



LenKovalava / shutterstock.com

## KĀRAṆA AUS DEM INDRAJALA-YOGA, TEIL 4

# *Tanzender Shiva mit mudrā*

In diesem vitalisierenden kārāṇa werden Hand- und Fußmudrā mit klassischen āsana kombiniert und beeinflussen so Körperaufrichtung, Atmung und Konzentration.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

### **Symbolik**

Shiva wird als tanzender Gott Nāṭarāja genannt und von den Hindus als Herr des Tanzes verehrt. In seinem ekstatischen Tanz drückt er sein vielfältiges Wesen aus: Schöpfung und Zerstörung, Erotik und Askese, Leben und Tod. Diese Gegensätze in sich vereinen zu können, sind Zeichen seiner göttlichen Macht. (vgl. F. Baldissera und A. Michaels: Der Indische Tanz, Köln 1988). Meist wird Nāṭarāja mit vier Armen gleichzeitig dargestellt: in der rechten oberen Hand hält er die Bettler-Trommel ḍamaru, die das heilige OM symbolisiert, ein Feuer lodert in seiner linken oberen Hand, das in den großen, ihn umgebenden Flammenkreis übergeht. Die dritte Hand, die nach oben weist, ist die Geste der Zuversicht, abhaya-mudrā. Sie verspricht, dass man Shiva als tanzendem Gott vertrauen kann und keine Furcht haben sollte. Die vierte, untere Hand zeigt nach unten auf das linke, angehobene Bein, das aus

dem Feuerkreis hinausragt und auf die Möglichkeit der Befreiung vom Kreislauf der Geburten hinweist. Mit dem rechten Fuß steht er auf dem Zwerge dämon apasmāra, der Ignoranz und Unwissenheit verkörpert, und dadurch beherrschbar wird.

Das ausgebreitete Stehen (āyata-mudrā) und das erhobene Stehen (sthānaka-mudrā) sind Fuß- und Körperhaltungen, die im indischen Tanz häufig vorkommen und auch maṇḍala genannt werden, weil die Füße der TänzerInnen auf einem runden Sandplatz nach dem Tanz ein Kreisbild hinterlassen. Āyata-mudrā symbolisiert Ausdehnung, Weite, das Ganze, den

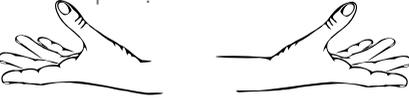
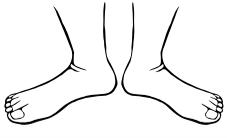
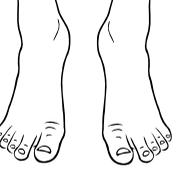
Kosmos, während sthānaka-mudrā die Sehnsucht des erdegebundenen Menschen nach den Göttern im Himmel ausdrückt.

### Didaktik und Wirkung

Das kārāṇa ist inspiriert von traditionellen āsana des Yoga und integriert mudrā der Hände und Füße, die auch im indischen Tanz und Theater verwendet werden. Sinnvoll arrangiert, ergeben alle Figuren zusammen einen sich ergänzenden Ablauf. Mit Länge im unteren Rücken ausgeführt, lädt die āyata-mudrā

zwischendurch immer wieder zum stabilen Stehen ein. Ausgeglichen werden die teilweise fordernden Positionen des Nāṭarāja durch den Reihler, kañikāsana, eine waagrechte Vorbeuge mit überkreuzten Beinen, die den unteren Rücken längt und diagonal dehnt, der Froschhocke, maṇḍūkāsana, die dem gesamten Bauch-Becken-Raum Weite gibt, und der Haltung der Girlande, mālāsana, die das kārāṇa beendet, indem sie den Fokus zur Körpermitte zurück führt. Der gesamte Ablauf verlangt ein Gefühl für Balance, fordert die Konzentration heraus und kombiniert Drehung mit teilweise anstrengenden Haltungen der Beine und Arme. Deshalb bieten sich im Anschluss Liegepositionen an und/oder eine Meditation im Sitzen. Wie bei den anderen kārāṇa ist es sinnvoll, zunächst die Positionen einzeln oder in kleinen Kombinationen zu erlernen, bevor die komplette Reihe langsam und in Verbindung mit dem Atemfluss praktiziert wird.

