

NEUE
SERIE

Flightschool

TEIL 1: BAKASANA

Armbalancen, Handstände und Co. sind vielen Yogapraktizierenden auch nach Jahren noch suspekt.

Warum man die vorsichtige Zurückhaltung ruhig ablegen sollte, erklären Nicole Bongartz und Roland Jensch in der Flightschool

TEXT ■ ROLAND JENSCH
MODELS ■ ROLAND JENSCH, NICOLE BONGARTZ
FOTOS ■ BENJAMIN KURTZ



Die meisten von euch kennen sicherlich „Die Schöne und das Biest“, ein bekanntes französisches Volksmärchen, das durch den gleichnamigen Disney-Film Berühmtheit erlangte und in Musical-Theatern weltweit aufgeführt wird. Das Wesentliche ist schnell erzählt: Eine junge Frau muss infolge widriger Umstände bei einem furchteinflößenden Monster leben. Mit der Zeit stellt sie aber fest, dass dieses Monster gar nicht so schrecklich ist. Sie verliebt sich und ist sogar zu einer Hochzeit bereit. Am Ende der Geschichte stellt sich heraus, dass das furchteinflößende Monster ein verzauberter Prinz war, der so lange in dieser Gestalt leben sollte, bis ihn jemand seiner Güte halber liebt. Hach ja. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. Schön, oder?

Genau diese Verwandlung von etwas anfänglich Furchteinflößendem oder Unbehaglichem hin zu etwas, das wir am Ende vielleicht sogar lieben, können wir täglich auf unserer Yogamatte erleben. Es steht wahrscheinlich außer Frage, dass sich die Welt, in der wir leben, ohnehin ständig wandelt. Im Yoga findet diese Tatsache z.B. in Gestalt von Lila, dem göttlichen Spiel, Erwähnung. Empfindungen wie Furcht oder auch einfach nur ein nicht weiter definiertes Unbehagen im Hinblick auf ein Asana können sich so mit der Zeit zu etwas Positivem wandeln. Ein solcher Prozess kommt nur dann in Gang, wenn wir uns auf eine Situation einlassen und nicht davor weglaufen.

Als Beispiel, das die meisten kennen, soll hier der Handstand erhalten – nicht an der Wand, sondern mitten im Raum, frei und ohne Hilfestellung. Wenn ich ihn in meinen Klassen ansetze, muss ich häufig noch einmal betonen, dass das tatsächlich

ernst gemeint ist. Ein Teil der Gruppe schaut mich dann erstaunt mit großen Augen an (in etwa so stelle ich mir auch den Blick der jungen Frau aus der Geschichte vor, als sie das erste Mal dem Monster gegenübersteht). Wir sind in solchen Situationen sehr deutlich mit unseren physischen und mentalen Stärken und Schwächen, Ängsten, Widerständen und all den anderen inneren Dämonen oder Monstern konfrontiert. Und wenn es jemand nicht Angst nennen möchte, so bleibt zumindest eine gehörige Portion Unsicherheit. Dabei würde sich in vielen Fällen auch nur ein kleiner Blick, ein kleiner Schritt hinter diese Angst lohnen. Nicht selten beobachte ich das so bei Yogaschülern, die sich an einem Handstand, an Bakasana oder an einer anderen herausfordernden Position versuchen. Oft ist es nur dieser kleine Schritt weiter, der Schwerpunkt, der ein paar Zentimeter weiter nach vorn verlagert wird, und – Zack! – schon steht jemand in der Position. Die Rechnung ist ganz einfach: Je mehr wir uns von unseren Ängsten und Unsicherheiten beeindrucken lassen, desto größer wird der Schreck, den sie auf uns ausüben – ob wir nun einem Monster in einem Märchen oder, wie hier, einer Armbalance gegenüberstehen. Nachdem jemand den ersten Schrecken überwunden hat, soll sich so manch einer auf diesem Wege regelrecht in den Handstand verliebt haben und bekommt seitdem gar nicht mehr genug davon. Und hätte es Leute wie die Gebrüder Wright nicht gegeben, die so fasziniert von dem großen Menschheitstraum vom Fliegen waren, dass sie ihre Ängste und Unsicherheiten überwunden haben – na ja, vielleicht müssten wir dann immer noch den Bus nach Indien nehmen. Willkommen also in der Flightschool!

