

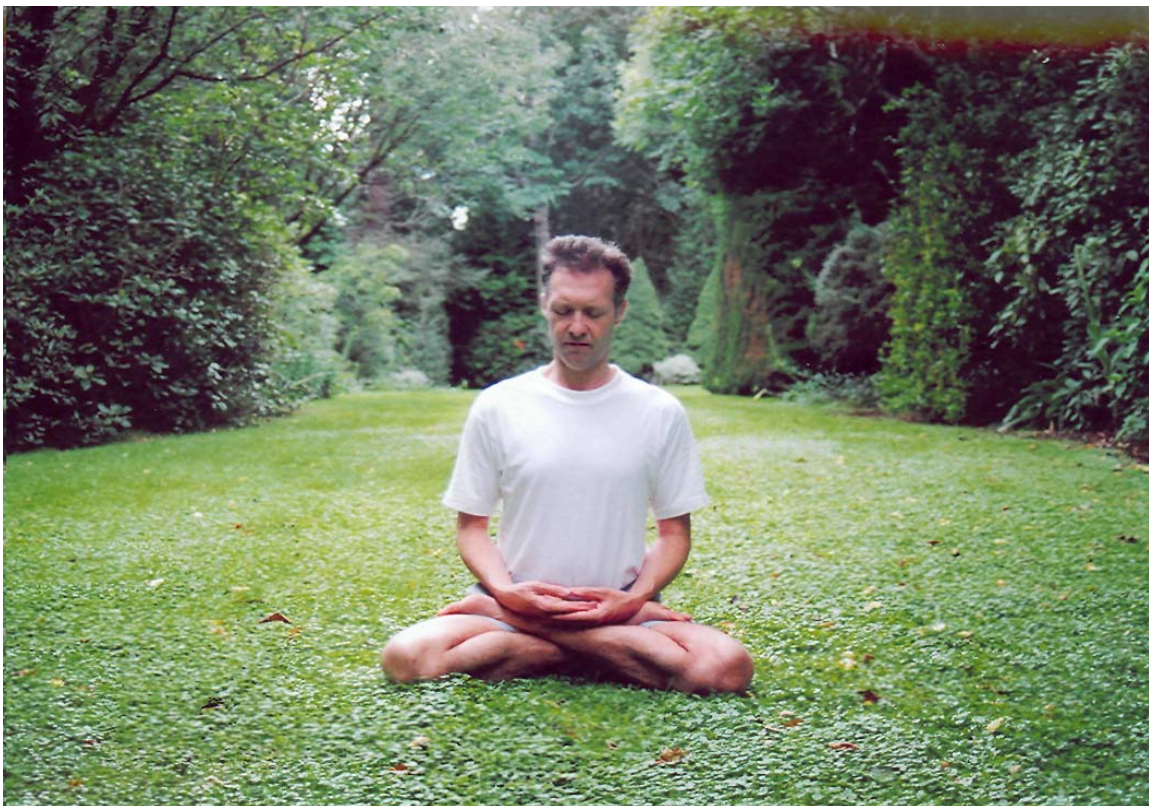
Der perfekte Yogasitz und hinführende Übungen

Reto Zbinden

Der folgende Beitrag umfasst zwei Teile: Zuerst wird auf die Bedeutung der Sitzpositionen im Allgemeinen und auf den Lotussitz im Besonderen eingegangen. Dabei werden einige Zusammenhänge zwischen der Sitzposition und den geistig mentalen Prozessen des Yogaübenden aufgezeigt. Im zweiten Teil wird eine Übungsreihe dargestellt, mit der eine gute, den höheren Stufen des Yoga dienliche Sitzposition erarbeitet werden kann.

Wer die Schriften des Hatha Yoga¹ konsultiert, wird finden, dass die Körperübungen immer nur als eine Vorbereitung oder eine Grundlage für das eigentlich Wesentliche angesehen werden. Sie sollen den Körper dazu befähigen, als unterstützender Teil energetischer und spiritueller Prozesse von Pranayama, Konzentration und Meditation zu wirken.

Die Götter oder auch die Rishis, die weisen Stifter des Yoga, hätten aus den unzähligen möglichen Körperhaltungen und Körperübungen diejenigen ausgewählt, die für den angehenden Hatha Yogi nützlich sind.



¹ Als Hauptquellen des Hatha Yoga gelten die folgenden Texte: Hatha Yoga Pratipika, Siva Samhita, Gheranda Samhita und Goraksasataka.

Man wird diese Legende wohl nicht überinterpretieren, wenn man davon ausgeht, dass die Götter die höhere Stufe verkörpern, d.h. die Übungen aus der Sicht dieser höheren Stufe auswählen. Erstaunlicherweise sind es nur relativ wenige, zum Teil jedoch recht anspruchsvolle Übungen. Die meisten davon sind Sitzhaltungen und besonders hervorgehoben wird der Lotussitz (Padmasana).

Die Moderne hat es leider unternommen, den Yoga „von unten her“ neu zu erfinden. So erfolgt nicht mehr eine Auswahl und Konzentration auf die wenigen für die höheren Zwecke sinnvollen oder gar unentbehrlichen Übungen, sondern das Gegenteil, ein unkundiges, in die Breite gehendes Anhäufen aller möglicher Übungsformen. Dadurch wird das Wichtige aus den Augen verloren oder gelegentlich noch schlimmer, bewusst an den Rand gedrängt bzw. wegerklärt.

So ergangen ist es dem von den Göttern gepriesenen Lotussitz, von dem in unzähligen populären „Yogabüchern“ behauptet wird, er sei unnötig, schmerzhaft, schädlich, für Europäer ungeeignet oder der schlichtweg unerwähnt bleibt. Kaum irgendwo findet man eine seriöse und einigermaßen kenntnisreiche Würdigung der zentralen Bedeutung dieser Stellung oder eine umfassende Hinleitung, wie diese erarbeitet werden könnte. Wer sich anschickt, seine Sitzstellung zu entwickeln, wird sich deshalb wahrscheinlich zuerst von einigen übernommenen Vorurteilen zu befreien haben, um sich zur Überzeugung durchzuringen, dass der Lotussitz sowohl wichtig, als auch lernbar ist.

