

»Sich selbst zu erkennen,  
scheint mir das Wichtigste,  
was ein Mensch für  
sich tun kann.«

MOSHÉ FELDENKRAIS

---

ĀSANAPRAXIS AUS DEM INDRAJALA-YOGA

## Āsana variieren und verfeinern

Im Vordergrund des Übens beim Indrajala-Yoga steht nicht das Idealbild eines āsana, das durch Training, dem langen Halten einer Stellung oder intensivem Dehnen zu erreichen wäre. Es geht vielmehr um eine differenziertere Selbstwahrnehmung, das Erkennen von Bewegungsmöglichkeiten und Spielräumen. Wahlmöglichkeiten zu haben und individuelle Lösungen zu finden, sind Wege zu Veränderung und Ausdruck menschlicher Freiheit.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

Seit fast dreißig Jahren biete ich zusammen mit meiner Kollegin Helga Hoenen die Kombination von Hatha-Yoga und der Feldenkrais-Methode in Tübingen an. Deutschlandweit gehören wir zu den Ersten, die entdeckt haben, wie ideal sich beide körperorientierten Vorgehensweisen ergänzen. Daraus hat sich der Indrajala-Yoga entwickelt, aus dem im Folgenden einige Sequenzen vorgestellt werden, die einzeln oder im vorgegebenen Ablauf in den traditionellen Yoga-Unterricht integriert werden können.

Viele TeilnehmerInnen unserer Kurse und Seminare sind berufstätige Menschen, die meist täglich am Schreibtisch und PC sitzen. Sie kommen mit Anspannungen im Brustkorb, Schultergürtel und Nacken,

einem überforderten unteren Rücken und oft mit Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenksbereich. Von ihnen werden unsere differenzierten Bewegungsangebote im Einklang mit ruhigeren und stärkenden Übungen sehr dankbar angenommen. Um die Bewusstheit körperlicher Prozesse transparenter zu machen, gehören Hinweise auf anatomische Zusammenhänge und Fragen zur Selbstbeobachtung bei uns zum Unterricht dazu. Diese sind im Text farblich abgehoben.

Lesen Sie bei den folgenden Praxissequenzen die schriftliche Anleitung sorgfältig. Viele wesentliche Feinheiten sind mit Figuren allein kaum darstellbar.

### 1. Die Haltungen des Windes (Apānāsana-Varianten)



Rückenlage, Füße aufgestellt, eine Rolle am Steiß kann das Becken unterstützen:

1.1 Mit den Händen auf den Kniescheiben die Knie eng zusammenhalten und Richtung Brustkorb holen. Die Beine mit den Händen bewegen und dabei über Kreuzbein und Lendenbereich rollen oder schaukeln.

1.2 Beide Knie seitlich Richtung Achselhöhlen an den Brustkorb ziehen. Beliebiger rollen und federn.

**Wie verändert sich je nach Beinhaltung die Beziehung des Rückens zum Boden?**

1.3 Linkes Knie mit der Hand seitlich am Brustkorb halten. Rechtes Bein nach außen zur rechten Seite bewegen und über den Boden in die Länge gleiten (= Außenweg). Die rechte Ferse kurz wegdehnen, dann Fuß lockerlassen und einige Atemzüge verweilen.

Rechtes Bein wieder über den Außenweg zurückbringen, aufstellen und diesen Weg wiederholen.

Seitenwechsel.

### 2. Drei Formen des Pendelns (Nakrāsana-Varianten)



Rückenlage, Füße aufgestellt, Arme seitlich oder längs des Rumpfes:

2.1 Füße und Knie eng zusammenlassen und so von rechts nach links über das Becken pendeln ohne mit den Knien seitlich am Boden anzukommen. Erleben, wie durch die Bewegung der Beine Becken und Wirbelsäule bis zum Nacken hin in Schwingung kommen.

2.2 Die Füße beckenbreit aufstellen und wieder pendeln.

**Wie verändert sich die Bewegung im Hüftgelenk?**

2.3 Diesmal pendeln nicht die Beine von rechts nach links, sondern durch abwechselnden Druck der Füße rollt das Becken hin und her, während die Knie zur Zimmerdecke hin orientiert ruhig bleiben.

**Bewegt sich jetzt die Hüftgelenkspfanne um den Oberschenkelkopf?**

»Unsere Yogaübungsweise ist gekennzeichnet durch achtsames Praktizieren, Bewusstheit, spielerischer Experimentierfreudigkeit und heiterer Gelassenheit.«

INGRID WILTSCHEK

### 3. Die Sprunggelenke stärken



Rückenlage, den rechten Oberschenkel eng über den linken legen:

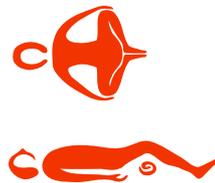
3.1 Mit dem rechten Fuß langsam und intensiv in beide Richtungen kreisen.

