

Dianne Bondy  
Kat Heagberg

# EVERY BODY'S YOGA

Dein Körper, dein Level,  
dein Flow – finde die Asanas,  
die am besten zu dir passen

**riva**

© des Titels »Every Body's Yoga« von Dianne Bondy und Kat Heagberg (ISBN Print: 978-3-7423-2075-9)  
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# WARUM EVERY BODY'S YOGA?

Dieses Buch ist für dich und deinen Körper gedacht, ganz egal wie du bist und wo du stehst. Es ist das Yogabuch, nach dem wir uns auch selbst gesehnt haben!

## Es entwickelt sich mit deiner Erfahrung

Wir hoffen, dass dieses Buch dich dort abholt, wo du dich auf deinem Yogaweg gerade befindest – egal ob du Anfängerin oder Anfänger, Fortgeschrittene oder Fortgeschrittener bist. Wir wünschen uns zudem, dass es deine Kreativität und deine Fortentwicklung inspiriert, sowohl auf der Matte als auch im Leben! Als Lehrende, Auszubildende und seit vielen Jahren Lernende waren wir beide frustriert angesichts des Mangels an umfassenden und gleichzeitig verständlichen Yogabüchern. Verstehe uns jetzt nicht falsch: Es gibt viele Yogabücher, aber wir finden sehr viele davon für unsere Bedürfnisse entweder zu simpel oder zu esoterisch. Wir haben uns ein Buch gewünscht, das mitwächst, das ein Begleiter auf der Matte ist – ein Begleiter, an den man sich auch nach Jahren noch wenden kann. Wir wollten dabei kein starres Handbuch, das den »richtigen« Weg zum Üben von Haltungen weist. Wir wollten ein Buch, das die Kreativität entfacht und die Praxis und den Unterricht auch dann noch inspiriert, wenn sich Körper und Leben weiterentwickeln.

## Es feiert die Vielfalt

Yoga wird von Menschen aller Altersstufen, Herkünfte und Ethnien, Geschlechter, Körpertypen und Erfahrungsstufen praktiziert. Wir möchten, dass in unserem Buch eine größere Vielfalt an Menschen vertreten ist, als man sie normalerweise im Mainstream der Yogapublikationen zu sehen bekommt. In den letzten Jahren sind zunehmend auch Yogabücher von und für Menschen mit größerem Körper geschrieben worden, aber diese Bücher richteten sich oft speziell an Anfängerinnen und Anfänger (oder wurden als Anfängerbuch vermarktet). Wir freuen uns zudem über immer mehr Bücher von nicht-weißen Yogalehrenden.

Die Bücher für Lehrende und Personen, die erfahrener im Yoga sind, zeigen jedoch überwiegend Fotomodelle, die in das von den Medien gern generell propagierte Image des Yoga passen: jung, weiß, schlank, heteronormativ. Dabei wissen wir, dass Millionen von Menschen mit Essstörungen leben (über 30 Millionen allein in den USA, laut der National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders). Wir beide haben dies am eigenen Leib erlebt. Und wir sehen eine Gefahr in einem Yogaunterricht, der mit Botschaften über Reinigung, Entgiftung und Gewichtsverlust gespickt ist. Solche Botschaften halten wir vom Wesen her für schädlich. Deshalb haben wir ein Handbuch

erarbeitet, das wir unseren Schülerinnen und Schülern ebenso wie unseren Yogalehrerinnen und Yogalehrern in Ausbildung empfehlen – ein Handbuch, das alle Körper feiert und in dem Yoga eine Ermächtigung für alle ist.

## Es sieht Barrierefreiheit als Chance

Yoga zu praktizieren (in Form von Asanas, Meditation und mehr), das hat unser Leben auf tiefer Ebene bereichert. Und wir möchten unsere Praxis daher auf eine Weise teilen, die für viele Körper zugänglich ist. Wenn wir eine Haltungsvariante zeigen, so stellt diese keine minderwertige Modifikation dar. Vielmehr ist sie ein Weg, der einer Vielzahl von Lernenden wunderbare Möglichkeiten eröffnet – Möglichkeiten, eine Haltung zu erkunden. Wir verwenden Formulierungen, die die Lernenden dafür feiert, dass sie weise Entscheidungen für ihren Körper und ihr Leben treffen. Wir hoffen, dass sich mehr Lernende und Lehrende solche Formulierungen in ihrem Sprechen aneignen. Barrierefreiheit ist eine Stärke.