Die wichtigsten Sitzstellungen

Wie oben angeführt, lehren die „Götter“ die Sitzstellungen als die zentralen Asanas und unter den Sitzstellungen ist wiederum Padmasana (der Lotussitz) die zentrale. Daneben werden noch einige weitere erwähnt², die hier aber nicht weiter ausgeführt werden. Der Grund liegt darin: Wenn einmal Padmasana gut gelingt oder gar vollkommen beherrscht wird, werden die anderen gebräuchlichen Sitzstellungen wie Siddhasana und Sukhasana ebenfalls keine Probleme mehr bieten.

Weiterhin ist wahrscheinlich Padmasana die universellste Meditationshaltung, deren Praxis kulturell weit über den Hatha Yoga hinaus und historisch bis weit in die Antike zurückreicht³. Der Meditierende mit im Lotussitz gekreuzten Beinen ist vielleicht *das* archetypische Bild für den geistig strebenden bzw. verwirklichten Menschen.

Geistige Stufe und Körperhaltung

Wenn wir dieses immer wieder reproduzierte Bild des sitzenden, völlig aufgeräumt in seiner Mitte ruhenden Weisen nehmen, stellt sich die Frage: „Ist er ein Weiser, weil er so dasitzt oder sitzt er so da, weil er ein Weiser ist?“ In der Tat besteht zwischen der Körperhaltung und der geistigen Erfahrung ein zirkulärer Zusammenhang und zwar deshalb, weil sowohl willentliche als auch autonome Mechanismen wirksam werden. Das Bild zeigt sowohl die Präsenz menschlicher Bemühung als auch übermenschlicher Gnade.

² Zum Teil sind sie in der nachfolgenden Übungsserie enthalten

³ Sh. auch den nachstehenden Kasten „Padmasana und Siddhasana“

Die praktische Erfahrung können wir uns etwa so vorstellen: Man nimmt willentlich die Sitzhaltung ein, richtet bewusst den Rücken auf, entspannt die Gesichtsmuskulatur etc. Mit dem Erreichen erster geistiger Vertiefungen wird man feststellen, dass sich das Rückgrat weiter streckt, ohne dass willentliche Impulse dabei im Spiel sind. Der Körper kommt autonom vertieft in die Form hinein, die am Anfang willentlich vorgegeben wird. Dieser Vorgang stellt sich jedoch erst ein, wenn sowohl die Körperstellung als auch die geistige Übung genug weit entwickelt sind.

Tatsächlich empfiehlt es sich, diese beiden Aspekte bis zu einem gewissen Grad separat zu entwickeln. Das heisst, es ist durchaus sinnvoll, die Meditationsübung dort zu beginnen, wo die körperlichen Möglichkeiten im Moment sind. Das ist es auch, was in den meisten Meditationsgruppen gemacht wird: Man sitzt im Schneidersitz auf dicken Kissen, vielleicht sogar auf Stühlen und beginnt den Geist zu sammeln. Eine schwierige oder gar schmerzhaftige Sitzstellung würde den Geist nicht zur Ruhe kommen lassen.

Oftmals ist es nun aber so, dass Meditierende überhaupt nicht an ihrer Sitzposition arbeiten, sondern sich damit ausgesöhnt haben, dass diese mangelhaft ist. So ist man auf dem Weg stehen geblieben und in der Regel spiegelt sich dies auch im geistigen Prozess wieder: Man sitzt nur noch da, aber ohne jegliche Intensität in der Übung.

Wer in der Meditation Fortschritte machen will, darf sich mit der Sitzstellung eigentlich nie zufrieden geben, denn die Qualität des Sitzens, die innerliche und äusserliche Ausrichtung der Körperform, ist ein Faktor, der in den Prozess der Meditation immer hineinspielt, ja gelegentlich in der Lage ist, diesem den notwendigen nächsten Impuls zu versetzen.

Empfehlenswert ist deshalb, von allem Anfang an, getrennt von der geistigen Übung auch die Sitzstellung zu entwickeln. Dies kann mit der nachfolgend dargestellten Serie in idealer Weise geschehen.

Praktisch niemand kann den Lotussitz ohne zu üben. Dies gilt übrigens auch für die Inder. Wir haben vielleicht die romantische Vorstellung, in Indien würden alle Leute ohne Weiteres in Padmasana verweilen können, doch die Realität sieht völlig anders aus: Wir können beobachten, wie sogar ganz junge Inder extrem ungelent sind.

Erst dann im Lotussitz meditieren, wenn Yogamudra gut gelingt

Wenn man die unten dargestellte Serie regelmässig übt, wird es nach einiger Zeit erstmals gelingen, die Beine in die Stellung zu bringen, nicht jedoch gleichzeitig den Rücken aufzurichten, d.h. das Becken leicht nach vorne zu kippen, denn es fehlt dazu die Beweglichkeit im unteren Rücken. Später wird es gelingen, das Becken willentlich aufzurichten aber trotzdem ist es noch zu früh, in der Stellung zu meditieren, denn sobald die Konzentration nachlässt, sackt der Körper in eine ungesunde Haltung zusammen.

Zu empfehlen ist es, die Meditation und einfachste Atemübungen in einer bequemen Stellung zu entwickeln und erst dann für Pranayama und Meditation den Lotussitz einzunehmen, wenn Yogamudra (sh. unten) gut gelingt. Dann lassen sich die beiden Übungsstränge zusammenführen und dadurch recht weitreichende Wirkungen erleben. Erstens wird man, wie oben angeführt, in der geistigen Vertiefung autonom, gewis-

sermassen „von innen“ in einer Weise in die Körperform hineinkommen, wie es willentlich nicht möglich ist und zweitens wird sich die innere Qualität der Meditation bzw. der energetischen Impulse beträchtlich steigern. Da es sich um innere Prozesse handelt, ist dies nicht mit Worten zu beschreiben, aber es ist für denjenigen, der es erlebt, mit der Erfahrung verbunden, eine neue Stufe erreicht zu haben.

