

### Asanagruppen und Wirkungen

Der Körper ist der Bogen, das Asana der Pfeil und die Seele das Ziel.<sup>1</sup>

Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper, sodass der Garten wachsen kann.

**B.K.S Iyengar**

Es gibt heute sehr viele wissenschaftliche Studien zu den Wirkungen der verschiedenen Yoga Übungen. Diese beschränken sich oftmals auf die körperlichen. Langsam beginnt die Forschung aber auch die Wirkungen auf unsere Psyche und unser mentales Wohlbefinden mehr und mehr zu entdecken. Wollen wir die mystische und energetische Wirkung der Asanas erforschen, geben uns die klassischen Hatha Yoga Schriften, wie die Hatha Yoga Pradipika oder die Shiva Samhita, wertvolle Auskünfte. Die Asanas, Yogastellungen, wirken auf Körper, Energien, Gefühle, unsere Psyche bis in die Tiefe der Seele. Mit der Asana- und Atempraxis reinigen, stärken, verbinden und arbeiten wir

ganz im Besonderen mit den ersten 3 Koshas (Annomayakosha, Pranamaya Kosha, Manomayakosha).

Beide Wege, die moderne Forschung sowie die „antike“, ergeben gemeinsam mit unserer eigenen Praxis einen guten Weg um uns selbst zu entdecken.

Hier eine kurze Übersicht über die einzelnen Asanagruppen und ihre Wirkungen.

### Stehende Haltungen:

Stehende Haltungen stärken nicht nur die Muskulatur und verbessern die Durchblutung der Füße und Beine, sie geben uns auch Stabilität und lassen uns fest auf dem Boden und im Leben stehen.

Energetisch laden sie unsere Batterie auf. Energie, die normalerweise von uns weg in alle Richtungen nach außen strömt, wird zurückgeholt und in unser System nach oben geleitet. Sie leiten den energetischen Prozess ein. Sie stellen sozusagen das Fundament für unser Energiesystem dar.

Beispiele für stehende Haltungen sind der Berg (*Tadasana*) und der Krieger 2 (*Virabhadrasana 2*).

### Vorbeugen:

Vorbeugen haben eine kühlende Wirkung und beruhigen das sympathische Nervensystem. Sehr tiefe Vorbeugen, bei denen der Bauchraum komprimiert wird, wirken zudem stimulierend auf die Bauchorgane und haben somit einen verdauungsfördernden Effekt. Auf der psychischen Ebene lindern Vorbeugen u.a. Unruhe und Ängste. Energetisch drehen Vorbeugen den Energiefluss um. Durch die Vorbeugen ziehen sich unsere Sinne nach innen zurück und die Energie steigt in die oberen Energiezentren auf.

Beispiele für Vorbeugen sind die Kindhaltung (*Balasana*) sowie die sitzende und stehende

Vorbeuge (*Paschimottanasana* und *Uttanasana*).

### Rückbeugen

Rückbeugen wirken anregend und erhitzend auf Körper und Geist. Sie stimulieren das sympathische Nervensystem und aktivieren und kräftigen u.a. die Rückenmuskulatur. Durch Rückbeugen schaffen wir Weite im Herzraum, öffnen uns für das Leben und fördern Mut und Selbstvertrauen. Rückbeugen pressen die Unruhe aus unserem System und befreien den Körper von Giftstoffen.

Beispiele für Rückbeugen sind die Kobra (*Bhujangasana*), das Kamel (*Ustrasana*) oder der Bogen (*Dhanurasana*).

### Drehhaltungen:

Drehhaltungen, auch Twists genannt, haben einen neutralisierenden Effekt nach Vor- und Rückbeugen. Durch die Drehung der Wirbelsäule werden die Bandscheiben genährt und die Organe des Bauchraumes massiert. Die Verdauung wird so angeregt und Giftstoffe werden vermehrt aus dem Körper ausgeschieden.

Drehungen erden uns, wenn wir nach rechts drehen, und führen die Energie zum Herzen nach oben, wenn wir nach links drehen.

Liegende Drehungen können bei langem Halten Verspannungen im Rücken lösen, während stehende Drehungen das innere Feuer und den Entgiftungs- und Vitalitätsprozess unseres Systems anregen.

Beispiele für Drehhaltungen sind das gedrehte Dreieck (*Parivrtta Trikonasana*), Drehung im Ausfallschritt (*Parivritta Uttitah Ashwa Sanchalanasana*) und der Drehsitz (*Ardha Matsyendrasana*).

### Umkehrhaltungen:

Umkehrhaltungen sind alle Haltungen, bei denen das Herz höher als der Kopf platziert ist. Bei Umkehrhaltungen wird der Blutfluss quasi umgekehrt, wodurch das Herz stärker pumpen muss und somit gekräftigt wird und das Gehirn zudem vermehr mit Sauerstoff versorgt wird. Umkehrhaltungen können, je nach Asana, beruhigend oder aktivierend wirken.

Energetisch setzt man in den Umkehrhaltungen alle drei Energieverschlüsse (Bandhas) automatisch. Dadurch wird die Energie in den zentralen Energiekanal geführt. Hieraus resultiert eine Gefühl der Stille und des mühelosen Verweilens im Hier und Jetzt.

Beispiele für Umkehrhaltungen sind der herabschauende Hund (*Adho Mukha Svanasana*), der Schulterstand (*Sarvangasana*) oder der Kopfstand (*Sirshasana*).

### Balancehaltungen

Balancehaltungen stärken unseren Gleichgewichtssinn, fördern Mut und schulen unsere Geduld. Durch die aufzubringende Konzentration, um die Balance zu finden und zu erhalten, kommt der Geist zur Ruhe.

## **Asana Verstehen**

### Unterrichtsgestaltung

Durch ihre Praxis stärken und fördern wir unser Urvertrauen und unseren Wunsch nach Freiheit. Beispiele für Balancehaltungen sind der Baum (Vrikshasana) oder der Kranich (Bakasana).

#### **Shavasana:**

Shavasana ist keine Asanagruppe im Spezifischen, allerdings gilt, dass ohne das Praktizieren von Shavasana am Ende der Yogapraxis alle Asanas im Prinzip wirkungslos sind. In Shavasana verbindet unser Bewusstsein alles, was in der Klasse praktiziert worden ist. Die Wirkungen erreichen hier unseren tiefsten Kern.