



ASANA





ANJANEYĀSANA



Vom

AFFENGOTT

Hingabe lernen –

So gelangst du durch
konstantes Üben Schritt für Schritt zu
harmonischer
Beweglichkeit



A
S
A
N
A



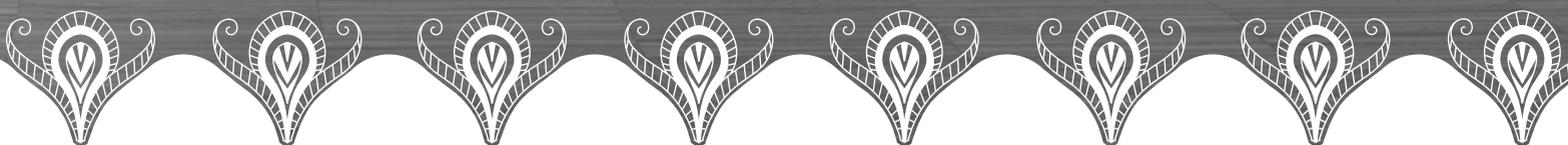
TEXT + MODEL ■ DR. RONALD STEINER
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER

Anjaneya, oft auch Hanumān genannt, ist ein Symbol für Hingabe. Doch beim heranwachsenden Affengott war von Liebe, Hingabe und Verlässlichkeit wenig zu spüren: Er trieb viel Schabernack und war für jeden Streich zu haben. Da er sich dabei seiner enormen Kräfte nicht bewusst war, erntete er viel Unmut von den andern Göttern und von den Rsis, den Weisen. Als er schließlich die Sonne vom Himmel stahl, weil er sie für eine große Frucht hielt, riss der Geduldsfaden der anderen Götter. Sie belegten ihn mit einem Fluch, und er

vergaß seine immensen Kräfte. Erst in seiner Hingabe an den Helden Rāma erinnerte sich Anjaneya wieder an seine Stärke. Von da an diente er Rāma hingebungsvoll. So ist Hanumān ein Symbol für die Stärke, die entsteht, wenn wir unser Handeln auf ein höheres Ideal ausrichten.

Ganz prägnant gibt das Yoga-Sūtra uns diese Erkenntnis wieder: *brahma-carya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ* ||2.38||

Wer in Hingabe an das Göttliche handelt, der erlangt wahrliche Tugendhaftigkeit.





WORKSHOP

Die Praxis von Anjaneyāsana

Die Praxis von Anjaneyāsana erfordert genau diese Hingabe, die dem Namensgeber zugeschrieben wird. Denn es braucht Zeit, die nötige Beweglichkeit zu entwickeln. Zuerst braucht die Wirbelsäule genug Zeit, um beweglicher zu werden. Dann wird der häufig verspannte M. iliopsoas gelockert. Schließlich erhält

das darunter liegende stärkste Band des menschlichen Körpers, das Ligamentum iliofemorale, eine neue, längere Form. Dieser Schritt ermöglicht es schließlich, die tiefe Rückbeuge aus der Hüfte entstehen zu lassen.



1. Den Rücken vorbereiten

Die Wirbelsäule besteht bei den meisten Menschen aus 24 Wirbeln. Über kleine Facettengelenke und die elastischen Bandscheiben stehen die Wirbel untereinander in Verbindung. Bänder und Muskeln verbinden die 24 Wirbel zu einem elastischen Stab. Dabei ist jeweils zwischen zwei Wirbeln stets ein wenig Bewegung möglich. Die Gesamtbeweglichkeit der Wirbelsäule setzt sich aus diesen aneinandergereihten Einzelbewegungen zusammen.

Doch sind auch wirklich alle Bewegungssegmente bei der Bewegung beteiligt? Oder hat unsere Wirbelsäule Bereiche, die durch verhärtetes Bindegewebe und verspannte Muskulatur über Jahre hinweg ihre Beweglichkeit verloren haben? Du kannst es herausfinden, indem du dich in einen Vierfüßlerstand begibst und langsam beginnst, im Atemrhythmus ausatmend den Rücken zu runden (**Bild 1a**) und einatmend in eine Rückbeuge (**Bild 1b**) zu gehen. Wenn du Bereiche höherer Beweglichkeit bemerkst, dann geh hier weniger weit in die Bewegung hinein. Beginn stattdessen, zusätzlich zum Wechsel aus Rundrücken und Rückbeuge, die Bereiche mit geringerer Beweglichkeit durch leichte schlingelnde Bewegungen zu mobilisieren. Allmählich kannst du beobachten, wie hier mühelos mehr Beweglichkeit entsteht.

