

## YOGA-PRAXIS

# Den Tag mit Yoga ausklingen lassen

Nach einem erfüllten und arbeitsreichen Tag fühlen sich viele Menschen erschöpft und manchmal auch angespannt und gestresst. Kraftvolle Bewegungen zu Beginn helfen, die Unruhe zunächst körperlich auszuagieren, bevor entlastende und entspannende Phasen mit Bodenkontakt den Tag mit Yoga ausklingen lassen.

Text und Figuren: Ingrid Wiltschek



Diese Praxis entstammt der Übungsweise des körperfreundlichen Indrajala-Yoga, wie er sich an der »Yogaschule Tübingen« entwickelt hat und unterrichtet wird. Die beschriebene Reihe wurde für den späten Nachmittag oder Abend zusammengestellt und dauert etwa dreißig oder auch mehr Minuten, je nachdem, wie vertraut die Anleitungen sind. Eine Kurzform mit Figuren wurde den Kursteilnehmenden zum eigenständigen Üben zu Hause ausgeteilt. Die wörtlichen Textanleitungen und Tipps richten sich wie in der letzten Folge des Forums an Yogalehrende. Lesen Sie sorgfältig, bevor Sie etwas ausprobieren oder anleiten und beachten Sie die Hinweise.

Die Praxis beginnt im gegrätschten Stehen mit der Aktivierung und Längung des unteren und oberen Rückens in der Vorbeuge (uttānāsana). Dabei wird die Verbindung der Füße, Beine und des Beckenbereichs zum Boden hin gefördert sowie das lange Ausatmen in der locker hängenden Vorbeuge. Die folgende, kraftvolle

Sequenz mit der mudrā des jugendlichen Helden (bālarāma-mudrā) verdankt ihren Namen dem Helden Rāma aus der hinduistischen Mythologie. Diese Praxis stärkt die Muskulatur des Rumpfs, der Arme und Beine und fördert eine gute Aufrichtung. Der Adler (garudāsana) im bequemen Sonnenkreuz-Stand (svastika-mudrā) erleichtert die Balance im Stehen und bietet mit dieser asymmetrischen und zugleich stabilen Fußhaltung den Rückzug nach innen. Der Phönix ermöglicht mit dem schwingenden Federn der Arme die Auflösung aus der Enge, lockert den Brustkorb und regt den Atemfluss an.

Es folgen einige bekanntere Āsana-Varianten in Bauch- und Seitlage (ardhaśhalabhāsana, bhujangāsana, apānāsana, yoga-nidrāsana), die durch Bodenunterstützung zum Loslassen und Ankommen einladen und in der Seitlage eine ideale Mobilisierung der Schultergelenke ermöglichen. In dieser Phase wird immer wieder die Aufmerksamkeit auf die

Zwerchfellbewegung gelenkt, die unsere lebenslange innere Kraft ist und alle Organe des Körpers belebt. Die darauffolgende Variante der Krokodildrehung (nakrāsana) mit dem vorausgegangenen Versetzen des Beckens ist wirbelsäulenfreundlich und zugleich besonders effektiv. In der sitzenden Vorbeuge (pashcimottānāsana) erleichtert das spielerische Gleiten und Streichen über die Beine das Loslassen in den Faszien des Rückens und Beckens. Es ist eine sinnvolle Vorbereitung für das Liegen mit aufgestellten und ausgestreckten Beinen. Hier könnte in einer angeleiteten Sequenz auch eine längere Entspannungsphase eingeschoben werden.

Den Abschluss macht eine Atemmeditation, die nochmals das Thema Lotusblüte aus der letzten Folge des Forums aufnimmt – ergänzt durch das Summen der Hummel (bhrāmarīn), die das entspannende Ausatmen fördert und die Abendpraxis ausklingen lässt.

## Abendpraxis aus dem Indrajala-Yoga

### 1. STABILER GRÄTSCHSTAND MIT VORBEUGEN



In breiter Grätsche stehen, Fußspitzen leicht ausgedreht:

1.1 Arme hängen locker.  
1.2 Knie und Hüftgelenke beugen, Hände mit den Fingern nach innen gedreht auf die Knie aufstützen, Ellenbogen sind gebeugt und nach außen gerichtet. Die Fußsohlen auf dem Boden wahrnehmen: Fersen, Außenrand der Füße, Ballengelenke und alle Zehen. Den Spannungsbogen im Fußgewölbe halten. Sich mehrere Atemzüge lang zentrieren und den Atem fließen lassen.

