

YOGA-PRAXIS

Am Morgen in die Gänge kommen

Nach langem Liegen in der Nacht ist der Körper steifer als während des Tages, er braucht entsprechend angenehm belebende Übungen, die freundlich in den Tag hinein begleiten. Die hier beschriebene Praxis wurde dafür zusammengestellt und dauert etwa zwanzig bis dreißig Minuten. Sie entstammt der Übungsweise des körperfreundlichen Indrajala-Yoga, wie sie an der »Yogaschule Tübingen« von Ingrid Wiltschek entwickelt und unterrichtet wird.

Text und Figuren: Ingrid Wiltschek

Auf Wunsch meiner KursteilnehmerInnen teile ich seit vielen Jahren einmal pro Yoga-Kurs eine Kurzfassung einiger Übungen als Handout aus. Sie geben nicht wieder, was alles in einem Kurs gelehrt wurde, sondern sollen das tägliche Üben zu Hause am Morgen oder Abend erleichtern. Auf dem Übungsblatt für die KursteilnehmerInnen befinden sich nur die Figuren, die sie bereits kennen. Die ausführlichen Erklärungen und Textanleitungen sind nur für die LeserInnen, da viele wesentliche Feinheiten mit Figuren allein kaum darstellbar sind. Deshalb zunächst sorgfältig lesen, bevor Sie etwas anleiten. Beachten Sie die Tipps und verwenden Sie die Texte zur sinnlichen Vorstellung nur, wenn es zu Ihrer persönlichen Übungsweise passt. Ich empfehle vor Beginn der Morgenpraxis ein warmes Getränk zu sich zu nehmen, den Raum zu lüften und mit einigen wohltuenden Übungen in den Tag zu starten. Um die Morgensteifigkeit zu überwinden, beginnt die Praxis im Stehen mit leichten Bewegungen und Dehnungen.

»Der Lotus ist ein Symbol für Schönheit, Reinheit und Resilienz. Seine Blüte entwickelt sich in der Tiefe des Wassers und schlängelt sich zum Licht. Lassen wir uns wie die Blätter des Lotus oder einer Seerose von den Wassern des Lebens tragen.«

Das Bild einer sich zum Licht hin ausrichtenden Lotusknospe und dem Ablegen und Bewegen der Arme auf der Wasseroberfläche soll die Sinne ansprechen.

Die dynamische Standübung in der Grätsche belebt die Bein-Becken-Muskulatur, die Seitdehnung ergänzt das Strecken und Räkeln. Ein atemdynamisch ausgeführtes kārana verbindet Vor- und Rückbeugen. Es ist nicht so anstrengend wie der Sonnengruß, der eher für junge, sportliche Menschen sinnvoll ist. Unterstützt vom tragenden Boden werden danach in der Rückenlage Rumpf und Beine mobilisiert. Eine sanfte Schulterbrücke mit seitlich ausgebreiteten Armen lockert den

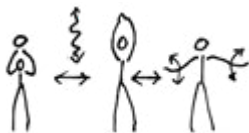
Brustkorb und Schultergürtel, aktiviert die Zwischenrippenmuskulatur und regt die Atmung an.

Da es schwierig ist, ohne Begleitung durch eine Lehrperson in der Kürze in eine Tiefenentspannung zu finden und auch wieder wach herauszukommen, habe ich die Seestern-Atmung ausgewählt. Es ist eine sanfte Atempraxis aus der westlichen Atem-

therapie, bei der der Geist zentriert und aufmerksam bleibt. Bewährtes, lockeres Pendeln mit Becken, Beinen und Wirbelsäule bis hinauf zum Schultergürtel und Nackenbereich genügt am Morgen. Eine starke Wirbelsäulendrehung wie bei vielen Krokodil-Āsana könnte am Morgen die Bandscheiben noch überfordern. Im Vierfußstand können Rücken, Schultergürtel und Beckenbereich nochmals individuell bewegt und gedehnt werden. Mit dem Kniestand als Übergang zur Aufrichtung wird die Praxis nach Belieben mit einer kleinen Besinnungsmeditation zum Lotus im Stehen oder wahlweise auch im Sitzen abgeschlossen.