Dhyanamudra und Jnanamudra

Im Wesentlichen gibt es zwei gebräuchliche Handstellungen. Bei der einen (dhyanamudra) liegen die Hände mit nach oben zeigenden Handflächen in Schoss bzw. auf den Füßen. Bei der zweiten (jnana mudra) werden die Handrücken nahe der Knie auf die Oberschenkel gelegt. Daumen und Zeigefinger berühren dabei einander und die übrigen Finger sind ausgestreckt.

Die Hände können jedoch auch anders gehalten werden, z.B. gefaltet im oder vor dem Schoss, die Knie fassend etc. Man wird finden, dass die unterschiedlichen Handstellungen zu verschiedenen Empfindungsnuancen führen.

Fehlhaltungen und kritische Langzeitfolgen

Bereits oben wurde angetönt, dass es zu Fehlhaltungen kommen kann, wenn in einer anspruchsvollen Stellung über längere Zeit verharrt wird, ohne dass diese perfekt eingenommen werden kann. Insbesondere wenn die geistige Intensität nachlässt, kann der Körper in sich zusammensinken, was längerfristig zu Problemen, besonders im Rücken, führen kann. Aber auch wenn die Position perfekt gelingt und der Geist während der ganzen Zeit luzid bleibt, kann das sehr lange regungslose Verharren im Lotussitz zu Deformationen führen. Der Lotussitz ist eine leicht asymmetrische Körperhaltung, d.h. er kann wie alle Sitzstellungen mit gekreuzten Beinen grundsätzlich auf zwei spiegelverkehrte Arten praktiziert werden. Gelegentlich trifft man deshalb auf Übende die abwechslungsweise (z.B. jeden Tag) entweder mit dem linken oder dem rechten Fuss oben meditieren. Auch wenn nicht unbedingt so regelmässig abgewechselt werden muss, ist sehr zu empfehlen, grundsätzlich beide Seiten zu entwickeln.

Die untenstehende Übungsreihe kompensiert in eleganter Weise alle Einseitigkeiten und Fehlhaltungen, die durch langes regungsloses Sitzen verursacht werden können. Sie eignet sich also nicht nur dafür, den Körper für die Sitzposition vorzubereiten, sondern soll weiterhin geübt werden, auch wenn das Meditieren im Lotussitz bereits gut gelingt. Besonders wenn am Abend vor dem Einschlafen lange meditiert wird, ist es zu empfehlen, nachher zumindest einige kompensatorische Übungen wie den Drehsitz oder die Zange einzunehmen und dadurch den Körper vollständig zu lösen.

Sitzunterlagen

Der Anfänger praktiziert normalerweise auf dicken Kissen, während der Adept nur einen Teppich als Unterlage hat. Beides hat seine Richtigkeit: So lange die Sitzposition noch nicht entwickelt ist, das heisst wenig Beweglichkeit vorhanden ist, ist es sinnvoll, sich zumindest für länger dauernde Praxiseinheiten soviel zu unterlegen, dass man bequem sitzen kann. Mit der Zeit wird man dann immer dünnere Kissen bzw. Blöcke benötigen.

Ob man schliesslich wirklich eines Tages ohne jede Unterlage bequem über längere Zeit sitzen kann hängt auch von der Konstitution ab.

Es gibt einen traditionellen generellen Grundsatz zu den Sitzstellungen, der lautet: Der Sitz sei fest und angenehm. Damit sind zwei Dimensionen genannt, die ohne lange Übung nicht gemeinsam realisiert werden können. Eine Methode dieses Ziel zu erreichen besteht auch hier darin, dass man die beiden Dimensionen getrennt voneinander übt. Einmal sitzt man möglichst bequem für seine Praxis, d.h. z.B. auf einem dicken

Padmasana und Siddhasana

Unter den Sitzstellungen des Hatha Yoga sind zwei als besonders wichtig hervorgehoben und zwar Padmasana (der Lotussitz) und Siddhasana (der vollkommenen Sitz bzw. der Sitz des Vollkommenen). Zum Lotussitz steht bereits einiges im Artikel. Hier noch zwei weitere Punkte, wieso er bei den Yogis beliebt ist: Mit Hilfe dieses Sitzes ist es möglich, die in der unteren Körperhälfte zirkulierenden vitalen Energien zu domestizieren und in neue Bahnen zu lenken. Weiterhin ist durch das Verschränken der Beine eine zusätzliche Stabilität gegeben. Besonders bei Pranayamaübungen, jedoch auch bei speziellen mentalen Übungen können unwillkürliche Zuckungen der Körperglieder auftreten. Der Lotussitz hält die Beine fixiert und verhindert so ein Umkippen des Körpers.

Bei Siddhasana wird eine Ferse an den Damm, die andere oberhalb der Geschlechtsteile an den Körper gepresst. Durch dieses Vorgehen - es gibt eine Reihe weiterer Hatha Yoga Stellungen, bei denen ähnliche Methoden angewendet werden - werden bestimmte nervliche Regionen bewusst stimuliert. Diese Reizungen lösen im Körper und im Bewusstsein des Adepten Reaktionen aus, die von den Hatha Yogis als ein wichtiger Teil ihres spirituellen Weges angesehen werden. Auch lässt sich mit derartigen Übungen der nervliche Kontakt zu den Geschlechtsteilen unterbinden. Tatsächlich sind derartige Praktiken typisch für die tantrisch gefärbten religiösen Unterströmungen Indiens, die eine wichtige Wurzel des Hatha Yoga bilden. Sie haben jedoch nicht Eingang gefunden in die Wege der „hohen“ Religionen oder werden von diesen sogar abgelehnt.