### Die Praxis

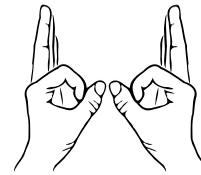
āsana	mudrā	
<p><b>Hüftgelenkbreites Stehen (samasthiti):</b></p> 		
<p><b>Ausgebreites Stehen I mit der mudrā der Flügel (āyata-mudrā I):</b> Fersen zusammen, Fußspitzen nach außen drehen, Knie beugen. Die Arme seitlich zur mudrā der Flügel (parivṛtta-arāla-mudrā) ausbreiten, die Daumen nach oben und hinten drehen, Finger spreizen, dabei in Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenken locker bleiben. Steißbein nach unten orientieren und Länge im unteren Rücken ermöglichen, um das Becken beweglich zu halten.</p>		<p>parivṛtta-arāla-mudrā</p>  <p>āyata-mudrā</p> 
<p><b>Erhobenes Stehen (sthānaka-mudrā):</b> Fußdrehung beibehalten und in den Ballenstand kommen. Arme über die Seiten nach oben führen, Hände zur mudrā des Krebses (karkaṭa-mudrā) falten und drehen (parivṛtta-karkaṭa-mudrā).</p>		<p>parivṛtta-karkaṭa-mudrā</p>  <p>sthānaka-mudrā</p> 

**Tanzender Shiva I (nāṭarājāsana I):**

Standbein bleibt im Knie leicht gebeugt, das andere Bein mit stärker gebeugtem Knie anheben. Arme in Kerzenleuchter-Position absenken, die Hände nehmen die mudrā des Wissens (jñāna-mudrā) ein. Dafür liegt die Daumenbeere auf dem Zeigefingernagel, die anderen drei Finger sind ausgestreckt und zusammen.



jñāna-mudrā

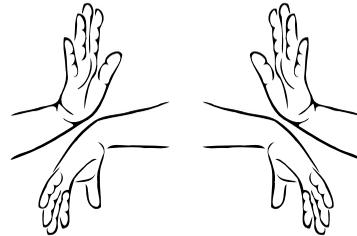


**Tanzender Shiva II (nāṭarājāsana II):**

Den jeweiligen Unterarm parallel zum gehobenen Oberschenkel bringen. Dabei weist die Hand nach unten zum Fuß. Den anderen Arm absenken und die Handinnenseite nach vorne ausrichten, Finger zeigen nach oben (mudrā der Zuversicht, abhaya-mudrā). Das gehobene Bein, den Rumpf und die Arme zur Seite drehen. Der Kopf kann nach vorne gerichtet bleiben oder zur Gegenseite gedreht werden.



abhaya-mudrā

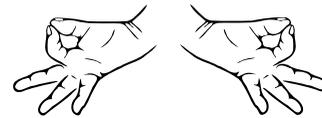


**Ausgebreites Stehen II mit der mudrā des Schwans (āyata-mudrā II):**

Fersen zusammen, Fußspitzen nach außen drehen, Knie beugen. Arme seitlich nach unten und hinten führen und mit den Händen die mudrā des Schwans (hamsāya-mudrā) einnehmen. Dafür Daumen- und Zeigefingerbeeren zusammenlegen, die anderen drei Finger spreizen.



hamsāya-mudrā



āyata-mudrā



**Reiher (kañikāsana):**

Beine kreuzen, Hände auf dem Rücken zusammenbringen, dabei fasst eine Hand das Gelenk der anderen. Aus den Hüftgelenken heraus nach vorne beugen bis Rumpf, Nacken und Kopf etwa in der Waagrechten sind. Zu den Füßen schauen. Evtl. können die Hände auf dem Rücken auch in der mudrā des Grußes (añjali-mudrā) zusammengelegt werden; dann sind die Ellenbogen gebeugt und die Fingerspitzen weisen Richtung Kopf.