## Es bietet Möglichkeiten für unterschiedliche Körper

Dieses Buch ist weder voller »so« und »so nicht«, noch voller »immer« und »nie« oder sonstigen willkürlichen Regeln darüber, wie eine Haltung aussehen oder sich anfühlen »sollte«. In Wirklichkeit dienen diese Regeln beim Yoga häufig nicht der Sicherheit, sondern basieren auf ästhetischen Vorlieben. Zwar wird die richtige Ausführung einer Haltung oft als universell betrachtet, aber im Laufe unserer gesammelten Lern- und Lehrjahre haben wir festgestellt, dass dies nicht der Realität entspricht. Was eine »gute« Haltung ist oder nicht, hängt von den Schülern ab: von ihrer einzigartigen Körperstruktur, von ihrem Hintergrund und ihren Erfahrungen sowie von ihren Zielen und Absichten. Zwei Beispiele aus unserem eigenen Leben:

**Kat:** Die Stockhaltung (Seite 157) besteht im Wesentlichen darin, mit nach vorn gestreckten Beinen aufrecht auf dem Boden zu sitzen, wobei sich die Arme seitlich am Körper befinden und die Hände neben den Hüften auf dem Boden liegen. Der Zweck der Stockhaltung besteht normalerweise darin, dass man eine lange, neutrale Haltung der Wirbelsäule findet und aufrecht sitzen lernt, ohne zusammenzusacken. Weil ich einen langen Oberkörper und kurze Arme habe, krümmt sich mein Rücken, sobald ich in dieser Haltung die Hände neben den Hüften flach auf den Boden lege – was dem Zweck der Übung zuwiderläuft. Um meine Wirbelsäule lang zu halten, drücke ich deshalb

normalerweise meine Fingerspitzen (nicht meine Handflächen) gegen den Boden oder lege mir eine Stütze (zum Beispiel Yogablöcke) unter die Hände. Auf diese Weise kann ich die guten Wirkungen der Stockhaltung erleben. Aber in meiner ganzen Yogazeit hatte ich viele Lehrende – und nicht nur unerfahrene –, die meine Ausrichtung in dieser Haltung »korrigierten« und mich anwiesen, die Hände flach auf den Boden zu legen, weil »die Haltung so ausgeführt wird« (auch wenn das meine Wirbelsäule krümmte). Mir wurde versichert, dass ich meine Hände bestimmt dann flach auflegen könnte, wenn ich »gelenkiger werde«. Das finde ich schon lustig, denn egal wie gelenkig ich werde, meine Armknochen wachsen nicht mehr!

**Dianne:** Als nicht-weiße Frau mit einem kräftigeren Körper fühle ich mich oft von der Yogakultur ausgeschlossen – von einer Yogakultur, die hauptsächlich auf schlankere, athletischere Körper ausgerichtet ist. Wenn ich in Kursen Schwierigkeiten mit einer bestimmten Haltung habe, sind die Lehrenden oft nicht in der Lage, mir Hilfe anzubieten. Die meisten Yogalehrenden kennen sich mit größeren Körpern nicht aus. Für Körper mit Behinderungen gilt dies ebenfalls. Manchmal hängen Lehrende so sehr an ihrer Tradition oder an ihren Ausrichtungsprinzipien, dass sie gar keine Chance haben, auf Lernende einzugehen und ihnen bei den Asanas zu helfen. Um sich zum Wohle der Lernenden hilfreiche Haltungsvarianten ausdenken zu können, braucht man Einfallsreichtum und eine Offenheit für Denkansätze jenseits von Überlieferung und Schulmeinung. Ich sage immer: Kartoffeln kann man auf vielerlei Art zubereiten und Asanas kann man auf vielerlei Art üben. Wir sollten untersuchen, wie sich unterschiedliche Körper bewegen, und diese Bewegungsarten ins Gesamtbild des Yoga integrieren. Als beleibtere Frau musste ich Yogahaltungen an meinen Körper anpassen. Diese Anpassungen kann ich dann mit anderen teilen. Es ist zu meiner Mission geworden, das Üben des Yoga so niedrigschwellig zu gestalten, wie es nur möglich ist.

## Yoga für alle

Zu unserer Enttäuschung (aber nicht Überraschung) haben uns schon viele Menschen gesagt: »Ich habe ein Buch über Yoga zur Hand genommen und festgestellt, dass es nichts für mich ist.« Wir glauben aber, dass Yoga wirklich etwas für alle ist. Und wir möchten, dass daraus mehr wird als nur ein Slogan.

Zusammengenommen verfügen wir über mehr als 30 Jahre Unterrichtserfahrung. Wir haben das große Privileg gehabt, mit Menschen mit Behinderungen oder größeren Körpern zu arbeiten, ebenso

mit älteren Personen und mit Anfängerinnen und Anfängern. Aus diesen Erfahrungen ziehen wir Wissen und die Gewissheit, dass wir einem größeren Kreis von Menschen den Zugang zum Yoga erschließen können.

