

Yoga während Fastenzeiten

Reto Zbinden

Das Fasten, welches in ganz unterschiedlichen Ausprägungen, nach unterschiedlichen Methoden und in unterschiedlichen Intensitätsgraden geübt werden kann, gehört sinnvollerweise als Praxis für spirituell Strebende aber auch für Personen, die sich eine einwandfreie Gesundheit erhalten und den Alterungsprozess des Körpers hinauszögern wollen, als fester Bestandteil in den Jahreslauf. Ein ausführlicher Beitrag zum Thema des Fastens ist vor längerer Zeit in unserer Zeitschrift erschienen und kann im Yoga Journal Textbuch (Kapitel 3) nachgelesen werden.

Im vorliegenden Artikel soll ein Yogaprogramm vorgestellt werden, welches sich ideal in Fastenzeiten von einer oder mehreren Wochen integrieren lässt und welches geeignet ist, die positiven Effekte des Fastens zu verstärken. Seit vielen Jahren wird es in den Fastenretreats an der Yoga University Villeret täglich geübt.

Auswahl der Übungen im Hinblick auf das Fasten

Die für das Programm ausgewählten Übungen sind eher einfacher Natur, jedoch wenden sie sich nicht an direkte Anfänger. Wer noch über keinerlei Erfahrungen mit Yoga verfügt, körperlich allgemein ungeübt ist und sein Körperbewusstsein kaum entwickelt hat, kann aus der dargestellten Übungsreihe nur wenig Nutzen ziehen. Besser ist es, sich bereits vor dem Fasten mit dem Yogasystem vertraut zu machen und sich in einer stabilen Praxis zu verankern.

Das vorgestellte Programm dauert etwa eine Stunde und zwanzig Minuten, könnte jedoch noch um zusätzliche Elemente erweitert werden. Selbstverständlich kann das Programm auch ausserhalb eines Fastenretreats mit Nutzen praktiziert werden. Es eignet sich ganz allgemein für Menschen, besonders auch ältere, die eine sanfte Körperarbeit schätzen.

Für die Zusammenstellung der Übungen wurden u.a. folgende fünf Kriterien angewendet:

1) Meditative Stellungen und Abläufe

Fastenzeiten sind Zeiten der Innenschau, der Verlangsamung körperlicher Prozesse und auch des seelischen „Herunterfahrens“. Deshalb eignen sich für die Yogapraxis ausschliesslich Körperhaltungen und Bewegungen, die in meditativer Grundstimmung ausgeführt werden können.

Bei fast allen Übungen wird eine Synchronisierung der Bewegungen mit der Atmung angestrebt. Das Bewusstsein wird sowohl für die Aktivierung als auch für die Entspannung einzelner Körperregionen vorzüglich in diese gelenkt. Die Übungen werden deshalb allesamt recht langsam ausgeführt.

Voraussetzung für das gewinnbringende Üben der Serie in Fastenzeiten ist, dass der/die Übende sich gut konzentrieren kann und eine Grundschulung für Achtsamkeitsmeditation bzw. achtsames Praktizieren durchlaufen hat. Dies gilt besonders für Personen, die vorgängig nur sogenannte „moderne Yoga-stile“ praktiziert haben, in welchen das introspektive Element nicht präsent ist.

2) Keine stehenden Übungen

Bei den ausgewählten Übungen handelt es sich ausschliesslich um solche, die entweder im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden, was der Grundidee entspricht, während des Fastens keine körperlich anstrengenden Dinge zu praktizieren. Besonders von schweisstreibenden Praktiken ist abgeraten.

Einfache Übungen im Stehen wären zwar durchaus auch möglich, doch, wie erwähnt, handelt es sich hier um ein Programm, das für eine ganze Gruppe konzipiert wurde. Die Erfahrung zeigt, dass es in einer Gruppe Fastender immer die eine oder andere Person gibt, die beim (längeren) Stehen von einem Schwächegefühl überwältigt wird und sich wieder hinsetzen muss. Werden die stehenden Übungen weggelassen, kann die ganze Gruppe synchron praktizieren und so ein gemeinsames Gruppenfeld erzeugen.