evtl. añjali-mudrā

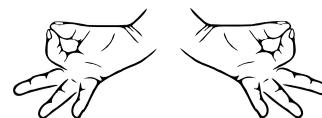


**Gegrätschtes Stehen:**

Arme lang, sie weisen nach hinten und unten. Hände in der mudrā des Schwans (hamsāya-mudrā) nach hinten drehen.



hamsāya-mudrā

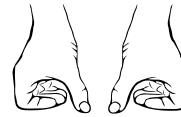


**Froschhocke (maṇḍūkāsana):**

Hände vorne am Boden im Affengriff (hanumān-mudrā) aufsetzen und in die gegrätschte und aufgestützte Hocke kommen.



hanumān-mudrā



**Girlande (mālāsana):**

Hockstellung beibehalten, nach Möglichkeit mit den Fersen am Boden, Ellenbogen gegen die Innenseite der Knie drücken. Hände zur mudrā des Grußes (aṅjali-mudrā) zusammenlegen, dabei etwas Raum zwischen den Handinnenflächen lassen.



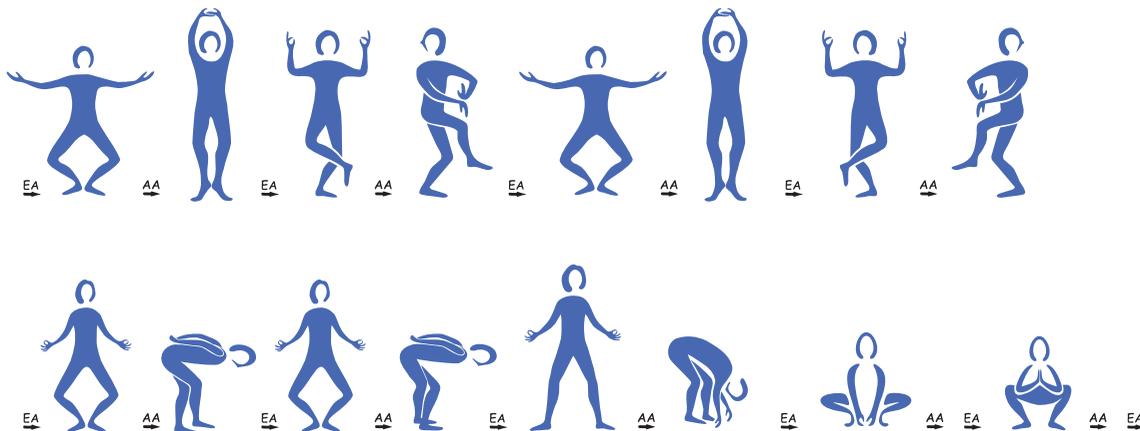
aṅjali-mudrā



**Kāraṇa zu nāṭarājāsana mit Fuß- und Fingermudrā**

(EA = einatmend; AA = ausatmend)

Der komplette, sich energetisch ergänzende Ablauf (oder Teile davon) können folgendermaßen mit dem Atem verbunden werden:



**Ausgleich und Ergänzung**

Das kāraṇa wirkt vitalisierend, deshalb wird danach eine Ruhephase im Liegen und/oder Sitzen angenehm und mit wachem Geist erlebt. Um sich zu zentrieren und Ruhe einkehren zu lassen, können im anschließenden Sitzen die Hände mit überkreuzten Handgelenken für kurze Zeit auf den Brustkorb gelegt werden.



**Ingrid Wiltschek**, 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 Yoga-Lehrausbildungen 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](http://www.yoga-mudra.de), [www.indrajala-yoga.de](http://www.indrajala-yoga.de)