1.3 Die Arme seitlich ausbreiten und den Rumpf und Kopf in einer fast waagrechten Vorbeuge drei Atemzüge lang halten. Den Blick nach unten auf die Matte richten, Nacken lang.

1.4 Mit den Händen über die Schienbeine nach unten gleiten und Rumpf und Kopf sinken lassen. Knie bleiben gebeugt. Ein bis drei Atemzüge lang intensiv ausatmen.

**Tipp: Bei Kreislaufbeschwerden, Migräneneigung oder anderen Problemen die tiefe Vorbeuge im Folgenden weglassen oder nur sehr kurz praktizieren.**

1.5 Zum Aufrichten die Hände weiter oben auf die Oberschenkel aufsetzen und sich mit Armen und Beinen ins Stehen hochdrücken.

Den Zyklus dreimal langsam wiederholen.

### 2. DIE MUDRÄ DES JUGENDLICHEN HELDEN ODER DER JUGENDLICHEN HELDIN



In breiter Grätsche stehen, Fußspitzen leicht ausgedreht:

2.1 Die Hände überkreuzt auf die Brustmitte legen und einen Moment warten.

2.2 Knie und Hüftgelenke beugen, mit dem Rumpf aufrecht bleiben.

2.3 Feste Fäuste machen und die Arme gegen den Widerstand der eigenen Armkraft kraftvoll zur Seite ziehen.

2.4 Die Arme mit festen Fäusten seitlich immer noch gegen den Widerstand der eigenen Armkraft anheben bis über den Kopf. Ein bis drei Atemzüge halten.

**Tipp: Bei Bewegungseinschränkungen der Schultergelenke die Arme nur teilweise anheben.**

2.5 Beine und Arme strecken, Finger spreizen.

Mehrmals wiederholen.

### 3. ADLER UND PHÖNIX

#### Adler mit Sonnenkreuz-Stand

3.1 Auf dem linken Bein stehen. Für den Sonnenkreuz-Stand das rechte Bein vor dem linken überkreuzen und den rechten Fuß mit dem Ballen links auf dem Boden aufsetzen, die rechte Ferse nach links außen drehen.

**Tipp: Diese Beinstellung ist stabiler und für viele leichter auszuführen als die übliche, umschlungene Beinhaltung, die dünne, lange Beine und ein sehr gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzt.**

3.2 Unterarme senkrecht vor dem Brustkorb halten: Den rechten Ellenbogen in die Beuge des linken setzen, mit der linken Hand die rechte Schulter umfassen. Die Fingerkuppen der rechten Hand liegen auf der Stirn oder dem Scheitel. Das rechte Auge schließen, das linke, offene, schaut nach unten »wie ein Adler, der aus seinem Adlerhorst oben auf dem Fels nach unten ins Tal schaut«.

3.3 Knie und Hüftgelenke beugen, das Gesäß nach hinten schieben und den Rumpf etwa 45 Grad schräg in eine aufgerichtete Vorbeuge bringen. Mehrere Atemzüge lang in der Enge der Haltung verweilen.

3.4 Die Arme wie große Vogelschwingen seitlich ausbreiten, den Rumpf aufrichten und das linke Bein wieder rechts aufstellen. Spüren wie der Atem auf die Befreiung aus der Enge reagiert.

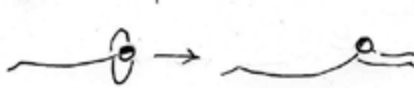
#### Phönix

3.5 Die Arme in drei verschiedenen Höhen locker ausgebreitet zu den Seiten hin je dreimal federnd schwingen und dabei die Daumen nach hinten drehen.

Den Zyklus im Seitenwechsel wiederholen.



