



KĀRAṆA AUS DEM INDRAJALA-YOGA, TEIL 3

Wechselatmung mit Schulterbrücke

Noch einmal ergänzt die Praxis aus dem Indrajala-Yoga die beiden bisherigen kāraṇa (DYF 6/2015 und DYF 1/2016). Diesmal wird ein Weg gezeigt, der über Varianten der Vorbeuge im Sitzen und des Boots das Fließen des Atems vorbereitet und so zur Wechselatmung hinführt.

Text und Kalika-Figuren: Ingrid Wiltschek

Kombiniert mit der Schulterbrücke wird die Wechselatmung zu einem ungewöhnlichen und wirkungsvollen Atem-kriyā in Rückenlage, mit der die Tätigkeit der Lungen angeregt, die Atemwege gereinigt und das Nervensystem harmonisiert werden.

Symbolik

Paścimottānāsana – die Vorbeuge aus dem Sitzen (paścima = Westen oder Rücken, ut = hinauf, tān = dehnen, ausbreiten, längen) – ist von der Wortbedeutung her am ehesten mit gedehnter Rücken zu übersetzen.

Navāsana bedeutet Boot (nava = Boot); die Haltung erinnert an einen Holzkahn, der auf dem Wasser schaukelt.

Setu-bandha-sarvaṅgāsana (setu = Brücke, bandha = Verbindung, sarva = alles, aṅga = Glied, Körperteil) ist die Schulterbrücke, ein āsana, bei dem Becken und

Rücken vom Boden abgehoben werden und das Gewicht auf Schultergürtel, Kopf und Füßen ruht. In der hinduistischen Mythologie steht die Brücke symbolisch für die Verbindung von Füßen und Kopf, von Körper und Geist – ein passendes Bild für den Körper, der in dieser Haltung wie eine Brücke Füße und Kopf miteinander verbindet.

Für die Wechselatmung gibt es zwei Sanskritbezeichnungen: nāḍī-śodhana (nāḍī = Röhrchen, Kanal, Energie-Leit-System, śodhana = Reinigung) und anuloma-viloma-prāṇāyāma (anuloma = mit den Nasenhärchen, viloma = gegen die Nasenhärchen). Beiden gemeinsam ist, dass im Wechsel je eine Seite der Nase verschlossen wird, um





den Atem durch die jeweils freie Nasenseite zu lenken. Nāḍī-śodhana zählt zu den Atem-Kriyā, den reinigenden Techniken; es begleitet den natürlich fließenden Atem im rechts-links-Wechsel. Zu anuloma-viloma-prāṇāyāma wird es dann, wenn das bewusste Verweilen in der Atemfülle hinzu kommt und die Technik vor allem dazu dient, den Geist zu harmonisieren und zu klären und ihn in einen meditativen Zustand zu führen.

Didaktik

Das intensive Ausatmen bei den dynamischen Vorbeugen im Sitzen befreit die Lungen von verbrauchter Luft – wichtige Voraussetzung für das folgende tiefe Einatmen und die Aufnahme von frischem Sauerstoff. Die gleitenden, asymmetrischen Varianten der Vorbeuge längen

den Rücken und beleben das Bindegewebe des gesamten Bauch-Becken-Raums. Die Drehung der Brustwirbelsäule aktiviert die Zwischenrippenmuskulatur und lockert die feinen Ansatzstellen der Rippen an Brustbein und Wirbelsäule. So wird der gesamte Rumpf flexibler und offener für den Atemprozess. Schwebesitz und Varianten des Boots tonisieren besonders die Rumpfmuskulatur auf der Körpervorderseite und regen im Nachhinein das freiere Schwingen des Zwerchfells an. Die in Rückenlage ausgeführte Wechselatmung ermöglicht durch die tragende Unterstützung des Bodens entspanntes Atmen. Kombiniert mit der Schulterbrücke und dem abwechselnden Längen einer Körperseite regt diese Praxis die Lungentätigkeit ganz besonders an und harmonisiert gleichzeitig das Nervensystem. Die in der Schulterbrücke von allein entstehende, leichte Dehnung des Nackens bei gleichzeitigem Druck auf die Kehle (jālandhara-bandha) beruhigt den Herzschlag und lädt zum Verweilen in der Atemfülle (antara kumbhaka) ein. Eine Atempause mit gefüllten, aber nicht zu vollen Lungen, sollte nur dann ausgeführt werden, wenn es angenehm ist und den weiteren, möglichst gleichmäßigen und ruhigen Fluss des Atems nicht beeinträchtigt. Im Anschluss an diese Sequenzen kann der freier fließende Atem und das gelöste Schwingen des Zwerchfells in Rückenlage beobachtet oder die Wechselatmung als prāṇāyāma im Sitzen praktiziert werden.

