



## KĀRAṆA AUS DEM INDRAJALA-YOGA, TEIL 2

# *Vorbeugen aus dem Stand*

Im zweiten Teil der »Kāraṇa aus dem Indrajala-Yoga« wird eine Reihe vorgestellt, die das »Kāraṇa zum Flussgott« (DYF 6/2015, S. 37-39) ergänzt. In der folgenden Sequenz werden vor allem die Muskeln und Faszien von Beinen, Rumpf und Schultergürtel angesprochen. Sie werden gekräftigt, bewegt und am Ende wieder eingeladen in die Länge zu kommen.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

### Symbolik

Die im asiatischen Kulturkreis vertraute Körperhaltung namaskar-mudrā bedeutet übersetzt Geste der Verehrung (namas = Verehrung, kar = tun) und añjali-mudrā Geste des Grußes (wörtlich: añj = salben). Beide mudrā zusammen erleichtern die innere und äußere Zentrierung und symbolisieren Aufrichtung und Würde sich selbst und anderen gegenüber. Utkatā bedeutet mächtig, kraftvoll. Utkatāsana kann – wie der Name erraten lässt – anstrengend sein, dafür kräftigt es die Bein- und Rumpfmuskulatur. Ardha uttānāsana und uttānāsana (ardha = halb, ut = sehr, tan = dehnen) sind waagrechte oder tiefe Vorbeugen, bei denen die Körperrückseite gelangt wird. Wie auch bei der namaskar-mudrā sind die meisten Vorbeugen aus dem Stehen und Sitzen zugleich eine Verneigung vor der Erde und drücken der Schöpfung, dem Yoga oder einem anderen Menschen gegenüber Wertschätzung aus.

### Didaktik

In meinem Unterricht finden die Hebelgesetze aus der Mechanik große Beachtung: Je näher die Arme am Körper bleiben, also nahe der Körpermitte und -achse, desto weniger wiegen sie und desto leichter ist die Übung auszuführen. Je weiter die Arme vom Zentrum entfernt sind oder im Stehen und in der waagrechten Vorbeuge über den Kopf gehoben werden, desto mehr Arbeit muss geleistet werden. Bei utkatāsana und ardha uttānāsana betrifft das vor allem den Lenden- und Schulterbereich. Da viele KursteilnehmerInnen mit Rücken- und Schulterproblemen in den Yoga-Kurs kommen, sollten diese

keine anstrengenden Armhaltungen einnehmen, um die entsprechenden Bereiche nicht zu überfordern. Deshalb sind im Ablauf verschiedene Armhaltungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden oder Steigerungen enthalten: aufgestützt, vor der Brust gekreuzt oder in Kerzenleuchter-Form. So kann das jeweilige āsana individuell und angemessen praktiziert werden. Ähnliches gilt bei den utkatāsana- und uttānāsana-Varianten auch für die Haltung der Oberschenkel und Knie: je waagrechter die Oberschenkel sind, desto fordernder ist das āsana für Kniegelenk, Muskulatur und Bindegewebe. Je schräger der Winkel, desto einfacher wird die Haltung. Lassen Sie Ihre KursteilnehmerInnen deshalb mit verschiedenen Arm- und Beinhaltenungen experimentieren und eine passende Form selbst wählen.

### Die Praxis

### Tipps und weitere Hinweise

**Ausgangsposition** Hüftgelenkbreit stehen:



**Haltung der Verehrung** (namaskar-mudrā): Hände mit der Grußgeste (añjali-mudrā) vor dem Brustkorb zusammenlegen. Durch Beugung in den Hüftgelenken Rumpf und Kopf in eine leichte Vorneigung bringen. Blick geht nach vorne und unten.



Kopf und Rumpf in einer Linie lassen und nur wenig senken.

**Haltung der Kraft I** (utkatāsana I): Mit den Händen über die Oberschenkel Richtung Knie gleiten, dabei Knie und Hüftgelenke beugen. Die Hände oberhalb der Knie aufstützen, die Finger weisen nach innen. Blick geht nach vorne und unten.



Unterer Rücken bleibt lang.

**Haltung der Kraft II** (utkatāsana II): Bein- und Rumpfstellung beibehalten, Handgelenke überkreuzen und die Fingerkuppen auf den Brustkorb legen.



Um die Kniegelenke zu schützen mit den Oberschenkeln maximal bis in die Waagerechte kommen.

**Haltung der Kraft III** (utkatāsana III): Arme zu den Seiten hin wie elastische Vogelschwingen ausbreiten und in den Gelenken der Schultern und Ellenbogen locker und flexibel bleiben.



Mögliche Variante: Kerzenleuchter-Form der Arme mit rechtwinklig gebeugten Ellenbogen.

**Aufgestützte waagrechte Vorbeuge I** (ardha uttānāsana I): Hände oberhalb der Knie aufstützen, Finger weisen nach innen. Rumpf und Kopf sind in einer waagrechten Vorbeuge. Die unteren Rippen des Brustkorbs berühren die Oberschenkel. Der Blick geht nach unten zu den Füßen hin.



Evtl. abwechselnd je ein Knie nach vorne schieben und so Muskulatur und Faszien des Beckens und unteren Rückens bewegen.

**Waagrechte Vorbeuge II** (ardha uttānāsana II):  
Mit den Händen zu den Waden gleiten, der  
Rumpf bleibt waagrecht.



Mit den Beinen dieselbe  
Beugstellung beibehalten.

**Waagrechte Vorbeuge III** (ardha uttānāsana III):  
Die Arme seitlich ausbreiten.



Arme evtl. wie oben beschrieben beugen  
oder wieder die aufgestützte Variante  
einnehmen.

**Tiefe Vorbeuge** (uttānāsana): Den Kontakt der  
unteren Rippen zu den Oberschenkeln beibehal-  
ten und Rumpf und Kopf sinken lassen.

Das Gesäß nach hinten oben schieben und die  
Beine längen. Hände bleiben an den Waden oder  
umfassen mit einer Hand das Gelenk der anderen  
Hand an der Beinrückseite.



Den Zug der Schwerkraft wirken lassen,  
nichts forcieren.

Bei hohem Blutdruck oder Augenkrank-  
heiten diese Haltung nicht ausführen und  
nicht länger darin verweilen.

**Aufgestützte Froschhocke** (maṇḍūkāsana): In  
die gegrätschte Hocke kommen, die Füße leicht  
ausgedreht im Ballenstand. Hände im Affengriff  
(hanumān-mudrā) aufsetzen, dabei berühren  
die Daumenkuppen und die ersten und zweiten  
Fingerglieder den Boden. Blick geht nach vorne  
und unten.



Bei Problemen mit den Knien in den  
Langsitz oder gleich ins Stehen kommen.  
Knie evtl. vor- und zurückbewegen.



*»Nur ein beweglicher Rücken  
kann einen Kopf voller kreativer  
Ideen ausbalancieren.«*

*Ingrid Wiltschek*

