

Beweglichkeit und Lebenskraft

Welche Yogaaktivität wirkt dem steifer werden im Körper entgegen und schenkt frische, lebensspendende Kräfte?



Variante des klassischen Bogen - dhanurasana

Wenn man älter als 30 ist...

Stellen wir uns vor, jemand ist über 30 und befindet sich im 40., 50. oder 60. Lebensjahr. Nun erlebt der Einzelne bei sich, dass die Kräfte etwas weniger werden und das körperliche Leistungsvermögen in mancher Hinsicht nachlässt. Während im blühenden Alter mit 25 die lebensspendenden Kräfte meist natürlich und füllig vorhanden waren, erlebt der Einzelne öfter erschöpfende Tendenzen. Gleichzeitig fallen manche Alltagsbewegungen schwerer wie früher, kosten mehr Mühe und im Stehen bemerkt man, dass noch Einiges fehlt, damit die Fingerspitzen den Boden berühren. Der Körper wird steifer und die Lebenskräfte werden weniger.

Initiative zum mehr Bewegung

„Es wird Zeit etwas zu tun“ denkt sich so mancher Zeitgenosse um etwas gegen den steifer werdenden Körper und die Erschöpfungstendenzen des Alltages zu unternehmen. Nun kommt der Sport auf den Plan: Der Weg führt ins Fitness-Studio, zum Walken in den Wald, mit dem Rad in die Umgebung, zu täglichen Dehnübungen aus Youtube ins Wohnzimmer - oder ins Yogastudio. Sportliche Aktivität als Ausgleich für das übermäßige, stundenlange Sitze oder gegen Stress und nervliche Gereiztheit ist allgemein ein sinnvoller Ausgleich. Yoga besitzt heute einen guten Ruf um effektiv etwas für größere Beweglichkeit zu tun.

Grenzen eines körperlichen Übungsverständnisses von Yoga

Stellen wir uns das folgende Bild vor: Der Betroffene versucht nun mit Hilfe von Yogaübungen seine Beweglichkeit zu verbessern. Das Training beginnt und in den ersten Monaten zeigen sich meist manche gute Effekte. Wenn der Übende in seinem Yoga – Verständnis jedoch rein auf den Körper begrenzt ist, dürfte das Training reichlich Mühe und Anstrengung bereiten um so die körperliche Kondition zu verbessern. Es kann leicht das Bild entstehen aus einem etwas erschöpften, steifer gewordenen Körper durch Übung möglichst „viel herauszuholen“.

Eine künstlerische Yogaaktivität die im Bewusstsein ansetzt



Liegendes Dreieck - anantasana

Der künstlerische Übungsansatz des Yoga nach Heinz Grill, setzt im Bewusstsein an. Es geht nicht darum möglichst viel aus dem Körper „herauszuholen“ sondern vielmehr etwas Neues, eine nächstmögliche inhaltliche Idee in die Übung hineinzubringen. Nehmen wir hierzu ein Beispiel: Im liegenden Dreieck lernt sich der Übende die Idee der Dreigliederung vorzustellen und über den Körper auszudrücken. Durch wiederholte Auseinandersetzung und Praxis kann dies bis zur Empfindung geführt werden:

Denken

Die Sinne, vor allem die Augen, bleiben wach und beobachten. Gleichzeitig ruht der Kopf mit entspanntem Nacken auf dem Oberarm. Das Haupt bewahrt die Grundidee der Übung.

Wille

Aus dem unteren Rücken, der Hüfte und den Beinen selbst entsteht eine elegante Willensaktivität, welche die eigenen Potentiale nützt, jedoch sich nicht verspannt.

Fühlen

Im Brustraum fühlt der Übende die freie Atemschwingung, die angenehm beruhigend wirkt. Nach der Übung fühlt sich der Einzelne ruhig nach innen und angenehm offen zur Außenwelt.

Der Yogaübende lernt eine eindrucksvolle und fein abgestimmte Harmonie in seinen drei Seelenkräften von Denken, Fühlen und Wollen zu erschaffen. Aus dieser Art des Übens entstehen

erstaunliche Heilwirkungen, welche den Versteifungen und Erschöpfungen des Körpers effektiv entgegenwirken.

Durch den Ansatz im Bewusstsein findet der Übende leichter in die weite Ausdehnung des Dreieck. Bewegt sich der Übende mit einer freien Atemschwingung und gelingt die Konzentration auf die anregenden Vorstellungsbilder, so erwachen neue dynamische Kräfte, welche die Bewegung auf feine Weise befeuern. Mit der Wiederholung gelingt die Übung zunehmend mit größerer Spannweite.



Training des liegenden Dreieck in der Yogastunde: In leichteren und anspruchsvolleren Varianten entfaltet sich größere Beweglichkeit, wie die Teilnehmer freudig berichten.

Gestaltungsideen die tiefere Gesetzmäßigkeiten enthalten

Die Ideen der Yogaübungen enthalten tiefere Gesetzmäßigkeiten¹, welche die Entwicklung der sieben Energiezentren fördern. Durch die gute Umsetzung dieser weisheitsvollen Ideen (Fachbegriff Imagination) kommen neue lebensspendende Kräfte (Fachbegriff Ätherkräfte) zum Aufbau.

Mit der Empfindung der Dreigliederung im liegenden Dreieck werden neue lebensspendende Kräfte geschaffen. Die unangenehme Steifheit in Hüften und Beinen weicht zurück und eine größere Beweglichkeit erwacht. Gleichzeitig fühlt sich der Mensch vom Üben nicht überanstrengt oder erschöpft, sondern sogar erfrischt, belebt, erquickter. Dies deutet darauf hin, dass der Körper neben der größeren körperlichen Flexibilität auch verjüngende, belebende Kräfte gewinnt.

Zusammenfassen lassen sich diese Ausführungen mit einer Aussage, die kürzlich Heinz Grill bei Asana – Trainingstagen an der freien spirituellen Hochschule in Lundo tätigte:

„Wenn lebensspendende Kräfte geschaffen werden, kann Flexibilität und Verjüngung entstehen.“

¹ Heinz Grill: Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität. Stephan Wunderlich Verlag. In diesem Buch finden sich sehr ansprechend ca. 25 Yogaübungen ausführlich mit den Gestaltungsideen und Heilwirkungen erklärt.