Wir haben auf der ganzen Welt unterrichtet und dabei viel neu gelernt, umgelernt und verlernt. Vor allem haben wir gelernt, Fragen zu stellen, neugierig zu sein und offen für neue Herangehensweisen beim Praktizieren des Yoga. Unsere leidenschaftliche Entschlossenheit, einen vielfältigen und inklusiven Erfahrungsraum innerhalb der Yogakultur zu erschaffen, hat uns verschiedenste Asana-Varianten erfinden lassen. Wir freuen uns, dir viele dieser Varianten hier vorstellen zu können – nicht damit dein Yogaprogramm so aussieht wie unseres, sondern damit du dir Yoga wirklich zu eigen machst. Du sollst es so praktizieren können, dass es deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen entspricht. Und wenn du Lehrerin oder Lehrer bist, sollst du den Bedürfnissen und Zielen der Lernenden besser gerecht werden können.

Der erste Teil des Buches liefert nützliche Informationen über Yoga, feiert seine vielfältigen Wurzeln, ergründet seine Beziehung zum Körperbild und stellt die Grundlagen des Yogaübens vor. Wir danken Colin Hall, Professor für Religionswissenschaft und Kinesiologie an der University of Regina in Saskatchewan, Kanada, für seine Unterstützung beim Abschnitt über die Geschichte des Yoga.

Im zweiten Teil des Buches stellen wir dir eine riesige Auswahl an Haltungen und Haltungsvarianten vor. Egal, ob du erfahrener Yogi oder beginnende Yogini bist, wir hoffen, dass dieser Abschnitt deinen Yogaweg bereichert und dich Neues ausprobieren lässt.

Der dritte Teil des Buches hilft bei der Gestaltung und Anpassung deines Yogaprogramms und regt zur thematischen Zusammenstellung von Übungen an.

Am Ende des Buches geben wir dir einige Hinweise auf hilfreiche Medien und Tipps für Kurse und stellen dir unsere wunderbaren Fotomodelle vor.

## Wie man dieses Buch benutzt

Egal, ob du beginnend oder fortgeschritten bist oder Yoga unterrichtest – wir haben dieses Buch für dich geschrieben. Es soll dir in jeder Phase deines Yogawegs als Nachschlagewerk dienen.

Teil 1

# GRUNDLAGEN

# Kapitel 1

## Yoga damals und heute

In vielen Teilen der Welt ist Yoga zu einer Ware geworden. Yoga ist ein milliardenschwerer Teil der Fitness-, Wellness- und Selbsthilfebranche. Es wird als Möglichkeit vermarktet, durch kontinuierliche, nie endende Selbstverbesserung zu einer Verwandlung des Selbst zu finden – eine Aussicht, die seltsamerweise oft den Konsum antreibt und ein gewisses Maß an Unzufriedenheit fördert.

Da auch wir unseren Lebensunterhalt in der Yogabranche verdienen, wissen wir um die Komplexität des Problems. Laut einer aktuellen Studie der Yoga Alliance gibt es in den Vereinigten Staaten schätzungsweise 37 Millionen Menschen, die Yoga betreiben. Und es gibt wahrscheinlich weitere Millionen, die Yoga gern ausprobieren würden, sich aber nicht willkommen fühlen. Um zu wissen, wo wir stehen, wie wir hierhergekommen sind und wohin wir gehen, müssen wir zunächst einen Schritt zurücktreten. Wir müssen die Wurzeln des Yoga verstehen und würdigen, aber auch nachvollziehen können, wie Yoga in den Westen kam und zur Ware wurde. Erst wenn wir diese Geschichte kennen, können wir das tiefgreifende Veränderungspotenzial des Yoga wirklich nutzen – sowohl für uns selbst als auch für die Gesellschaft.

Das Wort Yoga bedeutet »Joch«, was man als »Anschirren« verstehen kann, also als ein Zusammenführen und Vereinen. Sobald wir sehen, dass wir alle zusammenhängen, können wir den Raum für Veränderungen schaffen. Yoga kann der Katalysator für großen Wandel in unserem eigenen Leben und in der Welt sein.

Yoga entstand vor Tausenden von Jahren als Mittel für spirituelle Befreiung, Selbstverwirklichung und Seelenwachstum. Heute wird es dagegen oft als Werkzeug für Schönheit, Fitness oder Erfolg eingesetzt. Wir möchten die Geschichte des Yoga aus einer neuen Perspektive erzählen – aus einer, die die vielfältigen Wurzeln würdigt und die betont, dass auch wir am Rande Stehende dazugehören.