Was ausserhalb des Yogaprogramms im engeren Sinn empfohlen werden kann, ist sich täglich einer halben oder einer ganzen Stunde der Gehmeditation zu widmen, bei welcher Schwächegefühle weit seltener auftreten als bei stehenden Asanas.

3) Aktivierende Prozesse

Obwohl die Übungen nicht sehr anstrengend sind, so fördern sie doch eine milde Aktivierung. Beim Fasten kann, besonders für nicht geübte bzw. durch ihren (ungesunden) Lebenswandel vorbelastete Personen, leicht eine gewisse Schwere aufkommen. Gibt man dieser nach, verschläft den halben Tag und liegt auch sonst nur träge herum, geht ein guter Teil des körperlichen und geistigen Nutzen des Fastens gleich wieder verloren.

Das Yogaprogramm soll den Organismus aktivieren, indem in den Übungen die betroffenen Muskeln bewusst angespannt, bzw. die Körperregionen gedehnt werden. Milde Anstrengungen, wie z.B. in der Kobra oder der Heuschrecke sollen durchaus einige Momente ausgehalten und nicht beim ersten auftretenden Unlustgefühl wieder aufgegeben werden. Auch die vorsätzliche und teilweise etwas verstärkte Atmung führt zu einer leichten Aktivierung des ganzen Organismus.

4) Entspannung

Die aktive Entspannung bzw. aktive Ruhe hat als Ausgleich zur eben genannten milden Aktivierung ihren festen Platz und nimmt insgesamt mehr Raum ein als in normalen Yogastunden. Neben der eigentlichen Schlussentspannung gibt es mehrmals zwischen den Übungen Entspannungsphasen, in welchen das Bewusstsein durch den ganzen Körper gelenkt wird und zwar sowohl in der Rücken-, als auch in der Bauch- und Seitenlage. Natürlicherweise kommen die Organe, besonders die Organe der Verdauung, während des Fastens in einen wunderbaren entspannten Zustand. Dieser Vorgang soll unterstützt und schrittweise auf den gesamten Körper ausgeweitet werden.

5) Innere Reinigung

Schliesslich ist das Fasten eine Zeit des Entschlackens bzw. der Reinigung. Dies widerspiegelt sich im Yoga-programm, indem dieses vermehrt Übungen enthält, die als solche reinigend wirken oder die Reinigungsorgane, wie z.B. die Nieren, stimulieren.

Der Nutzen des Fastens für die Erfahrung in der Asanapraxis

Nun ist es jedoch nicht nur so, dass die Praxis des Hatha Yoga die Fastenzeit bereichert und diese fördert, sondern auch umgekehrt fördert das Fasten die Yogapraxis, das heisst es vertieft die Erfahrung in den Übungen. Die geschärften inneren Sinne, die Durchlässigkeit für das Feinstoffliche bewirkt, dass wir die Übungen besser zu verstehen beginnen. Wir spüren dann z.B. sehr deutlich, wie wir uns in Stellungen wie der Zange oder dem Drehsitz¹ im Mikrobereich auszurichten haben, damit der Fluss der Energie in Gang kommt oder Licht im mentalen Raum entsteht.

Dieser erhellende Effekt des Fastens auf das energetische Verständnis des Hatha Yoga ist besonders für angehende oder praktizierende YogalehrerInnen äusserst wertvoll. Er wird sich zwar in der Regel später bald wieder verflüchtigen, doch zumindest als Erinnerung weiterwirken. Menschen die auf dem Yoga-weg wirklich vorwärts kommen wollen, werden sich dem Fasten immer wieder neu zuwenden, um so die Geheimnisse des Hatha Yoga für sich und zum Nutzen aller, die von ihnen lernen, zu enthüllen.

Im vorliegenden Artikel soll vor allem bei der Behandlung des „Spreizsitzes“ etwas detaillierter auf die innere Erfahrung in der Körperhaltung eingegangen werden.

