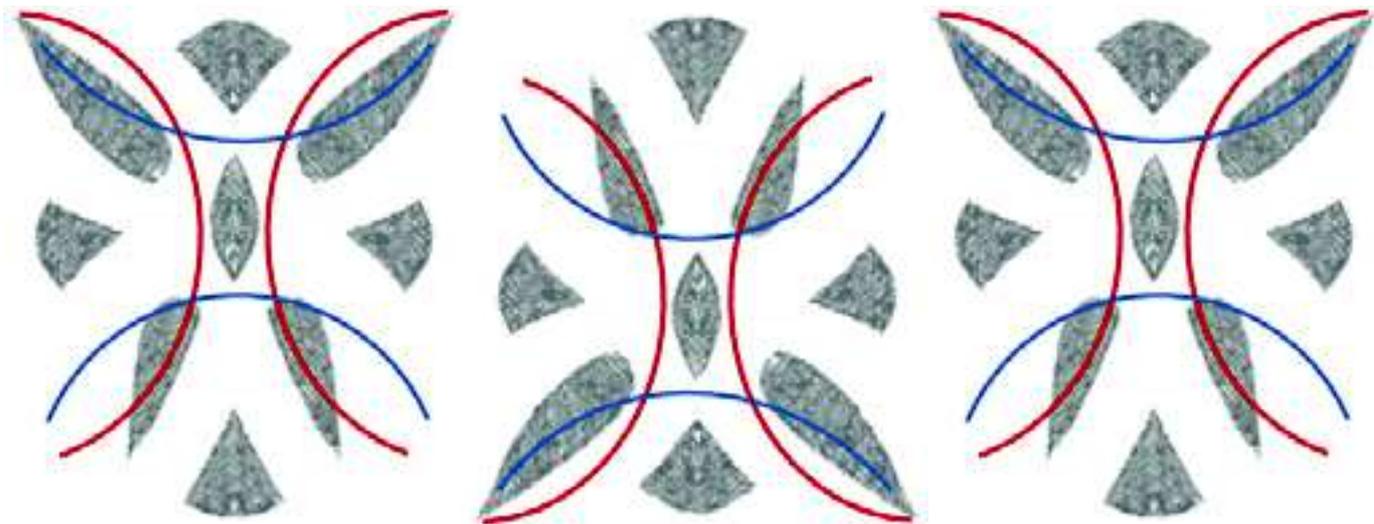


YOGA-LEHRE

Das Konzept der Bögen und Spiralen

Das Konzept der Bögen und Spiralen basiert auf wichtigen Bewegungsrichtungen des menschlichen Körpers. Die Bogenlinien und spiraligen Drehungen gelten nicht nur als körperbezogene Kraftlinien und Wirkprinzipien, ihnen können auch psychologische Qualitäten und Fähigkeiten zugeordnet werden. In meiner Unterrichtspraxis hat sich dieses Konzept besonders für den Aufbau von längeren Reihenfolgen (kārana) oder Workshops bewährt, denn es hinterlässt ein Gefühl von körperlicher und seelischer Ganzheit. In diesem Artikel wird es am Beispiel des bālarāma-kārana erläutert.

Text, Grafiken und Figuren: Ingrid Wiltschek



Dem Bogen-Konzept bin ich in verschiedenen Bewegungsmethoden begegnet: der im Westen entwickelten Eutonie, dem chinesischen Meridiansystem, dem asiatischen Kampfsport, dem elementaren Tanz und vor langer Zeit in einem Artikel des Deutschen Yoga-Forums. Diese Sichtweise geht davon aus, dass Bewegungsabläufe ganzheitlich empfunden werden, wenn alle Bögen und Spiralen zueinander in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Oder anders ausgedrückt, wenn alle Räume und Richtungen, in denen sich der

