

Vasisthasana von innen her erfahren

«Vasisthasana» ehrt den Weisen Vasistha, dessen Name «Besitzer des Reichtums» bedeutet. Er wurde so genannt, da er der Besitzer von Nandini war, einer fabelhaften Kuh, die alle seine Wünsche erfüllen konnte – sei es Essen, Juwelen oder Kleidung. Er musste lediglich «gib» sagen und die Kuh gab es ihm.

Kräftige Arme zu haben, hilft zweifellos bei der Meisterung von Vasisthasana. Stärke ist jedoch nicht nur eine Frage des Muskelbewusstseins. Sie hängt ebenso von unserer Fähigkeit ab, die Organe mit einzubeziehen. Was geschieht nun, wenn man sich von den inneren Organen her in ein Asana hineinbewegt? Schüler berichten, die Haltung fühle sich «ruhiger» an, weniger mühsam; die Bewegung in die Haltung hinein und aus der Haltung heraus richte sich mehr am «Inneren» des Körpers aus. Zudem finden die verschiedenen Körperteile und der gesamte Bewegungsablauf wesentlich koordinierter in einem nachvollziehbaren Ganzen zusammen.

Diese Sequenz fördert das Gleichgewicht, schafft Standhaftigkeit und Ausgeglichenheit. Sie kräftigt die Schulter-, Oberarm- und Brustmuskulatur und öffnet die Hüftgelenke sowie die Leisten und das Becken.

■ Text und Modell: Doris Baumgartner
langjährige Iyengar Yogalehrerin in Bern und Thun.

www.bern.yoga

■ Fotos: Pascal Corbat



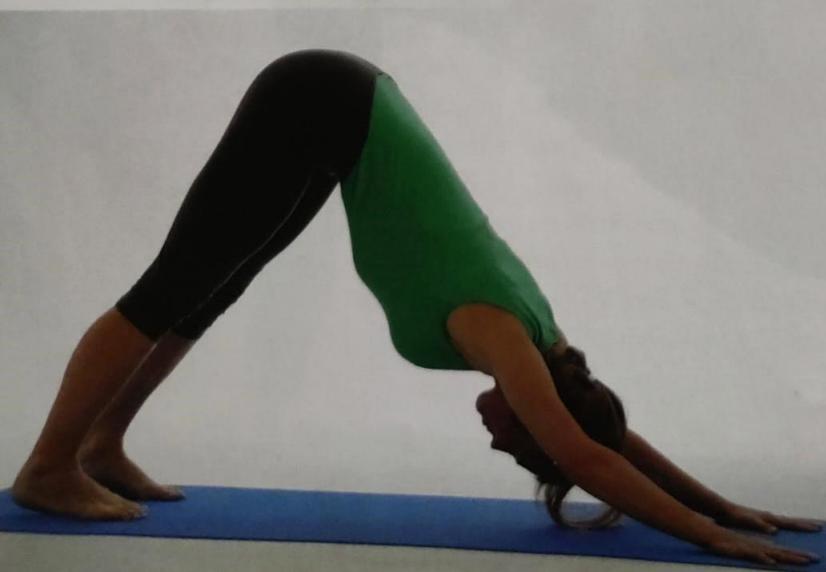
01 Adho Mukha Virasana

Das Becken sinkt zurück auf die Fersen, die Arme werden nach vorne gestreckt mit den Händen in festem Kontakt zum Boden. Somit strecken sich die Wirbelsäule, die Vorderseite und die Flanken des Rumpfes, der Rücken sinkt. Die Stirn ruht am Boden und das Gehirn ist passiv. Die Atmung ruhig und gleichmässig werden lassen. Es ist wichtig, in den Asanas die Atmung fließen zu lassen und sie zu beobachten.



