

Moonlight Yoga

Sanfte, regenerierende Yogahaltungen für alle, die nach einem langen Tag Ruhe und Entspannung suchen.

TEXT
PATRICIATHIELEMANN-KÆRELL

FOTOS
MELISSAHOSTETLER

MODEL
NINA TENGE

Yoga fungiert als Spiegel. Obes sich dabei um einen Spiegel der Seele oder nur um einen der Eitelkeiten oder gar um ein Zerrbild handelt, hängt stark von der Herangehensweise ab. Wer zielgerichtet

auf dem Yogaweg gehen möchte, kommt nicht umhin sich „zu stellen“. Auf die Praxis bezogen bedeutet dies die bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst. Anders ausgedrückt: Wer sich auf die Matte begibt, um sich in Tagträumen zu verlieren, verfehlt den Sinn. Ohne Form, ohne Richtung geht es auch im Yoga nicht. Es bedarf eines konkreten Übungsweges um Einung zu erfahren. Die Sinne zurückzuziehen, um still zu werden ist etwas anderes als sich in einem Vakuum zu betäuben. Einer Weile dem Trubel der Welt den Rücken zu kehren, um sich näher zu kommen bedeutet keineswegs sich abzukapseln. Selbstverständlich gibt es ganz unterschiedliche Ansätze, viele verschiedene Pfade, aber alle steuern das gleiche Ziel an: Im Grunde geht es darum, ganz bei sich anzukommen. Manch Gelehrter würde unter Umständen dagegen argumentieren und proklamieren, dass Erleuchtung doch viel mehr sei. Da scheiden sich vielleicht die Geister. Sa madhi als entferntem Ziel zu huldigen oder ganz praktisch inmitten des täglichen Auf und Ab stets sich und der Welt innig verbunden zu bleiben sind vielleicht tatsächlich zwei verschiedene Dinge. Entscheidend ist jedoch, den eingeschlagenen Weg bewusst und ganz zu gehen. Eine herausfordernde, dynamische Übungspraxis baut u.a. Hitze auf, bietet genügend Reibungsfläche und kurbelt die Energie an. Eine bewusst langsame Übungspraxis, in der die einzelnen Stellungen länger gehalten und durch Hilfsmittel unterstützt werden, bietet hingegen die Chance, den eigenen Befindlichkeiten genauestens auf die Spur zu kommen. Das Verweilen in diesen Positionen fördert die innige Auseinandersetzung mit sich

selbst. Durch das Annehmen der Schwerkraft ist es möglich, nicht nur Verspannungen zu lösen, sondern auf tiefster Ebene loszulassen. Die philosophische Frage „Wer sind wir?“ („Wer bin ich?“), wird hier über das Arbeiten mit dem Körper spürbar. Über und durch den Leib enthüllt sich die Essenz.

Loszulassen ist allerdings nicht ganz einfach. Zuviel Eifer und aktiver Einsatz verhindern diesen Prozess. Mangelt es hingegen an Fokus und Ausrichtung, so deformiert sich die Übung und wird zu einem ziellosen, dumpfen Dahindümpeln. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Erlauben, im Zulassen, nicht im Machen. Ist das nicht ein Widerspruch? Wie ist es möglich, nach Höherem zu streben und gleichzeitig der Natur der Dinge freien Lauf zu lassen? Die Kunst liegt darin, beides zu vereinen. Wie Karlfried Graf Dürckheim sagt, so ist der Mensch zweifachen Ursprungs, er ist himmlischen und irdischen Ursprungs. Ja, es ist ein Spagat, zum Grund der Seele vorzudringen. Vielleicht ist es deshalb auch nicht Jedermanns Sache.

Zu wissen, wer oder was man ist, macht das Leben letztendlich nicht bequemer. Die Pflichten rufen weiter. Vor der Erleuchtung Holz hacken und Wasser tragen, nach der Erleuchtung Holz hacken und Wasser tragen heißt es in einem bekannten Zen Spruch. Gut, aber wenn selbst ernsthaftes Üben kein Garant dafür ist, dass es fortan immer rote Rosen regnet – wieso dann überhaupt die Matte ausrollen? Handelt es sich um einen Placebo-Effekt? Ist am Ende womöglich doch nur alles Illusion? Nein, wenn Ruhe, Frieden, Toleranz und Güte Einzug in den Alltag nehmen, dann ist das alles andere als verkehrt. Wenn die Einsicht dazu führt, bescheiden und klar tiefe Verantwortung für sich und das Leben zu übernehmen, dann ist und bleibt das wesentlich.