Die Geschichte des Yoga reicht viel tiefer, als wir in diesem kurzen Kapitel vermitteln können, aber wir möchten dir einen Vorgeschmack geben. Indem wir den Wurzeln des Yoga Ehre erweisen und die Bedeutung des »Vereins« hervorheben, geben wir dir hoffentlich auf vielfältige Weise neue Anknüpfungspunkte für die Yogapraxis in deinem Leben. Yoga hat sich entwickelt und wird sich – genau wie die Menschheit – immer weiterentwickeln. Dabei hat Yoga vielen Achtsamkeits- und Bewegungsmethoden den Weg geebnet, die ihre Ursprünge in diesem uralten Übungsweg haben.

## Yoga und bewusste Bewegung – Ursprünge und Entwicklungsweg

Yogaforscher haben Belege dafür gefunden, dass Yoga nicht nur aus Indien stammt, sondern dass seine Spuren auch in Teile Afrikas führen, insbesondere nach Ägypten. Die Yogapraxis wurde von People of Color (PoC) als Mittel des spirituellen Wachstums gesehen, als Weg zur Vereinigung geistiger und körperlicher Erfahrungen. Im Laufe der Zeit hat sich dies zu vielen verschiedenen Formen weiterentwickelt – manche davon sind zugänglicher als andere. Heutzutage haben viele Menschen eine bestimmte Vorstellung davon, wie Yoga »aussehen« sollte – eine Erwartungshaltung, die mit den Wurzeln des Yoga oft wenig oder gar nichts zu tun hat. Wenn wir modernes Yoga als eine Sammlung von achtsamen Bewegungen betrachten, sehen wir, dass auch andere Kulturen einen Einfluss auf die Geschichte und Entwicklung des Yoga gehabt haben. Zum Beispiel erkennen wir den westlichen Einfluss in vielen niederschweligen Yogarichtungen, aber ebenfalls in der Herausbildung von fitnessorientiertem Yoga.

Viele verschiedene Kulturen haben spirituelle Praktiken hervorgebracht, die Bewegung und Atem verbinden, sei es in Form von Tanz, Asanas (Haltungen) oder Übungen. Ein solches Beispiel ist das kemetische Yoga.

### Kemetisches Yoga

Kemetisches Yoga hat seinen Ursprung in Ägypten. Dieses Yoga konzentriert sich auf den Energiefluss durch den Körper, um sich mit dem eigenen höheren Selbst und mit dem Göttlichen zu verbinden. Man praktiziert kemetisches Yoga in einem viel langsameren Tempo, als man gewöhnlich im Yoga Asanas ausführt, und legt den Schwerpunkt stärker auf Meditation und die Chakren (Energiezentren). Die Körperhaltungen des kemetischen Yoga sind antiken Darstellungen ägyptischer Göttinnen und Götter entnommen. Diese Yogatradition mit afrikanischen Wurzeln ist in der weithin verbreiteten Yogakultur kaum aufzufinden. Angesichts der historischen und gegenwärtigen Unterdrückung von Menschen

afrikanischer Abstammung in Nordamerika ist das nicht überraschend. Die Beiträge nicht-weißer Menschen zur modernen Gesellschaft gelangen selten in die Geschichtsbücher, obwohl sie eine große Rolle bei der Entwicklung der Weltkultur spielen.

Mehrere herausragende Erforscher der kemetischen Kultur – vor allem Sehu Khepera Ankh, St. Clair Drake und Yirser Ra Hotep – haben sich dafür eingesetzt, kemetisches Yoga und damit den afrikanischen Einfluss auf zeitgenössische spirituelle Praktiken bekannter zu machen. Berichte über Verbindungen zwischen Afrika und Yoga haben Dianne in ihrem Gefühl bestätigt, dass diese Praxis ihr im Blut liegt und dass sie in diese Kultur hineinpasst.

Kemet – oder KMT – war zu Zeiten der Pharaonen ein antiker Name für Ägypten. Untersuchungen legen nahe, dass die Urbevölkerung Ägyptens schwarzhäutig war und aus dem Sudan, Äthiopien und Südarabien sowie aus Babylon stammte.<sup>1</sup> Die Kemeter entwarfen und bauten Pyramiden und leisteten wichtige Beiträge auf vielen Gebieten, darunter Mathematik, Architektur, Chemie und Medizin. Sie drückten ihre Vorstellungen in heiligen Symbolen aus, wie man sie in den Pyramiden und im Grab Tutanchamuns vorfindet.