Auch das Hüftgelenk bestimmt die Fähigkeit, sich in eine Rückbeuge zu begeben, wesentlich mit. Hier wird der Bewegungsraum zuerst von dem oft chronisch verspannten Musculus iliopsoas (Lenden-Darmbein-Muskel) begrenzt. Möchten wir diesen lösen, so hilft ein gemütliches und entspanntes Verweilen in einer angemessenen Dehnhaltung. Ein ruhiger Atem unterstützt den Muskel dabei, loszulassen.

Haben wir gelernt, diesen Muskel zu entspannen, dann stoppt eine Schicht tiefer das kräftigste Band des menschlichen Körpers, das Ligamentum iliofemorale, die Rückbeuge im Schnitt bei ca. drei bis sieben Grad. Wer gerne mehr Rückbeuge aus dem Hüftgelenk entwickeln möchte, benötigt auch mehr Länge dieses Bandes. Dieses Vorhaben erfordert viel Geduld in Form einer über die Jahre hinweg konstanten Praxis – und die richtige Praxis. Ich empfehle kein übermäßig langes Ziehen am Band, sondern ein moderates Halten der Dehnung über 20–50 Sekunden. Danach wird die Dehnung drei bis fünf Mal wiederholt, unterbrochen von einer kurzen dynamischen Bewegungsfolge. Die durch die Bewegung entstehende Wärme hilft bei der Lockerung der Schwefelwasserstoffbrücken des Bindegewebes. Auf diese Weise bekommst du die Möglichkeit, dem bindegewebigen Band allmählich eine neue, längere Form zu geben.

Als dynamische Zwischenübung kannst du die oben beschriebene Bewegung der Wirbelsäule im Atemrhythmus aus dem Vierfüßlerstand ausführen. Auch wenn die Formänderung des Lig. iliofemorale Jahre des konstanten Übens benötigt, kannst du bei jeder Praxis beobachten, wie du von Wiederholung zu Wiederholung etwas tiefer in die Dehnhaltung hineinkommen kannst.





2. Der erste Schritt

Fang am besten in einem großen, aber entspannten Ausfallschritt an. Achte dabei darauf, dass sich das vordere Knie in etwa über dem Knöchel befindet. Um den Druck unter der hinteren Kniescheibe zu reduzieren, kannst du das hintere Knie kurz anheben, etwas weiter hinten platzieren und dann über den Untergrund nach vorne ziehen. Platziere anschließend die Hand auf der Außenseite des hinteren Beines unter dem Sitzbeinhöcker. Schiebe diesen etwas nach außen und oben (**Bild 2**). Beobachte, wie sich dadurch das Becken mehr nach vorne ausrichtet und der Zug an der Vorderseite der Hüfte ankommt. Nimm nun achtsam wahr: Spürst du die Dehnung des M. iliopsoas? Dann verweile in der Dehnhaltung etwas länger. Deine ruhige und entspannte Atmung wird dem Muskel helfen, tiefsitzende Verspannungen loszulassen. Nach etwas Übungszeit kommt die Bewegung auch an den relativ festen Zug des Lig. iliofemorale. Dann genieß die Dehnung dort für etwa 5–10 tiefe Atemzüge.

Verlasse dann die Position und führe als Zwischensequenz ein paar Mal die Rundung und Rückbeuge aus dem Vierfüßlerstand (**Bilder 1a + 1b**) aus.

3. Der nächste Schritt

Wiederhole nach einer erneuten Zwischensequenz die gleiche Dehnhaltung noch einmal. Solltest du dabei bemerken, dass über die entstandene Wärme und Vordehnung bereits mehr Bewegungsraum möglich ist, dann kannst du die Haltung etwas modifizieren. Beug hierzu das hintere Knie. Fass mit der entsprechenden Hand von oben über den Fußrücken. Vielleicht kannst du den Fuß neben die Hüfte bewegen und die Hand soweit umdrehen, dass die Finger in Verlängerung mit den Zehen verlaufen (**Bild 3**). Wiederhole nach erneuter Zwischensequenz die Übung auf der anderen Seite.