Die Praxis

Varianten der Vorbeuge im Sitzen	Tipps und weitere Hinweise
<p>Asymmetrische Vorbeuge I (paścimottānāsana I): Im Langsitz die leicht gegrätschten Beine nach außen rotieren, Fußspitzen weisen nach außen.</p> 	<p>Mit Rücken- und Becken elastisch und variabel in die Länge kommen – unabhängig davon, wie weit sich der Rumpf nach vorne und unten beugen lässt.</p>
<p>Linken Arm hinter den Rücken nehmen, mit der rechten Hand am linken Bein entlang von der Leiste nach unten Richtung Fuß gleiten und Rumpf, Schulter und Kopf zur linken Seite drehen. Ausatmend vorbeugen, einatmend aufrichten. Pro Seite im Wechsel sechs bis neun Mal.</p> 	<p>Immer wieder neue Wege finden, an denen die Hand am Bein hinunter und zurück gleitet: seitlich, zwischen Boden und Beinrückseite ...</p>
<p>Mit dem Unterarm gleitend in die Vorbeuge kommen (paścimottānāsana II): Langsitz mit leicht gegrätschten Oberschenkeln. Rechte Hand auf dem rechten Oberschenkel lassen.</p> 	<p>Den Ellenbogen durchgängig leicht gebeugt lassen.</p>
<p>Linken Ellenbogen beugen und mit dem Unterarm (Elle) über das linke Bein nach unten gleiten, dabei Rumpf und Kopf zur rechten Seite drehen. Ausatmend vorbeugen, einatmend aufrichten. Pro Seite im Wechsel sechs bis neun Mal.</p> 	<p>Durch die Beckenverlagerung nach rechts oder links verlässt jeweils ein Sitzhocker den Boden.</p>

In die Vorbeuge schaukeln (paścimottānāsana III):
Langsitz, Beine parallel, Fußspitzen weisen nach außen.



Eine Rolle unter den Knien nimmt Spannung aus der Beinrückseite und erleichtert die Vorbeuge.

Durch Gewichtsverlagerung das Becken von einem zum anderen Sitzhöcker schaukeln, dabei allmählich mit langem Rücken in die Vorbeuge kommen, während die Hände an den Beinaußenseiten entlang nach unten gleiten. Zum Aufrichten die Hände gegen die Oberschenkel drücken. Dreimal wiederholen.



Auf der Körpervorderseite möglichst lang bleiben und den Kopf der Wirbelsäulenausrichtung entsprechend mitbewegen, nicht hängen lassen.



In der Vorbeuge verweilen (paścimottānāsana IV): Mit gelösten Schultern und Armen in eine bequeme Endstellung kommen. Drei bis sechs Atemzüge entspannt verweilen. Dabei evtl. wie im DYF 1/2016, S. 20 beschrieben ausatmend »om-om-om« denken und den Atem so verlängern.



Den Zug der Schwerkraft wirken lassen, nicht ziehen oder Kraft einsetzen. Den Kopf nicht vollständig sinken lassen.

Varianten des Boots

Tipps und weitere Hinweise

Schwebesitz:

Im Sitzen die Füße vom Boden lösen und mit den Händen die Knie zum Brustkorb ziehen. Kopf etwas senken und in Balance verweilen.



Boot I (navāsana I):

Hände auf den Knien lassen, Rumpf und Oberschenkel voneinander entfernen. Unterschenkel, Kopf und Brustkorb anheben, evtl. Beine längen.



Hebelgesetz (vgl. DYF 1/2016, S. 17): Je weiter die Beine von der Körpermitte aus wegbewegt oder gestreckt werden, desto anstrengender ist das Halten der Beine.