WORKSHOP

Unterstützter liegender Schmetterling (Supta Baddhakonasana)

1 Legen Sie eine gefaltete Decke an das Kopfende eines festen, größeren, länglichen Polsters. Optional können Sie zur Erhebung des Oberkörpers auch zwei hintereinander liegende Klötze oder mehrere ordentlich gefaltete Decken verwenden. Entscheidend ist, dass diese Unterstützung für den Brustbereich fest und gerade ist. Setzen Sie sich direkt vor das Kissen. Richten Sie die Wirbelsäule auf. Führen Sie für den Schmetterling die Fußsohlen zueinander und die Knie auseinander. Positionieren Sie nun Ihren Oberkörper mit Hilfe der Hände so, dass Ihr Kopf leicht erhöht auf der Decke aufliegt und der Oberkörper durch das Polster getragen wird. Führen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben zeigend leicht zu den Seiten heraus. Falls sich diese Haltung zu intensiv in den Leisten bemerkbar macht, können Sie optional links und rechts eine aufgerollte Decke unter die Knie legen. Geben Sie Ihr Gewicht ganz an das Polster ab. Lassen Sie los. Erlauben Sie dem Atem, zu seinem natürlichen Rhythmus hin zu finden. Die Erhebung des Oberkörpers erleichtert das tiefe Atmen. Entscheidend ist, den Atem nicht zu forcieren, sondern ihn einfach geschehen zu lassen. Treten Sie beiseite und beobachten Sie, wie Ihre Atmung sich wie von selbst – allein durch die Positionierung des Oberkörpers – positiv verändert. Verbleiben Sie für mindestens fünf Minuten in dieser Haltung.

Glückliche-Kind-Haltung (Ananda Balasana)

2 Legen Sie sich auf den Rücken. Spreizen Sie die Beine etwa achtzig Zentimeter weit über sich. Halten Sie die Knie gebeugt. Greifen Sie nun von außen mit den Händen die äußeren Kanten Ihrer Füße. Achten Sie darauf, dass die Füße nicht sicheln. Die Fußsohlen zeigen gerade nach oben zur Decke. Führen Sie durch den Druck der Hände mit der Ausatmung die Knie in Richtung Achselhöhlen. Achten Sie in dieser Position darauf, dass Ihr Steißbein in Richtung Boden strebt und die Schultern entspannt bleiben. Sollte die Haltung zu intensiv sein, so können Sie optional auch den Kopf auf einer gefalteten Decke auflegen und anstatt der Fußkanten einen über die Füße gelegten Gurt greifen. Atmen Sie bewusst herunter ins Becken. Erlauben Sie, dass die Bauchdecke sich mit jeder Einatmung hebt. Lassen Sie mit jeder Ausatmung ein Stück mehr los. Finden Sie den für Sie angemessenen Grad an Intensität. Nicht zu viel und nicht zu wenig. Spielen Sie in Maßen mit den Grenzen der Dehnung. Bleiben Sie für mindestens zehn tiefe Atemzüge in dieser Haltung.



1



3



Brücke mit Block (Setu Bandha Sarvangasana)

3 Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie für die Brücke Ihre Füße nah der Sitzknochen hüftbreit auf. Pressen Sie mit der Einatmung die Fußsohlen in den Boden und heben Sie aus dieser Bewegung langsam das Becken ab. Achten Sie darauf, dass die Zehen gerade nach vorne ausgerichtet sind. Nehmen Sie nun Ihren Block und setzen Sie diesen hochkant oder quer unter Ihrem Kreuzbein ab. Geben Sie Ihr Gewicht ganz an den Block ab. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben zeigend seitlich ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht ausscheren. Genießen Sie es getragen zu werden. Geben Sie Ihr Gewicht ganz ab. Erlauben Sie Ihrem Atem freien Lauf. Bleiben Sie für drei Minuten in dieser Haltung. Um aus der Haltung wieder heraus zu kommen heben Sie die Fersen vom Boden ab. Legen Sie den Klotz beiseite und senken Sie langsam von Seite zu Seite schaukelnd das Becken wieder am Boden ab.

