

Soma Yoga TT

Grundlagen der Asana Praxis und Ausrichtung




STHIRA SUKHAM ASANAM


Dies ist eines der bekanntesten von Patanjalis Yoga Sutras. Der Vers 2.46, beschreibt im übertragenen Sinne, dass die Körperhaltung stabil und angenehm sein sollte.

Sthira = fest, stabil, unbeweglich, dauerhaft und widerstandsfähig.


Sukha = Behagen, Leichtigkeit, Freude und Glück.




Jedes Wesen sowie jeder Körper auf dieser Erde ist ein Unikat – genau wie es kein Einheitsgesicht gibt, so gibt es auch keinen einheitlichen Körper. Somit ist unser Bestreben in der Asana Praxis, die folgenden Ausrichtungsprinzipien zu verinnerlichen und die Asana – darauf basierend – von innen heraus zu beleben.



Der Fokus liegt dabei nicht darauf, wie die Asana von außen ‚auszusehen hat.‘ Sogar eine korrekt ausgeführte und ausgerichtete Asana wird in unterschiedlichen Körpern unterschiedlich aussehen.



Asanas sollten stets sowohl mit Stabilität, als auch Leichtigkeit ausgeführt werden. Trotzdem werden auch durch die Asana Praxis körperliche und mentale Grenzen spürbar. In diesen Momenten ist YOGA das feine Erkennen, ob eine Grenze geachtet oder verschoben werden darf.

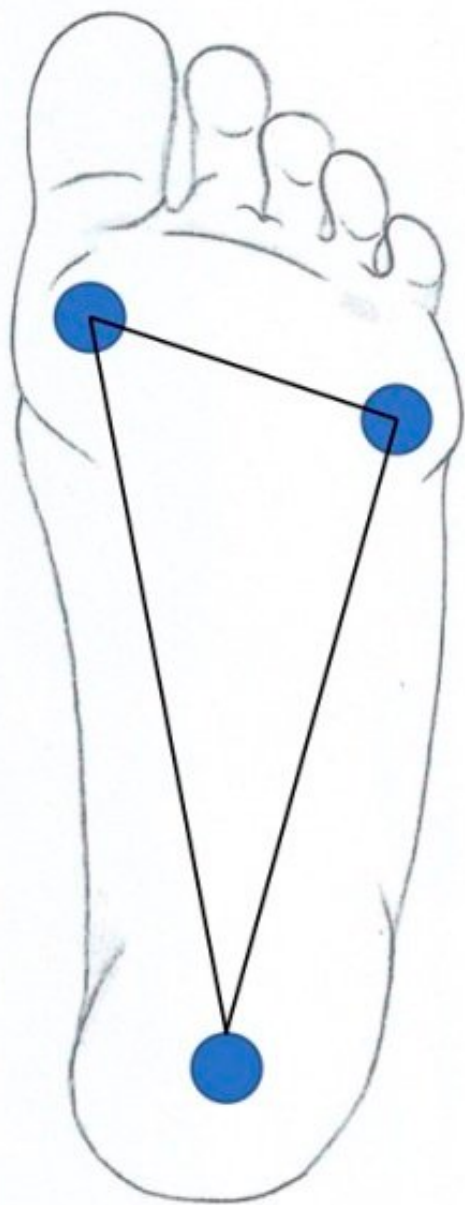


Asanapraxis ist eine achtsame Kombination aus Ausrichtung, Atem, Fokus (Drishti) und Disziplin (Tapas) – dies führt zu einem Zustand der tiefen Konzentration (Pratyahara).

FÜSSE

Wenn wir eine Asana Ausrichten, beginnen wir immer an der Basis: in den Füßen (oder, ggf. in den Händen).

- Die Groß – und Kleinzehballen sind geerdet. Wenn der Fuß sich vom Körper wegbewegt, dann bewegen sich auch diese zwei Punkte räumlich und energetisch vom Körper weg.
- Die Ferse erdet gleichmäßig, das Gewicht ist mittig zwischen innen und außen zentriert.
- Die Zehen sind aufgefächert und die Knochen im Fuß weiten sich auseinander. In Kombination mit dem Heben der Fußwölbungen, schaffen wir so Pada Bandha.
- Innerer- und äußerer Knöchel sind ‚wach‘ und leicht aktiviert, ohne zu blockieren.



BEINE

Wenn die Füße aktiviert und ausgerichtet sind, steigt der Fokus höher, auf die Beine. Hier gibt es einige große Prinzipien, die, je nach Haltung, mehr oder weniger wichtig sind.

- Die äußeren Schienbeine sind aktiv (das Knie zeigt weiterhin gerade nach vorne), während der Oberschenkelkopf sich zurück in das Hüftgelenk bewegt.
- Die Sitzbeinhöcker weiten sich nach hinten, durch ein horizontales ‚Auseinanderziehen‘ der Oberschenkelköpfe.