Offensichtlich, dies wird der Übende bereits nach wenigen Versuchen selbst bemerken, haben Pranayamaübungen und Meditationen eine unterschiedliche Qualität, je nachdem ob mit den genannten Reizungen der Plexi gearbeitet wird oder nicht. Was genau der Unterschied ist und wieso sich eine Person eher auf die eine Seite, die andere eher auf die andere hingezogen fühlt, lässt sich nur schwer in Worte fassen. Vielleicht kann es folgendermassen ausgedrückt werden: Geistige Wege enthalten in der Regel sowohl magische als auch mystische Elemente in einem bestimmten Mischverhältnisse. Die genannten Stimulierungen im Anal- und Genitalbereich zum vorsätzlichen Erzeugen bestimmter sinnlicher Erlebnisse und Bewusstseinsqualitäten sind dabei eher dem magischen Anteil des Weges zuzurechnen.

Im Lotossitz fallen diese Elemente gänzlich weg, ausser man übt ihn so, wie er von einigen tantrischen Hatha Yogis praktiziert wird, nämlich indem man sich im Lotussitz mit dem Perineum auf einen nicht allzu weichen Ball etwas kleiner als einen Tennisball setzt.

Kissen mit einer einfachen Beinhaltung, das andere Mal möglichst fest bzw. formvollendet, also auf einem niederen Kissen oder am Boden mit einer anspruchsvollen Beinhaltung und mobilisierter Muskelkraft im Becken und im Rücken. Diese zweite Praxis wird natürlich nur kurz möglich sein.

Wenn man diese beiden Dimensionen getrennt voneinander exploriert, wird man ein Gefühl dafür entwickeln, was die Festigkeit und was die Bekömmlichkeit einer Position ausmacht. Diese beiden auseinanderstrebenden Dimensionen auf hohem Niveau vollständig zu integrieren, ist allerdings weit schwieriger, als es allenthalben leichtfertig gesagt wird. Tatsächlich bedeutet es das Erlangen der Meisterschaft auf diesem Gebiet.

Im Yogasitz bis ins hohe Alter

Wie bei fast allen Übungen gilt auch für die anspruchsvolleren Sitzstellungen, dass diese jüngeren Menschen schneller gelingen als älteren. Jedoch ist es nie zu spät, mit den vorbereitenden Übungen zu beginnen.

Wenn einmal die zweite Lebenshälfte oder gar das Seniorenalter erreicht sind, wird man längere Zeit - vielleicht ein bis drei Jahre - einsetzen, bis der Lotussitz gelingt. Man darf dabei nicht ehrgeizig an die Sache gehen und die Stellung erzwingen, da dann eine nicht zu unterschätzende Verletzungsgefahr besteht. Aber man muss doch - und daran happert es bei den meisten Menschen - das Ziel wirklich erreichen *wollen*, d.h. man muss sich jeden Tag Zeit für die Übungen nehmen und stets den Fortschritt anstreben.

Hingegen, und das mag eine zusätzliche Motivation sein, muss Padmasana nicht wie andere Übungen altershalber aufgegeben werden. Man kann den Lotussitz buchstäblich bis zur letzten Stunde praktizieren. Und da bei vielen Menschen mit fortschreitendem Alter das Leben einen zunehmend kontemplativen Anstrich gewinnt, ist die Arbeit an den Sitzpositionen in jungen und mittleren Jahren, übers Ganze gesehen, vielleicht etwas vom Lohnenswertesten, dem der Mensch sich hingeben kann.

Parallele Übungen und allgemeiner Lebensstil

Die Serie der Sitzstellungen ist ein relativ vollständiges körperliches Yogaprogramm und enthält fast alle für den Yogaweg wichtigen Prinzipien der Körperschulung. Die nicht enthaltenen wichtigen Übungen wie Kopfstand, Kerze, Pflug oder einzelne Gleichgewichtsstellungen können vorher, nachher oder getrennt davon geübt werden.

Wie für alle Yogaübungen ist auch für die Sitzstellungen der allgemeine Lebensstil ein entscheidender Erfolgsfaktor. Gerade die Knie sind sehr empfindliche Körperteile, die bei vielen Menschen heutzutage geschädigt sind. Man soll sich bei der Ernährung darauf achten, keinerlei Substanzen zu sich zu nehmen, die den Körper schwächen und den Körper mit den yogischen Reinigungstechniken von innen reinigen. Eine gelegentliche Ölmassage der Knie hilft, diese wichtigen Zonen vital zu halten. Zusätzlich ist es ratsam, sich täglich - z.B. durch einen Spaziergang - etwas Bewegung zu verschaffen. Schliesslich soll das Leben insgesamt in einer Balance von Arbeit und Ruhe, eingebunden in friedliche Beziehungen gelebt werden.

So wünschbar es wäre, diese Punkte noch deutlicher, klarer und detaillierter auszuführen, so würde dies doch im Rahmen dieses Beitrags zu weit führen und wir verweisen auf die entsprechenden Beiträge in dieser Sammlung, besonders auf denjenigen über die hathayogischen Reinigungstechniken.

Wie weit soll der Sitz entwickelt werden?

Für denjenigen, der völlig ungeübt ist, ist es bereits ein grosser Erfolg, im Lotussitz beide Beine für einige Sekunden hochzubringen. Trotzdem darf man sich nicht zu schnell zufrieden geben. Fünf Minuten ruhig sitzen zu können, ist für die Meditation noch immer viel zu wenig. Die ersten Früchte in den Meditations- und Pranayamaübungen können geerntet werden, wenn es gelingt, etwa eine halbe Stunde bequem regungslos zu sitzen. Regungslos bedeutet, dass neben den Beinen auch der Rumpf, die Arme und die Hände völlig still gehalten werden. Wer seine Kapazität bis zu einer Stunde ausbaut hat ein gutes Mass erreicht. In dieser zeitspanne ist es möglich, vollständige Pranayamazyklen mit 40 Atemzügen zu üben bzw. in der Meditation die ersten tieferen Versenkungszustände erreicht werden.

