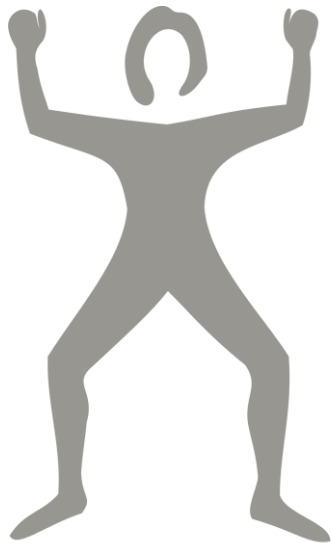


**Yogalektion Nr. 1**  
**aus dem Indrajala-Yoga**

# **Für Widerstandskraft und Gelassenheit**

---

**von Ingrid Wiltschek und Sandro Wiltschek**



*Wenn ein Gegner vor dir steht, so kämpfe gegen ihn.  
Wenn der Gegner nicht erkennbar ist,  
verhalte dich so umsichtig, als stünde er vor dir.*

(aus dem Shaolin Kungfu)

## **Wichtige Hinweise**

Die Anleitungen und Beschreibungen in diesem Manual stammen aus der bewährten Praxis in unseren Kursen und Seminaren. Ein Buch kann jedoch nie eine vor Ort anwesende Lehrperson ersetzen, die weitere wertvolle Hinweise geben kann. Entscheiden Sie selbst, wie weit Sie unsere Anregungen umsetzen und durchführen wollen. Respektieren Sie Ihre eigene Beweglichkeit und praktizieren Sie ohne unnötige Anstrengung.

Die Autor\*innen übernehmen keine Verantwortung oder Haftung für die Resultate.

## **Bezugsquelle**

Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 3, D-72131 Ofterdingen

Tel. 07473 6877,


Mailanfrage: [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)

## **Impressum**

© Ingrid Wiltschek

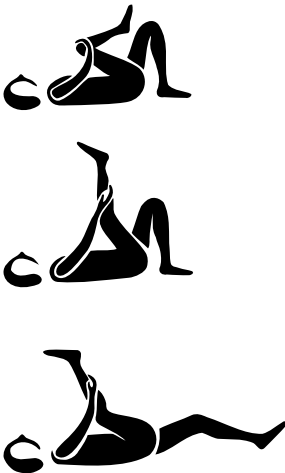
Sämtliche Anleitungen und sonstigen Texte, unser Logo, die Kalika-Figuren, Mudras und Bilder unterliegen dem Copyright und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung von Ingrid Wiltschek in Form von Nachdruck, auch teilweise, in Datenverarbeitungssystemen oder sonstigen Wiedergabemöglichkeiten verbreitet werden.

## 1. Dem Atem Aufmerksamkeit schenken

	<p>Im Sitzen mit einem festen Kissen auf dem Boden oder einem Stuhl: bewusst atmen und folgenden Text denken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA: „Ich sitze auf meinem Kissen, erlebe, wie der Einatem kommt und richte mich dabei zum Scheitel hin aus.“</li> <li>• AA: „Ich sitze, lasse mich in den Schultern vertrauensvoll sinken und atme entspannt aus.“</li> </ul> <p>6-12 Atemzüge lang wiederholen.</p>
---	---

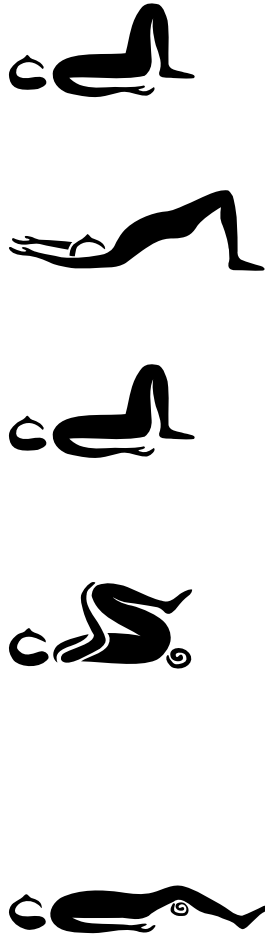
## 2. Die Haltung des Windes mit Fußkreisen und Beindehnung