Die dreistufige Yogaatmung

Die Sequenz beginnt mit einigen Atemübungen. Wie bereits gelegentlich in Beiträgen des Yoga Journals betont, hat für die Atemtechniken des Yoga auch die Sitzhaltung eine sehr grosse Bedeutung und sollte deshalb immer weiter verbessert werden. Eine ausführliche Anleitung dazu findet sich im Artikel, welcher in der Fussnote Nr. 1 angegeben ist, so dass hier nur die wichtigsten Punkte nochmals zusammengefasst werden sollen.

Der ideale Sitz ist der Lotossitz, bei dem der Praktizierende auf dem flachen Boden sitzend die Beine gekreuzt hochnimmt, so dass die beiden Füsse ganz hinten auf die Oberschenkel zu liegen kommen.

¹ Es sei hier erwähnt, dass in unseren Fastenretreats zweimal pro Tag eine Yogasequenz praktiziert wird, die zweite Sequenz legt das Schwergewicht vor allem auf die Sitzstellungen und entspricht weitgehend der Übungssammlung, welche im Beitrag „Der perfekte Yogasitz und hinführende Übungen“ (Yoga Journal Textbuch Seiten 125ff) bereits ausführlich behandelt wurde.

Gleichzeitig soll sich der Rumpf der Vertikalen angleichen und dynamisch nach oben streben, also nicht in sich zusammensinken. Der Kopf ist in der direkten Verlängerung der Wirbelsäule oder ganz leicht nach vorne geneigt (Abbildung 1). Wem dies nicht gelingt, soll seine Körperhaltung entsprechend seinen Möglichkeiten diesem Ideal annähern, also z.B. nur ein Bein hochnehmen, auf ein Kissen sitzen etc. Wichtig ist, dass bereits von Anfang an die dynamische vertikale Aufrichtung verwirklicht wird und der Bauchraum für die Atmung entspannt und frei beweglich ist.



Abbildung 1

Damit zur dreistufigen Atmung: Jede Stufe wird etwa fünfmal einzeln geübt. Die erste Stufe ist die Bauchatmung. Zur Selbstkontrolle lässt sich dazu eine Hand auf den Bauch legen. Bei der Einatmung geht die Bauchwand hinaus und bei der Ausatmung wieder hinein. Wenn diese Atmung isoliert geübt wird, muss unbedingt darauf geachtet werden, dass sich die Atembewegung auf den Bauchraum beschränkt und der übrige Rumpf vollständig regungslos bleibt.

Es sind langsame tiefe Atemzüge durch die Nase und nach der Einatmung kann jeweils eine kurze Pause gemacht werden, was den „Pranadruck“ im Körper erhöht. Prana (vitale Energie) soll dabei bewusst in den Becken- und Beinraum gelenkt werden.

Bei der nächsten Stufe, der mittleren Atmung, können die Hände zur Kontrolle an die Seiten des Brustkorbes gelegt werden. Geatmet wird auf die gleiche Weise wie vorher, nur dass jetzt der Bauch vollständig ruhig gehalten wird, dafür weiten sich die Rippen seitlich. Mental wird danach gestrebt, Prana in den Herzraum zu lenken.

Bei der oberen Atmung können die Hände zur Kontrolle auf die Schlüsselbeine gelegt werden. Mit der Einatmung heben sich der Brustkorb und auch die Schultern leicht an, Prana wird in die Zentren des Kopfes gelenkt.

Nachdem die drei Stufen einzeln geübt wurden, werden sie, wiederum etwa fünfmal, zu jeweils einem langen und tiefen Atemzug zusammengeführt, indem nacheinander der untere, mittlere und obere Teil des Rumpfes mit Luft gefüllt und anschließend in der gleichen Reihenfolge wieder geleert wird.

Die dreistufige Atmung mit Atemrückhalt

Ohne Pause wird weitergefahren, indem wie bisher dreistufig eingeatmet wird. Jetzt wird die Atempause noch weiter verlängert und es werden bewusst die sogenannten „drei Verschlüsse“ geübt. Personen die im Gebiet des Pranayama nicht hinreichend eingeführt sind oder die Voraussetzungen dazu nicht mitbringen, üben nur einen Verschluss und zwar den Kehlverschluss.

