



A
S
A
N
A





ŚAYANĀSANA

Vom Schein zum Sein

*Gleichgewicht ist eine Frage des Übens,
und Śayanāsana ist die ultimative
Herausforderung für
den Gleichgewichtssinn*

TEXT + MODEL ■ DR. RONALD STEINER
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER

Śayana heißt Ruhestätte. Die Weltenschlange, Ādiśeṣa oder Anantaśeṣa, schwimmt, der Mythologie zufolge, zusammengerollt im Ozean der noch nicht manifesten Welt. Auf ihm ruht Gott Viṣṇu. Entrollt sich Ādiśeṣa, so entfaltet sich das gesamte Universum. Rollt sie sich wieder in sich zusammen, so vergeht auch die gesamte Schöpfung. Viṣṇu, der Gott der Erhaltung, bewahrt die Welt, solange Ādiśeṣa entfaltet ist. Die Ruhestätte von Viṣṇu steht so im Zentrum eines wunderschönen Schöpfungsmythos.

Die Natur des Gleichgewichts

Unsere Gleichgewichte sind über fein regulierte Reflexbögen gesteuert. Kleinste Kippbewegungen aus dem Gleichgewicht werden registriert. Über blitzschnell gesteuerte Muskelreaktionen wird der Körperschwerpunkt über seinem Fundament gehalten. Im aufrechten Stehen funktioniert dies meist so gut, dass wir uns dessen nicht bewusst sind. Aber schon im einbe-

nigen Stand zeigt unser Wackeln die für die Balance nötigen Ausgleichreaktionen. Die gute Nachricht: Auch Gleichgewicht kann man fördern, indem man es immer wieder übt. Je öfter du eine Gleichgewichtshaltung wiederholst, desto ruhiger wirst du.

Das Gleichgewicht verbessern – am Beispiel Śayanāsana

Śayanāsana ist wohl eine der schwersten Balancehaltungen überhaupt. Wir befinden uns kopfüber und balancieren auf der winzigen Auflagefläche unserer Ellbogen. Egal, an welcher Gleichgewichtshaltung du dich versuchst, funktioniert es jedoch immer nach den gleichen Regeln. Um das Gleichgewicht zu verbessern, muss sich die Verschaltung in unserem Nervensystem an die neue Körperhaltung anpassen. Dafür sind neue Nervenverbindungen nötig. Kurz gesagt: Wir brauchen eine Strukturveränderung im Gehirn!

Im sportwissenschaftlichen Sinn sprechen wir von Training, wenn sich die Struktur eines Körpersystems auf einen äußeren



Reiz folgend verändert. So wie Liegestütze Training für die Muskeln sind, weil sie deren Aufbau ändern, sind Gleichgewichtshaltungen Training für das Gehirn. Jedes Training läuft nach drei Schritten ab:

1) Herausforderung eines Körpersystems:
Möchtest du die Arme kräftigen, dann kannst du Liegestützen machen und so die Muskeln herausfordern. Eine Gleichgewichtshaltung kannst du nutzen, um deine Gleichgewichtssteuerung herauszufordern.

2) Regeneration mit Superkompensation:
Nach der Herausforderung ist das Körpersystem zunächst schwächer als vorher. Du kannst beispielsweise nicht gleich wieder noch mehr Liegestütze ausführen. Auch beim Üben von Gleichgewichtshaltungen wird sich nach einiger Zeit eine gewisse Erschöpfung einstellen, und du beginnst mehr zu wackeln. Diese Phase wird als *Erschöpfung* bezeichnet.

In der Regenerationszeit passt sich das Körpersystem jedoch an die Herausforderung an. Im Beispiel Liegestütze wird der Muskel kräftiger. Im Beispiel Balancehaltung entstehen neue Nervenverbindungen, die für dein Gleichgewicht nötig sind. Diese Phase wird *Superkompensation* genannt.

3) Erneute Herausforderung zur richtigen Zeit:
Die erneute Herausforderung des gleichen Körpersystems soll erfolgen, wenn es sich nach der vorherigen Herausforderung vollständig regeneriert hat und besser an die Herausforderung angepasst ist als zuvor.

Erfolgt die nächste Herausforderung zu früh, so trifft sie noch in die Phase der *Erschöpfung*. Das Körpersystem wird mit jeder neuen Herausforderung schwächer.

