zu den Schlüsselbeinen hoch. Ziehen Sie die Schultern zurück. Kreieren Sie eine Rille zwischen den Schulterblättern, indem Sie diese gezielt zueinander ziehen. Bleiben Sie für 5 - 7 Atemzüge in dieser Position.



2



## 2. Kobra Liegestütze, Bild 2

Setzen Sie die Handflächen unter den Schultern auf dem Bauch liegend am Boden auf. Legen Sie die Stirn am Boden ab. Die Füße liegen hüftbreit auseinander. Pressen Sie das Schambein und die Fußrücken zum Boden hin. Spreizen Sie die Finger. Pressen Sie besonders die Handwurzel zwischen Daumen und Zeigefinger nach unten. Einatmen: Heben Sie den Oberkörper vom Boden ab. Die Schultern und Ellenbogen ziehen dabei nach hinten. Das Brustbein strebt nach vorne-oben. Richten Sie Ihren Blick nach vorne, nicht nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie diese Bewegung nicht aus dem Nacken, sondern aus der Kraft des Rückens und der Arme ausführen. Ausatmen: Streben Sie mit dem Brustkorb nach vorne, so als wollten Sie das Brustbein zur vorderen Mattenkante hin bewegen. Die Schultern und Ellenbogen ziehen weiterhin zurück. Setzen Sie zum Ende der Ausatmung die Stirn wieder am Boden ab (Bild 2a). Aktivieren Sie erneut die Spannung im Körper, indem Sie das Schambein und die Fußrücken wieder zum Boden hin pressen. Einatmen: Heben Sie den Oberkörper wieder vom Boden ab. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf zehnmal. Achten Sie darauf, dass Sie den Atem und die Bewegung synchronisieren.

2a



3



## 3. Aufschauender Hund (Urdhva Mukha Svanasana), Bild 3

Kommen Sie in die schiefe Ebene. Ziehen Sie Ihren Nabel zur Wirbelsäule hin. Der Körper ist parallel zum Boden. Ausatmen: Beugen Sie die Arme. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern und Ellenbogen in einer Linie sind. Ziehen Sie die Schultern nach hinten und den Nabel weiterhin zur Wirbelsäule. Einatmen: Rollen Sie für den aufschauenden Hund über die Zehen und streben Sie mit dem Becken nach vorne. Die Knie berühren den Boden nicht! Strecken Sie die Arme fast – nicht ganz. (Bleiben die Arme ein klein wenig gebeugt, laufen Sie nicht Gefahr, die Gelenke zu verriegeln und sich in den Rücken zu hängen. Sie halten stattdessen die Position wie gewünscht aus der Kraft.) Ziehen Sie die Schultern zurück. Heben Sie den Brustraum. Werfen Sie den Kopf nicht in den Nacken. Das Gesicht bleibt weich und entspannt. Der Fokus liegt auf der Herzregion. Ausatmen: Begeben Sie sich in den herabschauenden Hund.