Die Kehle kann einfach verschlossen werden, indem einige Schluckbewegungen ausgeführt werden, während das Kinn in die Schlüsselbeinregion gepresst wird. Die Neigung des Kopfes darf aber nicht so gemacht werden, dass dabei der ganze Rücken rund wird. Der untere und mittlere Teil des Rückens wird aktiv durchgestreckt. Durch den Verschluss soll jetzt *zusätzlich*, der oberste Bereich der Wirbelsäule ebenfalls gedehnt werden.

Die Atempause kann je nach Kapazität auf eine halbe oder ganze Minute ausgedehnt werden. Dabei darf man nicht passiv oder unkonzentriert werden. Die Konzentration liegt auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen und der Betrachtung der inneren Bewegung von Prana, die jetzt gut wahrgenommen werden kann. Die Ausatmung ist langsam und gefolgt von einigen entspannten Atemzügen, bei denen der Kehlverschluss gelöst und der Kopf aufgerichtet ist. Die dreistufige Atmung mit Atemrückhalt wird ebenfalls fünfmal durchgeführt.

Nackenübungen und Yoga Mudra

An dieser Stelle erfolgt nun ein Wechsel in der Körperhaltung hin zum Fersensitz. Als Vorbereitung auf die späteren Asanas, besonders diejenigen, wie z.B. in dieser Serie die Pflugstellung, welche den Nacken beanspruchen, empfiehlt es sich, die „anwärmenden“ Nackenübungen zu praktizieren, gefolgt von Yoga Mudra, einer Übung, der durch die von ihr bewirkte Massage des Bauchraums gerade in Fastenzeiten eine grosse Bedeutung zukommt. Beide Techniken wurden bereits ausführlich beschrieben, so dass an dieser Stelle nicht weiter ins Detail gegangen werden soll (Yoga Journal Textbuch Seite 150 und Yoga Journal Nr. 32, Seite 7).

Heuschrecke

Als nächstes folgen einige Übungen aus der Bauchlage heraus. Zuerst nehmen wir die Entspannungshaltung ein, bei der die beiden Hände übereinander und die Stirne auf die Hände gelegt werden (Abbildung 2). Die Beine liegen recht nahe beieinander, jedoch können die Fersen nach aussen fallen. In dieser Haltung

kann der Körper entspannt werden, indem, ausgehend vom Gesicht, das Bewusstsein durch all seine Teile gelenkt wird. Dies kann nach jeder Übungsdurchführung kurz und mindestens ein- bis zweimal etwas länger erfolgen. Mit der Zeit wird dadurch die Fähigkeit erworben, zwischen An- und Entspannung vorzüglich vollständig zu wechseln.

Gerade für Fastenzeiten ist es speziell angebracht, die Heuschrecke zuerst in einer einfachen Vorform, der sogenannten halben Heuschrecke, zu üben, die wenig Anstrengung erfordert. Dazu werden die Arme nahe neben dem Körper mit den Handflächen nach unten abgelegt und das Kinn auf den Boden aufgestellt. Nach einem tiefen Atemzug, wird der Atem zuerst wieder etwas gelöst, bevor nun ein Bein gestreckt angehoben wird (Abbildung 3). Es folgt eine Phase des Haltens und schliesslich des Absenkens mit vollständiger Ausatmung. Abwechslungsweise können beide Beine je zweimal geübt werden, bevor wieder die Entspannungshaltung eingenommen wird. Die beschriebene Sequenz wird nach der Ruhephase, in welcher mental vor allem auch die Nieren, unser Reinigungs- und Filtersystem, angesprochen werden, noch einmal wiederholt.



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5

Die vollständige Heuschrecke wird nach den gleichen Prinzipien durchgeführt, wobei jeweils beide Beine aneinandergelegt angehoben und wieder gesenkt werden (Abbildung 4). Wird diese Stellung während des Fastens geübt, sollte eine zu grosse Anstrengung jedoch vermieden werden. Die Beine können dreimal hintereinander für etwa zwanzig Sekunden angehoben werden, bevor der ganze Körper wiederum systematisch entspannt wird.

