



In Kooperation mit
yogaeasy.de

Yoga für Anfänger – Teil 2

Sich verwurzeln & erden

Auch wenn immer wieder die Ansicht auftaucht, dass wir den Yoga dazu nutzen können, um „fliegen“ zu lernen, geht es in der alltäglichen Yogapraxis doch vor allem darum, erst einmal ganz solide (wieder) Boden unter die Füße zu bekommen. Das gilt ganz besonders für alle, die mit dem Yoga beginnen.

Jeder, der Yoga unternimmt, kann beobachten, dass unter den Menschen, die mit dem Yoga beginnen, immer wieder solche sind, die entweder gar kein oder ein sehr negatives Verhältnis zu ihren Füßen haben. Einige von ihnen kommen mit Sport- oder Gymnastikschuhen in den Unterricht und sind befremdet, wenn sie sich von ihnen trennen sollen. Noch häufiger erleben wir, dass Teilnehmer sich weigern, ihre Socken auszuziehen. Viele sagen bei Nachfragen, dass sie ein Problem mit ihren Füßen haben und diese auch nur selten oder nie berühren. In unserer Kultur gelten Füße oft als unrein und als Quelle schlechten Geruchs, die Beschäftigung mit ihnen wird oft als unappetitlich angesehen. Kleinkinder dagegen beschäftigen sich noch gerne und ausgiebig mit ihren Füßen, und viele von ihnen würden am liebsten immer barfuß unterwegs sein.

Wenn wir jedoch den Bezug zu unseren Füßen verlieren, verlieren wir auch den Bezug zu unserer Basis. Schließlich heißt leben ja nichts anderes, als „mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen“ oder „auf dem Boden der Tatsachen zu stehen“. Jemand, der „bodenständig“ ist, den

haut so schnell nichts um. Wenn wir „Boden unter den Füßen haben“, dann können wir uns in diesem Boden erden und in unserem Leben Wurzeln schlagen.

Geerdet und verwurzelt sind wir dann frei, unseren Kopf der Weite des Himmels zu öffnen und unseren Geist ungebunden und frei fließen zu lassen, denn die Füße am Boden führen uns immer wieder zurück in unseren Alltag, der stets aufs Neue bewältigt werden will. Wenn wir nicht geerdet sind, riskieren wir dagegen, „abzuheben“ oder nicht mehr „ganz von dieser Welt zu sein“.

Die Meister des Hatha-Yoga haben im Laufe der Jahrhunderte viele Yoga-Asanas entwickelt, die uns helfen, den Kontakt zur Erde aufzunehmen. Dazu gehören natürlich vor allem die Standhaltungen, denn in ihnen spürt jeder Mensch, wie wesentlich die Gründung und Ausrichtung der eigenen Basis ist. Schließlich beginnt ja auch die Ausrichtung (das Alignment) einer jeden Standhaltung bei den Füßen. Das lässt sich gerade bei Menschen, die mit ihrem Körper nicht mehr so vertraut sind, sehr gut beobachten. Viele von ihnen brauchen viel Zeit und Achtsamkeit, um die Füße wieder bewusst in ihr Körperbild zu integrieren und in die Struktur eines Asana einzufügen. Diese Integration ist notwendig, damit die Übenden unsere Anweisungen umsetzen können, wenn wir z.B. bei Utkatasana fordern, dass die Füße parallel zueinander stehen, und zwar vor, während und nach der Übung! Erst wenn die Füße richtig positioniert sind, entsteht auch ein günstiges Alignment im gesamten Bein, im Becken und in der Folge in der Wirbelsäule. Dabei zeigen die Füße in sich eine spiralförmige Verschraubung, die besonders dann sichtbar wird, wenn wir unsere Füße so aufstellen, dass (bei paralleler Fußstellung) die Außenkanten der Fersen und die Großzehenballen die Hauptauflagepunkte und die Kleinzehenballen sowie die Innenseiten der Fersen die sekundären Auflagepunkte der Füße bilden.