Mensch bewegt und ausdrückt, einbezogen werden: der tragende Raum nach unten, der Überschauraum nach oben, der Handlungs- und Gestaltungsraum nach vorne, der Hintergrundraum rückwärts, die beiden Nachbarschaftsräume zu den Seiten hin.¹ Das gilt nicht nur für Standhaltungen. Das Prinzip kann auch in anderen Beziehungen zum Boden angewandt werden: in der Bauchlage, der Seitlage, auf dem Rücken liegend oder im Vierfußstand. Die »Bögen des Leibes« werden manchmal mit grünen Ästen verglichen:

Alle Kraftbögen des Leibes brauchen fließende Energie, Stabilität und Biogsamkeit. Nur wenn sie sich beugen und strecken können wie junge, grüne Äste, Kraft haben und nachgeben können, erfüllen sie ihre Aufgaben und bringen den Körper in ein lebendiges Gleichgewicht.

Bogenkonzept und psychologische Bedeutungen

1. Der **untere Bogen** wird von den Füßen, Beinen und Becken gebildet. Er versinnbildlicht den tragenden Raum nach unten und steht für Standkraft, Selbstständigkeit und Vertrauen ins Leben.
2. Der **obere Bogen** besteht aus den Händen und Armen, dem Brustkorb und Schultergürtel. Er steht für Handlungsfähigkeit und Tatkraft und gilt als Überschauration nach oben.
3. Der **vordere Bogen**, der bei Rückbeugen wichtig ist, verläuft von den Füßen über die Knie, das Schambein, die Nabelregion und das Brustbein bis zur Stirn. Als Handlungs- und Gestaltungsraum steht er für Spannkraft und die Konzentration auf Aufgaben, die vor einem liegen.
4. Der **hintere Bogen**, der beim Vorbeugen lang wird, verläuft von den Fersen über die Beinrückseite, das Kreuzbein, den Rücken hinauf bis zum Nacken und Hinterkopf. Als Hintergrundraum steht er für das Nachgeben können, Loslassen, die Einsicht sowie für das Hinterlassen der Vergangenheit.

5. + 6. Die beiden **seitlichen Bögen** gehen rechts und links am Außenknöchel beginnend über Becken, Taille und Brustkorbflanke bis zu Schulter und Ohr. Volkmar Glaser¹ nennt sie Nachbarschaftsraum; sie stehen für Biegsamkeit und Anpassungsfähigkeit im sozialen Kontext.
7. + 8. Die **Drehungen des Rumpfes** um die Wirbelsäulenachse, alle spiraligen und diagonalen Bewegungen schenken Wendigkeit und Dynamik. Sie können auch Unentschlossenheit und Entscheidungsschwierigkeiten ausdrücken, wie beim āsana »Schaukel«, das weiter unten beschrieben wird.

Diese Wirkkräfte oder psychologischen Qualitäten der Bögen bezeichnet Thich Nhat Hanh als »die fünf inneren Kräfte«: Vertrauen, Achtsamkeit, Tatkraft, Konzentration und Einsicht.

Die Anwendung der Bogen-Methode im bālārāma-kārana

Im Folgenden wird am Beispiel des 24-teiligen bālārāma-kārana aus dem

Indrajala-Yoga das Konzept der Bögen angewandt. Einige dieser Standhaltungen wurden bereits in den vorangegangenen Artikeln (DYF 01/2023 und 02/2023) beschrieben. Sie können zunächst als einzelne Positionen gelernt oder in atemdynamischen Sequenzen über mehrere Kursstunden verteilt werden. Später, wenn alle Positionen vertraut sind, werden einzelne Reihen oder alle vier Teile zusammengefügt. Sie können im Rahmen einer Yoga-Lektion (siehe Sequencing-System in DYF 03/2023) als Höhepunkt praktiziert werden. Das gesamte kārana ist durchaus fordernd, sowohl körperlich als auch von der Konzentration her. Deshalb bietet es sich an, die einzelnen Teile erst als kleine Sequenzen einzeln zu praktizieren und erst nach und nach den Atemrhythmus dazu zu nehmen. Danach ist die gesamte Reihe so vertraut, dass alles mit Leichtigkeit und im individuellen Atemfluss praktiziert werden kann. Wer gerne Geschichten aus der hinduistischen Mythologie mag, kann ein paar Gedanken oder die Symbolik aus dem Rāmāyana, eine in Indien und Bali äußerst beliebte Dichtung, in die Praxis mit einfließen lassen.