**Sich dabei der komplexen Konstruktion des Sprunggelenks bewusstwerden: Der Innenknöchel ist mit dem Schienbein verbunden, der äußere Knöchel mit dem Wadenbein.**

Beim Kreisen die Verbindung des Sprunggelenks mit der Unterschenkelmuskulatur, dem Knie, Oberschenkel und Hüftgelenk spüren, die bis in den unteren Rücken hinein reicht.

Seitenwechsel.

### 4. Liegender Schuster (Supta-baddha-konāsana-Variante)



Rückenlage, Füße eng zusammen aufgestellt, Arme seitlich oder längs des Rumpfes:

4.1 Die Knie beliebig weit auseinander-sinken lassen bis sich die Fußsohlen berühren. Die Fußsohlen möglichst lange zusammenlassen und mit ausgedrehten Oberschenkeln die Beine nach unten hin längen. Mit den Beinen in ein paralleles Liegen kommen.

Die Beine einzeln wieder aufstellen und den Vorgang mehrmals wiederholen.

In Rückenlage mit den Beinen lang abgelegt etwas verweilen. Eine Rolle unter den Knien erleichtert das Liegen und Loslassen im unteren Rücken.

### 5. Vierbeiniger Tisch und hüpfende Schultern (Supta-caturpādāsana-Variante)

Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Eine Rolle am Steiß kann Becken und Beine unterstützen:

5.1 Knie erst zum Brustkorb ziehen, dann die Beine in die Senkrechte ausrichten. Knie müssen nicht unbedingt gestreckt werden.

Auch die Arme in die Senkrechte bringen. Hände zu Fäusten formen und gleichzeitig mit Füßen und Fäusten kreisen.

Das Kreisen kann vielfältig variiert werden: in die gleiche Richtung, gegenläufig oder punktsymmetrisch, mit den Fäusten und Füßen unterschiedlich ...

5.2 Fersen und Handgelenke wegdehnen, als wollten sie die Zimmerdecke stemmen.

5.3 Füße wieder aufstellen. Arme bleiben senkrecht und lang, die Finger sind locker. Mit den Schultern hüpfende Bewegungen machen ohne die Ellenbogen zu beugen.

5.4 Nacheinander die Arme locker ablegen, danach die Beine längen und etwas ausruhen. In Schultern und Hüftgelenken Weite und Raum erlauben.



### 6. Zweibeiniger Tisch mit Kreuzbewegung der Arme (dvipādapītham)

Rückenlage, Arme seitlich, Füße nahe am Becken aufgestellt:

6.1 Durch den Druck der Füße das Becken vom Boden abheben; den Kopf kurz etwas anheben und mit langem Nacken locker zurücklegen, damit sich die Nackenwirbelsäule längen kann. Das Kinn nicht auf die Brust pressen!

6.2 Die Kreuzbewegung der Arme: Die Handgelenke über dem Bauch kreuzen, dabei eventuell sogar 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 locker ablegen.

Der kürzeste Weg der Arme aus der Seitlage durch die Luft bis über den Kopf ist anatomisch gesehen der ungünstigste, weil die Schultergelenke keine Scharniergelenke sind wie die Knie, sondern rundlaufende Kugelgelenke.



### 7. Einbeiniger Tisch (ekapādapītham)

Rückenlage, Füße aufgestellt:

7.1 Den linken Fuß mittig unterhalb des Steißbeins aufstellen. Rechtes Sprunggelenk direkt oberhalb des linken Knies ablegen. Mit dem linken Fuß zum Boden hin Druck geben, Becken und Rücken anheben und verweilen oder gleich wieder zurückkommen. eventuell dabei mit dem Becken etwas hin und her schaukeln.

Das Becken ist in dieser Haltung nicht stabil; das ist eine Chance, um die Wirbelsäule im unteren Bereich des Rückens neu auszubalancieren und zu lockern.

7.2 Den zweibeinigen Tisch ein paar Mal symmetrisch ausführen. Beim Hoch- und Zurückrollen des Rückens dabei verschiedene Wege ausprobieren: schlängelnd oder mit mehr Gewicht auf einer Seite. Danach den Rücken mit aufgestellten oder langen Beinen ausruhen.



»... indem man lernt zu tun, nicht wie man sein sollte, sondern wie es einem selbst gemäß ist.«

MOSHÉ FELDENKRAIS

Die Arme nicht unnötig strecken, damit die freie Atembewegung nicht blockiert wird. Bei Bewegungseinschränkungen der Schultern können die Hände auch mit den Handrücken übereinander auf der Stirn abgelegt werden.

