



© kemal / photocase

ENTSPANNUNGSPRAXIS AUS DEM INDRAJALA-YOGA

Ruhen und sich regenerieren – Teil II

Im Folgenden werden Sequenzen beschrieben, die im Atemfluss stattfinden und von kleineren Bewegungen der Arme, der Beine und des Kopfes begleitet werden. Dadurch wird die Aufmerksamkeit immer wieder in die Gegenwart zurückgeholt und auf das gerichtet, was im Moment geschieht. So kann sich der gesamte Organismus entspannen.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

Auf dem Boden liegend können wir uns ausruhen, sammeln und regenerieren. Eine vorausgegangene, anregende Āsana-Praxis ist dafür sinnvoll. Eine wärmende, angenehme Unterlage wie eine

Wollmatte oder flauschige Decke sowie eine nicht zu weiche Rolle in den Kniekehlen erleichtern das angenehme Liegen. Ein flaches Kissen für den Kopf oder eine stützende, mittelfeste Nackenrolle können

ebenfalls hilfreich sein. Zu den Seiten hin sollte ausreichend Raum vorhanden sein für das Bewegen der Arme, das Loslassen im gesamten Schultergürtel und die freieren Atembewegungen im Brustkorb. Die

Beine liegen parallel und sind eher nicht gegrätscht.



Im Yoga bewegt man sich in der Ruhelage normalerweise nicht. Wenn man nicht gewohnt ist, sich dem Boden zu überlassen, ist längeres, stilles Liegen manchmal eine Herausforderung, denn in der äußeren Bewegungslosigkeit sind Anspannungen und die Flut der Gedanken oft besonders deutlich wahrnehmbar. Deswegen bieten wir kleine Bewegungen an, die die Aufmerksamkeit immer wieder neu bündeln und auf das Wesentliche ausrichten.

Tipps zur Durchführung

- Wiederholen Sie alle Bewegungen zunächst etwa fünf bis sechs Mal.
- Die gesamte Entspannung sollte anfangs nicht mehr als acht bis zehn Minuten dauern, später maximal zwanzig Minuten.
- Sich in den Bewegungen vom Atem leiten lassen; er gibt den Rhythmus an. Langsam und ruhig ausatmen und abwarten, bis der Einatem wieder von alleine beginnt.
- Nicht alle Sequenzen auf einmal anleiten, sondern auf mehrere Wochen eines Kurses verteilen.
- Wenn die Abläufe ausreichend vertraut und nur noch wenige Anleitungsworte nötig sind, können alle Sequenzen aneinandergereiht werden. Dann sind drei Wiederholungen meist ausreichend.

Varianten

- Einzelne Sequenzen immer wieder neu anordnen, damit die Aufmerksamkeit erhalten bleibt und die Übenden nicht einzelne Teile selbst vorwegnehmen,

sondern der Ansage der Lehrperson folgen.

- Die Bewegungen gelegentlich nur zu einer Körperseite ausführen, damit der Unterschied zwischen den Körperseiten deutlicher wird.
- Es ist auch möglich, die rechte und linke Seite innerhalb jeder Sequenz zu wechseln.
- Lassen Sie zur Abwechslung eine Seite ausführlicher entspannen und die andere nur in einem kurzen Modus.

1. Sequenz: Schultergürtel und Arm entspannen

- a) Sich wie anfangs beschrieben auf eine angenehme Unterlage legen.

Das Kommen und Gehen des Atems im Lungenbereich in Höhe des Herzens wahrnehmen. Dort die Atembewegungen erleben und die Energie des Atems spüren.

- b) Die linke Hand zur rechten Schulter führen, dabei mit den Fingern etwas um das Schultergelenk herumgreifen. Mit Schultergürtel und Kopf ein wenig nach rechts rollen. Wieder zurückrollen und den linken Arm seitlich etwa im 45- bis 90-Grad-Winkel zum Rumpf auf dem Boden ablegen.

Mit dem Atem verbinden: Zur Brustmitte hin einatmen, mit der linken Hand an die rechte Schulter fassen und mit dem Schultergürtel nach rechts rollen.

Wer möchte, kann sich vorstellen, wie mit dem Ausatmen die Atemenergie wie fließendes Wasser durch die linke Schulter und den linken Arm bis in die linke Hand strömt. Arm und Hand völlig loslassen. Die linke Hand liegt am Ende mit dem Handrücken auf dem Boden, die Finger sind locker gekrümmt

(nicht gestreckt), als läge eine kleine Mandarine in der Handfläche.

- c) Mit der Einatmung die Fingerkuppen der linken Hand zum Brustbein führen, der Ellenbogen entfernt sich dabei leicht vom Boden. Den Arm wieder ablegen und den Atem wie bisher lenken.
- d) Mit der Einatmung nur noch den linken Unterarm etwas vom Boden abheben, Finger und Handgelenk hängen locker. Ausatmend wieder ablegen. Atemlenkung fortsetzen.
- e) Vom Schultergürtel aus die linke Schulter und den Arm bis in die Finger hinein dem Zug der Schwerkraft überlassen.