- Innere Spirale: hier stellen wir uns vor, dass vom Großzehballen aufwärts, eine spiralförmige Energie die Beine hochfließt, die eine Innenrotation schafft – und dadurch auch den Effekt: Sitzbeinhöcker weiten nachhinten, Schambein wird weich und bewegt sich Richtung Steißbein, unterer Rücken wird weit.



- Äußere Spirale: hier stellen wir uns die absteigende Form dieser Energie vor, die nun von den Hüften auswärts und abwärts rotiert und am Schluss in unseren Fersen wurzelt. Diese Energie bewegt das Steißbein nach innen und in Richtung Schambein.



- Die Oberschenkelmuskeln sind aktiv, die Kniescheiben angehoben. Der Quadrizeps (Oberschenkelmuskel) kontrahiert in Richtung Knochen und zieht somit Energie aus den Beinen, hoch ins Becken. Dies hilft, Raum in den Oberschenkelrückseiten (Hamstrings) zu schaffen.
- Raum in den Knien: Kniekehlen sind nicht durchgedrückt, sondern, es entsteht eine kleinste Mikrobeuge im Knie unterstützt durch obige muskuläre Energie.
- Gelenkskongruenz: in allen Haltungen mit einem gebeugten vorderen Knie, sollte das Kniegelenk über dem Knöchel stehen und in Richtung der mittleren beiden Zehen zeigen.

HÄNDE

Das Aktivieren der Hände in tragenden Positionen, schafft einen wichtigen Schutz für die empfindlichen Handgelenke und stabilisiert auch über den Ellenbogen hoch in das Schultergelenk. Weiterhin verbinden uns wache, aktive Hände mit der Kraft und der Anmut, die wir in der Körpermitte und im Herzen finden.

- Die Finger sind weit und gleichmäßig geöffnet, ohne Überanstrengung der Hand.
- Das Gewicht ist gleichmäßig zwischen Fingerkuppen, Handballen, und dem inneren- und äußeren Rand des Handtellers verteilt.
- Die Hände sind wie Saugnäpfe, die Energie hochziehen, aus der Erde in den Körper hinein. Hasta Bandha.
- Die Hände sind Schulterweit geöffnet, um Weite unter den Schlüsselbeinen und eine stabile Basis für gewichtstragende Haltungen zu schaffen.
- Je nach Aufbau der Hand- und Schultergelenke, sollte der Zeige- oder der Mittelfinger gerade nach vorne Zeigen.
- Gelenkskongruenz: Handgelenk unter Schultergelenk in tragenden Positionen.



- NICHT anheben
- Stark in die Matte pressen
- Leicht in die Matte pressen
- Nach oben ziehen
- Nicht zu viel Gewicht ablegen

SCHULTERN

Klarheit in den Schultern und dem Oberarm ist essenziell, um die Energie in der Asana frei fließen zu lassen. Offene Schultern schaffen auch Öffnung und Weite im oberen Rücken und unter den Schlüsselbeinen – im Herzraum – und erleichtern somit Rück- und Vorbeugen in der Praxis.

- Der Oberarmknochen – Humerus – hebt leicht, um Raum im Seitkörper zu schaffen – zwischen der Achsel und dem Becken.
- Die Schultern rollen hoch – zurück und dann nur zur Hälfte ‚runter‘, um die Schulterblätter nicht zu blockieren.
- Die Achsel darf – z.B in Tadasana – etwas nach vorne geöffnet sein, um den Bereich unter den Schlüsselbeinen zu weiten.
- Gelenkskongruenz: Schultergelenk über dem Handgelenk in tragenden Positionen.

KOPF & NACKEN

Die Position von Kopf und Nacken bestimmen den freien Fluß der Energie, von der Wurzel hoch zur Krone. Auf der physiologischen Ebene wirkt das Entlasten und Entspannen vom Kopf- und Nackenbereich, insgesamt entspannend und befreiend auf die ganze Asana.

- Das Lösen des oberen Gaumens und des Kiefergelenks – vor allem in tiefen hüftöffnenden Haltungen – hat eine energetische Wechselwirkung: Becken und Mund/ Kiefer sind energetisch verbunden. Somit tritt durch das Lösen im Mundraum mehr Entspannung in der gesamten Haltung ein.
- In Drehhaltungen kann es hilfreich sein, erst das Kinn etwas einzuziehen und dann den Kopf mitzudrehen, um exzessive Kompression der HWS zu vermeiden.

- Durch das Entspannen von Kopf und Gesicht, indem die Stirn etwas sinkt, kann einiges an Spannung in Vorbeugen abgebaut werden (siehe Punkt 1). Wenn sich eine Vorbeuge ‚kollabiert‘ anfühlt, kann es wiederum hilfreich sein, den Kopf leicht anzuheben und mit dem Blick nach vorn-unten die WS in die Länge zu ziehen.
- Der Kopf sollte in allen lang-gehaltenen Yin oder restorative Haltungen unterstützt werden.
- Gelenkskongruenz: die HWS sollte in der natürlichen Verlängerung der gesamten WS stehen – in allen Asanas.