Die bālārāma-mudrā verkörpert den starken, jugendlichen Helden Rāma² aus der hinduistischen Mythologie, dessen geliebte Frau Sita von einem Dämon entführt wurde und die er mit Unterstützung des Affenkriegers Hanuman zurückerobert. Einige Haltungen des kārana erzählen die Geschichte von Rāma: seine Entrüstung, die Zweifel an der Treue seiner Frau, die körperliche und mentale Vorbereitung für den Kampf, die Suche nach Verbündeten, die Erlösung am Ende.



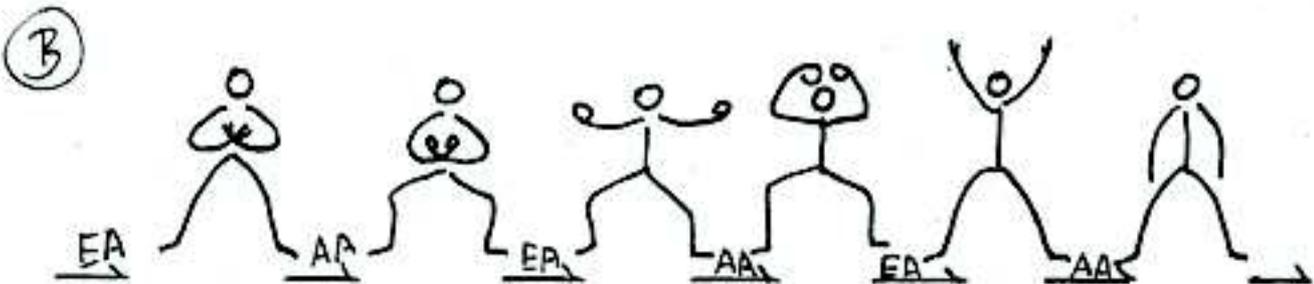
Teil A: Sequenz zur Schaukel

Die Haltung der »Weite« (āyata-mudrā) im breitem Grätschstand (konāsana) wird mit der Einatmung und einer leichten Rückbeuge verbunden. Das bringt den vorderen Bogen ins Spiel und macht wach; zugleich wird der untere und obere Bogen aktiviert. Für die »aufgestützte Vorbeuge« (Uttānāsana-Variante) Knie beugen und die Hände mit den Fingern nach innen auf den Oberschenkeln aufstützen; das Becken senken und den Rumpf und Kopf in einem etwa 45-Grad-Winkel aufrichten. Der »Stütz« bringt den unteren Rücken in die Länge. Die gebeugten Beine fördern die Bodenständigkeit und aktivieren den unteren Bogen. Diese zentrierende

»Warte-Haltung« drückt Stabilität, Aufmerksamkeit und Kampfbereitschaft aus. (Die »aufgestützte Vorbeuge« ähnelt der berühmten Ausgangsposition im Shiko-Ritual der japanischen Sumo-Ringer, bei der unter anderem jeweils ein Bein seitlich angehoben wird. Viele chinesische und japanische Kampfsportarten haben sich aus der vermutlich viel älteren, südindischen Kampfkunst Kalaripayattu heraus entwickelt und wurden genauso wie viele Meditationstechniken von Wandermönchen aus Indien über China bis Japan weiterverbreitet. Auch im indischen Tanz und im Yoga finden wir immer wieder Elemente davon.)^{3,4,5}

Die Haltung der Schaukel nach rechts oder links (prekhana-mudrā) symbolisiert im indischen Tanz zwei mögliche Wege oder einen Moment der Unentschlossenheit, in welche Richtung eine Entscheidung gehen kann. Die Schaukel ist zugleich eine Seitbeuge und spiralförmige Rumpfdrehung. Sie bringt Dynamik in den Ablauf und fordert die Konzentration und Koordination heraus. Der Schaukelhaltung folgt jeweils wieder die stabilisierende, aufgestützte Vorbeuge (Uttānāsana-Variante).

