

Flightschool III

VOM KOPESTAND IN EKAPADA- KOUNDINYASANA II

Eine saubere Sache: ein
Kopfstand, Twists und eine
Armbalance

TEXT ■ ROLAND JENSCH
MODELS ■ ROLAND JENSCH, NICOLE BONGARTZ
FOTOS ■ BENJAMIN KURTZ, WWW.KURTZFILM.DE

Nachdem es in den ersten beiden Artikeln dieser Serie ja eher rustikal zur Sache gegangen ist und wir neben dreckigen Händen, Füßen und Klammotten auch einen ordentlichen Sonnenbrand in Kauf nehmen mussten, haben wir uns dieses Mal umso mehr auf die Location gefreut. In einem Waschsalon mitten in einem Kölner Trendbezirk sollte die nächste Fotostrecke entstehen. Blitzende Edelstahl-Waschmaschinen, geputzte (!) Böden und nicht zuletzt der Duft von frisch gewaschener Wäsche versprachen im wahrsten Sinne des Wortes eine saubere Angelegenheit zu werden.

Neben den rein hygienischen Aspekten passt dieses Szenario auch noch hervorragend zu den Asanas, die wir dort fotografiert haben: Es geht in dieser

Ausgabe um Twists, einen Kopfstand und eine Armbalance. Sowohl in den einzelnen Asanas als auch bei den Übergängen dieser Sequenz sollte man großen Wert auf die Ausrichtung legen. Umkehrpositionen und Armbalancen sind ohne eine saubere Ausrichtung nur schwer zu realisieren. Das haben wir hoffentlich erfolgreich bei Bakasana, Titibhasana und dem Handstand vermittelt. In tiefen Twists wird es ohne dieses exakte Alignment ebenfalls schwer und manchmal sogar gefährlich. Die Wirbelsäule sollte lang und die einzelnen Wirbel sollten dementsprechend ordentlich zueinander ausgerichtet sein. Andernfalls blockieren sich die Fortsätze der einzelnen Wirbel gegenseitig, und es kann passieren, dass einer der kleinen Nerven, die links und rechts der Wirbelsäule austreten, in Mitleidenschaft gezogen wird.

□ kapada-Koundinyasana II, die Arm-balance, die wir hier näher behandeln, erfordert eine gute Rotation in der Wirbelsäule. Ohne diesen relativ tiefen Twist ist dieses Asana schlichtweg nicht machbar. Und wenn es dann auch noch um einen herausfordernden Übergang geht, dann sollten wir uns ruhig etwas Zeit für eine gute Vorbereitung nehmen.

Als Yogalehrer beobachte ich in meinen Klassen oft, dass Schüler in Twists eher ausweichen, anstatt tiefer in die Rotation zu gehen. Um zu verstehen, was ich damit meine, machen wir einen kurzen Ausflug in die Physiologie von Twists. Das funktioniert ungefähr wie bei einem Marmeladenglas: Wenn ich nur den Deckel fasse und drehe, wird nicht viel passieren. Ich muss gleichzeitig das Glas festhalten, damit das Gewinde am Deckel seinen Zweck erfüllen kann und ich an den süßen Inhalt gelange. Die Wirbelsäule hat auch so ein oberes und ein unteres Ende. Klar, oder? Wenn ich nur den oberen Teil drehe, z.B. in Ardha-Matsyendrasana, einem ganz klassischen Twist im Sitzen, würde sich irgendwann das Becken mitdrehen oder zumindest einseitig wegkippen. Man

hat das Gefühl, tiefer in der Position zu sein, in Wirklichkeit hat aber nur eine Ausweichbewegung im unteren Teil der Wirbelsäule stattgefunden. Zwar kann ich jetzt den Kopf weiter nach hinten drehen, und es entsteht der Anschein, dass ich tiefer in die Drehung gegangen bin, tatsächlich kann ich mir aber durch die fehlende Stabilisierung des Beckens und der Körpermitte sogar schaden.