Für den vollendeten Yogi gelten drei Stunden in der Lotusposition als ausgereifter Entwicklungsstandard. Allerdings sei geraten, wenn das Mass über eine Stunde ausgedehnt wird, mit äusserster Vorsicht vorzugehen. Die oben angeführten Hinweise zu Lebensstil werden dann zum absoluten „Muss“ und es kommen andere hinzu, die im einzelnen in den Quellentexten des Hatha Yoga nachgelesen werden können.

Serie der Sitzstellungen

Diese Übungsserie ist nicht speziell für Anfänger gedacht obwohl einfache Varianten z.B. des Drehsitzes, des Schmetterlings, der Zange etc. durchaus in Anfängerklassen präsentiert werden können. Leicht Fortgeschrittene, die bereits über ein entwickeltes Körpergefühl und entwickelte Körpermöglichkeiten verfügen, werden den grössten Nutzen aus der Serie ziehen. Sie hilft, wie bereits erwähnt, nicht nur dabei, sich den Lotussitz zu erarbeiten, sondern ist eine wertvolle Vorbereitung für praktisch alle Sitzstellungen des Yoga.

Körperausrichtung, Atmung und innere Dynamik

Wichtig ist es, den Körper in den einzelnen Stellungen optimal auszurichten. Tatsächlich können bereits Abweichungen im Millimeterbereich verhindern, dass das „innere Fliesen“ erlebt wird. Durch ununterbrochene Achtsamkeit wird es mit der Zeit gelingen, die optimale Ausrichtung selbst zu entdecken und den Körper zu befähigen die Stellung entsprechend einzunehmen. Die Atmung soll bei den meisten Übungen intensiviert werden und zwar indem sie einerseits leicht vertieft wird, andererseits indem nach jeder Einatmung eine kurze Atempause eingelegt wird. Dies hilft dabei, den „Pra-

nadruck“ im Körper zu erhöhen. Es ist möglich, ganz leicht „ujjayi“ zu atmen, d.h. ein leises Atemgeräusch im hintersten Punkt des Rachens zu erzeugen und dadurch die dortigen nervösen Strukturen zu stimulieren.

Die innere Dynamik der Übungen wird mit der Atmung koordiniert. In den meisten Fällen bedeutet dies eine Anspannung bestimmter Muskeln und Muskelgruppen während der Einatmung und der Atempause und ein inneres Lösen während der Ausatmung. Einzelheiten dazu werden bei den jeweiligen Übungen ausgeführt.

Die Intensivierung der Atmung und die innere Dynamisierung sollen jedoch keinesfalls übertrieben werden, da man sonst am Kern der Praxis vorbeigeht. Dies gilt besonders für Personen, die sich mit modern-sportiven Yogaformen beschäftigt haben. Wichtig ist es, in einer Gesinnung des Loslassens, der Entsagung und der Liebe zu üben, was sich auf der Ebene des Körpers durch weiche, gewaltfreie Körperbewegungen und Atemmuster ausdrückt.

Varianten von „Maha Mudra“

Beginnen Sie die mit einigen Übungen, die man im weitesten Sinn als Varianten von „Maha Mudra“ bezeichnen kann. Für die erste dieser Varianten strecken Sie ein Bein aus und legen den anderen Fuss auf dessen Oberschenkel. Bereits dies kann ungeübten Personen als recht anspruchsvoll erscheinen. Vielleicht hilft es, wenn man sich auf ein Kissen oder einen niederen Block setzt. Indem nun das Knie langsam zum Boden abgesenkt wird, wird die für den Lotussitz typische Drehung des Knies stimuliert.

Hier wie bei allen anderen Übungen soll natürlich vorsichtig und nicht mit Gewalt vorgegangen werden. Mit einer Hand stützt man sich jetzt auf das Knie ab und mit der anderen fasst man den grossen Zehen des anderen Fusses (Abbildung 1). Die Dynamik in der Stellung wird erzeugt, indem man einerseits den Rücken von unten her bewusst aufrichtet, andererseits das ausgestreckte Bein leicht anspannt und den grossen Zehen gleichzeitig sowohl nach vorne stösst, als auch mit Hilfe der Hand zurückzieht. Die Atmung fliesst wellenförmig entsprechend den oben genannten Prinzipien. Die Stellung wird so für einige Atemzüge gehalten.

Anschliessend kann man den ausgestreckten Fuss mit beiden Händen fassen und den ganzen Oberkörper über das Bein beugen, was zu einer zusätzlichen Dehnung sowohl der Unterseite des Beines als auch des Rückens führt. Ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen wird die eine Hand wieder gelöst und der Arm nach oben ausgestreckt, während der Rücken aufgerichtet wird (Abbildung 2). Von ihrem untersten Punkt her wird die Wirbelsäule aufgerichtet. Im übrigen gelten die bereits erwähnten Prinzipien. Mit dieser Übung



Abbildung 1

lässt sich die perfekte Aufrichtung des Oberkörpers erfahren, wie sie typisch für die Yoga-Sitzstellungen ist. Dieser Aufwärtstrieb in der Körperachse ist es, der das innere Fließen in den Hauptkanälen begleitet.

Nach einigen tiefen Atemzügen wird, ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen, der ausgestreckte Arm nach hinten in die Waagrechte gesenkt (Abbildung 3). Es braucht jetzt einen zusätzlichen Impuls aus dem Beckenraum, um den Körper weiterhin perfekt aufrecht halten zu können. Die Rotation des Oberkörpers wird verstärkt, indem auch der Kopf nach hinten gedreht und der hintere Arm so weit geführt wird, bis die maximale Drehung des Oberkörpers erreicht ist. In diesem Moment soll unbedingt die Fussstellung des ausgestreckten Beines nochmals justiert werden, denn durch die Rotation ist diese sehr wahrscheinlich aus der optimalen Linie geraten. Tatsächlich braucht es in dieser Stellung eine ausgeprägte Geistesgegenwart und ein gutes Körperbewusstsein, um die Lage sowohl des Rumpfes als auch aller Extremitäten gleichzeitig zu optimieren. Diese Variante hilft sowohl die Schulter zu öffnen als auch durch die Drehung eine zusätzliche Vitalisierung der Wirbelsäule herbeizuführen.



