# Ashtanga Yoga

Der vorliegende dritte Ashtanga-Yoga Workshop ist der letzte Teil der stehenden Asanas der ersten Serie, die hier dargestellt werden. Das Ziel der stehenden Asanas ist es, mit den beiden Sonnengrüßen einen ständigen Bewegungsfluss herzustellen, der immer im Einklang mit der Atmung steht (Vinyasa), Ihren Körper aufwärmt und Ihren Geist im Fokus hält. Die stehenden Asanas fordern unsere Fähigkeit heraus, Balance zu entwickeln und zu halten. Wir arbeiten mit Gegensätzen, oppositionellen Kräften, um das perfekte Gleichgewicht herzustellen. Dabei werden Sie merken, wie wichtig es ist, mit beiden Füßen auf dem Boden zu stehen, im Boden verwurzelt zu sein wie ein Baum und diesen Kontakt mit der Erde bewusst zu erleben. Gleichzeitig aber auch wird der Körper aufgerichtet. Er soll sich leicht anfühlen. Die steigende aufrichtende Energie vs. stabilisierende, verwurzelnde und nach unten in die Erde fließende Energie. Ausschlaggebend ist nicht die physische Fähigkeit, auf einem Fuß lange auszuharren, sondern Ihre innere Balance, die schließlich auch Ihren physischen Körper im Gleichgewicht halten wird.

Und noch etwas: Bevor Sie die folgenden Asanas ausführen, müssen Sie am Anfang immer die beiden Sonnengrüße durchführen. Vergessen Sie nicht, Ihre Bandhas (Energieschleusen) zu aktivieren, Ihre Drishti (Blickpunkt) fokussiert zu halten und Ihre Atemzyklen bestehend aus dem Puraka- (Einatmung) und Rechakateil (Ausatmung) bewusst, kontrolliert und tief zu halten.

TEXT + MODEL
ZRINKA K. FIDERMUC MALER

FOTOS
SEBASTIAN MILDENBERGER

# Workshop

## 1. Parsvottanasana (Bild 1)

(intensive Seitenstreckung im Stehen, mit Anjali Mudra auf dem Rücken)

**Drishti:** Nase

Aus der Bergstellung und mit der Einatmung springen Sie und drehen seitlich den Körper um 90 Grad. Ihre Fersen befinden sich nun auf einer Linie ohne verschoben zu sein und die Beine haben auch einen 90-Grad-Abstand bzw. den gleichen wie wenn Sie Utthita Trikonasana (s. Yoga aktuell No. 4/2006, S. 29/30) ausführen. Ihre Hüften müssen parallel sein. Der rechte Fuß ist nach außen und der linke nach innen (45 oder 30 Grad) rotiert. Legen Sie Ihre Arme entweder in Anjali Mudra auf den Rücken (Gebetshaltung) mit den Fingern nach oben ausgerichtet oder halten Sie sich an den eigenen Ellenbogen fest wie unten in der modifizierten Ausführung der Stellung aufgezeigt. Atmen Sie aus. Mit der neuen Einatmung schauen Sie auf, öffnen und heben den Brustkorb, dehnen Sie die Schultern und strecken sich nach hinten. Mit der Ausatmung beugen Sie sich nach vorne. Aktivieren Sie Ihre Bandhas und bleiben Sie in dieser Stellung für fünf lange Atemzüge. Mit der Einatmung kehren Sie wieder zurück und beenden das Parsvottanasana mit der Bergstellung. Führen Sie nun die gleiche Asana-Abfolge auf der anderen Seite aus.

**Variante:** Knie des vorderen Beins gebeugt, Ellenbogen überschlagen (Bild 2)

**Drishti:** Nase

## 2. Utthita Hasta Padangusthasana A (Bild 3)

(Zehen-Finger-Stellung mit ausgestrecktem Arm)

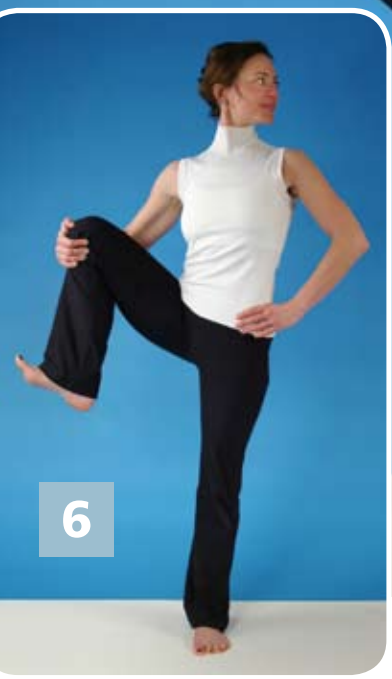
**Drishti:** Zehen

Das ist die erste Stellung, in der die eingangs besprochene Balance herausgefordert wird. Nutzen Sie Ihre Atmung und Konzentration, um das Gleichgewicht zu halten. An dieses Asana schließen noch drei (B, C, D) an und zwar ohne Pause. Wenn Sie aber spüren, Sie brauchen eine, nehmen Sie sie! Seien Sie geduldig!