Im Kopfstand sieht es nicht viel anders aus. Die empfindliche Halswirbelsäule ist hier Belastungen ausgesetzt, für die sie im Normalfall gar nicht ausgelegt ist. Es ist deshalb wichtig, die Muskeln im Hals-, Nacken- und Schulterbereich zu aktivieren, um die nötige Stabilität zu gewährleisten. Wichtig ist außerdem, die richtige Stelle des Kopfes auf den Boden zu setzen, so dass der Druck gleichmäßig auf die Wirbel wirkt. Leicht kann es hier passieren, dass wir aus Gewohnheit die falsche Stelle belasten und so die Haltung der Wirbelsäule insgesamt beeinflussen. Wenn Sie Ihren (oder meinetwegen auch irgendeinen anderen) Schädel abtasten, dann gibt es da einen höchsten Punkt. Bringen Sie, anstatt der flacheren (und

bequemeren) Stelle davor, genau diese Stelle an den Boden.

Für den Übergang zwischen beiden Positionen braucht es viel Kontrolle in der Körpermitte. Aber mit etwas Vorbereitung ist die ganze Angelegenheit dann nur noch halb so wild. Schlussendlich muss man sich trauen, das Gewicht entsprechend zu verlagern. Im Sitzen oder im Stehen machen wir auch nichts anderes. Wir bringen den Schwerpunkt des Körpers in Einklang mit dem Fundament und finden so das Gleichgewicht. Nur fühlen wir uns wesentlich wohler damit, wenn die Füße am Boden sind.

Aber genug der (Vor-)Worte. Machen wir uns ans Werk. Wie gewohnt, haben wir ein kleines, aber feines Sequencing mit den entsprechenden Erläuterungen vorbereitet. Lassen Sie sich auch für die vorbereitenden Übungen Zeit. So haben Sie es dann beim Peak-Asana bzw. beim Übergang leichter. Und denken Sie daran: Gerade dann, wenn es etwas stressig wird, einfach weiteratmen.



WORKSHOP

1. UTKATASANA

Die Ausgangsposition für einen ersten vorbereitenden Twist ist Utkatasana. Sie stehen mit beiden Füßen fest auf dem Boden, beugen die Knie um ca. 90° und richten den Oberkörper auf. Legen Sie die Handflächen vor dem Herzen aneinander und drehen Sie sich nach rechts. Bringen Sie den linken Ellbogen dabei außen an das rechte Knie. Versuchen Sie, die Wirbelsäule lang und den Bauchnabel dabei nach innen aktiviert zu halten. Die Knie sollten parallel sein. Dann ist das Becken bzw. das untere Ende der Wirbelsäule stabil, und die Rotation kann sauber stattfinden.



2. UTKATASANA IM AUSFALLSCHRITT

Im Grunde bleibt alles, wie es ist. Sie stellen lediglich das linke Bein nach hinten. Durch diesen Ausfallschritt wird der Twist intensiver. Indem Sie mit dem ausgestreckten Bein arbeiten, es bis in die Ferse strecken und stark machen, haben Sie in dieser Position sehr viel Kontrolle, können den Bauch aktiv halten und die Länge in der Wirbelsäule noch besser herausarbeiten. Rollen Sie hier die rechte Schulter bewusst nach hinten-unten. Der Blick geht entspannt über diese Schulter, ohne Stress im Nacken. Nehmen Sie dafür am besten das Kinn etwas zum Brustbein heran, so dass auch die Halswirbelsäule lang ist und nicht gestaucht wird.



3. ARDHA-MATSYENDRASANA

In einer kontrollierten und damit eher langsamen Bewegung bringen Sie das linke Knie außen an den rechten Fuß und nehmen sich so Platz für den Drehsitz. Beide Sitzbeinköcker sollten dabei einen festen Kontakt zum Untergrund haben. Falls das bei Ihnen nicht der Fall ist, setzen Sie sich etwas erhöht auf einen Block. Der rechte Fuß steht fest auf dem Boden. Drücken Sie sogar das Grundgelenk der großen Zehe in den Boden. Das gibt Ihnen die nötige Stabilität in der rechten Hüfte, um hier bei einer tiefen Rotation nicht auszubrechen. Die Wirbelsäule in ihrer kompletten Länge ist aufgerichtet, und Sie nutzen

wieder genau diese Länge als Ausgangsbasis für einen tiefen Twist nach rechts. Die rechte Hand können Sie dabei hinter sich aufsetzen, und mit dem linken Arm greifen Sie einfach um das Knie herum. Wenn Sie tiefer gehen können und möchten, können Sie auch hier wieder den Ellbogen außen an das Knie bringen oder z.B. eine gebundene Variante wählen.

