



ROLAND JENSCH unterrichtet Vinyasa Yoga. Als Grundlage für seinen oft herausfordernden Unterricht sieht er die eigene, intensive Praxis. Neben seinen regulären Klassen bei Lord Vishnus Couch in Köln unterrichtet Roland weltweit Workshops, Retreats und Teacher Trainings. www.rolandjensch.de

Beine hochlegen

Der indische Gott Ganesha ist vielleicht nicht der Schnellste, aber beharrlich und klug. Auch für schwierige Yogahaltungen können seine Strategien zum Beseitigen von Hindernissen eine Hilfe sein. Roland Jensch erklärt dieses Mal, wie er mit Ganeshas Hilfe ein Bein hinter den Kopf klemmt.

VON ROLAND JENSCH

In der hinduistischen Mythologie gibt es zahllose Götter, Halbgötter, Heilige und sonstige Wesenheiten. All die Geschichten, Sagen, Märchen und Mythen haben dabei eines gemein: Der Inhalt ist symbolisch zu verstehen. In den oft fantastischen Erzählungen kann man sich selbst wiederfinden und das eigene Leben, das eigene Sein reflektieren. Ganesha ist meisterhaft darin, Probleme zu lösen. Das geht aus folgender Geschichte besonders schön hervor: Einst hatte er einen Streit mit seinem Bruder Skanda. Beide beanspruchten für sich, der ältere Gott zu sein. Shiva und Parvati, die Eltern der beiden, hatten irgendwann genug von dem Theater. Sie entschieden, dass derjenige sich so nennen darf, der ein Rennen einmal um das komplette Universum gewinnt. Vermutlich haben sie sich davon zumindest eine Weile Ruhe versprochen. Skanda, der Gott des Krieges, lies sich das nicht zweimal sagen. Er sprang sofort auf sein Reittier, einen stolzen Pfau, und brauste davon. Ganesha blieb in der großen Staubwolke seines Bruders zurück. Gemächlich wie er eben ist, stieg er auf sein Reittier, die Maus. Mühsam schaffte sie zwei, drei Schritte, dann brach sie unter seinem Gewicht zusammen. Die ganzen Süßigkeiten, die Ganesha so liebte, zollten eben ihren Tribut. Das Ganze muss so ulkig ausgesehen haben, dass sogar der Mond herzhaft lachte. Ganesha wurde darüber so wütend, dass er den Mond verfluchte, auf ewig abwechselnd dick und dünn zu werden – er sollte ruhig selber sehen, wie sich das anfühlt!

Dann wandte sich Ganesha wieder seinem eigentlichen Problem zu: Was konnte er tun, um das Rennen doch noch zu gewinnen? Da kam ihm eine Idee: Gemütlichen Schrittes ging er einmal um den Thron seiner Eltern herum und verkündete anschließend stolz: „Erster!“ Shiva und Parvati schauten sich kurz an, nickten und stimmten ihm zu. Ganesha hatte erkannt, dass seine Eltern als Götter das komplette Universum repräsentieren. So wurde er zum Gewinner des Wettrennens gekürt. Als endlich auch Skanda wieder zuhause eintraf, war er sich sicher, dass nur er der Sieger sein konnte: Schneller als er auf sei-

nem Pfau konnte niemand sein. Schneller vielleicht nicht. Schläuer aber schon. Ganesha hat bewiesen, dass man mit Bedacht oft weiterkommt als im Hauruck-Verfahren.

Was das für die Yogapraxis bedeutet? Ganz einfach: Wenn Sie das nächste Mal mit einer Haltung konfrontiert sind, die Ihnen nicht so recht gelingen mag, dann schauen Sie sich ganz genau an, vor welchem Hindernis Sie stehen. Worin liegen die Widerstände und Blockaden? Was genau fällt Ihnen schwer? Nehmen Sie sich Zeit, um sich selbst in der Asana – und in ihren verschiedenen vorbereitenden Schritten – zu spüren. So werden Sie mit der Zeit ein wesentlich besseres Verständnis Ihrer selbst in genau dieser Haltung entwickeln.

Ein großes Thema für die meisten Üben ist in Eka Pada Shirshasana sicher die Außenrotation im Hüftgelenk. Sie ist nicht nur abhängig vom Grad der Dehnung, sondern auch eine Frage der individuellen Anatomie. Nicht für jedes Hüftgelenk ist eine solch extreme Auswärtsdrehung überhaupt möglich. Dazu kommt die Bedeutung einer stabilen Körpermitte. Wie in fast allen Asanas geht es auch in dieser sehr fortgeschrittenen Position um das richtige Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung: Im Hüftgelenk muss man tief loslassen und sich Schritt für Schritt an eine tiefere, aber immer individuell angemessene Dehnung annähern. Gleichzeitig brauchen Sie Kraft im Rumpf, um aufgerichtet zu sitzen. Und auch wenn es Ihnen gelingt, das gehobene Bein in die richtige Position zu bekommen, kann es sein, dass es keinen Halt findet und immer wieder abrutscht. Die Lösung: Das Bein im Nacken arbeitet mit, es hält sich gewissermaßen selbst fest. Ein weiterer Trick (auf den Sie mit der Zeit sicher auch selbst gekommen wären): Die Schulter macht erst mal Platz, um die Kniekehle überhaupt dahinter zu bekommen. Danach können Sie dann das Bein mit Hilfe der Schulter behutsam etwas weiter zurückschieben – und schon sind Sie vielleicht tiefer in der Asana, als Sie es sich selbst zugetraut hätten.