Kobra

Weiterhin in der Bauchlage, werden die Hände jetzt unter die Schultern gelegt und die Beine perfekt ausgerichtet, das heisst gut durchgestreckt, aneinandergelegt und leicht nach innen rotiert, so dass sich auch die Fersen berühren. Man stelle sich nun einen lang-

gezogenen Rücken vor und hebe den Oberkörper langsam und stetig an (Abbildung 5). Die Stellung kann mit ruhigem, etwas vertieftem Atmen etwa eine Minute gehalten werden. Die Augen bleiben entweder geschlossen oder werden, wie bei den Yogis beliebt, auf die eigene Nasenspitze gerichtet. Anschliessend wird der Oberkörper sanft abgelegt und sofort die Entspannungshaltung mit der Stirn auf den Händen eingenommen. Die Übung kann insgesamt dreimal geübt werden.

Ha Atmung

Die folgende Übung geht auf Selvarajan Yesudian zurück, der als eine seiner Spezialitäten wirkungsvolle Atemtechniken mit kleinen Bewegungsabläufen zu einem harmonischen Ganzen verband.



Abbildung 6

Zuerst wird die Rückenlage eingenommen (Abbildung 6), welche wohl als die bestbekannte Entspannungshaltung gelten darf. Jetzt und zwischen den Durchgängen soll in der Rückenlage immer wieder die Entspannungreaktion im Körper hervorgerufen werden.

Die Ha Atmung gilt ebenfalls als reinigende Atmung, die den Körper von Toxinen befreit. Sie soll vorerst ohne die Bewegungsübung erklärt werden: Nach einer tiefen (dreistufigen) Einatmung durch die Nase wird die Luft mit einem hauchenden Ton bei weit geöffnetem Mund durch den Rachen ausgestossen.

Die Technik wird mit der Bewegung verbunden, indem in der Rückenlage tief eingeatmet wird und während der hauchenden Ausatmung die Beine zum Körper gezogen und mit den Armen umschlungen werden. Gleichzeitig wird der Kopf vom Boden angehoben (Abbildung 7)



Abbildung 7

In dieser zusammengezogenen Körperhaltung, die natürlich das vollständige Entleeren der Lungen fördert, soll einige Sekunden verweilt werden, bis das Atembedürfnis langsam wieder ansteigt. In diesem Moment werden die Arme auf den Boden gelegt, die Beine mit der Einatmung senkrecht in die

Luft gestreckt (Abbildung 8) und anschliessend, weiterhin gestreckt, mit einer langsamen Ausatmung nach vorne abgesenkt (Abbildung 9).



Abbildung 8



Abbildung 9

Der ganze Ablauf wird ohne längere Pause dreimal hintereinander ausgeführt, bevor der Körper in der Rückenlage Teil für Teil vollständig entspannt wird.

Nachdem die Dreiersequenz zweimal durchgeführt wurde, wird die Atmung beim dritten Mal beträchtlich intensiviert, indem dann die Ha Atmung stossweise erfolgt, d.h. die Luft wird mit sehr grossem Druck durch den Rachen gepresst und gleichzeitig wird der Körper in einer sehr schnellen Bewegung zusammengezogen. Wiederum folgt das Warten mit evakuierter Lunge sowie das langsame Strecken und Senken der Beine. Mit anderen Worten, ausser dem stossweisen Evakuieren der Lungen und dem schnellen Zusammenziehen des Körpers sind alle Bewegungen genauso langsam wie vorher.

Beinziehende Übung in der Seitenlage

Für die folgende Übung wird die Seitenlage eingenommen, der Kopf abgestützt, das obenliegende Bein durchgestreckt und der Fuss gefasst (Abbildung 10).

Wichtig ist hierbei, dass das gedehnte Bein gut ausgerichtet wird. Dabei wird der Fuss aktiv nach vorne gestossen, während mit der Hand ein milder Zug ausgeübt wird. Die Übung dehnt das Bein und hilft den nachfolgenden Spreizsitz vorzubereiten. Sie wird auf beide Seiten etwa eine Minute ausgeführt, bevor die Seitenlage zur Entspannung wieder eingenommen wird (Abbildung 11).