Bakasana und Übergang in den Handstand

Den Auftakt zu dieser Serie macht Bakasana, für viele die Krähe. Eigentlich ist mit dem Sanskrit-Namen aber der Kranich gemeint. Der Kranich ist ein prächtiger Vogel, der wegen seiner besonderen Flugkünste bewundert wird und damit prädestiniert für den Auftakt dieser Serie ist. Und da es aus Bakasana überhaupt nicht mehr weit in den Handstand ist, erklären wir diesen Übergang direkt mit. Neben einigen

Ausrichtungsdetails, um die man kaum herumkommt, ist der entscheidende Faktor der Schwerpunkt, den wir in Einklang mit dem Fundament bringen müssen. Fast alle weiteren Armbalancen, inklusive Handstand, bauen dann auf diesem Fundament auf. Und wer weiß?! Vielleicht seid ihr am Ende genauso überrascht wie wir, dass der Übergang unter gewissen Voraussetzungen gar nicht sooo schwer zu meistern ist.

Auch in der Asana-Praxis gelten die physikalischen Gesetze, wie z.B. die Schwerkraft. Wer denkt, damit einen Gegner in der Praxis zu haben, liegt aber falsch. Denn wer es schafft, den Schwerpunkt des Körpers genau über das Fundament, also in diesem Fall über die Hände zu bringen, gewinnt dadurch überhaupt erst die nötige Stabilität. Durch das sauber ausgerichtete Skelett wird das Körpergewicht wie über ein Gerüst in den Boden weitergeleitet. In Bakasana, im Handstand, in all den anderen Armbalancen und in Asanas, die uns darauf vorbereiten, sind die Hände und Handgelenke der am stärksten belastete Körperteil. Deshalb sollten wir darauf achten, das Gewicht so großflächig

wie möglich auf dem ganzen Handteller zu verteilen. Wir sollten also auch deutlich das Grundgelenk des Zeigefingers und die Finger an sich in den Boden bringen. Letztendlich bedeutet diese Bewegung eine Innenrotation im Unterarm. Um gleichzeitig die stabile und offene Ausrichtung in den Schultern zu gewährleisten, arbeiten die Oberarme genau dagegen. Sie drehen sich nach außen. Diese entgegengesetzten Rotationen geben dem Arm insgesamt eine sehr stabile Struktur. Die Schultern an sich sinken nach hinten und unten. So sitzt der Oberarmkopf gut im Gelenk.

Ich spreche sicherlich kein Geheimnis an, wenn ich hier auf die Körpermitte eingehe. Ohne Core-Stabilität werden wir nicht sehr weit kommen. Zum Einsatz kommt z.B. der Muskelstrang, der in der Mitte an den Rippenbögen entspringt und unten am Schambein ansetzt. Achten Sie beim Üben darauf, dass die freien Rippenpaare, die nicht mit dem Brustbein zusammengewachsen sind, kompakt in der Körpermitte bleiben und sich nicht zu weit aufspreizen. Damit ist dann schon sehr viel getan. Letztendlich ist es dann dieser Bauchmuskelstrang, der das Becken oben hält.

Als Einführung soll das genügen. Machen wir uns ans Werk.

WORKSHOP

1a



1b



2a



2b



1. VORBEREITUNG IN DER RÜCKENLAGE

Zu Anfang kümmern wir uns erst einmal in der Rückenlage um die nötige Kraft im Bauch. Strecken Sie beide Beine senkrecht nach oben aus. Lassen Sie das rechte Bein gestreckt in Richtung Boden sinken. Das kann ein 45°-Winkel sein oder auch tiefer (Bild 1a).

Lassen Sie dabei bitte keine Belastung im unteren Rücken entstehen. Die Finger verschränken Sie im Nacken, ähnlich wie beim Ausführen von Sit-ups. Mit dem Einatmen heben Sie das Becken etwas vom Boden ab, indem Sie das Schambein nach innen einrollen. Beim Ausatmen heben Sie zusätzlich die Schultern vom Boden ab. Mit der nächsten Einatmung heben Sie Becken und Schultern noch etwas höher, und mit der folgenden Ausatmung ziehen Sie den Bauch, auch deutlich

den unteren Bauch zwischen Bauchnabel und Schambein, nach innen (Bild 1b).