Kurzform für die Anleitung: »Weite – Stütz – Schaukel links – Stütz – Schaukel rechts – Stütz«

Teil B: Sequenz zum jugendlichen Helden

Im Grätschstand (konāsana) für die Lotus-Mudra (alapaḍma-mudrā) die Handgelenke überkreuzen und die Finger lang lassen. Dann die Knie beugen und die Hände zu festen Fäusten ballen. Gegen den Widerstand der eigenen Armkraft die Fäuste einatmend weit auseinanderziehen und danach ausatmend nahe über dem Scheitel

zur Haltung des jugendlichen Helden Rāma (bālarāma-mudrā) oder der jugendlichen Heldin kraftvoll zusammenbringen.

Die Haltung der Weite mit erhobenen Armen und gestreckten Beinen löst die Spannung der Arm- und Rumpfmuskulatur wieder auf und wird mit dem seitlichen Senken der Arme abgeschlossen. Diese

gesamte Sequenz stärkt den oberen Bogen. Sie symbolisiert Tatkraft, Stärke und Mut zum Handeln.

Kurzform: »Lotus-Mudra, Finger lang – Knie beugen, Fäuste – Fäuste zur Seite ziehen – Fäuste über den Kopf – Weite – Arme senken«

Teil C: Sequenz zur Gedankenruhe und zum Halbmond



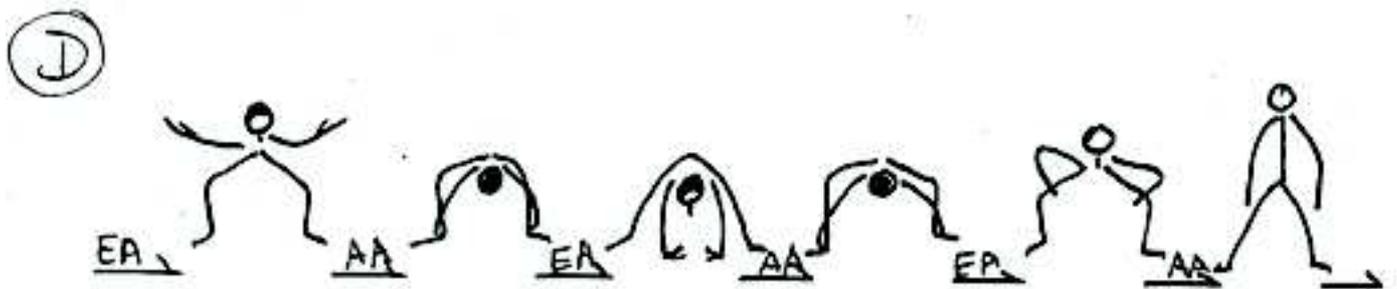
Nach der fordernden Sequenz mit der bālārāma-mudrā kann jetzt Ruhe und ein Moment des Nachdenkens eintreten. Dafür die Hände seitlich oberhalb der Ohren an den Kopf legen und Ruhe im Kopfraum und in den Gedanken (mūrcchāna) entstehen lassen. Eventuell mehrere Atemzüge lang gleichmäßig ein- und ausatmen. Für

den Halbmond (ardha-chandrāsana) das Gewicht auf das linke, gebeugte Bein verlagern, während die linke Hand weiterhin den Kopf stützt. Dann den rechten Arm in Verlängerung der rechten Flanke nach links oben lang werden lassen. Den Kopf nicht drehen. Im Wechsel mit mūrcchāna auch zur rechten Seite hin ausführen. In

dieser Sequenz kommen die Qualitäten wie Konzentration, Nachgeben und Flexibilität in den seitlichen Bögen ins Spiel.