Abbildung 10



Abbildung 11

Für viele mag es neu sein, sich in der Seitenlage zu entspannen, doch die Praxis hat einen grossen Wert. Natürlich müssen einige Muskeln leicht aktiv bleiben, um die Haltung aufrecht zu erhalten, doch in der Haltung selbst ist es möglich, ausgehend vom Gesicht, der Kopfhaut etc. den Körper achtsam zu entspannen.

Man wird dann auch feststellen, dass die Luft im obenliegenden Nasengang etwas freier zu fließen beginnt. Basierend auf dieser Erkenntnis werden diese und verwandte Stellungen von den Yogis auch dazu benützt, die vegetativen Rhythmen zu beeinflussen.

Nach einer mindestens einminütigen Entspannung werden die Beine, beginnend auf der Seite die jetzt oben liegt, noch einmal gedehnt, so dass der Körper bei der nächsten Entspannung auf die andere Seite zu liegen kommt.

Der Spreizsitz

Wie oben angekündigt, soll am Beispiel des Spreizsitzes die nervlich energetische Erfahrung im Hatha Yoga etwas ausführlicher behandelt werden. Diese hängt einerseits von der Konzentrationskraft, der geschulten Fähigkeit zur körperlichen Introspektion, ab und damit spielt sowohl die bereits vorhandene Praxis, bzw. der Entwicklungsgrad des Körperbewusstseins an sich als auch die konkrete Situation, das Setting, eine Rolle. In diesem Sinne sind im Rahmen eines Schweigeretreats ideale Voraussetzungen zur Exploration der verborgenen Seite in den Übungen gegeben. Ein anderer Faktor ist die innere Reinheit des Körpers, an welcher mit bestimmten Methoden, Lebens- und Ernährungsregeln gearbeitet werden kann. Kurzfristig die grösste Wirkung hat wohl auch hier das Fasten, weshalb sich ein Fastenretreat besonders gut für die Beobachtung der Bewegung von Prana im eigenen Körper eignet.

Schliesslich haben die einzelnen Körperübungen und Atemtechniken ein mehr oder weniger grosses Potenzial, die innere Erfahrung ins Bewusstsein zu bringen. Die Scharnierfunktion bildet das Nervensystem, welches durch Yoga und besonders durch die Yogaernährung stets in einem einwandfreien Zustand gehalten wird. Für die eigentliche energetische Erfahrung in den Übungen spielt oftmals die ganz subtile Ausrichtung des Körpers und die damit zusammenhängende feine nervliche Aktivität eine Rolle.

Damit kommen wir zurück zum konkreten Beispiel des Spreizsitzes. Dieser sollte bereits soweit geübt

sein, dass die körperliche Elastizität und die Kraft es erlauben, diesen für mindestens eine Viertelstunde einzunehmen. Um sich gut zu installieren ist es hilfreich, sich zuerst mit den Händen hinter dem Körper am Boden abzustützen. Die Beine werden jetzt seitlich ausgestreckt, in einem mittleren Tonus gehalten und ganz leicht nach innen gedreht, so dass die Kniescheiben und auch die Füsse senkrecht nach oben schauen. Innerlich kann man sich vorstellen, dass die Muskeln das Bein leicht gegen den Rumpf ziehen.

Das Becken ist perfekt aufgerichtet und der Rücken steigt in der Vertikalen nach oben. Dabei wird die meiste Kraft im untersten Bereich des Rückens entwickelt. Der Auftrieb des Rumpfes wird durch die vorhin erklärte Beinarbeit noch verstärkt. Gegen den oberen Teil des Rückens hin geht die aktive Streckung in eine entspanntere Ausrichtung über. Das Brustbein ist etwas angehoben, jedoch nur minimal. Ist dies alles erreicht, werden die Hände vom Boden gelöst, möglichst ohne dass sich die Haltung dabei verschiebt. Die Hände können nun aneinandergelagt werden (Abbildung 12).