Samasthiti. Mit der Einatmung bringen Sie Ihren rechten Fußzeh in die Hand und strecken Sie das Bein vollständig aus. Wenn dies unmöglich ist, beugen Sie dieses Bein und versuchen erst mit der Zeit das Bein auszustrecken. Die linke Hand ruht auf der Taille. Versuchen Sie mit den Gegensätzen zu arbeiten, um das Gleichgewicht herzustellen: Ihr rechter Fuß ist fest, „verwurzelt" im Boden, Ihr Körper dagegen aufgerichtet, lang, leicht und fest, jedoch nicht im Krampf. Mit der Ausatmung versuchen Sie auch das ausgestreckte Bein zum Körper zu bringen und den Körper zum Bein. Bleiben Sie hier fünf Atemzyklen (Ein- und Ausatmung bilden einen Atemzyklus).

**Variante:** Knie des vorderen Beins gebeugt (Knie zum Brustkorb ziehen). (Bild 4)

**Drishti:** geradeaus




## 3. Utthita Hasta Padangusthasana B (Bild 5)

**Drishti:** zur Seite

Nachdem Sie fünf lange Atemzüge im Teil A des Asana gewesen sind, gehen Sie dann mit der Ausatmung zu Teil B, zur seitlichen Hüftöffnung über. Hier müssen Sie lediglich das Bein seitlich drehen, die Ferse nach außen schieben und den übrigen Körper gerade halten. Ihr rechter Arm kann entweder ausgestreckt oder, wie abgebildet, gebeugt sein. Ihr Kopf und Drishti sind nach links gerichtet. Auch hier bleiben Sie fünf Atemzyklen.

**Variante:** mit gebeugtem Knie. Besonders gut bei verspannten Hüftbeugern (Bild 6)

**Drishti:** zur Seite

## 4. Utthita Hasta Padangusthasana C (Bild 7)

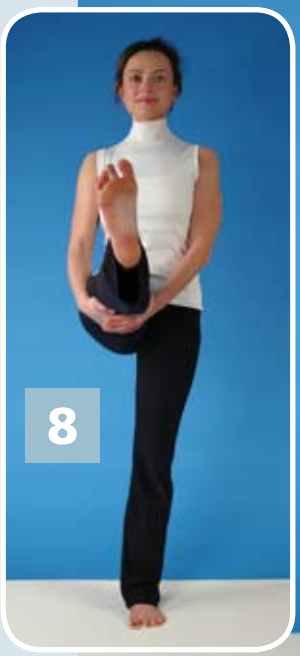
**Drishti:** Zehen

Kehren Sie nun mit der Ausatmung wieder zurück in die Mitte und in den Teil C von Utthita Hasta Padangusthasana. Umarmen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie das Bein noch höher zum Rumpf und ihn zum Bein. Fünf Atemzyklen harren Sie auch hier aus.

Beachten Sie stets, dass Sie sich nicht zurücklehnen, sondern den Körper immer emporrichten und lang halten. Auf diese Weise vermeiden Sie auch unnötige Verspannungen in den Hüftbeugern und Belastung im lumbalen Bereich. Vergessen Sie nicht, dass dieser Teil C genauso wie der nachfolgende D nur dann leichter und korrekt auszuführen ist, wenn Sie die zwei unteren Bandhas aktivieren!

**Variante:** Oberschenkel oder Wade in die Hände nehmen (Bild 08)

**Drishti:** geradeaus



## 5. Utthita Hasta Padangusth-asana D (Bild 9)

**Drishti:** Zehen

Mit der Einatmung lösen Sie den Fuß, lassen ihn aber nicht fallen. Das Bein bleibt ausgestreckt und waagerecht in der Luft. Nach fünf Atemzügen senken Sie das Bein langsam und kontrolliert bis Sie sich wieder in Samasthiti befinden. Als Ausgleich für den angespannten Oberschenkel können Sie das Bein beugen und die Ferse zum Gesäß anziehen.