02 Adho Mukha Svanasana

Die Handballen, besonders auch die Daumen, auf den Boden drücken, Finger strecken und korrekt ausgerichtet halten. Auf den Fussballen stehen, Zehen strecken. Fersen nach hinten und unten strecken, gut ausgerichtet halten. Den Boden mit den vier Ecken der Füße «packen». Das Körpergewicht gleichmässig auf beiden Händen und Füßen verteilen. Wirbelsäule und Nieren nach innen bewegen. Den Bauch vom Zwerchfell aus nach oben, den Brustkorb nach unten strecken. Den Rumpf zu den Beinen bringen und die Beine nach hinten pressen.



03 Uttanasana

Die senkrechten Beine kräftig hoch strecken. An den Ellenbogen ziehen, den ganzen Körper nach unten strecken. Kopf und Halspartie entspannen. Mehr Abstand zwischen den Sitzknochen schaffen. Der Bauch ist entspannt und bewegt sich zum Brustkorb. Hüften und untere Bauchpartie näher an die Oberschenkel heranbringen.



04 Supta Padangusthasana lateral

Die Rückseiten der Beine strecken, indem die Fersen weggestossen werden. Beide Oberschenkelmuskeln anspannen und zum Oberschenkelknochen pressen. Den rechten Oberschenkelansatz zur Hüfte hin einziehen und die Innenseite des Beines zur Ferse strecken. Rechten Sitzknochen zum Boden und in Richtung linken Fuss bringen. Den Rumpf verlängern und den Brustkorb öffnen.

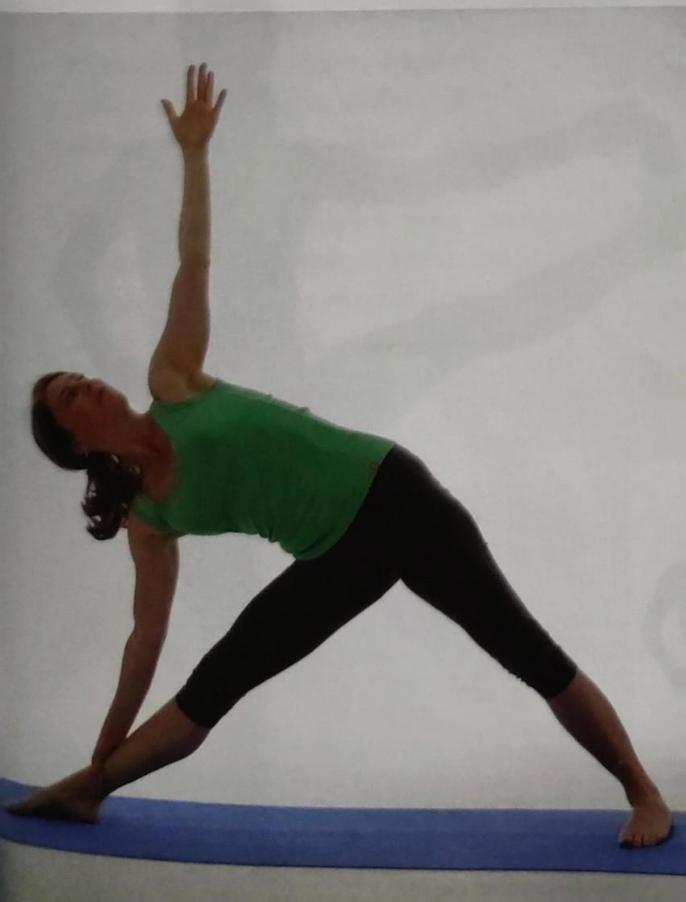
Hilfsmittel: Einen Gürtel benutzen, um den Fuss fassen zu können.



05 Utthita Trikonasana

Linke Aussenferse gut zum Boden pressen, Innenseite des Beines nach oben und links ziehen. Aus dem rechten Hüftgelenk das Bein aufdrehen und die Unterseite der Hüfte in das Hüftgelenk hineinziehen, um die Beugung zu verstärken. Vom Steissbein bis zum Kopf Wirbel um Wirbel dehnen. Nacken vom Rumpf, Schädel vom Nacken wegstrecken; Kopf und Wirbelsäule bilden eine Linie. Rechten Arm vom Handgelenk aus hoch strecken. Rechte Brustkorbhälfte heben und nach vorne bringen. Linken Arm vom Rumpf aus hoch strecken, linke Brustkorbhälfte nach hinten drehen. Die linke Hälfte direkt über der rechten halten.