Mit dem nächsten Einatmen entspannen Sie sich und bringen das rechte Bein wieder nach oben. Lassen Sie das linke Bein gestreckt zum Boden sinken und wiederholen Sie so diese Übung. Nach zwei bis drei Durchgängen sollten Sie ein ganz gutes Gefühl für Ihre Körpermitte haben!

2. VORBEREITUNG IM VIERFÜSSLERSTAND UND IM HUND

Weiter geht's auf allen vieren. Die Hände stehen unter den Schultern (denken Sie daran, sie so großflächig wie möglich zu belasten), die Knie unter den Hüften. Um die Wirbelsäule vorzubereiten, runden Sie den Rücken abwechselnd in ein leichtes Hohlkreuz und in einen Katzenbuckel (Katze / Kuh). Nach ein paar Runden Katze / Kuh ziehen Sie das rechte Knie zur Nasenspitze, so

dass der Rücken rund wird (Bild 2a). Versuchen Sie dabei, das Knie nicht nur nach vorn, sondern auch nach oben, also zum Brustkorb, zu ziehen. Drücken Sie sich aus den Schultern heraus und mit den Händen vom Boden weg. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge, und wechseln Sie dann die Seite.

Die nächste Übung baut darauf auf. Die Ausgangsposition ist der herabschauende Hund. Ziehen Sie das Knie wieder nach vorn (Bild 2b). Wieder verlagern Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Hände. Vielleicht so viel, dass Sie beim hinteren Bein nur noch auf der Spitze der großen Zehe stehen. Ziehen Sie das Knie auch hier wieder in Richtung Brustkorb, so dass Sie deutlich die Kraft im Bauch spüren, die Sie hier benützen. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge, und wechseln Sie dann die Seite.

ANZEIGE

MANDALA THE SHOP
ORGANIC YOGA FASHION
WWW.MANDALA-FASHION.COM
Yoga in your life!

3a



3b



3c



4



5a



3. GEWICHTSVERLAGERUNGEN

Für die nächste Übung brauchen Sie ein kleines Handtuch (oder alternativ Wollsocken an den Füßen) und einen glatten Boden. Richten Sie sich stabil in der Brett-Haltung ein (**Bild 3a**), als ob Sie Liegestützen üben wollten. Die Hände ruhen so großflächig und stabil wie möglich unter den Schultern, der obere Rücken ist dabei eher rund, weil Sie sich wieder aus den Schultern herausdrücken. Die Füße stehen hinten auf dem Handtuch. Lassen Sie sich in der Körpermitte nicht hängen, sondern ziehen Sie das Schambein eher etwas nach innen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule. Ausatmend schieben Sie von da aus die Füße in Richtung Hände und ziehen Sie gleichzeitig das Becken nach oben (**Bild 3b**).

Verlagern Sie dabei so viel Gewicht wie möglich auf die Hände. Dadurch lassen sich die Füße leichter auf dem Boden nach vorn schieben. Die Schultern können sich ruhig vor die Hände bewegen, fast, als ob Sie sich von da aus bis in einen Handstand pressen wollten. Beim Einatmen rutschen Sie zurück ins Brett. Nach fünf bis zehn Wiederholungen bleiben Sie mit den Füßen vorn. Bleiben Sie in dieser Haltung einige Atemzüge lang, und üben Sie für den Handstand, indem Sie soviel Gewicht wie möglich auf den Händen tragen.

Gehen Sie nun (ohne das Handtuch) in die Hocke, die Fersen sind dabei vom Boden abgehoben. Setzen Sie die Hände, schulterweit voneinander entfernt, links und rechts der Knie auf den Boden, und verlagern Sie viel Gewicht nach vorn. Versuchen Sie das Becken dabei zu heben. Ziehen Sie dazu das Schambein wieder etwas nach innen und den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule. Lösen Sie nun einen Fuß vom Boden und bringen Sie das Knie zur Achselhöhle bzw. an den Oberarm (**Bild 3c**).