Morgenpraxis aus dem Indrajala-Yoga

1. DIE LOTUSBLÜTE ENTFALTET SICH



Beckenbreit und stabil stehen:

- 1.1 Sich mit locker zusammengelegten Händen vor der Brust etwa drei Atemzüge lang zentrieren.
- 1.2 Die Hände kreisend oder pendelnd nach oben bewegen. Dabei das Gewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere verlagern.

Mögliches Bild: schlängeln oder kreisend zum Licht hin aufsteigen - wie eine aus dem Wasser wachsende Lotusknospe.

- 1.3 Einen Moment in der Streckung der Arme nach oben hin verweilen, dabei in den Schultern möglichst locker bleiben.
- 1.4 Die Arme seitlich bis in Schulterhöhe sinken lassen und dort ausbreiteten. Die Oberarme um die eigene Achse ein- und auswärts rotieren und so den gesamten Schultergürtel in Bewegung bringen.

Mögliches Bild: Sich vorstellen, dass die Arme wie große Blätter auf der Wasseroberfläche schwimmen.

- 1.5 Die Arme kurz nochmals nach oben anheben, einatmen und mit einer langen Ausatmung kreisend bis vor die Brustkorbmitte zurückbewegen.

2. AUFGESTÜTZTE VORBEUGE MIT GEWICHTSVERLAGERUNG



In einer breiten Grätsche stehen:

- 2.1 Fußspitzen etwas nach außen drehen, die Hände mit den Fingern nach innen gedreht auf die gebeugten Knie aufstützen.

Tipp: Rumpf nur in eine schräg aufgerichtete Vorbeuge bringen, er ist nicht waagrecht. Der Kopf bleibt leicht angehoben.

- 2.2 Die Fußsohlen stabil auf dem Boden verankern: Die Fersen spüren, die Fußaußenseiten, die Zehen und Zehenballen. Das Fußgewölbe kraftvoll und stützend erleben.
- 2.3 Das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, dabei streckt und beugt sich abwechselnd

»Blüte und Blätter des Lotus haben eine Oberflächenstruktur wie die Beschichtung einer Teflonpfanne. Staub und Wasser perlen darauf ab und hinterlassen keine Spuren. Vergessen wir während der Yoga-Praxis unsere Sorgen. Lassen wir sie wie Regentropfen abperlen.«

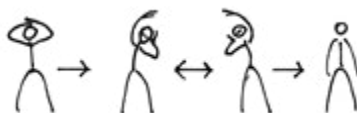
ein Bein. Die Fußspitze des gestreckten Beins kann dabei hochgezogen werden.

Mehrmals im Wechsel wiederholen.

- 2.4 Aufgestützt in einer tiefen Grätschposition verweilen und die intensive Zwerchfellatmung spüren.

Tipp: Das Becken nur so tief senken wie es noch angenehm für Knie und Hüftgelenke bleibt.

- 2.5 Zum Aufrichten die Hände weiter oben auf die Oberschenkel aufsetzen und sich mit Armen und Beinen hoch drücken.



3. STEHENDER HALBMOND MIT KOPFSTÜTZE

Beckenbreit stehen:

- 3.1 Die Hände übereinander auf den Scheitel legen, die Aufrichtung und den Raum zwischen den Fußsohlen und Händen spüren.
- 3.2 Beide Hände seitlich oberhalb der Ohren legen, die Mittelfingerspitzen berühren sich auf dem Scheitel.
- 3.3 Auf- und ausgerichtet bleiben, den Kopf in die rechte Hand legen und so in eine Seitbeuge nach rechts kommen.
- 3.4 Den linken Arm in der Verlängerung der linken Körperseite über dem Kopf längen. Dabei in

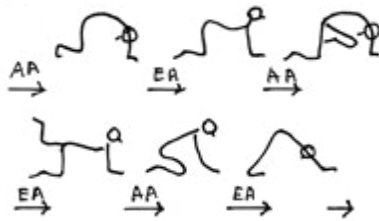
der linken Schulter, dem Ellenbogen und linken Handgelenk etwas gebeugt bleiben, damit die Rippenbögen der linken Flanke wie bei einer Ziehharmonika auseinandergezogen werden.

Tipp: Das Gewicht des Kopfes weiterhin von der rechten Hand stützen lassen; Kopf und Nacken wegen der empfindlichen Halswirbelsäule nicht drehen.