Rückenansicht: Rücken in einer Ebene halten. Kniekehlen öffnen. Rechte Gesässhälfte und rechte Kreuzbeinseite nach vorne drücken, linke Hüfte anheben und zurücknehmen. Schultern zurücknehmen, Schulterblätter und hintere Rippen nach innen bewegen.





06 Ardha Chandrasana

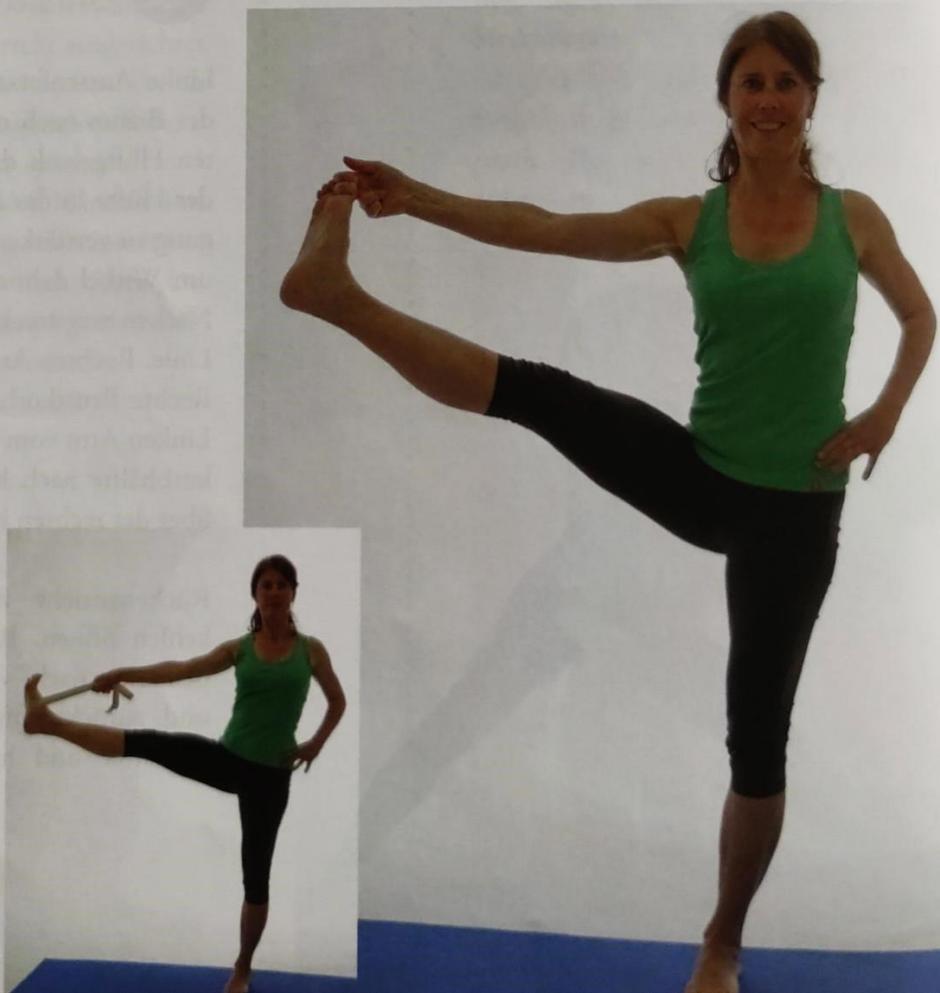
Lernen Sie, das hintere Bein zu heben und synchron dazu Ihr vorderes Bein und den Arm zu strecken, wenn Sie die Position einnehmen. Innen- und Aussenseite des rechten Fussgelenkes heben und das Bein vom Fussgewölbe aus nach oben ziehen. Beide Knie gerade ausrichten. Wirbelsäule horizontal vom Steissbein bis zum Hinterkopf strecken. Rechte Seite der Wirbelsäule und die rechte Niere in den Rumpf hinein nehmen, um besser drehen zu können.