In der Folge bilden sich dann wie von alleine die spiralförmigen Verschraubungen von Muskeln und Bindegewebe der Beine. Sie bewirken, dass sich die Unterschenkel in die Innenrotation und die Oberschenkel in die Außenrotation bewegen. Diese beiden Rotationen ermöglichen, dass die Oberschenkelköpfe optimal in den Hüftgelenken stehen, dass wir unser Becken gut aufzurichten vermögen und dass unsere Lendenwirbelsäule an Länge gewinnen kann.

In dieser Stunde liegt der Fokus ganz auf den Füßen und auf der Ausrichtung der Beine. Das bedeutet, dass alle Asanas und Bewegungsabläufe von unten nach oben aufgebaut werden. Das Fundament, das Sie dadurch aufbauen, wird Ihnen dann in allen anderen Yogastunden zur Verfügung stehen.

TEXT ■ ANNA TRÖKES
MODEL ■ PETRA MARTIN
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER WWW.CRIKRI.DE
VISAGISTIN ■ WIEBKE REICH
KLEIDUNG (HOSE) ■ WWW.WELLICIOUS.COM

[Workshop]



1. Body Scan

Legen Sie sich auf der Matte nieder, lassen Sie sich ankommen. (Bild 1)

Nehmen Sie wahr, wie Sie sich zu Beginn Ihrer Übungspraxis fühlen. Wandern Sie dafür in aller Ruhe mit der Wahrnehmung durch Ihren Körper. Wie liegen Sie auf? Wo berührt Ihr Körper den Boden? In welchem Maße können Sie sich vom Boden tragen lassen?

2. Die Schulterbrücke

- Stellen Sie beide Füße vor dem Becken auf. Halten Sie sie beckenbreit und parallel zueinander.
- Drücken Sie kraftvoll mit den Außenkanten der Fersen und den Großzehnenballen gegen oder in den Boden und heben Sie einatmend das Becken und den Rücken, und führen Sie gleichzeitig die Arme über oben nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Beine parallel zueinander bleiben. Kommen Sie so in die Schulterbrücke. (Bild 2)
- Halten Sie diesen bewussten Kontakt der Füße zum Boden, wenn Sie ausatmend das Becken und den Rücken zum Boden legen und die Arme zurück neben den Körper führen.
- Wiederholen Sie diese Schulterbrücke einige Male im Rhythmus Ihres Atems. Spüren Sie, wie der Widerstand des Bodens Sie darin unterstützt, das Becken mit Leichtigkeit zu heben und langsam und kontrolliert wieder abzulegen.

3. Die Katze

Atmen Sie über den ganzen Bewegungsablauf ruhig und tief mit Ujjayi ein und aus.

- Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultergelenke.
- Biegen Sie den Rücken mit Ujjayi einatmend durch und schauen Sie nach oben. (Bild 3a)
- Dann drücken Sie kraftvoll mit den Knien und den Handflächen in oder gegen den Boden und runden ausatmend den Rücken zum Katzenbuckel. Schauen Sie in Richtung Nabel. (Bild 3b)
- Fahren Sie mit dieser Bewegung fort, so dass Ihr Atem die Bewegung führt. Kommen Sie anschließend in die Haltung des Kindes (s. Abb. 4a) und geben Sie bewusst das ganze Gewicht des Rumpfes über die gebeugten Beine an den Boden ab.



Diese Fotostrecke präsentieren wir Ihnen in Kooperation mit YogaEasy.de

YogaEasy.de ging 2009 als erste deutsche Internet-Videothek für Yoga online. Geboten werden mehr als 170 Yoga-videos für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Erfahrene Lehrer, die meisten davon mit hohem Bekanntheitsgrad, wie Patricia Thielemann, Patrick Broome, Lalla und Vilas etc., leiten die Online-Kurse an. Mit ausgewählt werden die Lehrer und Programme von Anna Trökes, die auch selbst bei YogaEasy.de unterrichtet.

Jeden Monat kommen neue, exklusive Videos dazu! Für nur 16 Euro im Monat erhalten Sie unbegrenzten Zugriff auf alle YogaEasy.de-Videos.