Warten wir zu lange mit einer nächsten Herausforderung, so verpassen wir die Phase der *Superkompensation*. Die erneute Herausforderung trifft auf ein Körpersystem, das sich etwa im selben Zustand befindet wie zuvor. Mit anderen Worten: unser Training ist nutzlos.

Die Regelmäßigkeit macht's

Die große Frage ist nur: Was ist die richtige Regenerationszeit? Ein Muskel benötigt zum Anpassen auf eine Maximalkraftbeanspruchung beispielsweise etwa fünf Tage zur Regeneration. Möchten wir also maximal kräftige Muskeln entwickeln, so sollten wir die Muskeln ca. alle fünf Tage mit einer Maximalkraftbelastung herausfordern.

Unser Nervensystem benötigt hingegen auf koordinative Beanspruchungen nur etwa zwei Stunden Regenerationszeit. Üben wir eine Balancehaltung nur einmal pro Woche, dann entspricht dies der 84-fachen Regenerationszeit. Das wäre in etwa so, als würden wir einmal pro Jahr die Maximalkraft eines Muskels trainieren. Vermutlich wird so unser Bemühen keine größeren Früchte tragen.

Tipp: Übe Balancepositionen eine Zeitlang mehrmals täglich. So kann sich dein Nervensystem anpassen. Denn die gute Nachricht ist: Einmal gelernt, bleibt die koordinative Fertigkeit des Nervensystems lange erhalten. Du kennst das vermutlich vom Fahrradfahren. Das verlernt man auch nie mehr.



WORKSHOP

Die Praxis von Śayanāsana

Wenn du dich entschieden hast, deine Balance auf dem Weg in Śayanāsana zu entwickeln, dann kannst du folgende Schritte erproben:

1) Bau dein Fundament:

Komm in eine kniende Position. Platziere die Unterarme parallel zueinander vor dir auf dem Boden. Wende dabei die Handflächen nach unten. Versuch nun, die gesamte Fläche der Unterarme und die Handflächen gleichmäßig fest in den Boden zu drücken.





2) Erleb das Umkehren:

Platziere nun die flache Stelle der Schädeldecke zwischen den Handgelenken auf dem Boden. Streck die Beine und wandere auf den Zehenspitzen langsam in Richtung Ellbogen. Versuch dabei, das Gesäß so weit und so spitz wie möglich nach oben wachsen zu lassen. Achte dabei darauf, dass weiterhin ein Großteil deines Gewichts von den Unterarmen und den Händen getragen wird.

3) Lern zu balancieren:

Nun kannst du ganz langsam einen Fuß nach dem anderen vom Boden abheben. Bleib am besten zunächst mit den Zehen nah am Boden, so dass du dich sicher fühlst und nicht versehentlich umfällst.



4) Vertrauen aufbauen:

Wenn deine Balance sicher wird, kannst du die Beine gerade nach oben strecken. Solltest du dabei ins Schwanken kommen, zieh einfach die Knie wieder heran.

5) Gewichtsverlagerung und Hebel nutzen:

Um deine Balance noch mehr herauszufordern, kannst du die Füße etwas rückwärts bewegen und so mit den Schultern senkrecht über die Ellbogen schwingen. Durch diese Gewichtsverlagerung und das Nutzen der Hebelverhältnisse hebt der Kopf überraschend mühelos vom Boden ab.

6) Die Zeit steht still:

Nun braucht es noch viel Geduld, um sich weiter in Richtung Endposition von Śayanāsana zu entwickeln. Beobachte zunächst, wie das Gewicht auf den Unterarmen verteilt ist. Verlagere deinen Schwerpunkt so, dass ein Großteil ganz hinten auf den Ellbogen liegt. Nun kannst du zunächst nur eine Hand vom Boden lösen und zum Kinn führen. Finde hier Stabilität, bevor du mit der zweiten Hand folgst. Achte darauf, dein Üben wechselseitig mal mit links, mal mit rechts zu beginnen, um das Gleichgewicht mit beiden Ellbogen gleichmäßig zu fordern. Ein Schlüssel zum Erreichen der Position ist es, den ganzen Körper aktiv zu benutzen, um die Balance zu halten.