Hilfsmittel: Die rechte Hand auf einen Holzklötzchen aufsetzen.

07 Utthita Hasta Padangusthasana

Linke Körperhälfte leicht zurücknehmen, so dass der Rumpf sich nicht dreht. Rechte Seite des Kreuzbeins nach innen drücken. Innenseite des rechten Beines zur Ferse strecken, Haut und Muskeln der Aussenseite zur Hüfte ziehen.

Hilfsmittel: Einen Gürtel benutzen, um den Fuss zu fassen.





08 Chaturanga Dandasana

Die Beine gestreckt lassen und nach hinten dehnen. Die Gesässseiten zu den Fersen ziehen, das Schambein in Richtung Bauchnabel bringen, das Brustbein zum Kinn ziehen. Die Hände gegen den Boden pressen. Die Schulterblätter in den Brustkorb hineinziehen.

Hilfsmittel: Um das Anheben des Oberkörpers zu erleichtern, kann man die Hände auf zwei Holzklötze platzieren und die Fusssohlen gegen eine Wand drücken.

09 Prasarita padottanasana

Fussinnen- und Fussaussenseiten auf den Boden pressen, Knie gestreckt lassen. Das Hochziehen der Beine und deren Abstand beibehalten. Oberschenkel am Ansatz nach oben ziehen. Sitzknochen anheben. Kopf näher zu den Beinen, Hände weiter nach hinten bewegen, ohne dass die Schultern zusammenfallen oder die Halspartie gestaucht wird. Füsse und Hände gleichmässig aufsetzen. Innenseiten der Beine nach aussen pressen.



10 Salamba Sirsasana II

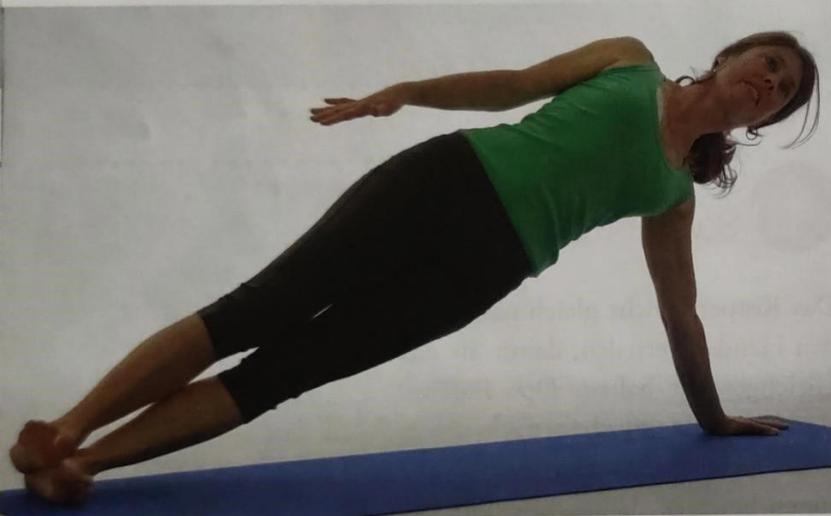
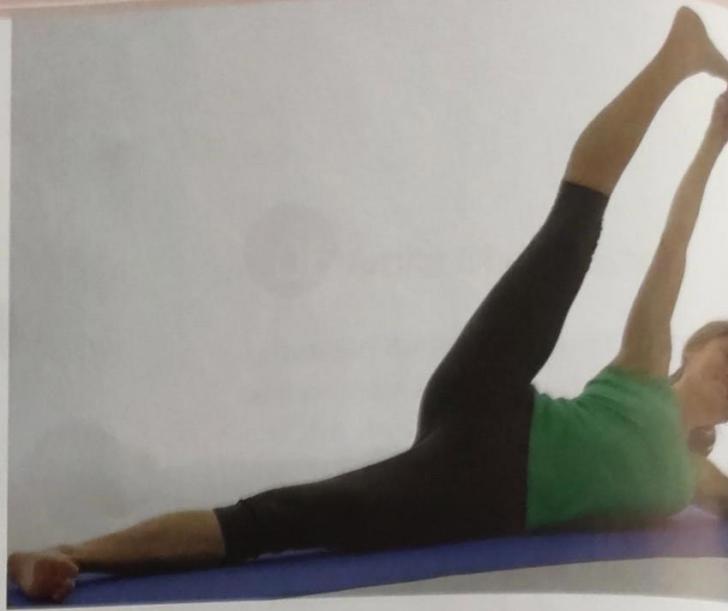
Das Körpergewicht gleichmässig auf den Händen verteilen, damit Sie das Gleichgewicht halten. Den inneren Rand der Handflächen nach unten drücken und die Ellenbogen nach innen bewegen. Unterarme, Oberarme und Schultern, einschliesslich der Schulterblätter, heben. Wirbelsäule, Kreuzbein und Steissbein nach innen nehmen. Oberschenkel von den Hüften wegstrecken, Kniescheiben in Richtung Boden hochziehen.