Yirser Ra Hotep (auch bekannt als Elvrid Lawrence) ist mit über 30 Jahren Erfahrung im Praktizieren und Lehren der ranghöchste Lehrer für kemetisches Yoga in den Vereinigten Staaten. Er hat ausführlich über die kemetischen Symbole und ihre Verbindungen zum Yoga geschrieben. Er erklärt: »Was diese Menschen des Altertums mit ihren symbolischen Zeichnungen und Reliefs sagen wollten, erscheint in modernen Augen dunkel und rätselhaft. Mit den Augen eines ihrer Weltanschauung Teilhaftigen sind ihre klaren und großartigen Botschaften leicht zu verstehen.«<sup>2</sup>

Ein Beispiel, das Yirser Ra Hotep aufführt, ist das einer Schnitzerei an der Rückenlehne eines Stuhls, der in König Tutanchamuns Grab gefunden wurde. Abgebildet ist ein Mann namens Shu. Hotep beschreibt, was Shu repräsentiert:

Sein langer, gewellter Bart weist darauf hin, dass die alten Ägypter oder Kemeter ihn als einen Gott oder als eine Naturgewalt ansahen. In der altkemetischen Kosmologie repräsentiert Shu das Konzept des Atems, der in uns ein- und ausströmt und der unserem physischen Körper so Leben verleiht. Zudem ist er auch die Atmosphäre, die die Erde umgibt, und eines der vier Elemente der Schöpfung, die da sind: Erde, Luft, Feuer und Wasser.

Ägyptologen, die die altägyptische Zivilisation studiert haben, kennen dieses Abbild seit Tausenden von Jahren, doch niemand hat Shu jemals mit Yoga in Verbindung gebracht. Aber man braucht nur seine Position zu untersuchen und die in den Stuhl geritzten Symbole, zu denen die Sonnenscheibe auf seinem Kopf und zwei Kobras gehören, und schon

wird die Verbindung zum Yoga offensichtlich. Die Sonnenscheibe auf seinem Kopf entspricht dem Kronenchakra, dem Energiezentrum, das für das höhere Selbst und die Erleuchtung steht. Die Kobras stehen für zwei der drei Haupt-Nadis, die dem yogischen Wissen nach Kanäle sind, durch die Energie oder Lebenskraft fließt. Der menschliche Körper wird so genährt und belebt.

Die Haltung des Shu und die unzähligen anderen Yogahaltungen, die in der altägyptischen Kunst und Literatur vorkommen, gehören nicht ausschließlich zu dieser Kultur. Sie finden sich auch in anderen Teilen Afrikas und in der westlichen Hemisphäre, wohin afrikanische Menschen schon Tausende Jahre vor Kolumbus reisten.<sup>3</sup>

Hotep und andere Gelehrte haben überzeugende Nachweise für einen Zusammenhang zwischen Yoga und altafrikanischen Überlieferungen erbracht. Dies macht den Gedanken realistisch, dass an verschiedenen geografischen Orten aus achtsamen Bewegungsübungen eigene Yogatraditionen entstanden sind – es also mehrere kulturelle Quellen für Yoga gibt. Eine Verbindung von Bewegung und spiritueller Erfahrung zeigt sich in den ostasiatischen Kampfkünsten ebenso wie bei der indigenen Bevölkerung Nordamerikas in ihren Traditionen des Trommelns und Tanzens. Letztendlich trägt die Erforschung der vielfältigen Ursprünge des achtsamen Übens nur dazu bei, die Yogakultur weiter zu bereichern.

Als Lehrende und Praktizierende des höheren Bewusstseins müssen wir offen sein für die Erkenntnis, dass Yoga viel größer ist, als wir es zu glauben meinen oder zu glauben gelernt haben. Dazu kommt, dass seine Ursprünge wahrscheinlich viel reicher und komplexer sind, als wir denken und als es die heutige Yogakultur vermuten lässt. Für Schwarze und andere nicht-weiße Menschen ist es wichtig zu wissen, dass ihre Geschichte Bedeutung hat. Auch ihnen gehört die Welt. Und ihre Erfahrungen und Beiträge sind wichtig. Schwarze und nicht-weiße Leben zählen und spielen eine maßgebliche Rolle bei der Gestaltung unserer heutigen Welt. Das muss anerkannt werden. Lässt man zu, dass eine Kultur ihre Wurzeln kennt, stolz auf ihren gesellschaftlichen Anteil ist und ihr Erbe und ihre Traditionen würdigt, dann nimmt das nichts von der vorherrschenden Kultur weg. Solches unterdrückt die vorherrschende Kultur nicht, sondern bereichert unser aller Leben. Wenn nicht-weiße Menschen für ihre Leistungen gefeiert und in der Gesellschaft als gleichwertig angesehen werden, können wir endlich die weiße Vormachtstellung abbauen und mit der Heilung unserer Gesellschaft und unserer Welt beginnen.