Abbildung 2



Abbildung 3

Bringen Sie nun die ausgestreckte Hand zurück zum Fuss, indem Sie den Oberkörper zurückdrehen. Lösen Sie die andere Hand und drehen Sie den Oberkörper weiter, bis Sie im Endpunkt anlangen (Abbildung 4). Diese Stellung ist dem sogenannten „Dreh-sitz“ verwandt. Wieder soll gleichzeitig darauf geachtet werden, dass sowohl die Extremitäten gut durchgestreckt sind als auch dass der Oberkörper aufgerichtet und durch die Drehung in leichte Spannung versetzt wird.

Nachdem diese Übung aufgelöst wurde, ist der Zeitpunkt da, das Bein zu wechseln und die ganze bisherige Serie spiegelverkehrt zu üben.

Die nächste Übung ist ähnlich jedoch etwas anspruchsvoller. Falls nicht genug Zeit zur Verfügung steht, kann sie auch weggelassen werden. Wiederum wird ein Bein ausgestreckt und der andere Fuss auf den Oberschenkel gelegt. Diesmal führt man jedoch die eine Hand hinter den Rücken und ergreift von hinten den Fuss auf dem Oberschenkel. Die Zehe des anderen Fusses hält man wiederum mit der anderen Hand. Der Rücken soll jetzt aufgerichtet werden. Die Übung gibt einen starken Zug in die Schulter des nach hintengedrehten Armes. Diese Dehnung kann verstärkt werden indem bewusst mit der oberen Atemmuskulatur in die Schulter „hineingeatmet“ wird.

Tatsächlich ist auch die Haltung der Schultern in den Sitzstellungen sehr wichtig und bei vielen Menschen ein Schwachpunkt. Diese Übung hilft dabei, die notwendige Freiheit in diesem Bereich zu gewinnen, um später völlig gelöst im Yogasitz verweilen zu können. Eine einfache Form der Übung mit einem Hilfsmittel wird in Abbildung 5 gezeigt.



Abbildung 4

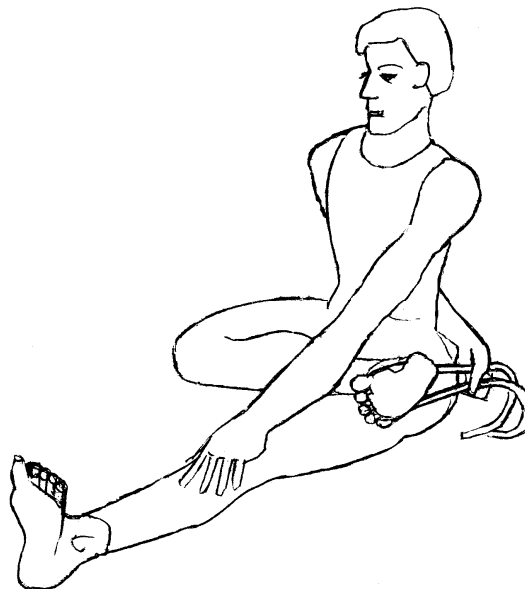


Abbildung 5

Bergstellung

Sind mit den vorhergehenden Übungen die Beine und Knie gut vorbereitet worden, so kann jetzt, falls dies bereits möglich ist, der Lotussitz eingenommen werden. Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander atmen Sie tief ein und strecken Sie beide Hände über den Kopf (Abbildung 6). Die Streckung soll die ganze Wirbelsäule erfassen und bis in die Fingerspitzen wirken. Der Atem kann in der Endposition so lange angehalten werden, bis die Vitalkraft im Rumpf leicht in Bewegung kommt. Mit dem Ausatmen werden die Arme wieder gesenkt und auf die Oberschenkel gelegt. Nach einigen Malen können die Beine im Lotussitz gewechselt werden.

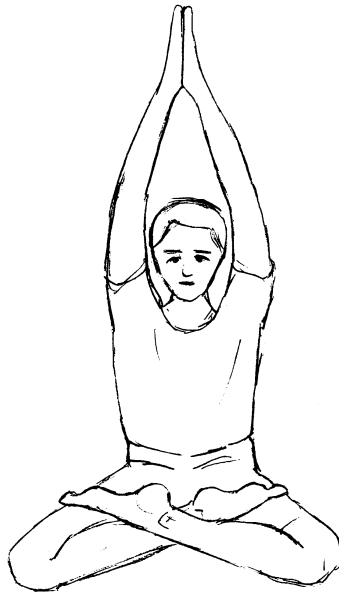


Abbildung 6

Zange und Matsyendrasana

Als nächstes sei die Zange empfohlen. Als zentrale Stellung des Hatha Yoga existiert zu ihr bereits eine unübersehbare Literatur, so dass es genügt, hier nur auf einige wenige Aspekte einzugehen, die im Zusammenhang mit der Erarbeitung der Sitzstellung wichtig sind. Bei vielen Menschen ist die hintere Seite des Körpers insgesamt zu wenig elastisch, als dass ein guter Yogasitz eingenommen werden könnte. Die Sitzstellung gleicht dann eher einer Banane und sollte so nicht lange gehalten werden, um nicht weiteren Deformationen des Körpers Vorschub zu leisten. Ideal ist hier die Praxis der Zange. Setzen Sie sich dazu in den Langsitz, richten Sie die beiden Beine gut aus und strecken Sie sie durch. Fassen Sie nun mit den Fingern beider Hände die grossen Zehen, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und ziehen Sie den Rücken in die Länge (Abbildung 7). Diese Stellung ist für viele Personen etwas unangenehm, sollte aber trotzdem über einige Zeit, d.h. einige Minuten geübt werden. Die Atmung erfolgt wie oben beschrieben, vielleicht sogar etwas intensiver als in den übrigen Stellungen. Wer mit Pranayama vertraut ist, kann in der Stellung den Atemrückhalt mit den hathayogischen Verschlüssen anwenden.