Liegende Drehung (Jathara Parivartanasana A)

4 Legen Sie sich auf dem Rücken liegend die Knie zur Brust heran. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge hier. Pressen Sie dabei den unteren Rücken in Richtung Boden. Ihr Schulter-Nackenbereich bleibt entspannt. Führen Sie nun die Arme zu den Seiten. Legen Sie mit der folgenden Ausatmung die Beine rechtwinklig auf der linken Seite ab. Drehen Sie den Kopf nach rechts. Setzen Sie die linke Hand zur Unterstützung auf den rechten Oberschenkel. Weiten Sie mit jeder Einatmung die Rippen. Lassen Sie Ihre rechte Schulter mit jeder Ausatmung ein wenig mehr zum Boden hin schmelzen. Geben Sie sich auch in dieser Übung Zeit. Bleiben Sie für mindestens zehn Atemzüge in dieser Position. Wechseln Sie die Seite.

4



5



Bein zur Brust ziehen

5 Ziehen Sie auf dem Rücken liegend Ihr rechtes Bein zur Brust heran. Halten Sie den Unterschenkel mit beiden Händen. Das linke Bein ist lang am Boden ausgestreckt. Der linke Fuß ist „geflext“ – treten Sie hierfür durch den Ballen des linken Fußes nach vorne wie gegen ein Gaspedal – ziehen Sie die linken Zehen zu sich heran. Das Flexen des Fußes verleiht Ihrem unteren Rücken Länge und hilft Ihnen darüber hinaus geistig nicht wegzusacken. Eine korrekte Ausführung und eine angemessene körperliche Grundspannung unterstützen die geistige Fokussierung. Bleiben Sie für fünf Atemzüge in dieser Position. Wechseln Sie die Seite.

Nadelöhr

6 Winkeln Sie die Beine auf dem Rücken liegend rechtwinklig an. Führen Sie den rechten Fuß über den linken Oberschenkel. Das rechte Knie strebt nach außen. Führen Sie jetzt die rechte Hand zwischen den Beinen hindurch. Greifen Sie dann mit beiden Händen das linke Schienbein. Optional können Sie die Hände auch zur linken Kniekehle führen. Diese Variante ist ein wenig leichter. Atmen Sie tief ein. Ziehen Sie mit der Ausatmung das linke Knie zur linken Brust heran und das rechte Knie nach außen rechts. Achten Sie darauf, dass Ihr unterer Rücken gut am Boden verankert bleibt und dass die Schultern entspannt bleiben. Falls Ihr Kopf in dieser Haltung nach hinten kippt, empfiehlt es sich, den Kopf auf einer gefalteten Decke auf zu legen. Atmen Sie bewusst tief in die rechte Hüfte hinein. Bleiben Sie für zehn Atemzüge in dieser Haltung. Wechseln Sie die Seite.



6

Taube unterstützt durch ein Polster (Kapotasana)

7 Legen Sie das feste Polster längs vor sich ab. Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an. Strecken Sie das linke Bein lang nach hinten aus. Bleiben Sie im Oberkörper vorerst noch aufrecht. Um das Becken korrekt mittig auszurichten, verlagern Sie Ihr Körpergewicht leicht nach links. Je näher Ihr rechter Fuß am Schambein liegt, desto leichter wird die Übung. Falls Sie das Bedürfnis haben, die Intensität zu verstärken, führen Sie bitte den rechten Fuß mehr nach vorne - vom Schambein weg, so dass der rechte Unterschenkel eher parallel zur vorderen Mattenkante zeigt. Sollte Ihr rechter Sitzknochen in dieser Position den Boden nicht berühren, so empfiehlt es sich, eine gefaltete Decke unter die rechte Gesäßhälfte zu legen. Kommen Sie jetzt mit der nächsten Ausatmung lang nach vorne. Legen Sie Ihren Oberkörper auf dem Polster ab. Achten Sie darauf, dass Ihr hinterer Fuß nicht schieft und dass Ihr Schulter-Nackenbereich entspannt bleibt. Geben Sie Ihr Gewicht ganz an das Polster ab. Durch die Unterstützung des Polsters ist es leichter sich isoliert auf den Hüftbereich zu konzentrieren. Lassen Sie los. Lenken Sie Ihren Atem bewusst zur rechten Hüfte. Bleiben Sie für fünf Minuten in dieser Haltung. Wechseln Sie die Seite.

7



Arme über Brust verschränken

8/8a

Legen Sie sich mit den Füßen hüftbreit aufgestellt auf den Rücken.