Boot II (navāsana II):

Mit den Händen an die Innenseiten der Füße oder Waden greifen und die Beine längen.



Gebeugte Knie und leicht gegrätschte Beine erleichtern diese Haltung.

Rückenlage mit aufgestellten Füßen:

Verweilen und den Atem frei fließen lassen.



Wechselatmung mit Schulterbrücke

Tipps und weitere Hinweise

Ausgangsposition:

Rückenlage, Füße hüftgelenkbreit aufgestellt, Fersen unterhalb der Knie.



Bei Einschränkungen in den Schultergelenken können die Handrücken übereinander auf der Stirn sein oder die Arme mit gebeugten Ellenbogen seitlich abgelegt werden.

»Um aufzuwachen, lass dir von jedem Atemzug den Kopf klären und das Herz weiten.«

Jack Kornfield



Sandmeermichen / photobac.de

Schulterbrücke (setu-bandha-sarvaṅgāsana):

Durch Druck der Füße Becken und Rücken vom Boden lösen und in eine angehobene Position kommen. Am Ende noch die Arme bis über den Kopf auf den Boden führen und ablegen, dabei Hals, Kiefergelenke und Zunge locker lassen.



Das Kinn in dieser Position nicht noch zusätzlich gegen das Brustbein drücken, um eine evtl. Überdehnung der Halswirbelsäule zu vermeiden.

Wechselatmung (nāḍī-śodhana):

Mit der rechten Daumenkuppe die Nase auf der rechten Seite verschließen (muṣṭi-mudrā) und links ausatmend langsam und gleichmäßig mit dem Rumpf zum Boden zurückkommen.



Beachten Sie die Tipps zum Verschließen der Nase und zum Nutzen der Doppelfaust-Mudra (dvi-muṣṭi-mudra), vgl. S. 11.

Einatmend die Nase rechts verschlossen halten und gleichzeitig mit dem linken Bein locker nach unten in die Länge gleiten. Die gesamte linke Seite vom Fuß bis in die Finger längen.



Beim In-die-Länge-kommen des Beines nicht die Ferse wegdehnen, damit die Offenheit im Hüftgelenk und dem Beckenboden erhalten bleibt.

Ausatmend in die Ausgangsposition zurückkommen. Pro Seite im Wechsel sechs bis neun Mal.



Rückenlage:

Ausruhen und die Atembewegungen erleben. Dreimal wiederholen, die Atmung frei fließen lassen.



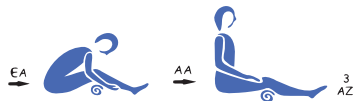
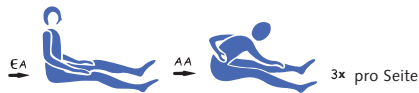
Eine Rolle in den Kniekehlen erleichtert das Loslassen in Rücken und Becken und das freie Schwingen des Zwerchfells.

Die Wechselatmung als Atem-Kāraṇa

(EA = einatmend; AA = ausatmend; AZ = ein vollständiger Atemzug, 3 AZ = drei volle Atemzüge, SW = Seitenwechsel, v.L. = volle Lunge)

Variante 1: Alle Sequenzen miteinander verbinden

Das gesamte dreiteilige kāraṇa wird als Ganzes mehrmals im Ablauf wiederholt, sobald die einzelnen Teile vertraut sind. Es kann eine Yoga-Stunde einleiten oder abschließen.



Tip

Lassen Sie nach jeder Sequenz drei Atemzüge lang Ruhe einkehren, damit der natürliche Atem Zeit hat, auf die vorangegangenen Anregungen zu antworten.

Variante 2: Nur mit einer Seite üben und die Wirkungen wahrnehmen

Üben Sie die Sequenz zur Wechselatmung mit Schulterbrücke gelegentlich nur mit einer Seite (sechs bis neun Mal). Schließen Sie dabei die Augen und erleben Sie im Anschluss die Wirkungen, die in der rechten und linken Körperseite unterschiedlich sein können. Machen Sie sich frei von bestimmten Erwartungen, seien Sie offen für das, was gerade in Ihr Bewusstsein dringt – das kann bei jedem Menschen anders sein oder sich von Mal zu Mal verändern.