**Variante:** Bein tiefer halten

**Drishti:** geradeaus

## 6. Ardha Baddha Padmottanasana (Bild 10)

(Halb gebundene Lotosposition im Stehen)

**Drishti:** Nase

Das Foto zeigt die vollständige Ausführung von Ardha Baddha Padmottanasana. Der Weg zu diesem schwierigen Asana im Stehen ist relativ lang, besonders wenn Sie durch den Mangel an Sport oder durch eintönige Übungen (Laufen, Rad-, Schifahren usw.) diese Bewegungen nicht gewohnt sind und der Körper, hier insbesondere die Hüften und Knie, steif sind. Seien Sie äußerst vorsichtig! Das ist eine allgemeine Regel. Bei allen intensiven Stellungen, in denen Ihre Knie stark beansprucht werden, hören Sie auf Ihren Körper und gehen Sie langsam ins und aus dem Asana. Auf diese Weise vermeiden Sie Zerrungen durch abrupte Bewegungen. Machen Sie Fortschritte eher langsam und geduldig. Dadurch vermeiden Sie, in die übliche Falle vieler Unerfahrener zu geraten, Yoga sei schädlich, weil man sich Verletzungen zufügt. Nur falsch ausgeführte Übungen verursachen Verletzungen!

Mit der Einatmung bringen Sie das rechte Bein über den Ansatz des stehenden Beins. Führen Sie nun den rechten Arm hinter dem Rücken und ergreifen Sie den rechten Fuß. Heben Sie jetzt den linken Arm hoch. Mit der Ausatmung beugen Sie nach vorne und legen Sie Ihre linke Hand neben den linken Fuß auf den Boden. Atmen Sie ein, schauen Sie in den Horizont die Wirblesäule gerade streckend. Mit der Ausatmung bringen Sie Ihren Brustkorb an ihre Beine heran und verbleiben Sie hier fünf Atemzüge. Mit der neuen Einatmung stehen Sie langsam auf, indem Sie das linke Knie ein bisschen beugen. Lösen Sie das rechte Bein langsam und wechseln Sie dann die Seite.

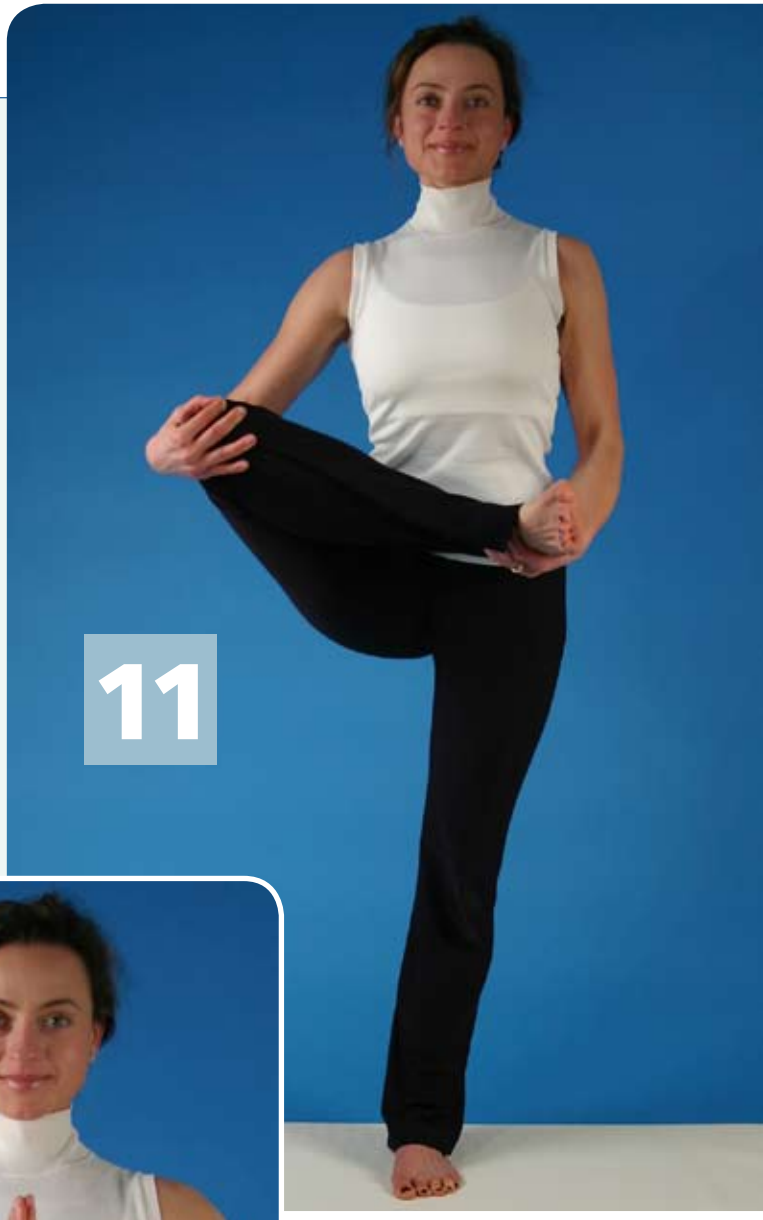
In diesem Asana werden Ihre Hüften geweitet. Erst wenn diese genug geweitet sind und Sie den Fuß festhalten können, werden Sie in der Lage sein, ohne Verletzungsgefahr in die Vorbeuge zu gehen. **Als vorbereitende Asanas nutzen Sie die auf der nächsten Seite vorgeschlagenen Varianten.**