Diese Sequenz gilt natürlich auch für die linke Seite.

ANZEIGE



4. KOPFSTAND – VORBEREITUNG 1

Ja, und dann ist da ja auch noch der Kopfstand, den wir uns genauer anschauen sollten. Am einfachsten geht das aus der Hocke. Bringen Sie dabei den höchsten Punkt des Schädels zum Boden, so dass die Halswirbelsäule lang ist (nicht überstreckt oder zu stark gekrümmt). Setzen Sie die Hände schulterweit voneinander entfernt auf den Boden, so dass Hände und Kopf ein etwa gleichschenkeliges Dreieck bilden. Halten Sie die Ellbogen dabei eng und die Schultern weit. Drücken Sie die Hände aktiv in den Boden, um dem Kopf Gewicht abzunehmen. Bringen Sie nun ein Knie nach dem anderen auf die Rückseiten der Oberarme. Diese Position erinnert an Bakasana, nur bleibt der Kopf für's Erste auf dem Boden.

5. KOPFSTAND – VORBEREITUNG 2

Wenn Sie sich so ein wenig damit vertraut gemacht haben, die Welt auf den Kopf zu stellen, kann es auch etwas weitergehen. Wie in Bild 5 richten Sie das Becken mehr und mehr auf, behalten die Knie aber noch angewinkelt. So ist es leichter, die nötige Stabilität im Core aufrechtzuerhalten. Wenn das Becken, also der Schwerpunkt des Körpers, über den Schultern angekommen ist, werden Sie merken, dass es gar nicht mehr so schwer ist, hier die Balance zu halten.



6. SHIRSHASANA – KOPFSTAND

Als letzten Schritt in den Kopfstand brauchen Sie dann nur noch die Beine nach oben auszustrecken.

Tipp: Drücken Sie dabei die Beininnenseiten zusammen, um stabil zu bleiben.

7. AUS DEM KOPFSTAND IN DEN TWIST

Nach einigen Atemzügen im Kopfstand beugen Sie die Knie wieder an. Auch dieser Weg zurück bedarf einer guten Kontrolle und Ihrer volle Aufmerksamkeit. Setzen Sie die Knie diesmal nicht auf den Oberarmen ab, sondern bringen Sie beide Knie zusammen außen an den rechten Oberarm. Ähnlich wie in den vorbereitenden Twists befindet sich der Ellbogen jetzt wieder außen am Knie. Nur hat sich hier Ihre Position im Raum verändert, was die Situation etwas komplizierter erscheinen lässt.

8. VORBEREITUNG EKAPADA-KOUNDINYASANA II

Wenn Sie sicher dort angekommen sind und das Becken etwas abgesenkt haben, fangen Sie an, die Beine auszustrecken: das obere Bein nach hinten, und das untere Bein zur Seite. Sie werden merken, dass das ein ziemlich intensiver Twist ist, und dass Ihnen die gute Vorbereitung sehr entgegenkommt. Achten Sie auf viel Spannung in den gestreckten Beinen, um das Becken sowie die Körpermitte und damit die Wirbelsäule zu unterstützen.



9. EKAPADA-KOUNDINYASANA II

Im letzten Schritt heben Sie den Kopf vom Boden weg. Am besten suchen Sie einen Punkt vor sich, den Sie fest betrachten. Das hilft bei der Balance. Getreu dem Motto „fake it `til you make it“ können Sie die linke Hüfte hier auch auf dem rechten Ellbogen ablegen. Mit mehr Übung und Kraftaufwand genügt aber auch das linke Knie auf dem rechten Ellbogen, um sich hier zu halten. Achten Sie drauf, dass die Ellbogen, und hier besonders der linke, eng bleiben und nicht nach außen klappen. Dadurch bleibt der Latissimus aktiv und gibt Ihnen zusätzlich Halt.