**4. FLACHE KOBRA UND HALBE HEUSCHRECKE**



**Flache Kobra**

- 4.1 In Bauchlage die Stirn auf die Hände legen und einen Moment ausruhen.
- 4.2 Die Arme weit nach vorne schieben und durch Druck der Hände und Arme den Brustkorb und Kopf aufrichten. Zwischen den Ellenbogen auf den Boden schauen und dabei den Nacken lang und den Kieferbereich möglichst locker lassen. Durch die leicht geöffneten Lippen atmen.
- 4.3 Drei bis vier Atemzüge verweilen und die kraftvolle Atembewegung des Zwerchfells im Kontakt zum Boden spüren.

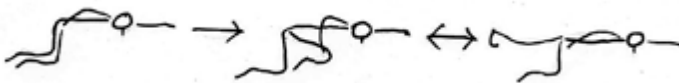
**Halbe Heuschrecke**

- 4.4 Die Stirn wieder auf die Hände legen. Einatmend ein Bein mit gebeugtem Knie anheben und zwei bis drei Atemzüge lang halten. Das Bein nach hinten in die Länge bringen und während einer Ausatmung lang gedehnt auf dem Boden ablegen. Seitenwechsel, je drei- bis viermal pro Seite.

**Tipp:** Das Anheben des Beines mit gebeugtem Knie vermindert das Gewicht und damit den Kraftaufwand. Das passive, auf dem Boden liegende Bein kann durch Druck gegen den Boden die Haltung und Bewegung noch zusätzlich unterstützen.

**5. HALTUNG DES WINDES IN DER SEITLAGE UND SCHLAFENDER YOGI**

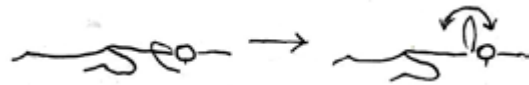
Haltung des Windes in der Seitlage



Auf der linken Seite liegen, beide Knie gebeugt übereinander vor den Hüftgelenken: Der Kopf liegt auf dem linken Oberarm oder wird von einer Rolle quer unterstützt.

- 5.1 Mit der rechten Hand das rechte Knie zusammen mit der Ausatmung Richtung Brustkorb führen. Drei Atemzüge halten.
- 5.2 Das rechte Bein nach unten ausstrecken, dabei die Ferse wegdehnen. Atem frei fließen lassen.

Das gestreckte Bein kann etwas zur Seite hin angehoben werden. Drei Atemzüge halten, dann wieder zum Brustkorb ziehen. Zweimal wiederholen.

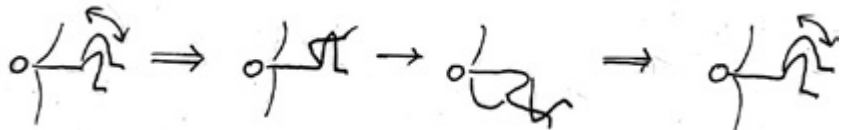


**Schlafender Yogi**

- 5.3 Das rechte, gebeugte Knie vor dem Brustkorb ablegen und das linke Bein über den Boden lang nach unten schieben. Der linke Arm liegt weiterhin unter dem Kopf oder auf einer Rolle, die rechte Hand vor dem Gesicht. Einen Moment so ruhen und die Bewegung des Zwerchfells spüren.
- 5.4 Den rechten, gebeugten Ellenbogen Richtung Zimmerdecke bringen und diesen Arm zusammen mit dem Schultergürtel beliebig kreisen und achtern. Die Finger der rechten Hand können dabei in lockerem Kontakt mit der rechten Schulter oder dem Brustmuskel bleiben. Oder den Arm in die Senkrechte bringen und den Oberarm »wie beim Eindrehen einer Glühbirne« im Schultergelenk um sich selbst rotieren.
- 5.5 Den rechten Arm ablegen und die Bewegung des Zwerchfells wahrnehmen.

**Seitenwechsel:** Sich auf die rechte Körperseite legen und die komplette Sequenz wiederholen.

**6. PENDELN UND KROKODILDREHUNG MIT VERSETZTEM BECKEN**



**Pendeln**

- 6.1 In Rückenlage die Beine etwa beckenbreit aufstellen. Mit den Knien locker nach rechts oder links pendeln und dabei über das Becken rollen. Spüren, wie sich Wirbelsäule und Brustkorb durch die Drehung des Beckens bis zum Schultergürtel und Hinterkopf hinauf mitbewegen.