Die Fotos zu diesem Asana-Workshop von Anna Trökes entstanden in Kooperation mit YogaEasy.de, während des Video-Drehs zum 10-teiligen großen Anfängerkurs mit Anna Trökes im schönen Berliner Yogastudio Yoga Sky Berlin. (www.yoga-sky.de)

yogaeasy.de **yoga**
aktuell

Kostenloses Anfänger-Video!

YOGA AKTUELL und YogaEasy schenken Ihnen das Video des Anfänger-Workshops von Anna Trökes zum Thema „Sich verwurzeln und erden“!

Geben Sie einfach www.yogaeasy.de/yogaaktuell2 als Webadresse (URL) in Ihren Browser ein und laden Sie sich das komplette YogaEasy.de-Video auf Ihren Computer herunter.

Gratis-Monat:

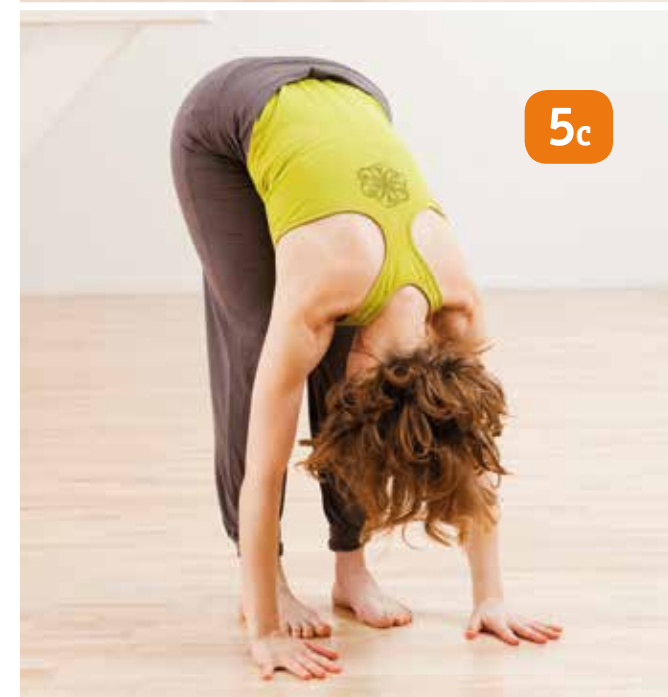
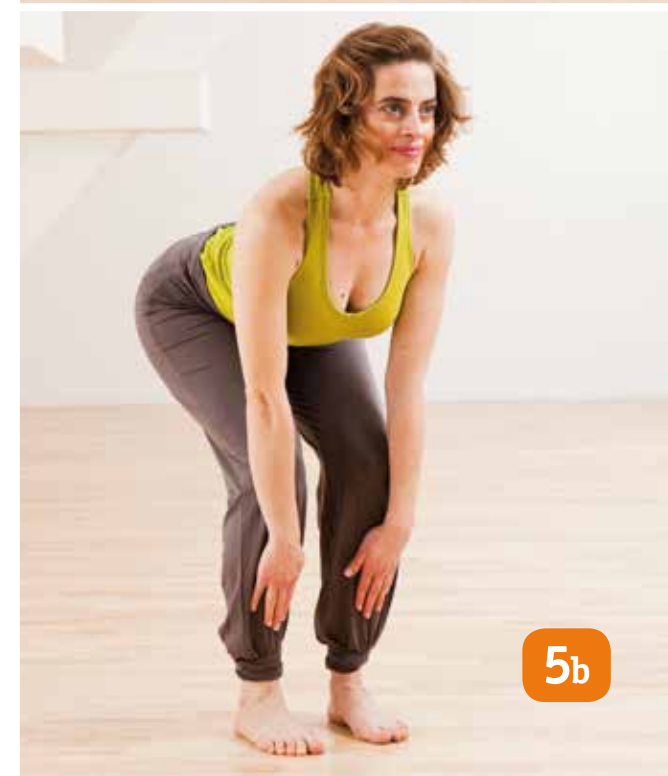
Allen YOGA-AKTUELL-Lesern, die YogaEasy.de noch nicht kennen, schenkt YogaEasy.de zudem einen Gratis-Monat.