Führen Sie mit der Einatmung die Arme zu den Seiten heraus. Kreuzen Sie mit der Ausatmung die Arme genau über der Brust. Spüren Sie, wie der Boden Ihnen in dieser Position Rückendeckung gibt. Geben Sie Ihr Körpergewicht ab. Achten Sie darauf, dass auch Ihre Hände und der Nacken-Schulterbereich mit loslassen. Lassen Sie sich ganz von der Erde tragen. Geben Sie den Rucksack voller Sorgen an den Boden ab.

Bleiben Sie für zehn tiefe Atemzüge in dieser Haltung. Führen Sie mit der folgenden Einatmung die Arme wieder zu den Seiten heraus, kreuzen Sie mit der anschließenden Ausatmung die Arme noch einmal – diesmal entgegengesetzt. Wiederholen Sie die Haltung auf dieser Seite für zehn weitere Atemzüge. Führen Sie mit der folgenden Einatmung die Arme erneut zu den Seiten heraus. Bringen Sie die Hände mit der Ausatmung vor dem Herzen zusammen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Bewegen Sie die Ellenbogen in dieser Position rüttelnd von Seite zu Seite, so dass Ihr Körper zu schaukeln beginnt. Spüren Sie, wie dieses leichte Rütteln Ihren Atem noch mehr freisetzt. Lösen Sie diese Position dann wieder, indem Sie die Hände mit den Handflächen nach oben geöffnet zu den Seiten legen. Lassen Sie die Beine ausgleiten, spüren Sie nach.

8



8a



9



Schlussentspannung (Savasana)

9 Auf dem Rücken liegend breiten Sie Arme und Beine ein wenig aus. Gerade weit genug, um bequem liegen zu können, aber nicht zu weit, sonst droht die Energie eher zu zerfallen. Achten Sie darauf, dass ihr Körper komfortabel und symmetrisch auf dem Boden liegt. Der Kopf ist gerade. Nacken, Schultern und Kiefer entspannt. Es ist empfehlenswert, sich zuzudecken. Durch das Liegen kühlt der Körper ab. Wärme hingegen unterstützt den Prozess der Entspannung. Lassen Sie ganz los. Bleiben Sie achtlos, erlauben Sie aber dem Körper, seinen eigenen Weg zu finden. Forcieren Sie nichts. Geben Sie sich Raum, lassen Sie der Energie freien Lauf. Spüren Sie, wie Sie sich dabei fühlen. Dieses gegenwärtige „Geschehenlassen“ ist nicht ganz einfach. Üben Sie sich in Geduld. Mit der Zeit enthüllt sich eine große Kraft.

Spirit Yoga Info

Spirit Yoga wurde aus verschiedenen Einflüssen heraus, vor allem aber durch den aus den USA stammenden „Forrest Yoga“ geboren. Der zeitgemäße Yogastil schlägt die Brücke zwischen traditionellem und amerikanischem Yoga. Spirit Yoga richtet sich insbesondere an den modernen, freigeistigen Menschen hier, denn dieser denkt und fühlt erfahrungsgemäß weder wie ein Amerikaner noch wie ein Inder.

Die verschiedenen Haltungen werden im Spirit Yoga mit dem Ujjayi Atem synchronisiert. Der Grundgedanke ist einerseits, einen Fluss, eine Dynamik in die Praxis zu bringen, die genügend Hitze erzeugt, um die Verspannungen regelrecht wegzuschmelzen und um die Lebensenergie freizusetzen. Andererseits aber auch, teilweise gezielt langsam zu arbeiten, d.h. länger in den einzelnen Asanas zu verweilen, sowie einzelne Bewegungsabläufe genauestens zu zergliedern. Dies wiederum hat den Vorteil systematisch und von innen heraus Kraft aufzubauen, sowie eine tiefere Verbindung zu Körper, Geist und Seele herstellen zu können.

Mehr Info



Patricia Thielemann ist Yogalehrerin und Gründerin der renommierten Spirit Yoga Studios in Berlin.

Weitere Informationen zu Spirit Yoga Klassen, Workshops und Spirit Yoga Lehrausbildung finden Sie unter: www.spirit-yoga.de

Termine: September 2008, Berlin: Spirit-yoga Lehrausbildung mit Patricia Thielemann und internationalen Gastlehrern wie Mark Whitwell, Max Strom, Rod Stryker, Dr. Eckard WolzGottwald, u.v.m.