(*apānāsana, urdhva-prasārita-padāsana I*)

	<p>Rückenlage, linker Fuß unterhalb des Beckens aufgestellt, rechtes Knie gebeugt am Brustkorb:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtes Knie mit der Hand seitlich an den Brustkorb ziehen (<i>apānāsana</i>).</li> <li>• Rechtes Bein Richtung Zimmerdecke längen, dabei gleitet die rechte Hand an der Beinrückseite Richtung Wade, das Sprunggelenk bleibt locker. Durch Druck des linken Fußes zum Boden die Längung des rechten Beines unterstützen (<i>urdhva-prasārita-padāsana I</i>).</li> <li>• Rechtes Bein mit der Hand etwas mehr zum Brustkorb ziehen. In der Länge angekommen den rechten Fuß im Sprunggelenk kreisen.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> die linke Ferse des am Boden liegenden Beins wegdehnen und 3 Atemzüge halten.</p> <p>Seitenwechsel, 2-3 x pro Seite wiederholen</p>
--	---





## 3. Der zweibeinige Tisch mit Kreuzbewegung der Arme

(*dvi-pādapīṭham*)

	<p>Rückenlage, Füße aufgestellt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA beide Füße zum Boden drücken, das Becken anheben und Becken und Rücken in einen möglichst gleichmäßigen Bogen bringen. Den Kopf kurz mit den Händen anheben und mit langem Nacken wieder zurücklegen.</li> <li>• Kreuzbewegung der Arme: die Handgelenke über dem Bauch kreuzen, dabei evtl. sogar lockere Fäuste machen und – als ob Sie einen Wollpullover ausziehen wollten – die Arme gekreuzt durch die Luft bis über den Kopf auf den Boden bringen. Die Arme im Bereich über oder neben dem Kopf ablegen.</li> <li>• Beim Zurückkommen des Rumpfes die Arme als Gegengewicht über dem Kopf lassen bis der Rücken vollständig angekommen ist.</li> <li>• Erst danach die Arme überkreuzt zurückbringen und seitlich ablegen.</li> </ul> <p>Mehrmals wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Ende evtl. nochmals beide Beine zum Brustkorb ziehen und über das Becken rollen.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> Beim Hinauf- und Hinunterrollen des Rückens das Becken hin und her schaukeln.</p> <hr/> <p><b>4. Ruuehaltung</b> (<i>śavāsana</i>) mit Beinen lang oder aufgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Arme seitlich längs des Körpers ablegen. Ein Kissen oder ein flaches Polster können den Kopf oder Nacken bei Bedarf unterstützen. Die Beine liegen ungefähr hüftgelenkbreit und eine Rolle in den Kniekehlen hilft, den Rücken zu entspannen.</li> </ul>
--	--




## 5. Der kniende Krieger dreht sich und hängt sich aus

(ardha vīrabhadrasana – Variante)

	In den Vierfußstand kommen.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Linkes Bein aufstellen, rechtes Knie am Boden lassen. Linken Ellenbogen auf dem linken Knie aufstützen. Rechten Arm locker auf den unteren Rücken legen, der Handrücken liegt dabei im Lendenbereich.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mit dem linken Unterarm leichten Druck gegen die Innenseite des linken Knies geben und zunächst das Becken nach rechts drehen.</li></ul>
	Wirbel für Wirbel den Rumpf weiterdrehen, erst ganz zuletzt die Halswirbelsäule nur wenig folgen lassen. Der Blick geht am Ende etwas nach rechts hinten.
	<b>Aushängen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Linke Achselhöhle auf den linken Oberschenkel bringen, so dass der linke Arm links seitlich hängt.</li><li>• Rumpf, Kopf und rechten Arm an der Innenseite des linken Beines herunterkommen lassen.</li></ul>
	Seitenwechsel