Geben Sie einfach www.yogaeasy.de/anfaenger2 als Webadresse (URL) in Ihren Browser ein und melden Sie sich mit Ihrer Mail-Adresse unverbindlich und kostenlos an!

4. Bewegungsablauf Katze – Hund

Atmen Sie über den ganzen Bewegungsablauf ruhig und tief mit Ujjayi ein und aus.

- Atmen Sie in der Ausgangshaltung, dem Kind, ruhig und tief aus. (Bild 4a)
- Heben Sie einatmend nur den Oberkörper und den Kopf. (Bild 4b)
- Kommen Sie hoch in den Vierfüßlerstand und machen Sie einen Katzenbuckel. (Bild 4c)
- Biegen Sie einatmend den Rücken durch und stellen Sie die Zehen auf. (Bild 4d)
- Schieben Sie sich nach hinten und oben in den Hund, der sich dehnt. (Bild 4e)
- Bringen Sie einatmend die Knie behutsam zurück zum Boden und biegen Sie den Rücken durch. Schauen Sie nach oben. (Bild 4d)
- Lassen Sie das Gesäß wieder zu den Fersen sinken und kommen Sie so zurück in die Ausgangshaltung. (Bild 4a)
- Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 Mal und lassen Sie sich dabei vom Rhythmus Ihres Atems führen. Nehmen Sie in jeder Phase dieses Bewegungsablaufes ganz bewusst Kontakt zur Erde auf. Spüren Sie, wie die Erde Sie stützt und trägt.



5. Übergang zum Stand

Wiederholen Sie diesen Ablauf noch einmal.

- Wenn Sie das nächste Mal im Hund sind, wandern Sie mit so vielen Schritten, wie Sie brauchen, mit den Füßen nach vorne bis zwischen die Hände. (Bild 5a)
- Atmen Sie ein, strecken Sie den Rücken und schauen Sie nach vorne. (Bild 5b)
- Lassen Sie ausatmend Rumpf und Kopf wieder sinken. (Bild 5c)
- Beugen Sie die Beine an. Nehmen Sie ganz bewusst über die Fußsohlen Kontakt zum Boden auf. Drücken Sie die Füße in den Boden bzw. drücken Sie sich bewusst vom Boden weg. Kommen Sie so einatmend – aus der Kraft der Beine – mit erhobenen Armen hoch in den Stand. (Bild 5d)
- Lassen Sie die Arme ausatmend sinken.



6



7



8



6. Der aufrechte Stand (Tadasana)

- Stellen Sie die Füße parallel zueinander und so weit voneinander entfernt, dass gerade noch ein weiterer Fuß dazwischen Platz hätte. Diese Entfernung nennt man hüftgelenkbreit. (Bild 6)
- Suchen Sie ganz bewusst einen klaren Kontakt der Außenkanten der Fersen zum Boden. Schmiegen Sie die Großzehnenballen an den Boden. Die Kleinzehnenballen und die Innenseiten der Fersen haben zwar Bodenkontakt, tragen aber kaum Gewicht.
- Spüren Sie, wie sich dann, wenn Sie aktiv mit den Außenkanten der Fersen gegen den Boden drücken – und die Großzehnenballen ganz klar am Boden bleiben – ganz von alleine die inneren Längsgewölbe der Füße heben und die Beine sich spiralig verschrauben:
 - die Unterschenkel drehen sich nach innen
 - die Oberschenkel drehen sich nach außen
 - der Beckenboden wird aktiviert
 - das Becken richtet sich auf
 - der Lendenbereich wird entstaucht

Verweilen Sie in dieser aktiven Aufrichtung und atmen Sie ruhig und tief weiter ein und aus.

7. Das Gewicht verlagern

- Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht im Wechsel nach vorne und nach hinten, so dass Sie mal mehr den Vorderfuß und mal mehr die Ferse belasten. (Bild 7) Schwingen Sie so im Rhythmus Ihres Atems einige Male vor und zurück und werden Sie sich bewusst, welchen Bereich der Füße Sie normalerweise mehr belasten.
- Dann verlagern Sie das Gewicht von vorne nach rechts, nach hinten, nach links und wieder nach vorne, so dass ein Kreis entsteht. Wiederholen Sie das einige Male und ändern Sie dann die Drehrichtung. Fahren Sie damit fort und aktivieren Sie so die Muskeln der Füße und der Beine. Achten Sie immer darauf, dass die Füße parallel zueinander bleiben.