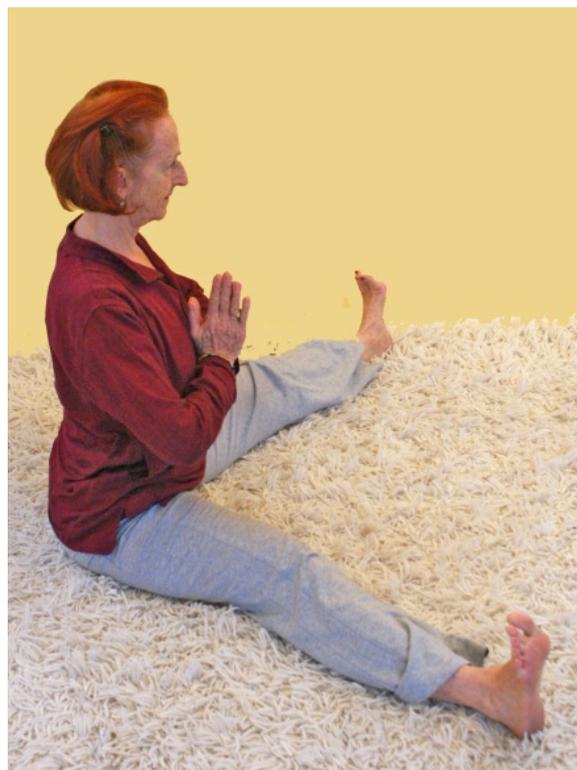


Abbildung 12

Jetzt sollte zusätzlich auf folgendes geachtet werden: Der Bauchraum ist eher entspannt, während die Zentren unterhalb des Bauches nervlich aktiviert werden. Der Effekt kann zusätzlich stimuliert werden, indem mit den Absätzen etwas Druck gegen den Bo-

den ausgeübt wird. Der Kopf ist aufgerichtet oder nur ganz wenig nach vorne geneigt, der Konzentrationspunkt zwischen den Augenbrauen wird im Bewusstsein gehalten, während mit geschlossenen Augen die Betrachtung der Lichter im mentalen Raum aktiviert wird.

Wie weit man in der Übung kommt, hängt sehr stark vom eigenen Konzentrationsvermögen ab. Sobald andere Gedanken ins Bewusstsein dringen, entschwindet die energetische Erfahrung. Man darf sich nie der Passivität hingeben oder in sich zusammensinken, sondern soll in jedem Moment in all den erwähnten Punkten geistig präsent bleiben und die Haltung des Körpers in ihnen erneuern. Die Atmung kann sich verlangsamen und kurze Atempausen können dabei helfen, eine erste geistige Versenkung zu erreichen, in welcher die Betrachtung der energetischen Realität vertieft werden kann.



Abbildung 13

Meditation

Nachdem im Spreizsitze eine Viertelstunde oder mehr verweilt wurde, kann ohne Unterbrechung in die gewohnte Meditationshaltung übergegangen werden, bei der die Basis stabil, der Rumpf aktiv aufgerichtet und der Kopfbereich entspannt ist (Abbildung 13).

In dieser Stellung erfolgt eine kurze Meditation mit dem Ziel die energetischen Erfahrungen der vorhergehenden Übungen, besonders des Spreizsitzes, weiter zu vergeistigen. Es ist ein Zustand grosser Sensitivität in welchem innerlich daran gearbeitet wird, mit der Schöpferkraft Kontakt aufzunehmen und in die Erfahrung des reinen Seins einzutreten.

Pflug und Halbkerze



Abbildung 14

Der Prozess der Vergeistigung, soll zum Schluss der Serie durch eine Umkehrhaltung fortgeführt werden. In diesem Fall durch die Halbkerze, welche mit der Pflugstellung vorbereitet wird.

Dazu wird die Rückenlage eingenommen. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und die Beine liegen aneinander. Jetzt werden die gestreckten Beine angehoben und hinter dem Kopf zu Boden geführt. In dieser Stellung (Abbildung 14), sollen Arme und Beine gut durchgestreckt und vor allem der Nacken gedehnt werden.