Matsyendrasana wird im Westen praktisch nicht geübt, da es sich um eine recht schwierige Stellung handelt. Sie wird meist durch den Drehsitz ersetzt. Damit Matsyendrasana gelingt, muss der Lotussitz bereits vollkommen beherrscht werden. Trotzdem sollte man Matsyendrasana nicht vorschnell für sich verwerfen, handelt es sich doch um eine der genialsten Übungen, die der Hatha Yoga hervorgebracht hat. Neben anderen Eigenschaften, die hier nicht weiter ausgeführt werden sollen, ist es wohl *die* ideale Übung um den Körper nach langen Meditationszeiten zu regenerieren. Auch Matsyendrasana kann auf jede Seite während mehreren Minuten eingenommen werden.

Für Personen, denen Matsyendrasana nicht gelingt, genügt es, an dieser Stelle der Serie den Drehsitz beidseitig auszuführen. Wer sich Matsyendrasana (Abbildung 8) erarbeiten will, soll sich anschliessend an den Drehsitz einen Fuss ähnlich wie im Lotussitz oberhalb des Oberschenkels an den Körper legen und ähnlich wie im Drehsitz

das andere Bein überschlagen. Die Schwierigkeit wird jetzt darin bestehen, den Oberkörper genug weit in die Position und den Arm hinter das Bein zu bringen, umso mehr als man dabei leicht das Gleichgewicht verlieren kann. Eine kleine Hilfe mag es sein, sich dazu an eine Wand anzulehnen. Matsyendrasana soll nicht erzwungen werden. Die Stellung (Abbildung 9) wird sich bei normalen Körperproportionen ergeben, wenn man über lange Zeit die hier geschilderte Übungsserie seriös praktiziert.

Ein Hinweis sei hier noch gemacht: Die Zange und der Drehsitz/Matsyendrasana sind zwei Übungen, die sich sehr gut ergänzen und die, falls genügend Zeit zur Verfügung steht, mehrmals hintereinander abwechslungsweise geübt werden können. Man wird dabei feststellen, dass nach Matsyendrasana die Zange besser gelingt und umgekehrt nach der Zange auch Matsyendrasana leichter fällt, weil beide Übungen zwar auf ähnliche Punkte wirken, diese aber auf unterschiedliche Art „deblockieren“.

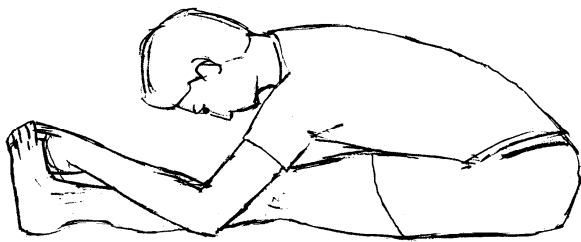


Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9

Yogamudra

Für Yogamudra wird der Lotussitz oder eine einfachere Stellung mit gekreuzten Beinen eingenommen. Die eine Hand fasst hinter dem Rücken das Handgelenk der andern und nun wird der Körper soweit nach vorne gebeugt, bis die Stirn den Boden berührt. Es ist dabei nicht nötig, eine besondere Atemtechnik anzuwenden. Die Stellung löst den Rücken bei gleichzeitiger Verschränkung der Beine. Wie bereits oben erwähnt zeigt ihr gutes schmerzloses Gelingen an, dass eine Person körperlich genug vorbereitet ist, mit geistigen Übungen direkt in der Lotusposition zu beginnen.

Spreizübungen

Als nächstes kann die Spreizübung eingebaut werden. Auch dies eine fakultative Übung in der Serie, die nur geübt werden soll, wenn wirklich genug Zeit vorhanden ist. Ganz generell ist es immer besser, sein eigenes Programm nicht zu überladen, da sonst die Gefahr besteht, dass man am Schluss überhaupt nichts mehr macht. Hingegen schadet es nichts, einige Übungen in Reserve zu halten für Tage (z.B. Sonntage) an denen keine zeitliche Beschränkung der Praxis durch äussere Umstände gegeben ist.

Für die Spreizübung setzen Sie sich mit weit gespreizten Beinen hin und stützen sich mit den Händen und Armen hinter dem Rücken auf. Richten Sie sich optimal auf, indem Sie Druck mit den Händen ausüben. Dadurch wird sich bereits eine Spannung in den Innenseiten der Oberschenkel ergeben, die jedoch ohne weiteres auszuhalten ist. Tatsächlich soll jetzt in dieser Ausgangslage einige Minuten verweilt werden, denn die entsprechende Muskulatur dehnt sich nur sehr langsam aus. In den Beinen und in den Füßen soll während der ganzen Zeit ein mittlerer Muskeltonus und eine gute Ausrichtung aufrecht erhalten bleiben. In dem Moment, wo man spürt, dass die Elastizität zugenommen hat, hebt man die Hände und verschränkt die Arme vor dem Körper, wenn möglich ohne dabei im Becken einzusinken. Nachdem man auch in dieser Lage eine Minute verbracht hat, beugt man sich langsam und mit möglichst gestrecktem Rücken nach vorne. Hier kann man dann tatsächlich an den Punkt kommen an dem die Spannung unerträglich wird und der natürlich nicht überschritten werden darf. Mit Langsamkeit und Gleichmut des Geistes kommt man jedoch in der Regel weiter als man denkt. Es genügt, diese Übung einmal in der beschriebenen Art durchzuführen, sie kann jedoch auch ein weiteres Mal wiederholt werden.