8. Utkatasana-Flow

Atmen Sie über den ganzen Bewegungsablauf ruhig und tief mit Ujjayi ein und aus.

- Führen Sie im Stand das Becken nach hinten und unten, beugen Sie die Beine an, so dass sie parallel bleiben, und heben Sie die Arme. (Bild 8)
 - Schmiegen Sie dabei ganz aktiv die Außenkanten der Fersen an den Boden.
 - Dann strecken Sie langsam wieder die Beine und senken Sie die Arme.
 - Wiederholen Sie diese beiden Haltungen in einer fließenden Bewegung.
 - Achten Sie darauf, dass die Füße und Beine beim Anbeugen der Beine vollkommen parallel zueinander bleiben.
- Tipp:** Wenn die Knie eine deutliche Tendenz zeigen, sich beim Beugen der Beine aufeinander zu zu bewegen, dann üben Sie diesen Flow einmal mit einem weichen Ball (Pilates- oder WOYO®-Ball) zwischen den Knien.

9. Flow mit Heldenhaltung

Atmen Sie über den ganzen Bewegungsablauf ruhig und tief mit Ujjayi ein und aus.

- Machen Sie mit dem rechten Fuß einen weiten Schritt nach hinten. Achten Sie dabei darauf, dass der Abstand in der Breite zwischen beiden Füßen hüftgelenkbreit bleibt!
- Drehen Sie den rechten Fuß um ca. 35° nach außen und schmiegen Sie die Außenkante der rechten Ferse ganz fest an den Boden. Heben Sie so weit wie möglich das innere Längsgewölbe des rechten Fußes.
- Beugen Sie das linke Bein, heben Sie einatmend beide Arme und schauen Sie nach oben. (Bild 9)
- Lassen Sie ausatmend beide Arme wieder sinken und strecken Sie das linke Bein. Schauen Sie gerade vor sich.
- Wiederholen Sie diesen kleinen Bewegungsablauf im Rhythmus Ihres Atems 4 Mal. Wechseln Sie dann die Seiten, indem Sie nun den linken Fuß nach hinten stellen und ganz aktiv mit dem linken Fußgewölbe arbeiten.

- Spüren Sie anschließend für einige Atemzüge im aufrechten Stand nach. Als wie geerdet und gegründet erfahren Sie sich jetzt?

10. Vorübung für den Sonnengruß (der äußere Rahmen) mit Ujjayi

Atmen Sie während des gesamten Bewegungsablaufes ruhig und entspannt mit Ujjayi. Achten Sie darauf, dass Ihr Atem Sie führt – selbst wenn Sie dadurch etwas von der folgenden Atemanleitung abweichen sollten.

- Sammeln Sie sich im Stand. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden. Belasten Sie aktiv die Außenkanten der Fersen und schmiegen Sie die beiden Großzehnenballen an den Boden. Atmen Sie aus. (Bild 6)
- Heben Sie einatmend die Arme. (Bild 10)
- Führen Sie ausatmend die Arme in einem weiten Kreis über die Seiten nach unten, beugen Sie die Beine an und lassen Sie den Rumpf nach unten sinken. (Bild 5c)
- Legen Sie die Hände an die Schienbeine, strecken Sie einatmend den Rücken und schauen Sie nach vorne. (Bild 5b)

- Lassen Sie sich ausatmend wieder in die Rumpfbeuge sinken, entspannen Sie den Rücken und den Nacken und schauen Sie zum Nabel. (Bild 5c)
- Richte Sie sich langsam mit angebeugten Beinen auf und achten Sie dabei darauf, dass die Füße und Beine parallel zueinander bleiben. Führen Sie die Arme über die Seiten nach oben und schauen Sie nach oben. (Bild 10)
- Lassen Sie ausatmend die Arme sinken und kehren Sie so zurück in die Ausgangshaltung. (Bild 6)

Wiederholen Sie diesen Ablauf 5 Mal und lassen Sie sich dabei von Ihrem Atem führen.