Kurzform: »Gedankenruhe – Seitbeuge links – Gedankenruhe – Seitbeuge rechts – Gedankenruhe – Stütz«

Teil D: Sequenz zur Vorbeuge

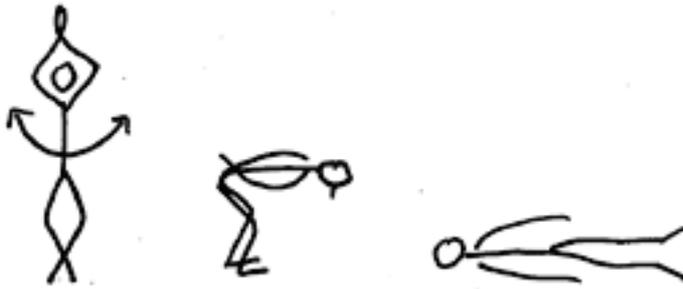


Aus der aufgestützten Vorbeuge heraus die Arme seitlich ausbreiten, ohne die Haltung an sich zu verändern. Danach mit den Händen von den Knien aus an den Unterschenkeln entlang nach unten in eine weiche, tiefe Vorbeuge gleiten, dabei die Knie gebeugt lassen (Uttānāsana-Variante). Mit der Einatmung die Finger mittig aufstellen, den Rumpf und den Kopf etwas

aufrichten und, wenn möglich, die Beine strecken (prasārita-pādottānāsana). Wieder in die weiche, tiefe Vorbeuge zurückkommen, dann mit den Händen auf den Knien in die aufgestützte Vorbeuge kommen und am Ende aufrichten. In dieser Sequenz steht der hintere Bogen neben dem unteren und oberen Bogen im Mittelpunkt. Er ermöglicht das Nachgeben, Loslassen

und symbolisch das Vergessen. Diese Sequenz ermöglicht einen Ausgleich zu den bisherigen, eher fordernden Haltungen und schließt das kārana ab.

Kurzform: »Arme ausgebreitet – weiche, tiefe Vorbeuge – gestreckte Vorbeuge – weiche, tiefe Vorbeuge – Stütz – aufgerichteter Stand«

Das kārana energetisch ausgleichen

Es ist wohltuend, wenn nach der aktiven Reihe Haltungen kommen, die körperliche Ruhe und Balance ermöglichen. Die Haltung der Winde (vitapāsana) und des Reihers (kañikāsana) eignen sich gut als Übergang. Dafür die Beine überkreuzen, die Arme in die Senkrechte bringen, die Handgelenke kreuzen und die Handflächen zusammenlegen. Um die Wirbelsäulenachse herum langsam nach rechts

und links drehen. Danach die Arme auf den Rücken nehmen, in eine waagrechte Vorbeuge kommen und die Kniegelenke locker halten. Der Blick geht zu den Füßen, der Nacken bleibt lang. Zur anderen Seite wiederholen.

Danach könnte eine längere Liegephase mit Tiefenentspannung folgen.

Viel Freude beim Üben!

Literatur

- 1 **Atem- und Körperpsychotherapie – »Psychotonik«.** Link: <https://wp.atem-koerper.de/atem-und-koerper-psychotherapie-psychotonik/psyche-und-tonus/> – abgerufen am 05.07.2023
- 2 **Rama (Mythologie).** Link: [https://de.wikipedia.org/wiki/Rama_\(Mythologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rama_(Mythologie)) – abgerufen am 27.06.2023
- 3 **Sumō Ringen – Leitfaden für Japans Nationalsport.** Link: www.japanwelt.de/blog/sumo-ringen-leitfaden-fuer-japans-nationalsport – abgerufen am 15.05.2023
- 4 **Kampfkunst in Japan. Budo, der Weg des Kriegers.** Link: www.japanwelt.de/blog/kampfkunst-budo-der-weg-des-kriegers – abgerufen am 15.05.2023
- 5 **Kalarippayat.** Link: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kalarippayat> – abgerufen am 15.05.2023

INGRID WILTSCHEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Sie lebte längere Zeit in Indien und Nepal. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau in Tübingen eine eigene Yoga-Schule. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yogalernende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus, in die Elemente westlicher Körperarbeit ergänzend mit einfließen. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich. Weitere Informationen auf der Homepage: www.yoga-mudra.de