Diese Grundform der Spreizübung stärkt die Muskulatur im unteren Rücken und führt zu zusätzlicher Beweglichkeit im Beckenbereich bzw. im Übergang vom Becken zum Rücken. Die unzähligen weiteren Varianten der Spreizübung bringen wahrscheinlich im Hinblick auf den Yogasitz wenig Zusatznutzen.

Eine einfache Variante der Schildkröte

Nach der Spreizübung, die etliche Menschen als eher unangenehm empfinden, ist die folgende einfache Vorübung zur „Schildkröte“ geradezu ein Leichtes. Die Füße werden im Abstand von etwa 50 bis 70cm vom Körper mit den Sohlen aneinander gelegt und mit den beiden Händen umfasst. Wiederum mit möglichst geradem führt man das Kinn zu den Fersen (Abbildung 10).



Abbildung 10

Übungen für die Füße

Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass der Yogasitz nicht nur Beweglichkeit im Becken, in den Knien und im Rücken erfordert, sondern dass auch die Beweglichkeit der Füße eine Rolle spielt. Vielleicht ist ihnen nicht einmal bewusst, dass die Beweglichkeit der Füße gesteigert werden kann. Hier nun zwei Übungen, die dafür überaus hilfreich sind. Beginnen Sie mit dem „Schmetterling“, d.h. damit, dass Sie im Sitz die beiden Beine zum Körper ziehen und die Füße aneinander legen. Dehnen Sie jetzt das Becken, indem Sie die Knie langsam zum Boden bringen. Ist dies erreicht, stützen Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken ab, heben Sie den Rumpf und versuchen Sie auf die beiden Füße zu sitzen (Abbildung 11). Diese Stellung mag am Anfang extrem

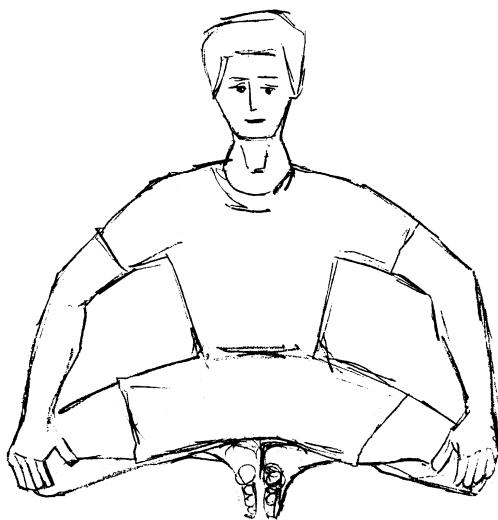


Abbildung 11



Abbildung 12

ungewohnt erscheinen, sie ist jedoch nicht ganz so schwierig, wie sie auf den ersten Blick aussieht. Hilfreich ist es, sie abwechslungsweise mit der „Gegenübung“ zu praktizieren, bei der Sie aus dem „Schmetterling“ heraus die beiden Füsse aufstellen. Dazu werden die Arme unter den Unterschenkeln durchgeführt, die beiden Füsse gefasst, aufgestellt und zum Körper gezogen. Gelingt die Übung gut, so wird die Hilfe der Hände nicht mehr benötigt und diese können gelöst auf die Knie gelegt werden (Abbildung 12).

Diamant- und Lotussitz

Zum Abschluss der Serie und als Übergang in die Ruhe noch zwei reine Sitzstellungen. Zuerst die Diamantstellung, in der Atemübungen wie z.B. die Wechselatmung praktiziert werden können. Setzen Sie sich dazu wie in Abbildung 13 gezeigt, zwischen die Beine und verweilen Sie nach Massgabe der zur Verfügung stehenden Zeit bis etwa zehn Minuten. Lösen Sie die Stellung sorgfältig auf, entspannen Sie die Beine einen Moment und nehmen Sie den Lotussitz (Abbildung 14) oder eine andere Sitzstellung mit gekreuzten Beinen ein. Wenden Sie die mentale Technik an, die Ihnen geläufig ist um in einen leichten geistigen Vertiefungszustand einzutreten.

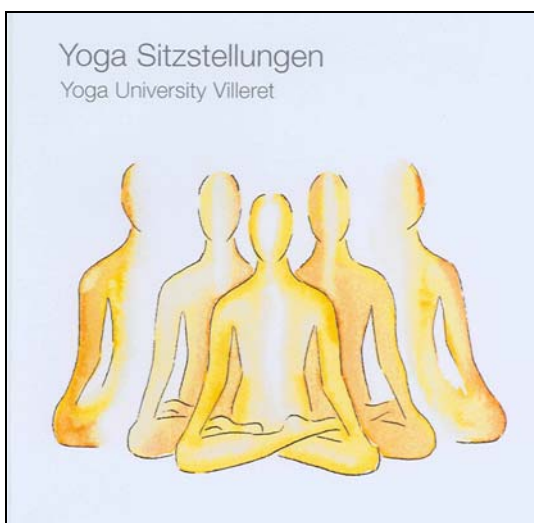


Abbildung 13



Abbildung 14

Zeichnungen: Katrin Annaheim, Photos aus dem Lehrvideo „Sitzstellungen“ von Reto Zbinden



DVD

Das Lehrvideo „Yoga Sitzstellungen“ ist eine detaillierte Anleitung zur Erarbeitung einer perfekten Sitzstellung basierend auf den im Artikel beschriebenen Grundsätzen und Vorübungen sowie zusätzlichem Material.

Spieldauer

40 Minuten

Verkaufspreis

CHF 30.-- (Bestellungen aus dem Ausland Euro 20.--)
Bitte in bar der Bestellung beilegen. Versand erfolgt nur gegen Vorauszahlung.

Bezugsadresse

Yoga University
Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret,
Tel: 032 941 50 40, email: swissyoga@msn.com