

5 Beschreibung der Körperübungen (Asanas)

Die dritte Stufe des Yoga im System des Patanjali ist *Asana* (Stellung, Haltung). Die Yoga Sutras (II.46–48) definieren *Asana* und die Wirkung der Körperübungen (► Kap. 4.1 u. Kap. 4.3). So heißt es in PYS II.46 (nach Desikachar 1997, S. 89) „*Asana sollen gleichermaßen die Qualitäten Stabilität und Leichtigkeit haben*“ oder „*Ein Asana soll stabil und angenehm sein*“ (PYS II.46 nach Iyengar 1995, S. 194).

Zur Ausübung der Asanapraxis gehören ein guter Wille, hohe Aufmerksamkeit und Freude. Die Körperübungen bewirken Standhaftigkeit, Ausdauer, Gesundheit und Leichtigkeit. Darüber hinaus wirken die *Asanas*

- positiv auf die Flexibilität des Bewegungsapparates,
- bauen Müdigkeit ab,
- steigern die Vitalität,
- beruhigen die Nerven,
- fördern Ausgeglichenheit.

Das Üben von *Asanas* entwickelt eine Heilwirkung auf das Nervensystem. Die Energie kann ungehindert im Körper fließen. Zusätzlich sorgt die Asanapraxis für eine gleichmäßige Verteilung dieser Energie beim Praktizieren von *Pranayama* (► Kap. 4.3). Die wahre Bedeutung der *Asanas* liegt in der Art, wie sie die Gedanken schulen und disziplinieren. Durch die *Asanas* soll der Körper zu einer geeigneten Hülle für den Geist herangebildet werden. Die *Asanas* sind neben den anderen Gliedern des Yogapfades ein Instrument zur Erlangung des Zustands des vollkommenen Gleichgewichts von Körper, Gedanken und Geist. Die Haltungen müssen so ausgeführt werden, dass äußere Festigkeit und innere Gelassenheit im Einklang sind. Es sollen keine Muskelverspannungen während des Übens auftreten.

Alle Glieder des Yogapfades nach Patanjali sind in die Übungspraxis einzubeziehen. Hierzu gehört die in Verbindung mit den *Asanas* jeweils richtig ausgeführte Atmung (*Pranayama*) ebenso wie die Konzentration (*Dharana*) auf die korrekte Ausführung der Übungen. Gelingt die intensive Konzentration dauerhaft, gelangt

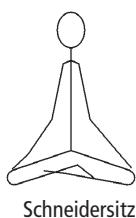
man von der objektbezogenen zur ungerichteten Aufmerksamkeit (*Dhyana*). Schließlich entsteht ein intensiver meditativer Zustand von vollkommener „*Festigkeit des Körpers, Stetigkeit der Intelligenz und Güte des Geistes*“ (Iyengar 1995, S. 194). In einem solchen Zustand erfolgen die *Asanas* ohne Bemühen in Leichtigkeit. „*Die Vollendung eines Asana ist erreicht, wenn es mühelos ausgeführt wird und man über das unendliche Sein meditiert*“ (PYS II.47 nach Iyengar 1995, S. 196). Es entsteht jener Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen (PYS I.2).

Bei der Asanapraxis gelten folgende **Regeln** (Lysebeth 1982, S. 114):

- *Asanas* sind keine Kraftübungen. Sie wirken durch sich selber und nicht durch Gewalt.
- Ein langsamer Bewegungsablauf ist für die Wirkung des Yoga wesentlich.
- Nur die zur Ausführung der Übung erforderlichen Muskeln werden angespannt und alle anderen entspannt.
- Die Aufmerksamkeit sollte auf die Körperpartie gerichtet sein, auf welche die *Asana* abzielt.
- Auch die Rückkehr zur Ausgangsstellung sollte langsam erfolgen.
- Zwischen zwei verschiedenen Stellungen erfolgt eine kurze Pause, dabei sollten sämtliche Muskeln, auch jene des Gesichts, entspannt werden.
- Zum Abschluss der Übungen einige Minuten entspannen.

Die nachfolgend beschriebenen Übungen sind in Anlehnung an Mehta et al. (1991), Iyengar (1993), Sivananda Yoga Zentrum (1993) und Trökes (2000) zusammengestellt.

5.1 Asanas im Sitzen



Schneidersitz

1. Schneidersitz (*Sukhasana*)

Für Ungeübte ist es vorteilhaft, ein Sitzkissen zu verwenden. Damit das Becken und die Wirbelsäule aufgerichtet werden können, sollten beim Sitzen die Knie tiefer als die Hüftgelenke ausgerichtet sein. Andernfalls wird das Becken durch die Oberschenkel nach hinten gekippt.

Auf den Boden oder den vorderen Rand des Kissens mit überkreuzten Beinen setzen, die Füße unterstützen die Knie. Rücken und Brustkorb aufrichten, die Schultern nach hinten unten absen-

ken. Den Kopf nach hinten oben ausrichten. Die Beine regelmäßig wechseln, damit der Körper sich nicht an nur eine Sitzposition gewöhnt.

Wirkung: Durch die aufrechte Haltung der Wirbelsäule wird der Körper in einen ruhigen Zustand versetzt,

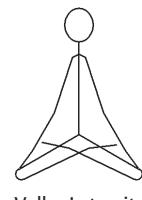
- der den Stoffwechsel verlangsamt,
- die Konzentration erhöht,
- die Körperhaltung verbessert,
- auf *Pranayama* und Meditation vorbereitet.

2. (Halber) Lotussitz (*Ardha Padmasana*)

Der Lotus symbolisiert die spirituelle Entwicklung des Menschen. Im Yoga verkörpert der Lotus (*Padmasana*) die klassische Haltung für Meditation und *Pranayama*.

Halber Lotussitz: Auf den Boden oder auf ein Kissen setzen, das Rückgrat aufrecht. Eine Ferse an den Damm legen. Das andere Knie beugen, den Fuß nach innen drehen, so dass die Fußsohle nach oben zeigt. Den anderen Fuß auf den Oberschenkel oder in die Leiste ablegen. Beide Knie berühren möglichst den Boden. Oberkörper, Schultern und Kopf wie unter 1. (S. 200) ausrichten.

Voller Lotussitz: Der zweite Fuß wird hierzu in die andere Leiste gelegt, so dass die Unterschenkel überkreuzt sind.



Voller Lotussitz

Praxistipp

Die Übung ist eher für fortgeschrittene Praktizierende geeignet. Menschen, die es nicht gewohnt sind, auf dem Boden zu sitzen, werden bei dieser Stellung voraussichtlich Knieschmerzen bekommen. Daher nur mit Vorsicht üben, zur Unterstützung Kissen unter den Knien benutzen oder eine andere Sitzhaltung einnehmen!

Zum Aufwärmen und Öffnen der Hüften vorab den Schmetterling üben.

Wirkung: Siehe unter 1., S. 201