2. Sequenz: Becken und Bein entspannen

- a) Die Atembewegung des Zwerchfells im Nabelbereich wahrnehmen. Dort und im gesamten Bauch-Becken-Raum Fülle und Kraft erleben oder sich vorstellen.
- b) Einatmend das gesamte linke Bein anheben, bis das rechtwinklig gebeugte Knie ungefähr in Höhe des Hüftgelenks ist. Ausatmend zurückbewegen. Sich dabei vorstellen, wie der Atem vom Bauchraum aus über die linke Seite des Beckens fließt, durch das linke Bein bis in den Fuß und die Zehen. Am Ende völlig loslassen und entspannen.
- c) Mit der Einatmung nur noch das Knie etwas von der Rolle abheben, die Ferse bleibt dabei am Boden. Ausatmend das Knie wieder sinken lassen. Die Atemlenkung von der Nabelregion bis zum Fuß beibehalten.
- d) Vom Becken abwärts das gesamte linke Bein bis in den Fuß hinein der Schwerkraft überlassen.

3. Sequenz: Im Kopfraum Ruhe einkehren lassen

- a) Spüren, wie der noch kühlere Atem durch die Nase hochstreicht bis zu den Riechzellen hinter den Augen und der Stirn. Raum und Weite hinter der Stirn wahrnehmen oder sich vorstellen.
- b) Den Handrücken der linken Hand auf die Stirn legen. Ausatmend den Kopf sanft etwas nach links rollen und sich vorstellen, die Atemluft könnte durch das linke Ohr hinausfließen. Einatmend den Kopf zur Mitte zurückschieben.
- c) Den linken Arm wieder seitlich ablegen. Den Hinterkopf im Kontakt zum Boden spüren, die Muskeln des Gesichtes und Nackens lösen und im Kopfraum Ruhe einkehren lassen.

Seitenwechsel

An dieser Stelle die Sequenzen 1 bis 3 mit der rechten Seite wiederholen.

4. Sequenz: Herz und Lungen gleiten

- a) Die Atembewegung wieder im Brustkorb wahrnehmen. Spüren, wie mit dem Einatmen die Lungen weiter werden und mit dem Ausatmen wieder etwas nachgeben.

Sich das Herz vorstellen, das ungefähr faustgroß etwas mehr links der Brustkorbmitte zwischen den Lungenflügeln liegt.

- b) Zur Brustkorbmitte hin einatmen und sich vorstellen, wie die Lungen durch den Zug des Zwerchfells weit werden. Sich vorstellen, wie das Herz dadurch ganz leicht ein wenig nach vorne zum Brustbein hin angehoben wird. Ausatmend entspannen sich die Lungen wieder und das Herz gleitet zurück in die Mitte und die Geborgenheit der Lungen.

- c) Einatmen zur Körpermitte hin in den Bereich des Zwerchfells und die Atemenergie beliebig zu einer Region des Körpers fließen lassen, die der Aufmerksamkeit bedarf.

5. Sequenz: Sich vom Boden getragen erleben

- a) Spüren, wo der Hinterkopf den Boden berührt. Den Brustkorb wahrnehmen, der besonders über die Schulterblätter Kontakt zum Boden hat.
- b) Den gesamten Schultergürtel, die Arme bis in die Finger hinein im Kontakt zur Unterlage wahrnehmen.
- c) Das Becken im Kontakt zum Boden spüren, die Knie auf der Rolle, die Fersen auf der Unterlage.
- d) Sich nochmals von Kopf bis Fuß als ganzen, lebendigen Organismus erleben, getragen vom Boden, entspannt bis in die Finger und Zehen, sanft bewegt vom Atem.

6. Sequenz: Aus der tiefen Entspannung zurückkommen

- a) Finger und Zehen bewegen, dann die Arme und Beine.
- b) Die Augen öffnen. Mit den Händen über das Gesicht streichen.
- c) Die Füße aufstellen und die Knie hin und her bewegen.
- d) Die Knie mit den Händen Richtung Brustbein holen und über den unteren Rücken rollen.
- e) Arme und Beine Richtung Zimmerdecke heben und bewegen, vielleicht etwas schütteln.

- f) Danach ins Sitzen kommen und eine Atem- oder/und Meditationseinheit folgen lassen.



Sollte der Unterricht ohne meditative Phase im Sitzen enden, dann nehmen Sie die Bauchlage oder den Vierfüßlerstand ein und fahren mit einigen leicht anregenden Übungen fort, wie sie bereits im letzten Heft des Deutschen Yoga-Forums kurz beschrieben wurden. Auf jeden Fall ist es sehr wichtig, die Teilnehmenden in die Realität des Alltags zurückzubegleiten.

**INGRID WILTSCHKE**

Yogalehrerin BDY/EYU, Diplompädagogin, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. 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 energiegelade und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit, die den Yoga sinnvoll ergänzen, fließen in diese Praxis ein. Zum Indrajala-Yoga ist ein umfangreiches Praxis-Manual erhältlich, weitere Informationen dazu bei der Autorin (wiltschek@gmx.de). www.yogaschule-tuebingen.de, www.indrajala-yoga.de