3.6 Etwa drei Atemzüge verweilen, dabei die Atembewegung in der linken Flanke spüren.

Seitenwechsel

4. ATEM DYNAMISCHES KĀRANA MIT KATZE, SONNENVOGEL, FROSCHSITZ UND HUND



Vierfußstand:

4.1 AA (= ausatmend) mit dem Becken beginnend den Rücken runden, den Kopf senken.

4.2 EA (= einatmend) den Rücken vom Becken beginnend hohl werden lassen und den Kopf etwas anheben.

4.3 AA das linke Knie anheben und Richtung Nase bewegen.

4.4 EA das linke Bein mit gebeugtem Bein nach hinten, also Richtung Zimmerdecke anheben, Bein nicht strecken.

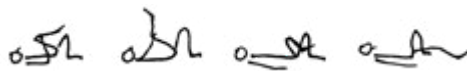
4.5 AA das Gesäß nach hinten Richtung Fersen schieben, der Rumpf bleibt aufgerichtet und der Kopf leicht angehoben, die Arme sind lang und stützen den Rumpf.

Tipp: Das Gesäß erreicht die Fersen meist nicht, wichtiger ist Länge und Dehnung im unteren Rücken.

4.6 EA in den herabschauenden Hund kommen.

Seitenwechsel

5. WIND UND BEINSTRECKUNG



Rückenlage mit aufgestellten Füßen:

5.1 Das gebeugte linke Knie mit beiden Händen jeweils halten und einige Male locker federnd vorne und auch seitlich zum Brustkorb bewegen.

Tipp: Keine Kraft anwenden, dafür den Spielraum

nutzen, den das kugelförmige Hüftgelenk bietet und den Oberschenkel möglichst variabel vorne und seitlich zum Rumpf bringen.

5.2 Mit beiden Händen am linken Bein rundum mehrmals entlang streichen, vom Oberschenkel bis zu den Sprunggelenken.

5.3 Die linke Wade mit beiden Händen umfassen, die Daumen liegen vorne rechts und links des Schienbeins. Mit dem linken Fuß kräftige Tretbewegungen machen und die Kraft der Waden-Zwillingmuskeln und der langen, vorderen Schienbeinmuskeln erleben.

5.4 Den Fuß wieder aufstellen, das linke, gebeugte Bein nach außen sinken lassen und über die Außenkante des linken Fußes mit dem Bein nach unten in die Länge gleiten.

Tipp: So bleibt der untere Rücken entspannter und in Bodennähe.

5.5 Vom Bauch-Becken-Raum aus über das linke Hüftgelenk, das Bein runter bis in den linken Fuß für einen Moment vollständig loslassen.

Seitenwechsel, das linke Bein wieder aufstellen.

6. DIE FLACHE SCHULTERBRÜCKE



Rückenlage mit aufgestellten Beinen:

6.1 Die Arme seitlich in Schulterhöhe ausbreiten. Das Gesicht entspannen und den Mund-Kiefer-Bereich so locker wie möglich halten, damit der Nacken nachgeben kann.

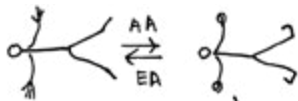
Tipp: Zusammengespreizte Lippen und offene Augen verstärken Anspannungen im Nacken, der beweglich bleiben soll. Deshalb lieber durch den leicht geöffneten Mund atmen und das Kinn nicht (!) Richtung Brustbein ziehen.

6.2 Durch Druck der Füße das Becken anheben bis sich der gesamte Rumpf in einer gleichmäßigen schiefen Ebene befindet. Mehrere Atemzüge verweilen und die Atembewegung im Brustkorb wahrnehmen.

Tipp: Werden in dieser leicht angehobenen Position die liegenden Arme um die eigene Achse rotiert, kann das den Schultergürtel und die Brustrippen lockern.

6.3 Danach Wirbel für Wirbel mit dem Rumpf zum Boden zurückkommen und die einsetzende Zwerchfellbewegung spüren.

7. DIE SEESTERNATMUNG



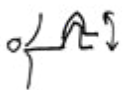
Rückenlage mit leicht gegrätschten Beinen, Arme seitlich ausgebreitet:

7.1 EA Hände öffnen und Finger leicht spreizen, gleichzeitig die Fußspitzen strecken.

AA die Fingerbeeren und Daumen zusammenbringen, die Sprunggelenke beugen und dabei die Zehen herziehen und die Fersen wegschieben.