## Yoga in Südasien

Wie bereits erwähnt, ist das Yoga, das viele von uns heute praktizieren, eine Kombination aus Körperübungen und spirituellen Praktiken aus der ganzen Welt, Asien, Afrika und der Westen eingeschlossen.

Teil 2

# DIE ASANAS

# Kapitel 6

## Grundhaltungen

### Berg – *Tadasana*

Der Berg ist die Grundlage für alle Stehhaltungen, aber auch für viele Sitz-, Rückenlage- und Umkehrhaltungen.

### Wirkung

Einer der wesentlichen Vorteile der Berghaltung ist, dass sie eine sichere Verbindung zwischen den Füßen und der Erde und damit ein Fundament für weitere Übungen herstellt. Mit der Berghaltung, *Tadasana*, kann man den gesamten Körper aktivieren und ins Bewusstsein bringen. Sie kann die Körperhaltung verbessern, wenn sie gezielt praktiziert wird.

### Ausführung

- › Stell dich so hin, dass die Füße einen bequemen Abstand haben. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt, der Schwerpunkt befindet sich mittig über den Fußgewölben. Probiere, die Füße hüftgelenkbreit oder im Abstand deiner beiden Fäuste aufzustellen, aber du kannst die Füße gern auch weiter auseinander- oder näher zusammenbringen, wenn das für dich standfester ist. Die Füße können parallel stehen oder



leicht nach außen gedreht sein, je nachdem, was sich in deinem Körper am besten anfühlt. Achte jedoch darauf, dass Knie und Zehen in die gleiche Richtung zeigen und dass die Kniescheiben an den Fußgelenken ausgerichtet sind.

- Halte die Arme entspannt an den Seiten. Die Handflächen sind geöffnet und entweder nach vorn oder zum Körper gerichtet.
- Atme ein und mache deine Wirbelsäule lang, von unten bis zum Scheitel. Stell dir vor, ein Faden, der in der Mitte der Schädeldecke befestigt ist, würde dich sanft nach oben ziehen. Behalte diese Länge beim Ausatmen bei. Halte den Blick nach vorn gerichtet, der Atem bleibt ruhig und gleichmäßig.

## Variante 1: Berg an der Wand

Eine Wand kann hervorragend dabei helfen, zu einer stabilen Berghaltung zu finden.

- Stelle dich mit dem Rücken zur Wand, die Fersen ein paar Zentimeter davon entfernt. Richte deine Füße, Knie und Knöchel so aus, wie du es in der frei stehenden Berghaltung tun würdest.
- Nimm mit dem Po, der Rückseite des Brustkorbs, dem oberen Rücken, der Schulterrückseite und dem Hinterkopf Kontakt zur Wand auf. Möglicherweise merkst du jetzt, dass du dazu mit den Füßen ein bisschen nach vorn gehen musst. Vielleicht ist es auch bequemer, die Knie ein wenig zu beugen. Bedenke, dass es sich zunächst unangenehm anfühlen kann, sich mit dem Rücken an die Wand zu lehnen, denn der Kopf bewegt sich den größten Teil des Tages vor unseren Schultern, da wir auf Bildschirme, Bücher, die Straße und anderes schauen.
- Drehe die Handflächen nach vorn. Presse die Füße in den Boden und strecke dich durch die Schädeldecke nach oben.





## Variante 2: Berghaltung im Sitzen

Die Definition von Asana im engeren Sinn lautet »Sitz«. Auch im Sitzen kannst du also ein Berg sein.

- › Nimm bequem auf einem Stuhl Platz, die Fersen stehen ungefähr unterhalb der Knie, die Füße sind fest gegen den Boden gedrückt, die Wirbelsäule ist lang.
- › Lasse die Arme gestreckt an den Seiten hängen, die Handflächen nach vorn oder zum Körper gekehrt. Mache deine Flanken lang und ziehe die Schulterblätter auf dem Rücken zueinander.
- › Achte darauf, dass sich Ohren, Schultern und Hüften übereinander befinden. Schiebe die Sitzbeinhöcker und die Füße nach unten und strecke dich durch die Schädeldecke nach oben.
- › Versuche, beim Einatmen etwas größer zu werden. Behalte diese Längung beim Ausatmen bei.

### Tipp

Falls du mit den Füßen nicht auf den Boden kommst, kannst du Blöcke oder ein Bolster darunterlegen. Solltest du mit den Beinen oder Füßen nicht arbeiten können, dann konzentriere dich darauf, durch die Sitzbeinhöcker Wurzeln zu schlagen.

## Variante 3: Berghaltung im Liegen – *Supta Tadasana*

Ebenso wie die Wand kann dir auch der Boden hervorragendes Feedback bei deiner Bergpose geben. Diese Variante lässt die Schwerkraft außen vor und erleichtert es, zu einer langen, neutralen Wirbelsäule zu kommen. Die Variante ist auch ein hervorragender Ausgangspunkt für alle Liegehaltungen (siehe Kapitel 13).