Es genügt, eher kurze Zeit in der Pflugstellung zu bleiben und die Stellung dann zur Halbkerze weiterzuentwickeln. Dazu werden die Hände stützend an den unteren Rücken gelegt, die Beine angehoben und der Rumpf etwas zurückgeführt. Die Endposition ist erreicht, wenn der Rumpf mit dem Boden einen Winkel von ungefähr 45 Grad und mit den Beinen von ungefähr 90 bis 100 Grad bildet (Abbildung 15). Der Halsbereich liegt frei, die Gesichtsmuskulatur ist entspannt und die Beine werden gut ausgerichtet mit einem mittleren Tonus gehalten; die Füße sind eher gelöst. In dieser Haltung, sie wird für fünf bis zehn Minuten eingenommen, kann die vitale Energie zwanglos in die Zentren des Kopfes fließen.

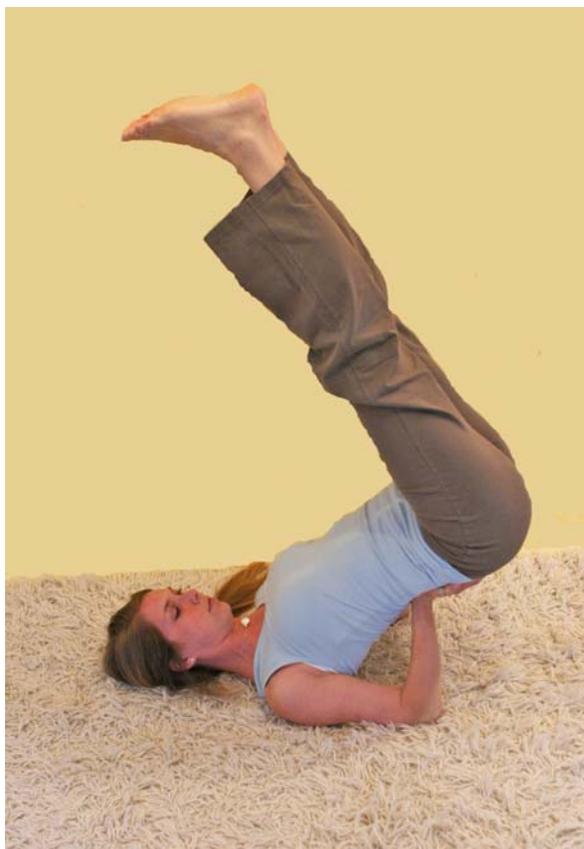


Abbildung 15

Die Stellung wird aufgelöst, indem Rumpf und Beine abgesenkt werden. Der Körper kommt so in die Rückenlage (Abbildung 6), in welcher er für die „Schlussentspannung“ Teil für Teil entspannt wird. Für einige Minuten fühlen wir uns vollständig körperlos und ohne jede Schläfrigkeit während wir uns geistig versenken.

Wenn dann die Realität wieder durchzuscheinen beginnt, nehmen wir einige tiefe Atemzüge, sitzen auf, kultivieren in uns das Gefühl der Dankbarkeit und nehmen es mit in die für uns nun anstehenden Aktivitäten.



Reto Zbinden, praktiziert Yoga, Meditation und Verwandtes seit rund 25 Jahren. Heute leitet er die Ausbildungsgänge an der Yoga University Villeret, wirkt als Herausgeber und Autor des Yoga Journals und gibt vereinzelt Yogaseminare im Ausland. Ein ausführlicher Text über seinen Werdegang findet sich im Internet unter „www.yoga-university.ch“.

Als Fotomodelle wirkten Sabine Koné, www.yoga-so.com, (Abbildungen 1, 10, 11, und 12), Sonja Silano, www.yoga-indra.ch, (Abbildungen 6, 7, 8, 9, 14 und 15) und Beatrice Büchi, www.elalba-yogaschule.ch, (Abbildungen 2, 3, 4, 5 und 13).