Hilfsmittel: Den Hinterkopf und die Fersen an einer Wand abstützen.



11 Anantasana

Körpervorderseite von den Leisten bis zu den Schultern strecken. Linke Hüfte und Rumpfseite nach vorne bringen, Brustwirbelsäule nach innen wölben. Beide Beine in Richtung Fersen strecken. Linkes Bein gestreckt lassen, rechtes Bein zum Kopf ziehen, ohne dass die Hüfte hochsteigt, zur Taille oder nach hinten rollt.



12 Vorbereitung I Vasisthasana

Die rechte Körperhälfte genau über der linken halten; der Kopf befindet sich in einer Linie mit dem Kreuzbein und wird etwas zurückgehalten. Rechten Arm auf die rechte Körperseite legen. Die linke Hand stabilisieren und den Arm nach oben strecken. Den Rumpf strecken und die linke Hüfte anheben. Kniescheiben hochziehen und die Knie gerade ausrichten.

13 Vorbereitung II Vasisthasana

Das rechte Bein beugen und im Hüftgelenk nach aussen drehen; das Knie zeigt nach oben. Die grosse Zehe mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger greifen.

Hilfsmittel: Gürtel benutzen, um den Fuss zu fassen.



14 Vasisthasana

Linke Vorderfussaussenkante für die Balance benutzen. Rumpf und linkes Bein in einer Linie halten. Linke Hüfte anheben. Hüften, Taille und Brustkorb nach vorne bringen. Der linke Arm dreht nach aussen, die Schulterblätter gehen nach innen. Rechtes Bein nach oben strecken.

Hilfsmittel: Linken Fuss gegen eine Wand stützen. Gürtel benutzen, um den Fuss zu fassen.



15 Vajrasana

Auf den Fersen sitzen, die innern Fussknöchel nah beieinander. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, die Brust geöffnet und die Arme entspannt. Das Gesicht ist entspannt, die Augen schliessen und die Atmung ruhig, und tief werden lassen.



16 Savasana

Vor Savasana in Salamba Sarvangasana (Schulterstand) gehen. Er beruhigt und nährt den ganzen Körper.

Savasana: Achtsam und behutsam hinliegen und den Körper korrekt ausrichten. Wenn Sie einige Zeit bewegungslos liegen und die Gedanken ruhig bleiben, obgleich Sie bei vollem Bewusstsein sind, lernen Sie zu entspannen.