Geben Sie dabei so viel Gewicht wie möglich auf die gestreckten Arme. Wieder halten Sie diese Position für einige Atemzüge, bis Sie die Seite wechseln.

4. BAKASANA

Zu Bakasana ist es von hier aus nur noch ein kleiner Schritt. Trauen Sie sich dafür, richtig viel Gewicht nach vorn zu verlagern. Wie auf dem Foto gut zu erkennen ist (**Bild 4**), befinden sich die Schultern deutlich vor den Händen. Versuchen Sie auch, sofort die Finger zu benutzen. Das hilft enorm bei der Balance. Die Knie sollten nicht außen an den Oberarmen oder Ellbogen anliegen, sondern auf den Oberarmen, nah an den Achselhöhlen. Knien Sie sich nicht hin, sondern versuchen Sie, die Knie zu entlasten und die Körpermitte zu nutzen, um das Becken oben zu halten. Ein deutlicher Fokus liegt dabei auf dem unteren Bauch bzw. auf dem Schambein, das Sie wieder nach innen ziehen. Wenn Sie immer wieder auf den Füßen landen, ziehen Sie Ihre Konsequenzen und trauen Sie sich noch weiter nach vorn. Last but not least: Atmen Sie weiter!

5. VON BAKASANA IN DEN HANDSTAND

Wie in der Einleitung angedeutet, ist Bakasana eigentlich schon ein Handstand. Wenn das Fundament steht und die Körpermitte stabil ist, rollen Sie das Becken weiter nach oben (**Bild 5a**), während sich die Schultern zu einer lotrechten Achse zurückbewegen. An die Beine brauchen Sie erst einmal nicht zu denken, die strecken sich zuletzt fast von allein. Und – Zack! – Sie stehen im Handstand (**Bild 5b**).

5b





6a



6b



7a



7b

6. PARTNERARBEIT

Und da das Ganze dann doch einiger Übung bedarf, gibt es noch eine Variante als Partnerarbeit dazu. Sie finden zunächst selbstständig in Bakasana. Der Partner stellt sich hinter Sie und stützt mit seinen Knien Ihre Schultern (**Bild 6a**).

Mit den Unterarmen fasst der Partner um Ihr Becken (ungefähr links und rechts am Trochanter). Sie ruhen sich aber unterdessen nicht aus, sondern arbeiten weiter an der Kraft im Bauch, die das Becken oben hält. Für den Partner ist es dann nur ein kleiner Impuls, ein kleiner Zug mit den Unterarmen nach oben, und Ihr Becken richtet sich auf. Gleichzeitig schiebt er mit seinen Knien Ihre Schultern zurück in eine lotrechte Ausrichtung. Ihr Partner kann dann bequem mit den Händen die Außenseiten der Oberschenkel umgreifen und Sie beim Handstand unterstützen (**Bild 6b**).

7. AUSGLEICSHALTUNG FÜR DIE HANDGELENKE

Um den Handgelenken einen Ausgleich zu gönnen, gehen Sie noch einmal in einen Vierfüßlerstand. Legen Sie dabei den rechten Handrücken zu Boden, so dass die Finger zum Körper zeigen. Greifen Sie mit dem linken Zeigefinger und dem linken Daumen um das rechte Handgelenk und halten Sie mit der ganzen linken Hand den rechten Handrücken, einschließlich Daumen, am Boden (**Bild 7a**).

Halten Sie den rechten Arm gestreckt und schieben Sie das Becken nach hinten in Richtung Fersen (**Bild 7b**). So verpassen Sie sich einen netten kleinen Stretch im Handgelenk. Nach ein paar Momenten wechseln Sie einfach wieder die Seite. ■

Infos: Nicole Bongartz ist Mitgründerin und Inhaberin von Lord Vishnus Couch.

Internet: www.vishnuscouch.de

Roland Jensch arbeitet als Yogalehrer in Köln und unterrichtet Retreats und Workshops weltweit.

Internet: www.rolandjensch.de