Was für ein treffender Name – *Sayana*, die Ruhestätte des Universums:

Wohl kaum eine andere Haltung erfordert so viel Praxis wie die Endform von *Sayanāsana*. Dennoch, es lohnt sich! Denn einmal angekommen, scheint die Zeit still zu stehen. Zuerst ist es vielleicht nur ein Augenblick, in dem du frei im Raum zu schweben scheinst, dann verlängert sich der Augenblick allmählich. Was für eine treffende Idee, diese Position nach der Ruhestätte zu benennen, aus der das gesamte Universum hervorgeht und wieder versinkt – *Sayana*.

Vom äußeren zum inneren Gleichgewicht

Für mich geht es in Yoga nicht um die Äußerlichkeiten, sondern darum, mein inneres Gleichgewicht zu kultivieren. Der Mediziner würde sagen: Auch ein inneres Gleichgewicht hat viel mit unserem Nervensystem zu tun. Auch dieser Aspekt lässt sich üben, aber nur durch regelmäßige Praxis, in der wir uns immer wieder um dieses innere Gleichgewicht bemühen. Viel Freude beim Üben! ■



Dr. Ronald Steiner ist Arzt für Sportmedizin und zählt zu den bekanntesten Praktikern des Ashtanga Yoga und den wenigen ganz traditionell sowohl von Sri K. Pattabhi Jois als auch von B.K.S. Iyengar autorisierten Lehrern. Die von ihm entwickelte AYInnovation®-Methode baut eine Brücke zwischen angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie, zwischen präziser Technik und praktischer Erfahrung. So entsteht eine maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. Mehr Informationen zu der modularen Aus- und Weiterbildung für Yogalehrer und zu vielem mehr im Internet:

www.AshtangaYoga.info

www.AshtangaYoga.info

Kleidung: www.kamahyoga.com

**JIVAMUKTI
YOGA
BERLIN**
जीवमुक्ति योग




Mitte: Brunnenstr. 29
THE JIVAMUKTI CANTEEN@MITTE
XBerg: Oranienstr. 25
www.jivamuktiberlin.de

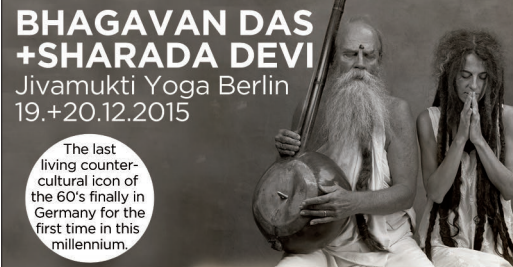
39€ 30 TAGE YOGA SO
OFT DU WILLST!*

*Sonderangebot für Erstbesucher bei Jivamukti Yoga Berlin.

**JIVAMUKTI CO-FOUNDER
SHARON GANNON
+ Jules Febre in Berlin**
1 Jivamukti Open XL Class
+ 2 Jivamukti Workshops
+ 2 Jivamukti Satsangs
= your chance of a lifetime
to study with one of the
most influential yoginis
of our time.
17., 18.+19.12.15



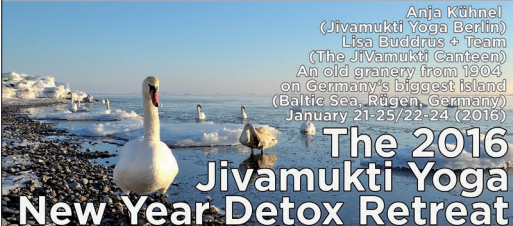
**BHAGAVAN DAS
+ SHARADA DEVI**
Jivamukti Yoga Berlin
19.+20.12.2015



The last living counter-cultural icon of the 60's finally in Germany for the first time in this millennium.

Anja Kühnel
(Jivamukti Yoga Berlin)
Lisa Buddrus + Team
(The Jivamukti Canteen)
An old granery from 1904
on Germany's biggest island
(Baltic Sea, Rügen, Germany)
January 21-25/22-24 (2016)

**The 2016
Jivamukti Yoga
New Year Detox Retreat**



**The 2016 Jivamukti Yoga
South Africa Intensive Retreat**
7-13.3.16
Cape Town's coolest beach
14-19.3.16
Krüger National Park's coolest
Safari Bush Camp

Anja Kühnel
(Jivamukti Yoga Berlin)

Dechen Thurman
(Jivamukti Yoga New York)



KINO MAC GREGOR
06.-09.05.2016




**The 2016 Jivamukti
Yoga Teacher Trainings**
1-28.2.: India • 1-27.5. USA • 4.6.-1.7. Costa Rica
tt@jivamuktivyoga.com • www.jivamuktivyoga.com