Mögliche Fragen nach der Praxis:

- Durch welches Nasenloch fließt der Atem freier und ist deutlicher wahrnehmbar?
- Welcher Lungenflügel ist stärker an der Atmung beteiligt?
- Wie und wo können Sie die Zwerchfellschwingungen erleben?
- Fühlt sich die rechte und linke Kopfhälfte unterschiedlich an?
- Wirkt eine Kopfhälfte oder eine Körperseite weiter, größer, heller?
- Wo ist das wahrnehmbar? In den Augen, der Stirn, in den beiden Gehirnhälften, im Brustkorb?

»Wenn Sonne und Mond in Harmonie sind, gelingt alles.«

Śiva-Svarodaya – tantrischer Text aus den Svāra Śāstras

HINWEISE FÜR DAS UNTERRICHTEN

Wenn Sie das dreiteilige kārṇa am Ende der Yoga-Praxis durchführen, können Sie eine längere Liegephase folgen lassen, anuloma-viloma-prāṇāyāma im Sitzen praktizieren oder einfach in stiller Meditation verweilen.



Beenden Sie nie eine Stunde mit längerem, passivem Liegen oder einer langen Meditation. Regen Sie nochmals kurz den Muskeltonus an, bevor Sie den Kurs beenden. Dazu eignen sich: die kurze Wiederholungen einer Bootsvariante, der nach unten schauende Hund oder evtl. eine leichtere Variante der Kobra. Führen Sie die Teilnehmenden wieder mit klaren Ansagen aus dem Liegen ins Sitzen oder sogar Stehen. So fühlen sich die Praktizierenden nach der Stunde ausgeruht, ausgeglichen, erfrischt und wach genug, den Heimweg mit klarem Kopf anzutreten.



Variante 3: Die Wechselatmung als prāṇāyāma mit kumbhaka

Orientieren Sie sich an den Figuren. Nach dem Anheben beider Arme mit dem EA wird zunächst dreimal durch die gleiche Nasenseite erst aus-, dann eingeatmet. Beim nächsten EA heben Sie wieder beide Arme. Möglicherweise stellt sich das Bedürfnis, an dieser Stelle in der Atemfülle (antara-kumbhaka) zu verweilen, von selbst ein. Nehmen Sie dieses Angebot an, forcieren Sie nichts. Ziehen Sie beim Anheben beider Arme das Kinn sanft Richtung Brustbein und längen Sie den Nacken. Halten Sie dabei den Kopf weiterhin aufrecht, mit dem Scheitel zur Zimmerdecke hin ausgerichtet. Atmen Sie danach zart, ruhig und leise durch eine Nasenseite aus und wieder ein. Danach mindestens einen AZ lang den natürlichen Atem kommen und gehen lassen, bevor Sie die Sequenz auf der anderen Seite wiederholen.



Praktizieren Sie den anuloma-viloma-prāṇāyāma über einen längeren Zeitraum (5 – 12 Minuten). Achten Sie darauf, dass Sie im Sitzen auf einem festen Kissen, einem Hocker oder Stuhl ohne Anstrengung frei aufrecht sitzen können. Anuloma-viloma-prāṇāyāma wirkt ausgleichend, harmonisierend und lässt die Gedanken zur Ruhe kommen.

Variante 4: Die Mond- und Sonnenatmung

Anuloma-viloma-prāṇāyāma kann über einen gewissen Zeitraum auch nur einseitig ausgeführt werden. Diese Atemversionen wirken jeweils stärker auf eine Gehirnhälfte ein. Wird ausschließlich durch das linke Nasenloch geatmet, wird diese Technik Mondatmung (candra-bhedana-prāṇāyāma) genannt, auf der rechten Seite Sonnenatmung (surya-bhedana-prāṇāyāma). Die Mondatmung bewirkt eher Kühle, Ruhe und Entspannung, der Sonnenatem wärmt, regt an und macht wach.



Ingrid Wiltschek, Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, 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-Lehrerbildungen an. Ihr Yoga-Stil Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine energiegeliche und fließende sowie achtsame und individuelle Praxis aus. Elemente westlicher Körperarbeit fließen seit langem in ihre Praxis ein.
www.yoga-mudra.de,
www.indrajala-yoga.de