BE YOGA

AUSBILDUNG WORKSHOPS

BE UNIQUE
BE UNIT



NEUER BLOG! unit-yoga-blog.de

www.unit-yoga.de

Yogalehrer Ausbildung 200h AYA

Soest Start Sept 2015 - **LEIPZIG** Start Okt 2015 -
WIESBADEN Start Sept 2015 - **HAMBURG** Start
Nov 2015 - **Giessen** Start Frühjahr 2016

Yogalehrer Ausbildung +300h AYA

HAMBURG & WIESBADEN 2015/2016

Spezialisierung

Kinder & Teens Yogalehrer AYA - **Pre-/Postnatal**
Yogalehrer AYA - **Meditationsleiter** - **Yoga Personal**
Trainer - **Der regenerierende Yoga** - **50Plus** Yoga-
lehrer Spezialisierung

Weiterbildung

Yoga Therapie mit **Ron Steiner** - Anusara Yoga®
Ausrichtung für Yogalehrer mit **Lalla & Villas** -
Power Yoga mit **Bryan Kest** - Sanskrit Basis
mit **Romana Lorenz-Zapf & Shilpa Wendland**
- Sequencing mit **Karo Wagner** - Alignment &
Anatomie mit **Holger Zapf** - Yoga & Business
mit **Holger Zapf**

Yoga Ausbildung & Weiterbildung
Wiesbaden. Hamburg. Mainz. Leipzig . Soest





4. Repetitives Dehnen

Nach dem Ansatz, den ich dir hier vorschlage, wiederholen wir die gleiche Dehnung mehrmals, wenn möglich in kleinen Variationen von Wiederholung zu Wiederholung schwieriger werdend. Bei der nächsten Runde kannst du das vordere Bein aus der Hüfte nach außen drehen, das Knie weit beugen und auf dem Boden ablegen (**Bild 4a**). Achte dabei darauf, dass der gesamte Oberschenkel und auch das Becken des vorderen Beines komplett auf dem Untergrund aufliegen. Hebt der Oberschenkel ab, können ungünstige Verwindungskräfte auf das vordere Knie entstehen. Kommt der Oberkörper dabei in eine Schiefelage, so ist diese Übungsausführung aktuell nicht für dich geeignet. Üb dann eine vorhergehende Variante.

Bring die Dehnung erneut in die Vorderseite der hinteren Hüfte. Der Einsatz der Hand, wie bei der vorherigen Übung, kann hier der Schlüssel sein.

Für eine weitere Steigerung kann auch hier das hintere Bein gebeugt werden (**Bild 4b**). Zur weiteren Intensivierung der Dehnung können die gleichen Übungen, ausgehend aus einem Spagat, wiederholt werden (**Bilder 4c + 4d**).





Hanumānāsana



Ekapāda Rājakaṭāsana



A
S
A
N
A



5. Anjaneyāsana

Auf die Vorübungen aufbauend, kann dann die vollständige Haltung von Rāja-Anjaneyāsana eingenommen werden.

Die Schwierigkeit steigert sich hier in genau umgekehrter Reihenfolge. Der Spagat ist hier für die meisten die einfachste Ausgangsposition, um das hintere Bein zu beugen und mit der entsprechenden Hand von außen die Fußaußenkante zu fassen. Wenn du den Fuß gefasst hast, klapp den Ellbogen nach oben, führ den Fuß zur Schädeldecke und nimm den zweiten Arm mit zum Fuß (**Bild 5a**). Achte dabei besonders auf eine gleichmäßige Verteilung der Rückbeuge über die gesamte Wirbelsäule. Achte dabei darauf, dass ein Großteil der Beweglichkeit aus dem Hüftgelenk selbst entsteht. Auch hier hat die Vorübung dich bereits bestens auf die mögliche Endposition vorbereitet.

Aus dem Spagat wird die Übung Hanumānāsana (**Bild 5a**), aus der Taube Ekapāda Rājakaṭāsana (**Bild 5b**) und aus dem Ausfallschritt Anjaneyāsana (**Bild 5c**) genannt. Drei wirklich anspruchsvolle Übungen. Doch der Weg ist das Ziel. Ich wünsche dir viel Freude beim Üben.

Anjaneyas Griff nach der Sonne und die Entwicklung von Hingabe

Vielleicht war es diese Körperhaltung, in der der Affengott Anjaneya einst nach der Sonne griff und dabei lernen musste, dass Kraft nur durch Hingabe wahre Stärke ist. In jedem Fall kannst du bei der Praxis von Anjaneyāsana diese Qualität entwickeln. Denn eine ausgeglichene und harmonische Beweglichkeit in der Rückbeuge entsteht nun mal nicht durch rohe Gewalt, sondern durch sanfte Hingabe.



Anjaneyāsana



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 unter:

www.AshtangaYoga.info

Kleidung: www.kamahyoga.com