- › Lege dich auf den Rücken, die Fußsohlen an der Wand, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Drehe die Handflächen nach oben (damit du Brustkorb und Schultervorderseite besser weiten kannst).
- › Prüfe, ob die unteren Rippen nach vorn ragen. Ziehe sie gegebenenfalls leicht ein und mache dich auf der Rückseite des Brustkorbs noch etwas länger.



### V3

- › Drücke die Füße gegen die Wand und strecke dich durch die Schädeldecke hindurch.
- › Halte das Kinn – genau wie in der Berghaltung im Stehen – gerade. Bei Enge oder Druck im Nacken kann es hilfreich sein, eine gefaltete Decke oder ein kleines Kissen unter den Kopf zu legen.

### Variante 4: Gestreckte Berghaltung – *Urdhva Hastasana*

In vielen Vinyasa-Übungsfolgen (darunter auch Sonnengruß-Varianten) nehmen wir die gestreckte Berghaltung – *Urdhva Hastasana* – ein, bevor wir in die Vorbeuge im Stehen (*Uttanasana*) gehen und nachdem wir uns aus der Vorbeuge im Stehen wieder aufgerichtet haben.

- › Strecke die Arme aus der Berghaltung zur Seite und neben dem Kopf nach oben. Drehe die Handflächen zueinander. Bewege deine kleinen Finger aufeinander zu (dies kann Verspannungen in Nacken und Schultern lösen).
- › Halte den Hinterkopf in einer Linie mit der Rückseite des Beckens.
- › Im Nacken und in den Schultern fühlt es sich möglicherweise besser an, wenn du die Arme mehr oder weniger nach vorn bringst. Probiere auch aus, die Hände näher zusammen- oder weiter auseinanderzuführen. Finde so heraus, welche Position sich im Körper am besten anfühlt.



## Stuhl – *Utkatasana*

Die Stuhlhaltung oder *Utkatasana* wird auch als »intensive Haltung« bezeichnet (*Utka* bedeutet im Sanskrit so etwas wie »intensiv« oder »grimmig«). Bei Sonnengrößen und Vinyasa-Flows stellt die Stuhlhaltung oft ein wichtiges Element dar, da sie den ganzen Körper wunderbar aufwärmt und sich gut als Übergangshaltung eignet.

### Wirkung

Die Stuhlhaltung kann eine Asana-Folge intensivieren und Ausdauer aufbauen.



### Ausführung

- › Beginne in der Berghaltung und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße. Wenn die Füße so zusammenstehen, dass sich die großen Zehen berühren, solltest du ein bisschen Platz zwischen den Fersen lassen. Knie und Zehen zeigen in eine Richtung, die Kniescheiben sind an den Fußgelenken ausgerichtet.
- › Schiebe aus dieser Haltung das Becken (mehr oder weniger) zurück, so als würdest du auf einem Stuhl Platz nehmen. Wichtig bei der Stuhlhaltung ist, dass du das Becken nicht nur nach unten bewegst, sondern auch nach hinten.
- › Schau nach unten und vergewissere dich, dass die Knie nicht über die Zehen hinausragen; falls dem so ist, dann verlagere das Gewicht etwas mehr auf die Fersen und schiebe die Knie zusammen mit den Hüften nach hinten.
- › Bringe den Kopf wieder in die neutrale Position, also in eine Linie mit der Wirbelsäule, und hebe den unteren Bauch an.
- › Die Hände kannst du aufs Herz legen, nach vorn oder neben den Ohren in die Höhe strecken. Oder halte sie auf eine beliebige Weise, die sich gut anfühlt.
- › Bleibe drei bis fünf Atemzüge lang in der Haltung, richte dich dann auf und entspanne dich.

## Variante 1: Stuhl mit Block an der Wand

Eine Wand bietet dir in der Stuhlhaltung Stütze und Feedback. Das Festklemmen des Blocks hält die Oberschenkelinnenseite, die Beckenmuskeln und die tiefe Rumpfmuskulatur aktiv und kann verhindern, dass die Knie nach innen einsacken.

- › Beginne in der Berghaltung mit dem Rücken zur Wand. Stelle die Fersen zu Anfang etwa eine Fußlänge von der Wand weg, um die Position später nach Bedarf anzupassen.
- › Klemme dir einen Block zwischen die Oberschenkel. Drücke den Block zusammen und lehne dich zurück, bis der Po die Wand berührt.
- › Lege die Hände aufs Herz oder strecke sie nach vorn oder oben aus.
- › Bleibe drei bis fünf Atemzüge lang in der Haltung und entspanne dich anschließend.



