



ARechaur / fotolia.de

KĀRAṆA AUS DEM INDRAJĀLA-YOGA, TEIL 1

Der Flussgott – varuṇāsana

Sinnvolle Anreihungen von āsana werden im Yoga auch kārāṇa genannt. Sie sind im Unterricht beliebt und nützlich, denn sie bringen die Energie ins Fließen, schulen die Konzentrationsfähigkeit und enthalten idealerweise einen gewissen Ausgleich bereits in ihrem Ablauf.

Text und Figuren: Ingrid Wiltschek

Ziele

Im Mittelpunkt der folgenden Yoga-Praxis stehen Balance und Ausrichtung zwischen Himmel und Erde gegen die Schwerkraft. Dies fördert die Zentrierung und innere Sammlung. Dazu kommen der fließende Übergang von einer zur anderen Haltung sowie die ungewöhnliche Drehung im Stand, die Ähnlichkeit mit einer im Liegen ausgeführten Krokodilübung (nagrāsana) hat.

Symbolik

Varuṇa ist der Name einer Gottheit, die in der frühvedischen Epoche als Bewahrer von Himmel und Erde und Beschützer der Welt sowie als Personifikation von Wahrheit und Erbarmen galt. In späteren Epochen verliert Varuṇa diese Funktionen an andere Gottheiten. Heute wird er in Indien noch gelegentlich als Herr der Gewässer verehrt.

Die Ausrichtung des āsana zwischen Himmel und Erde steht für den Gott Varuṇa; auch die Drehung der Wirbelsäule erinnert an einen mäandernden Fluss, der sich durch ein Tal schlängelt.

Didaktisches Vorgehen

Die Positionen eines kārāṇa werden zunächst einzeln gelehrt und dann Stück für Stück mit dem Atem verbunden. Danach wird es als Atem-Kārāṇa für alle in der Gruppe zusammen angeleitet. Da es keinen gemeinsamen »Gruppenatem« gibt, der für alle gleich ist, sollten so bald wie möglich die Übenden alleine und in ihrem eigenen Rhythmus üben. Das kārāṇa wird – wenn es vertraut ist – mehrmals im Seitenwechsel wiederholt.

Indrajāla idam sarvam – alles ist miteinander verbunden und zauberhaft

Mantra aus dem
Vijñāna Bhairava Tantra

Kāraṇas aus dem Indrajāla-Yoga

Den Begriff Indrajāla-Yoga leitet die Autorin aus dem Avataṃsaka-Sūtra ab, das beschreibt, wie der vedische Gott Indra nachts sein Sternennetz (indrajala) am Firmament ausbreitet, um den Menschen Licht und Orientierung in der Dunkelheit zu schenken.

Indrajāla ist eine Metapher für die gegenseitige Verbundenheit von allem, wie sie mit dem Mantra »indrajala idam sarvam« (siehe oben) aus dem Vijnana Bhairava Tantra beschrieben wird. Es drückt aus, dass alles auf magische Weise miteinander verwoben und vernetzt ist, der Kosmos, die gesamte Erde, alle Menschen und Wesen.



Indra war in der vedischen Zeit Indiens der oberste König der Götter und damit auch Gott des gesamten Universums.

Jāla bedeutet Netz, Wasser und Zauber.

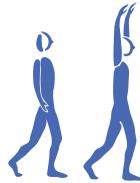
Die Praxis

Ausgangsposition:



Hüftgelenkbreit stehen. Sich mit den Füßen zum Boden hin und mit dem Scheitel zum Raum oberhalb des Kopfes orientieren.

Der Schultergürtel ruht auf dem Brustkorb, die Arme hängen locker. Der Atem fließt frei.



Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne machen und das Gewicht dort hin verlagern.

Arme über vorne hochführen.



Linkes Bein nach hinten vom Boden lösen, dabei den Rumpf in eine leichte Schräghaltung bringen. Linkes Bein durch die Luft nach vorne schwingen und das linke Knie bis in Hüfthöhe anheben.



Rechte Hand von außen an den linken Oberschenkel legen.

Linken Arm sinken lassen.



Linken Arm nach hinten weiterführen, dabei Rumpf und Kopf mitdrehen. Evtl. mehrere Atemzüge im Flussgott (varuṇāsana) verweilen.



Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.

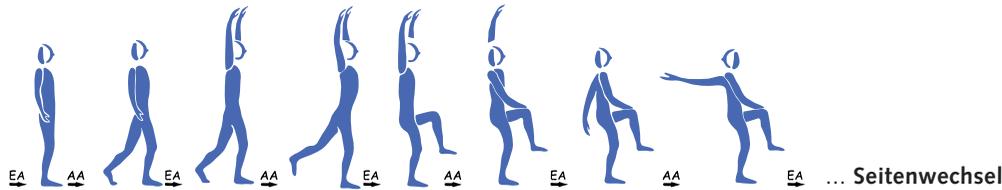
Seitenwechsel

Stehen, Arme hängen locker

Die veränderte Verbindung zum Boden und die Ausrichtung nach oben neu wahrnehmen.

Der Flussgott als Atem-Kāraṇa

(EA = einatmend, AA = ausatmend)

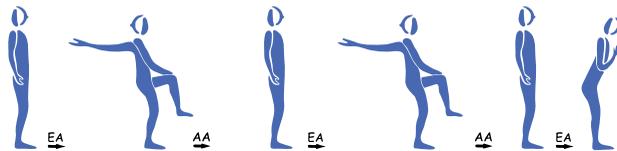


Variante 1

Das kāraṇa vorwärts und auch rückwärts (= in umgekehrter Reihenfolge) langsam nacheinander oder im Fluss des Atems ausführen.

Variante 2

Aus der Ausgangsposition atemdynamisch auf direktem Weg die Seiten ständig wechselnd in varuṇāsana kommen. Mehrmals wiederholen und zwischendurch immer wieder mit einer leichten Vorbeuge wie bei der Grußhaltung (namaste) ausgleichen. Wenn die Drehung mit der Einatmung kombiniert wird, erleichtert das die Aufrichtung des Brustkorbs und verhindert eine zu starke Drehung von Brustwirbelsäule und Rippen.



Ausgleich

Verschiedene symmetrische āsana eignen sich als Ausgleich. Dabei ist es sinnvoll, dass der Rücken weich in die Länge kommt und/oder der stützende Boden und eine mittelfeste Rolle (zum Beispiel Indrarolle) in den Kniekehlen das Ausruhen erleichtert.



Tipps

- Die schnelle Ausführung von varuṇāsana (Variante 1) ist einfacher. Mehrfach hintereinander ausgeführt wirkt sie belebend, wärmend und auflockernd (br̥mhaṇa).
- Finger- oder Handkontakt an der Wand erleichtern die Balance in varuṇāsana.
- Die Drehung immer vom Becken aus beginnen, den Kopf zuletzt mitdrehen.
- Wenn die Schultern in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, können die Arme auch in der »Kerzenleuchterhaltung« mit gebeugten Ellenbogen gehalten werden.



Ingrid Wiltsciek, Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Sie leitet die Yogaschule Tübingen und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yogalehr-Ausbildungen an. Ihr Yoga-Stil Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegeliche und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen seit langem in ihre Praxis ein.
www.yoga-mudra.de,
www.indrajala-yoga.de