#### 4. Ausfallschritt mit den Armen nach oben/ zu den Seiten, Bild 4

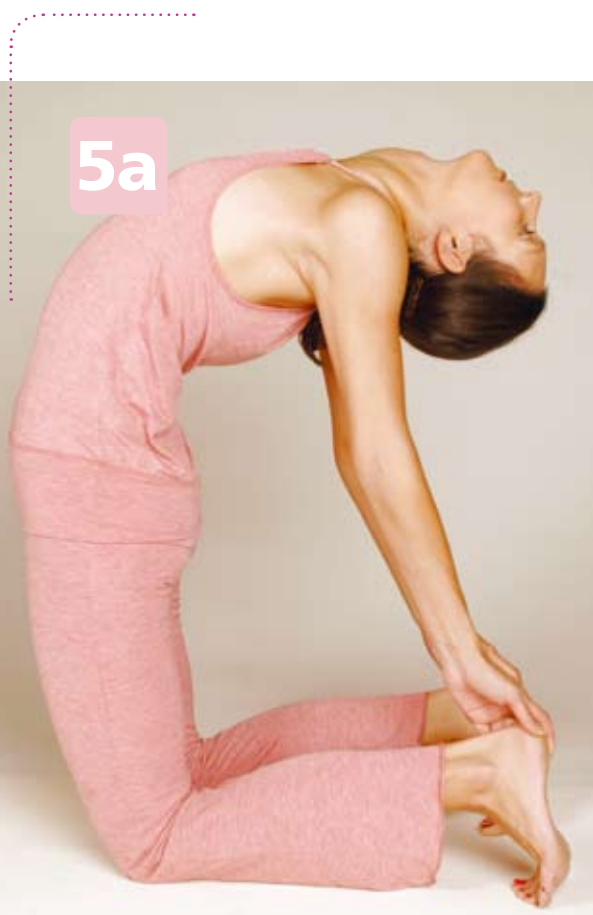
Treten Sie mit dem rechten Bein nach vorne in einen großen Ausfallschritt. Der rechte Unterschenkel zeigt senkrecht nach oben – d.h. das rechte Knie steht direkt über dem rechten Fußgelenk. Setzen Sie das hintere Knie am Boden ab. Es empfiehlt sich, zur Unterstützung die linke Mattenseite umzuklappen oder eine Wolldecke unter das hintere Knie zu legen. Verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Einatmen: Führen Sie die Hände zum vorderen Oberschenkel und von dort über die Seite nach oben. Halten Sie die Arme schulterbreit. Streben Sie mit den Fingerspitzen in Richtung Himmel, so dass der unterste Rippenbogen nach oben von der Taille weg zieht. Ausatmen: Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule hin. Verlagern Sie das Gewicht noch ein wenig mehr ins vordere Bein. Streben Sie dabei mit dem Brustbein nach vorne-oben. Senken Sie das Kinn. Achten Sie auf eine gesunde körperliche Grundspannung, bleiben Sie aber in Ihrer Herangehensweise gelassen und in der Herzregion zart. Pressen Sie Ihre linke Kniescheibe nicht direkt in den Boden. Um das Knie nicht zu überlasten, ist die Auflagefläche etwas weiter oben. Richten Sie Ihren Blick geradlinig nach vorne. Bleiben Sie in dieser Position für 3 - 5 Atemzüge. Führen Sie Ihre Arme mit der folgenden Ausatmung zu den Seiten raus. (Bild 4a) Drehen Sie die Handflächen nach oben. Streben sie vom Herzen her in Richtung Himmel. Der weiche, gleichmäßige Atem verleiht dem Brustraum Weite. Richten Sie Ihren Blick nach oben, werfen Sie aber dabei Ihren Kopf nicht in den Nacken. Die Halswirbelsäule steht in natürlicher Verlängerung zur Brustwirbelsäule. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



#### 5. Kamel (Ushstrasana), Bild 5

Kommen Sie auf die Knie. Die Beine stehen hüftbreit. Setzen Sie zur Vorbereitung für das Kamel die Hände am unteren Rücken ab. Stabilisieren Sie den Lendenwirbelbereich, indem Sie Ihre Hände dort aufsetzen und mit den Daumen nach unten ziehen. Einatmen: Heben Sie das Brustbein. Senken Sie das Kinn. Ausatmen: Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule hin. Um in dieser vorbereiteten Haltung wirklich einen Bezugspunkt beizubehalten, richten Sie Ihren Blick zum Brustbein. Sehen Sie, wie sich mit jeder Einatmung das Brustbein hebt. Ziehen Sie mit der Ausatmung die Schultern und Ellenbogen zueinander sowie den Nabel zur Wirbelsäule hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Brustwirbelsäule die Hauptarbeit in dieser Position leistet. Bleiben Sie in dieser Position für 5 Atemzüge. Heben Sie für das Kamel mit der nächsten Einatmung das Brustbein noch ein wenig mehr. (Bild 5a) Führen Sie den Kopf weich nach hinten. Ausatmen: Setzen Sie die Hände hinten an den Füßen ab. Einatmen. Heben Sie den Brustkorb. Ausatmen: Lassen Sie innerlich los, um so tiefer in der Position ankommen zu können. Arbeiten Sie dynamisch. Suchen Sie mit jeder weiteren Einatmung die Intensität und mit jeder Ausatmung die Loslösung. Diese Herangehensweise ist hilfreich, um so über den Atem in der Haltung lebendig bleiben zu können. Denken Sie daran, Sie wollen sich weder in etwas Extremes hineinpressen, noch in der Bewegung hängen. Bleiben Sie für fünf Atemzüge im Kamel.