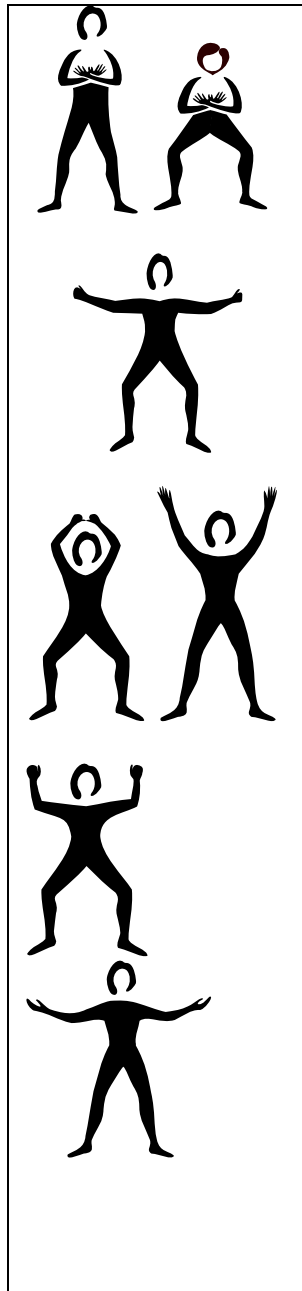
## 6. Die Haltung der Kraft, des Stocks und die Seitbeuge

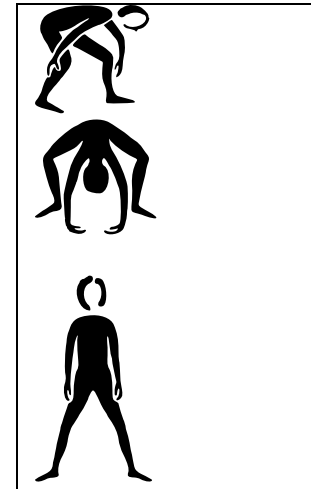
(utkaṭāsana)

	Hüftgelenkbreit stehen und die Hände auf dem Brustkorb überkreuzen.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Knie den eigenen Möglichkeiten gemäß beugen und dabei im unteren Rücken lang bleiben.</li><li>• Über die Fußsohlen kreisen.</li><li>• Mit den Knien kreisen.</li><li>• Das Becken kreisförmig bewegen.</li><li>• Mit gebeugten Knien in der Ausgangsstellung bleiben und leicht mit den Kniegelenken federn.</li><li>• Wieder aufrichten bis die Beine gestreckt sind.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Arme über die Seiten nach oben in eine V-Stellung bringen und so gedehnt 3 Atemzüge verweilen.</li></ul>
	<b>Variante:</b> Die Füße zusammen lassen, die Arme über die Seiten anheben und die Handflächen zusammen legen.
	<b>Seitbeuge zu beiden Seiten im Wechsel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• In einer bequemen Grätsche stehen und jeweils einen Arm seitlich nach oben nehmen. Den Ellenbogen nicht strecken, sondern den Arm locker lassen. Nachgeben in der seitlichen Flanke des Brustkorbs.</li></ul>
	Mehrmals die Seite wechseln.

## 7. Die Balarama-Mudra als Karana mit der tiefen Vorbeuge

(*Bālarāma-mudrā, prasārita pādottānāsana*)

	<p>Gegrätscht stehen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• EA Handgelenke überkreuzen und die Hände in Herzhöhe auf die Brust legen.</li><li>• AA Knie beugen, Nacken lang lassen und das Kinn leicht senken.</li><li>• EA Kopf wieder heben, feste Fäuste ballen (Daumen außen) und die Arme gegen die eigene Armkraft zur Seite und evtl. etwas nach hinten ziehen.</li><li>• AA Arme über die Seiten kraftvoll nach oben bringen bis sich die Daumen fast berühren. Evtl. 1-3 Atemzüge in der <i>Bālarāma-Mudrā</i> verweilen.</li><li>• EA Beine strecken, Arme V-förmig nach oben bringen und die Finger spreizen.</li><li>• AA Knie wieder beugen, feste Fäuste machen und die Ellenbogen rechtwinklig beugen.</li><li>• EA die Arme und Hände weit zu den Seiten hin öffnen und die Beine strecken.</li><li>• AA verweilen und in den Schultern loslassen.</li></ul> <p>Breite Grätsche, Beine lang, Fußspitzen weisen nach außen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mit den Händen über Oberschenkel und Knie bis zur Mitte der Unterschenkel oder den Füßen gleiten, dabei Knie beugen und das Gesäß nach hinten schieben.</li><li>• Tiefe Vorbeuge: Die Knie beugen, Kopf und Rumpf locker sinken lassen.</li></ul> <p>Zum Aufrichten Becken absenken, Hände auf die Oberschenkel aufstützen, das Becken tiefer sinken lassen und die Beine durch Druck der Füße zum Boden längen.</p>
---	---

	<p>Die Reihe mehrmals wiederholen.</p>
--	--

### Tipps

Verschiedene Standweiten der Grätsche ausprobieren.