**Krokodildrehung**

- 6.2 Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausbreiten. Das Becken etwas anheben und links versetzt neben der Mittelachse wieder absetzen. Den rechten Fuß unterhalb des Steißes aufstellen und das linke Sprunggelenk auf das rechte Knie legen.

**Tipp:** Das vorhergehende Versetzen des Beckens macht es möglich, dass die Wirbelsäule bei der Drehung mehr in der Achse bleibt. Dadurch sind die Drehungen der Wirbel und Bandscheiben gleichmäßiger, angenehmer und sogar effektiver.

6.3 Mit der rechten Hand das linke Knie nach rechts in die Drehung begleiten, während der linke Arm und die Schulter möglichst nahe am Boden liegen bleiben. Die Knie müssen den Boden seitlich nicht erreichen. Zwei bis drei Atemzüge verweilen. Augen, Kiefer- und Mundbereich so entspannt wie möglich lassen.

6.4 Die rechte Hand begleitet das linke Knie wieder in die Ausgangslage zurück. Becken mittig zurücklegen.

**Seitenwechsel, danach wieder mit lockeren Pendelbewegungen beenden.**

## 7. BEINE STREICHEND IN DIE VORBEUGE KOMMEN



**Langsitz mit leicht gegrätschten Beinen:**

7.1 Die Hände gleiten mehrmals über die Oberschenkel Richtung Knie und Waden und wieder zurück. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

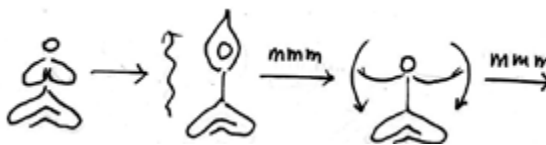
- Rechte Hand gleitet über das rechte Bein, die linke über das linke Bein.
- Rechte Hand gleitet über das linke Bein, die linke Hand über das rechte Bein.
- Beide Hände gleiten symmetrisch über beide Beine.

**Tipp:** Diese Gleitbewegungen sollen die Dehnung und das Nachgeben der Faszien im Becken- und Rückenbereich ermöglichen.

7.2 Danach zuerst mit aufgestellten Beinen in die Rückenlage kommen, die Arme ausbreiten, den tragenden Boden unter dem Kopf, dem Schultergürtel mit den Armen, dem Becken und Füßen erleben und mit der Schwerkraft loslassen.

7.3 Die Füße eng zusammenstellen, die Knie nach außen hin auseinander sinken lassen. Mit den Fußsohlen aneinander die Füße nach unten über den Boden gleiten lassen bis beide Beine parallel auf dem Boden liegen. Mehrere Atemzüge ruhen.

## 8. DIE ENTFALTUNG DES LOTUS MIT DEM HUMMEL-SUMMEN



8.1 Bequemer Sitz nach Wahl, die Finger locker vor dem Brustkorb zusammenbringen, nur die Fingerbeeren berühren sich. Einen Moment verweilen und sich zentrieren.

8.2 Die Hände und Arme schlängelnd oder kreisend nach oben bis über den Kopf bewegen. Dort einatmen.

8.3 Möglichst lange und gleichmäßig mit dem Summen der Hummel ausatmen, dabei die Arme langsam über die Seiten bis zum Boden sinken lassen. Danach die Finger wieder vor der Brust zusammenbringen.

**Dreimal wiederholen.**

Die Hände vor der Brust zusammenlegen und sich mit einem dankbaren Namasté leicht verneigen und die Sequenz beenden.

**Dreimal wiederholen.**

**Tipp:** Im Anschluss könnte eine längere, stille Meditationsphase folgen.

Viel Freude beim Ausprobieren der Übungen!

### INGRID WILTSCHEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft an der Universität Tübingen. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 als erste Frau eine eigene Yoga-Schule in Tübingen. Seit über 30 Jahren leitet sie Ausbildungslehrgänge und Weiterbildungsseminare für Yogalehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine körperfreundliche und ganzheitliche Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen ergänzend in die Praxis mit ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein Praxis-Manual bei der Autorin erhältlich.

[www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de)