6.3 Beim Zurückkommen des Rumpfes die Arme als Gegengewicht über dem Kopf lassen, bis der Rücken vollständig angekommen ist.

Dabei wird der Brustkorb vorne zum Brustbein hin aufgefächert und es kann Weite entstehen. Das fördert die flexible Atembewegung im Brustkorbbereich.

6.4 Danach die Arme überkreuzt zurückbringen, seitlich ablegen und die Weite im Schultergürtel und die aktuelle Bewegungsfreiheit der Rippen beim Atmen wahrnehmen.

Alles zusammen langsam nacheinander oder in einer fließenden Bewegung ausführen.

## 8. Mäandern und oszillieren



Bauchlage, Beine lang und parallel, die Hände unter der Stirn:



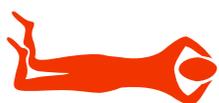
8.1 Eventuell eine Rolle quer in die Leisten legen und das Becken nach rechts und links schaukeln. Becken und Wirbelsäule kommen in eine mäandernde Schwingung bis hinauf zum Kopf.

8.3 Zehen hüftgelenkbreit aufstellen, Beine bleiben lang, Knie vom Boden abheben, Stirn nach Möglichkeit direkt auf dem Boden:

Durch rasches, rhythmisches Beugen der Sprunggelenke den gesamten Körper in oszillierenden Schubbewegungen nach oben zum Scheitel hin und nach unten zu den Füßen hinbewegen, als würde man/frau im Stehen hüpfen.

Das aktiviert die Aufrichte-Impulse der Wirbelsäule mit den Bandscheiben, den kleinen Gelenken und vielen muskulären und faszialen Verbindungen.

## 9. Kreisen und pendeln in Bauchlage (Nakrāsana-Varianten)



In der Bauchlage die Unterschenkel senkrecht stellen, Oberschenkel hüftgelenkbreit und parallel:

9.1 Intensiv mit den Füßen und Sprunggelenken kreisen.

9.2 Mit den Unterschenkeln nach rechts und links pendeln.

9.3 Die Oberschenkel etwas weiter auseinandernehmen, die Unterschenkel abwechselnd überkreuzen und in eine V-Stellung bringen.

Lockert die Hüftgelenke und den unteren Rücken.

Danach mit ausgestreckten Beinen etwas ruhen.

## 10. Heuschrecke mit gebeugtem Bein (Ardha-shalabhāsana-Variante)

Bauchlage, Beine lang und hüftgelenkbreit parallel, eine Rolle kann sowohl unter den Leisten quer liegen als auch unter den Sprunggelenken sein:



10.1 Während ein Bein aktiv gegen den Boden oder mit dem Sprunggelenk gegen die Rolle drückt, wird das andere mit gebeugtem Bein angehoben, in den Raum hinein verlängert und in langem Zustand wieder abgelegt.

Im Seitwechsel üben.

Durch die Berücksichtigung der Hebelgesetze ist das gebeugte Bein nicht so schwer beim Anheben, das entlastet einen gestressten Rücken. Die Dauer der Aktion ist beliebig, das Bein kann sowohl in gebeugtem oder langem Zustand etwas gehalten oder gleich wieder abgelegt werden.

## 11. Der schlafende Yogi (yoganidrāsana)



Bauchlage:

11.1 Den Kopf zur rechten Seite drehen, den rechten Arm gebeugt vor dem Gesicht und den linken längs neben dem Rumpf legen. Das rechte Bein im Kniegelenk beugen und Richtung rechten Ellenbogen schieben.

Das seitliche Anwinkeln des rechten Beines entlastet den unteren Rücken.

Während des Ausruhens die Aufmerksamkeit auf das freie Schwingen des Zwerchfells im Bauchraum legen.

Nach links wiederholen.

Nach diesen Übungssequenzen kann die Yoga-Praxis sowohl im Sitzen, Knien als auch im Stehen fortgesetzt werden.



INGRID WILTSCHKE

Yogalehrerin BDY/EYU, Diplompädagogin, Sozial- und Verhaltenswissenschaftlerin. Sie leitet die »Yogaschule Tübingen« und bildet seit 1978 YogalehrerInnen aus. Seit 1998 bietet sie vom BDY anerkannte Yoga-Lehrausbildungen an. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegeliche und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Zum Indrajala-Yoga ist ein umfangreiches Praxis-Manual erhältlich, weitere Informationen dazu bei der Autorin. wiltschek@gmx.de, www.yoga-mudra.de, www.feldenkreis-hoenen.de