## Variante 2: Stuhl mit erhöhten Fersen

Falls du beim Zurücklehnen in der Stuhlhaltung einen starken Widerstand in den Fußgelenken verspürst oder die Haltung einfach neu kennenlernen möchtest, kannst du dich mit den Fersen auf eine zusammengerollte Yogamatte stellen. Dies reduziert die von den Fußgelenken benötigte Dorsalflexion, was sich unserer Meinung nach recht angenehm anfühlt. Experimentiere mit der Dicke der Rolle. Wenn deine Matte nicht so dünn ist, kannst du sie erst einmal nur zu zwei Dritteln aufrollen und nach Bedarf anpassen. Du kannst die Fersen auch mit einer zusammengerollten Decke oder einem Handtuch anheben.

- › Stelle dich mit den Fersen auf die Rolle, die Fußballen bleiben auf dem Boden. Nimm dann die Stuhlhaltung ein.
- › Spüre, wie sich die Stellung im Körper anfühlt. Manche Leute finden, dass diese Variante für ihre Fußgelenke angenehmer ist und dass sie das Becken etwas weiter nach hinten schieben können, als sie es mit den Füßen flach auf dem Boden können.



### Variante 3: Stuhlhaltung im Sitzen

- › Setze dich auf die Stuhlkante und stelle die Füße in einem angenehmen Abstand flach auf den Boden. Presse die Füße gegen den Boden, damit du dich geerdet fühlst.
- › Verwurzele dich mit der Sitzfläche, mache die Wirbelsäule lang und strecke die Arme nach vorn oder oben aus. Bleibe so oder neige dich nach vorn und weg vom Stuhl – vielleicht gehst du hier sogar so weit, dass der Oberkörper einen Winkel von etwa 45 Grad zur Sitzfläche einnimmt.
- › Wende die Oberarminnenseiten einander zu und bleibe drei bis fünf Atemzüge lang in der Haltung. Kehre in die hoch auferichtete Sitzhaltung zurück und lasse die Arme entspannt sinken.

#### Tipp

Du kannst die Intensität steigern, indem du die Sitzbeinhöcker ein oder zwei Atemzüge lang über der Sitzfläche schweben und dann entspannt sinken lässt.



## Vorbeuge – Uttanasana

Die Vorbeuge im Stehen oder *Uttanasana* ist nicht nur eine Yogahaltung, sondern auch eine funktionale Bewegung. Viele von uns führen sie jeden Tag aus, ohne darüber nachzudenken: Wir bücken uns, um Gegenstände vom Boden aufzuheben oder die Schuhe zu binden. Aus diesem Grund leistet man durch bewusstes Üben der Vorwärtsbeuge einen großen Beitrag, seine Rückengesundheit zu erhalten.

### Wirkung

Viele Yogapraktizierende empfinden die Vorbeuge im Stehen als beruhigend. Zudem kann die Vorwärtsbeuge auch eine großartige Dehnung für Oberschenkel, Po und Rücken sein.

### Ausführung

- Beginne in der Berghaltung, deine Füße haben einen angenehmen Abstand. Presse die Füße gegen den Boden und drücke sie voneinander weg und tu dabei so, als klebten sie an der Matte (damit sie sich nicht wirklich bewegen): Du versuchst sie nur weiter auseinanderzuziehen. Behalte diese Ausrichtung bei. Diese isometrische Anspannung aktiviert die äußeren Beinmuskeln und hilft beim Vorwärtsbeugen.
- Strecke beim Einatmen die Hände zum Himmel und beim Ausatmen seitwärts, während du dich aus der Hüfte heraus langsam nach vorn neigst, dabei die Knie leicht bis stark beugst und den Brustkorb an die Oberschenkel ziehst. Halte die Wirbelsäule so lang wie möglich, während du dich nach vorn und unten bewegst.
- Lege die Fingerspitzen oder Hände auf den Boden oder auf Blöcke vor oder neben den Füßen.
- Wenn zwischen Oberkörper und Oberschenkeln Platz ist (ein Zeichen dafür, dass du hauptsächlich den oberen Rücken rundest), dann beuge die Knie mehr, bis der Bauch die Oberschenkel berührt. Entspanne Kopf und Nacken.
- Das Gewicht liegt über den Fußgewölben. Prüfe, ob sich dein Gewicht mehr auf die Fersen verlagert (was häufig vorkommt). Wie fühlt es sich an, das Gewicht mehr auf die Fußballen zu verlagern? Ändert das etwas am Dehnungsgefühl an der Rückseite der Beine? Presse die Füße weiterhin in den Boden und schiebe sie weiterhin voneinander weg.