Etwa acht bis zwölf Atemzüge lang den Atem kommen und gehen lassen. Die Arme und Beine bleiben dabei lang auf dem Boden liegen, nur Finger und Fußbewegung begleiten öffnend und schließend die Atmung – ähnlich wie sich Quallen oder Seesterne im Wasser fortbewegen.

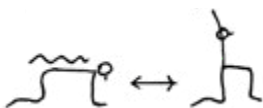
8. PENDELN



Rückenlage, Füße beckenbreit aufgestellt, Arme seitlich ausgebreitet:

8.1 Mit dem Becken locker von einer Seite zur anderen hin und her rollen, dabei gehen die Beine mit oder bleiben stehen und nur das Becken rollt.

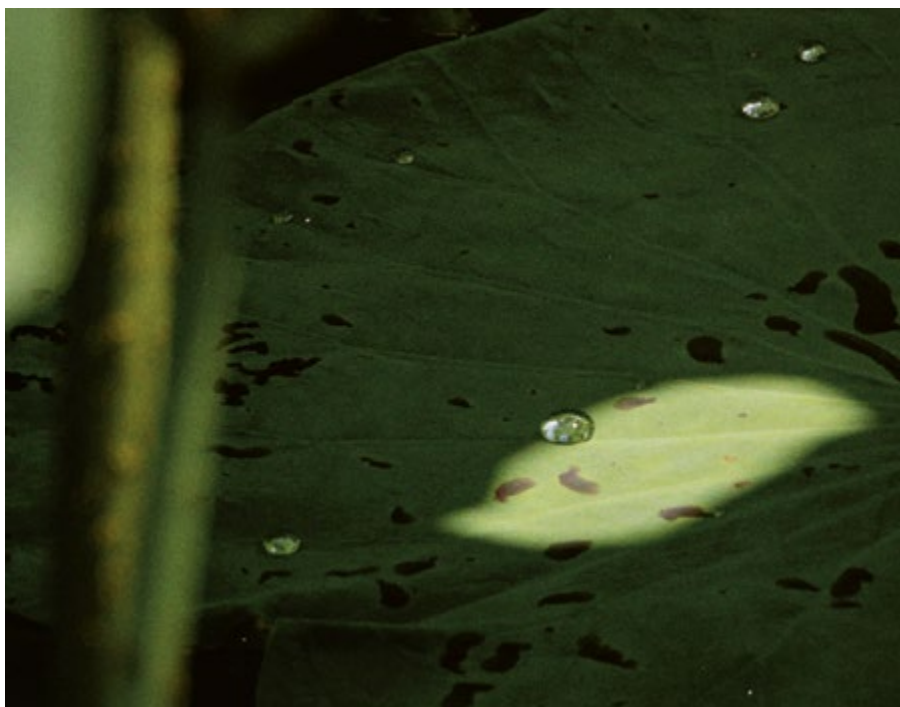
9. KATZE UND KNIESTAND MIT ANGEHOBENEN ARMEN



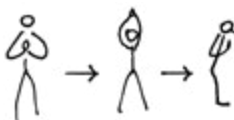
9.1 Zunächst im Vierfußstand den Rumpf beliebig bewegen: den Rücken runden oder hohl werden lassen, die Wirbelsäule zur Seite bewegen oder mit Becken und Schultern achtern.

9.2 Ein Bein aufstellen, die Arme über die Seiten anheben bis sich oben die Fingerkuppen berühren. Dort können die Finger auch ineinandergeschoben und die Hände gedreht werden. Durch Nachgeben im Brustkorb etwas in die Rückbeuge kommen.

Über den Vierfußstand die Seite wechseln, danach ins Stehen kommen.



10. DIE LOTUSBLÜTE ENTFALTET SICH



Beckenbreit und stabil stehen:

10.1 Wie bei der ersten Übung die Hände und Arme schlingelnd und kreisend nach oben bringen. Dann die Arme über die Seiten sinken lassen, diesmal ohne die Armdrehungen die Hände wieder vor der Brust zusammenlegen und den Tag mit einem freundlichen Namasté begrüßen.

Ich freue mich, wenn meine Übungsfolge in irgendeiner Form inspiriert und weitergegeben wird. Das ist für mich nicht Aneignung, sondern Wertschätzung.

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 ist.
www.yoga-mudra.de