Sie können nun entweder beide Füße zurück auf den sicheren Boden bringen oder aber zurück in den Kopfstand gehen, um direkt die zweite Seite zu üben. Ein ziemlich herausforderndes Manöver, das aber einige Benefits mit sich bringt: Die Kör-

permitte wird gestärkt, die Wirbelsäule bleibt beweglich, und Sie vollbringen ein wahres Meisterwerk an Koordination. Gehen Sie dazu die Schritte einfach rückwärts, bis Sie wieder im Kopfstand angekommen sind, und legen Sie dann auf der linken Seite von vorn los.

Sollte irgendwas aus dieser Sequenz nicht auf Anhieb klappen, bitte nicht verzweifeln. Üben Sie einfach beharrlich weiter. Nehmen Sie sich Zeit, bis die Wirbelsäule durch entsprechende Vorbereitungen beweglich genug ist, um bequem in tiefe Twists zu gehen. Ergänzend bin ich auch ein großer Freund von Liegestützen und einigen anderen funktionellen Übungen, um die nötige Kraft und Core-Stabilität aufzubauen. Frei nach Pattabhi Jois: Practice ... and all is coming! ■

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

Die Flightschool life mit Roland Jensch am **16.08. u. 17.08.2014** bei Lord Vishnus Couch. Infos: www.vishnuscouch.de



Elixier für durstige Haut und Wohltat nach zu ausgiebigen Sonnenbädern:

Aloe vera ist die kleine Feuerwehr der Kosmetik

Grüner Feuerlöscher: Aloe vera

TEXT ■ NINA HAIKEN

Prall wie die Blätter der Aloe vera, so wünschen wir uns unsere Haut. Und tatsächlich kann uns die leuchtend grüne Pflanze dabei helfen, eine schöne Haut zu bewahren, und hat sogar die Fähigkeit, vorhandene Hautschäden bis zu einem gewissen Grad zu reparieren. Kumari (Sanskrit für „Mädchen“), so wird die Aloe vera im Ayurveda genannt. Nun – sie ist ein Mädchen mit fast ungeheuren Kräften. Mit ihren rund 200 Wirkstoffen ist sie eine kleine Apotheke. Dank zahlreicher Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und sekundärer Pflanzenstoffe vitalisiert sie auf vielfältige Weise, ihr Gel gilt als kühlend und Pitta-reduzierend. So wie die Pflanze kleine Ritze in ihren Blättern sehr schnell wieder schließen kann, so vermag sie auch Wunden in der menschlichen Haut zu heilen. Dies hat der Mensch schon früh erkannt und genutzt. Alexander der Große führte stets genügend Aloe-Pflanzen mit sich, um die Wunden seiner Krieger da-

mit versorgen lassen zu können. Später hatte Christopher Kolumbus das erstaunliche Affodillgewächs ebenfalls zur Behandlung seiner Söldner an Bord. Mit ihren zellregenerierenden Fähigkeiten kann die Aloe aber nicht nur Verletzungen wie kleine Schnitte heilen, sondern sie wirkt sogar bei Strahlenschäden heilungsfördernd, seien es Schäden durch Bestrahlungen im Rahmen einer Krebstherapie oder Auswirkungen von UV-Strahlung. Als After-Sun-Pflege sind Aloe-vera-Produkte also besonders empfehlenswert. Weil sie die Haut durchfeuchten, schützen und beleben, sind sie darüber hinaus auch zu jeder Zeit als Allround-Pflege geeignet. Auf dem Kosmetikmarkt werden viele Produkte mit Aloe-vera-Gel angeboten. Das transparente Gel aus dem Wasserspeichergewebe der Aloe-Blätter hat den gleichen pH-Wert wie unsere Haut und greift daher ihren Säureschutzmantel nicht an. Es ist auch für empfindliche Haut in der Regel sehr gut verträglich, oft wirkt es auf sie gar beruhigend. Einige Pflegeprodukte mit Aloe vera haben wir für Sie als Tipps zusammengestellt. ■