Setzen Sie mit der folgenden Einatmung die Hände wieder gegen den Lendenwirbelbereich. Ausatmen: Setzen Sie sich zurück auf die Fersen in den Heldensitz (Virasana). Spüren Sie nach.



## 6. Bogen (Dhanurasana) mit aufgerollter Matte, Bild 6

Legen Sie sich auf den Bauch. Schieben Sie eine eng aufgerollte Yogamatte in Höhe des Nabels unter sich. Greifen Sie von außen nach Ihren Fußgelenken. Pressen Sie das Schambein zum Boden. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Beine nach hinten weg strecken. Einatmen: Durch diesen Zug der Beine hebt sich der Brustkorb vom Boden ab. Die Arme strecken sich nach hinten. Die Schultern ziehen zurück. Das Becken und die Beine bleiben in dieser intensiven Bogen Variante am Boden. Heben Sie das Brustbein. Atmen Sie bis in den oberen Brustraum hoch. Spüren Sie, wie durch die Unterstützung der Matte die Bauchorgane massiert werden. Der Brustraum kann sich noch mehr heben und weiten. Achten Sie in dieser Position darauf, dass die Knie hüftbreit bleiben und



dass der weiche Blick nicht nach oben, sondern nach vorne gerichtet ist. Bleiben Sie in dieser Position für acht bis zehn gleichmäßige, tiefe Atemzüge. Legen Sie den Körper mit der folgenden Ausatmung wieder am Boden ab. Drehen sie den Kopf zu einer Seite und die Zehen nach innen. Lassen Sie die Matte noch eine Weile unter Ihrem Bauch. Spüren Sie nach innen.

## 7. Rad (Urdhva Dhanurasana), Bild 7

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Füße hüftbreit nah der Sitzknochen auf. Kippen Sie das Becken – das Schambein zieht in Richtung Nabel. Einatmen: Pressen Sie die Fußsohlen in den Boden und heben Sie aus dem Druck der Füße das Becken vom Boden ab. Pressen Sie die Handflächen neben den Ohren zum Boden. Ausatmen: Pressen Sie die Ellenbogen zueinander. Spreizen Sie die Finger. Einatmen: Kommen Sie so auf die Oberseite des Kopfes. Ausatmen. Bleiben. Einatmen: Kommen Sie ins volle Rad, in dem Sie die Arme strecken. Lassen Sie den Kopf in dieser Position hängen. Rotieren Sie die Oberschenkel nach innen. Streben Sie mit jeder weiteren Einatmung vom Herzen nach vorne und mit jeder Ausatmung von den Oberschenkeln nach hinten. Das Rad sollte ein harmonisches

Halbrund ergeben. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen nicht nach außen, sondern gerade nach vorne zeigen. Bleiben Sie ruhig und beständig im Atem. Verweilen Sie für 5 Atemzüge in der Position. Führen Sie mit der folgenden Ausatmung das Kinn zum Brustbein und kommen Sie geführt zurück zum Boden. Lassen Sie die Knie gegeneinander fallen. Spüren Sie nach.

7



### 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](http://www.spirityoga.de)