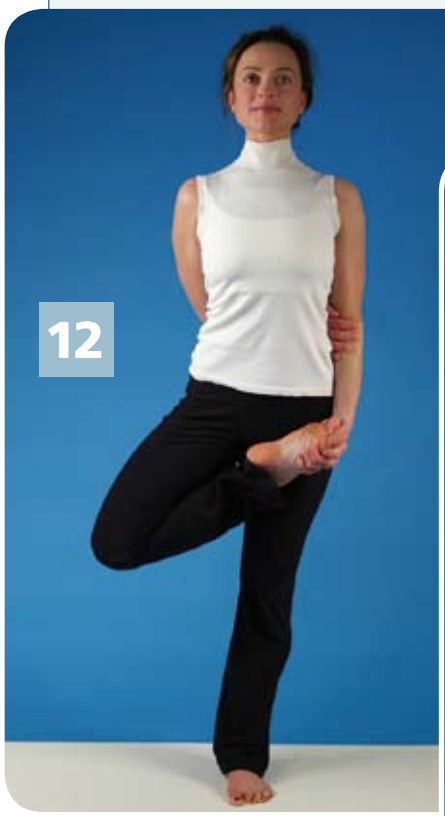
**Variante 1**

Das Bein wie auf einem Tablett halten (Bild 11); Mit der Einatmung bringen Sie das rechte Bein so hoch, dass es wie auf einem Tablett steht und versuchen Sie stets Ihr Knie und Fußgelenk parallel zu halten. Drehen Sie die rechte Hüfte immer weiter nach außen. Der linke Fuß ist fest und das Bein ausgestreckt, aber nicht durchgedrückt. Schonen Sie sich das Knie durch die Anspannung des Oberschenkels und der Wade. Verbleiben Sie hier wieder fünf Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite.

**Variante 2a und 2b (Bild 12 und Bild 13)**

Mit der Einatmung bringen Sie das rechte Bein über den Ansatz des stehenden Beins. Führen Sie nun den rechten Arm hinter den Rücken und ergreifen Sie den linken Unterarm. Die linke Hand hält den rechten Fuß. Schauen Sie geradeaus. Verbleiben Sie auch hier fünf Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite. Die andere Möglichkeit ist die Hände in Anjali Mudra zu halten (Variante b).



Mit diesem Workshop werden die stehenden Asanas zu Ende gebracht. An dieser Stelle muss aber hervorgehoben werden, dass in der ersten Serie noch weitere, hier nicht dargestellte Asanas folgen (Utkatasana, Virabhadrasana A und B), bevor man zu den sitzenden Asanas übergeht, die in den nächsten Ausgaben von Yoga aktuell detailliert vorgestellt werden. ■

**Mehr Info**

Dr. Zrinka Katarina Fidermuc Maler leitet das BODY POETRY Studio – Corporate Yoga and Pilates Professional Services & Private Trainer mit Sitz in Frankfurt/M, Zagreb, New York. Sie arbeitet primär mit Firmenkunden zusammen, die ein Trainingsprogramm für die Belegschaft innerhalb eigener Räumlichkeiten ermöglichen können. Einige Großbanken zählen zur mehrjährigen Kundschaft. Besonderer Wert wird außerdem auf Personal Training gelegt.

**Kontakt**

Tel.: +49 173 654 07 16,
E-mail: info@bodypoetry.de
Internet:
www.bodypoetry.de