SO ÜBEN SIE GANESHAS ASANAS

Wie immer bleiben Sie einige Atemzüge lang in den einzelnen Übungen. Alle asymmetrischen Haltungen (Übung 3–8) wiederholen Sie jeweils direkt im Anschluss auch auf der zweiten Seite. Nehmen Sie sich Zeit für die einzelnen Schritte und seien Sie dabei ein genauer Beobachter: Erforschen Sie, wie sich Hindernisse aus dem Weg räumen lassen – und nehmen Sie wahr, an welcher Stelle vielleicht eher Akzeptanz und Sanftheit gefragt sind.



1 SUKHASANA

Beginnen Sie in einem lockeren Schneidersitz: Die Fersen liegen etwa voreinander, die Beine sind entspannt, der Rumpf ist aufgerichtet. Aus dieser Haltung beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorn. Heben Sie das Brustbein nach vorn und vermeiden Sie einen runden Rücken. Sie können dabei die Fingerspitzen, die Handflächen oder die Unterarme aufsetzen. Der Schwerpunkt liegt weniger in einer Vorwärtsbeuge als in der Mobilisierung der Hüftgelenke.

2 BADDHA KONASANA, VARIANTE

Legen Sie nun (anders als in der klassischen Variante mit stark gebeugten Knien) die Fußsohlen mit etwas Abstand zur Sitzfläche aneinander. Die Knie sollten Sie dabei ausdrücklich nicht nach unten drücken. Stattdessen lassen Sie die Leisten sinken und lassen zu, dass sich die Oberschenkelknochen im Hüftgelenk nach außen drehen. Die Trochanter (Rollhügel), knöcherne Vorsprünge an den Oberschenkeln, bewegen sich dabei zunehmend Richtung Boden. Kippen Sie das Becken nach vorn, beugen Sie den Rumpf mit lang gezogenem Bauch Richtung Füße und vermeiden Sie wieder einen allzu runden Rücken. Dabei können Sie die Fußgelenke mit beiden Händen umfassen.



3 HALBE HAPPY BABY POSE

Legen Sie sich auf den Rücken. Das linke Bein ist am Boden ausgestreckt, das rechte Bein ist angewinkelt und Sie greifen mit der rechten Hand an die Außenkante des Fußes. Ziehen Sie das Knie allmählich seitlich neben den Körper. Dabei achten Sie darauf, das Becken stabil und mittig und die Lendenwirbelsäule frei zu halten. Dabei hilft Ihnen die Aktivität im ausgestreckten Bein. Wenn Sie dem Becken dagegen erlauben auszuweichen, sieht es zwar so aus, als seien Sie tiefer in der Position, in Wirklichkeit ist die Dehnung in der Hüfte aber geringer.



4 HALBE HAPPY BABY POSE, VARIANTE

Ausgehend von Übung 3 ziehen Sie nun zusätzlich den Unterschenkel vor die Brust. Sie können dabei das Bein mit beiden Händen greifen, oder wie hier abgebildet beide Armbeugen einhaken. Das linke Bein bleibt dabei wieder aktiv ausgestreckt, um das Becken zu stabilisieren. Kopf und Schultern können etwas abheben, arbeiten Sie aber daran, sich zunehmend bequem abzulegen.



5 EKA PADA SHIRSHASANA, VARIANTE IM LIEGEN

Immer noch auf dem Rücken liegend, beugen Sie nun auch das zweite Bein. Dabei lassen Sie die Ferse locker zum Po hängen. Heben Sie die rechte Schulter und klappen Sie das Kinn zur Brust, um Platz für das rechte Bein zu schaffen. Dann greifen Sie den rechten Fuß mit der linken Hand und ziehen das Bein hinter den Kopf in den Nacken. Schieben Sie den Hinterkopf zurück gegen das Bein. Um nicht zur Seite wegzurollen, stützen Sie sich mit der rechten Hand am Boden ab.



6 ANANTASANA

Legen Sie sich auf die rechte Seite und stützen Sie den Kopf seitlich mit der rechten Hand ab. Das rechte Bein ist am Boden ausgestreckt und stabilisiert die Haltung. Greifen Sie mit der linken Hand den linken Fuß – entweder umfassen Sie mit Zeige- und Mittelfinger den großen Zeh oder Sie legen wie abgebildet die Hand von innen um die Außenkante der Ferse. Strecken Sie das Bein und entspannen Sie sich in der Haltung.





7 PARIVRITA SURYA YANTRASANA

Weiter geht es im Sitzen. Das linke Bein ist nach vorn ausgestreckt, das rechte beugen Sie und legen es sich über die Schulter. Stützen Sie sich mit der rechten Hand am Boden ab und greifen Sie mit der linken Hand nach dem rechten Fuß. Sie können zu Beginn das Gewicht etwas mehr auf die linke Gesäßhälfte verlagern. So wird es Ihnen leichter fallen, das Bein zu strecken. Ist das schließlich geschafft, setzen Sie die rechte Po-
backe wieder ab und wenden den Blick unter dem linken Arm hindurch nach links oben.



8 EKA PADA SHIRSHASANA

Ausgehend von der vorherigen Position führen Sie das rechte Fußgelenk mit Hilfe der linken Hand zum Nacken. Um das zu erleichtern und mehr Platz zu schaffen, ziehen Sie Kopf und rechte Schulter wieder nach vorn. Zu Beginn halten Sie den Fuß noch mit der Hand. Mit etwas mehr

Übung wird das Bein dann auch von allein in dieser Position bleiben. Wie in der Einleitung beschrieben, schieben Sie den Hinterkopf gegen das Fußgelenk und halten das gebeugte Bein aktiv. So findet es mehr Halt. Sitzen Sie möglichst aufgerichtet. Das ist leichter gesagt als getan: Sie werden feststellen, dass die Haltung nicht nur viel Beweglichkeit im rechten Hüftgelenk erfordert, sondern auch einen stabilen, kraftvollen Rumpf. //