Bei der aufgerichteten Vorbeuge können die Hände auch mit den Fingerkuppen aufgesetzt werden.




### Mögliche Wirkungen des Balarama-Mudra als Karana

Die *Bālarāma-Mudrā* weitet den Brustraum, richtet die Brustwirbelsäule auf und verleiht durch die Beinhaltung Stabilität.

Als Reihe (Karana) praktiziert fördert die *Bālarāma-Mudrā* die Arm- und Beinkraft und regt Herz und Atmung an.

Die tiefe Vorbeuge bringt Kopf und Rumpf in eine Umkehrstellung und entlastet die Bandscheiben. Hüftgelenke, Kreuzbein und den unteren Rücken werden mobilisiert.

## 8. Pendeln und über den liegenden Schneider in die Ruhehaltung kommen

	<p>Rückenlage mit Beinen aufgestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Knien von einer Seite zur anderen pendeln und so über das Becken hin und her rollen.</li> </ul>
	<p>Rückenlage, die Füße berühren sich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Knie auseinandersinken lassen, bis sich die Fußsohlen berühren.</li> <li>• Mit den Fußsohlen aneinander die Beine in die Länge gleiten lassen bis beide Beine parallel und locker ausgestreckt neben einander liegen.</li> </ul>
	<p>Mehrmals den Weg der Beine wiederholen: die Füße wieder aufstellen, die Knie zur Seite kommen lassen und mit den Beinen lang werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. die Knie mit einer Rolle unterlegen und eine Weile ruhen.</li> </ul>


## 9. Die Gedanken zur Ruhe bringen


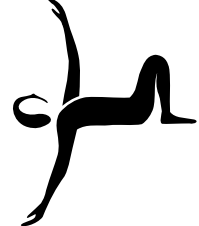
(*mūrccchāna*)

Wörtlich übersetzt bedeutet „*mūrccchāna*“: das, was ohnmächtig macht (HYP II, 69). Dabei geht es nicht um die physische Ohnmacht, sondern darum, die Gedanken zu „entmachten“, sie „ohnmächtig“ werden zu lassen, um einen mentalen Zustand zu erreichen, in dem wir mit Ablenkungen, Sorgen und Ängsten gelassener umgehen können.

### Mögliche Wirkungen

Der Kopf fühlt sich weiter und klarer an, die Gedanken können zur Ruhe kommen. Gelassenheit kann sich einstellen.




	<p>Rückenlage mit Beinen lang oder aufgestellt, Füße aufgestellt, Nacken auf Rolle oder Kissen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA Hände an die Schläfen legen und mit den Handballen leichten Druck geben.</li> </ul>
---	---

 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA Arme seitlich ausbreiten.</li> <li>• EA und AA verweilen.</li> </ul> <p>Zyklus 6 mal oder öfter wiederholen.</p>
---	--

## 10. Meditation: Leere entstehen lassen (*mūrccchāna*)

### Mögliche Wirkungen von Murcchana

Der Kopf fühlt sich weiter und klarer an, die Gedanken können zur Ruhe kommen. Gelassenheit kann sich einstellen.

  	<p>Sitz auf Boden oder Stuhl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA Fingerkuppen auf den Scheitel legen, das Kinn etwas sinken lassen und so den Nacken längen.</li> <li>• In der Atemfülle verweilen (<i>antara kumbhaka</i>).</li> <li>• AA Handteller zu den Schläfen bringen und leicht drücken.</li> <li>• EA und AA mit den Händen am Kopf verweilen.</li> </ul> <p>Ca. sechs Mal wiederholen.</p> <p>Arme senken und die Wirkung im Kopfraum über einen längeren Zeitpunkt erleben.</p>
--	---