Übergang in den Sitz

Wiederholen Sie diesen Ablauf noch einmal. Wenn Sie in der Vorbeuge einatmend den Rücken strecken, kommen Sie ausatmend in den Vierfüßlerstand und machen Sie einen Katzenbuckel. Einatmend biegen Sie den Rücken durch und schauen Sie nach oben. Setzen Sie sich ausatmend neben die Fersen. Holen Sie einatmend die Beine nach vorne und strecken Sie sie in die Grätsche.

9



10





Alle Modelle im Online-Shop unter:
www.curare-yogawear.de

Immer „schön“ zum Yoga gehen!

CURARE
yogawear



11. Sufi-Kreisen

- Grätschen Sie die Beine nur so weit, dass Sie das Becken aufgerichtet halten können. Wenn es dennoch immer nach hinten kippen will, dann legen Sie sich ein flaches Kissen (idealerweise ein Keilkissen) oder eine zusammengefaltete Decke unter das Becken.
- Ziehen Sie die Gesäßmuskeln nach hinten und außen, bis Sie den Kontakt der Beckenknochen zum Boden spüren.
- Stellen Sie beide Hände hinter dem Becken auf und richten Sie sich – mit Hilfe der Armkraft – auf. Strecken Sie den Rücken und neigen Sie sich in den Hüftgelenken leicht nach vorne, ohne (!) dass der Rücken sich rundet.
- Führen Sie den Rumpf nun nach rechts, nach hinten, nach links und wieder nach vorne.
- Beschreiben Sie Kreise und halten Sie den Rumpf dabei ganz gestreckt (so, als hätten Sie einen Stock verschluckt). (Bild 11a und Bild 11b)
- Bleiben Sie mit dem Becken ganz fest verwurzelt, atmen Sie ruhig weiter und wechseln Sie von Zeit zu Zeit die Drehrichtung.
- Nach einigen Minuten lassen Sie die Kreise langsam immer kleiner werden, bis die Bewegung zum Stillstand kommt.
- Spüren Sie nun – im Grätschsitz oder im Sitz mit gekreuzten Beinen – nach, wie geerdet und verwurzelt Sie sich nun fühlen.

12. Sich im Sitz niederlassen

- Falls Sie noch im Grätschsitz sind, kommen Sie nun in einen Sitz Ihrer Wahl, idealerweise mit gekreuzten Beinen. Legen Sie nach Bedarf ein Meditationskissen oder eine zusammengefaltete Decke unter das Becken. (Bild 12)
- Lassen Sie sich im Sitz nieder und verbinden Sie sich ganz bewusst mit der stabilen und ruhigen Kraft der Erde. Verwurzeln Sie sich. Erden Sie sich und kommen Sie ganz und gar in sich an. Verweilen Sie noch einige Atemzüge in dieser meditativen Erfahrung Ihres Wurzelraums.

Namasté!



Infos



Anna Trökes gehört zu den bekanntesten Yogalehrerinnen und Yogabuch-Autorinnen Deutschlands.

Internet: www.pрана-yogaschule.de

12

Meditation

Die Seelenkräfte stärken

„Der Augenblick ist zeitlos.“ Leonardo da Vinci

Der Weg nach innen hat viele Kreuzungen – wie willkommen sind da Richtungsweiser! Wer Zugang zum Selbst finden möchte, um die heilenden und inspirierenden Kräfte des inneren und äußeren Kosmos in Einklang zu bringen, braucht Einblick in die Natur des Geistes.

Die Meditationen des spirituellen Ordens AMORC – Die Rosenkreuzer sind dafür mehr als nur Mittel zum Zweck: Eine Frage, Idee, Symbol oder ein individuelles Thema geben Antworten, die den richtigen Weg nach innen weisen. Mit zeitloser Weisheit zur geistigen Ruhe.



Sie wollen mehr über AMORC wissen?
www.amorc.de
Oder fordern Sie unsere Informationsbroschüre an:
info@amorc.de

Unsere Veranstaltungen:
www.amorc.de/veranstaltungen

AMORC
ZEITLOSE WEISHEIT