



Spirit Yoga — das Erdelement

Halt finden, Stabilität erlangen und Kraft aufbauen: Diesmal steht der Asana-Workshop aus der Spirit-Yoga-Reihe im Zeichen der Qualitäten des Erdelements

TEXT + MODEL ■ JOACHIM KOCH
FOTOS ■ NELA KÖNIG

Jede Spirit-Yoga-Stunde bietet eine Mischung unterschiedlicher Aspekte des Yoga – sinnbildlich stehen hierfür die vier Elemente. Je nach individuellem Bedürfnis ist es sinnvoll, einen klaren Schwerpunkt auf eines dieser Elemente zu setzen.

Die Erde bietet vor allem Stabilität für Körper, Geist und die Seele. Daher eignet sich der vorliegende Workshop dazu, Halt zu geben, Kraft aufzubauen und einen Anker zu setzen. Gerade in bewegten Zeiten ist es eine Wohltat, sich über das Element Erde wieder auf den Boden der Tatsachen zu holen, fest auf beiden Beinen zu stehen und so dem Leben erneut voller Vertrauen begegnen zu können. Das Element Erde symbolisiert in der Yogapraxis ein Üben, das die klare Form des Asana und einen klaren Übungsaufbau erschließt. Somit will die Qualität der Erde – beginnend beim Körper – physiologisch fundierte Aus- und Aufrichtung anstreben, Halt und Orientierung geben und insgesamt eine gute Stabilität als gesunde Basis schaffen. Außerdem steht dieses Element für ein

durchdachtes, stufenweises Üben mit Modifikationen (Block, Decke, Gurt), durch die das Üben an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden kann – also ein intelligentes Ausloten der Grenzen von Stabilität und Flexibilität: kein „höher, schneller, weiter“, sondern ein geplantes, strukturiertes und sicheres Praktizieren, das sich nicht hörig dem Lehrer unterordnet, sondern aufgeklärt die eigene Verantwortung fördert.

Als ich vor 16 Jahren mit Yoga begann, ging es mir darum, alte Strukturen loszulassen und mich zu befreien. Ich wollte Veränderung und Neubeginn. Heute hingegen sind die Zeiten – oder ich – anders geworden. Die Welt scheint sich immer schneller zu drehen, und jeder Einzelne von uns muss sich mit globalen Herausforderungen auseinandersetzen. Das kann Ängste wecken. Daher mein Interesse an dem vertrauensschaffenden Element Erde im Yoga. Ich möchte, dass die Yogapraktizierenden sich wieder in ihr Leben hinein entspannen und auf ihre Stärken bauen können, um so Sicherheit zu finden, und wünsche viel Freude beim Üben! ■





Asana-Workshop



Vorbereitung der Füße 1

(Bild 1.1 + 1.2)

- Die Füße stehen hüftgelenksbreit.
- Der zweite Zeh zeigt gerade nach vorn.
- Die vier Eckpunkte der Fußsohlen pressen sich gleichmäßig zum Boden.
- Im Wechsel die Fersen anheben und über die Zehenspitzen, die am Boden bleiben, bis zum Fußspann rollen und wieder zurück.
- Der ganze Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.
- Die Atmung „ummantelt“ die gesamte Bewegung.
- Den Füßen kann so eine Massage geben werden, um ihnen Beweglichkeit zurückzuschicken, die durch das Tragen von Schuhen oft verlorengeht. Ein beweglicher und stabiler Fuß ist der Schlüssel zu guter Bodenhaftung.

→ 10 bis 20 Wiederholungen



Vorbereitung der Füße 2

(Bild 2.1 – 2.3)

- Die Füße stehen hüftgelenksbreit.
- Der zweite Zeh zeigt gerade nach vorn.
- Die Fußballen schließen bündig mit einem flach liegenden Block (alternativ: Buch oder Treppenstufe) ab.
- Die Fersen und die großen Zehen berühren sich.
- Die Füße fühlen sich aktiv an, der Mittelfuß strebt nach oben.
- Der Scheitel strebt zum Himmel und gibt so der gesamten Wirbelsäule Länge.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- Mit den Händen die Hüfte greifen oder sich an der Wand festhalten.
- **Bild 2.1:** Die Fersen sind noch am Boden, das Quergewölbe der Füße wird durch die Blockkante gut ausgeformt.
- **Bild 2.2:** Die Fersen sind auf Blockkantenhöhe.
- **Bild 2.3:** Stand hoch auf den Fußballen.
- Die Atmung „ummantelt“ die gesamte Bewegung. Ausatmen aufwärts und Einatmen abwärts.
- Der ganze Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.
- Den Füßen so eine Aktivierung der Fußgewölbe ermöglichen, um ihnen Stabilität zurückzugeben, die durch das Tragen von Schuhen verlorengehen kann.

→ 10 bis 20 Wiederholungen

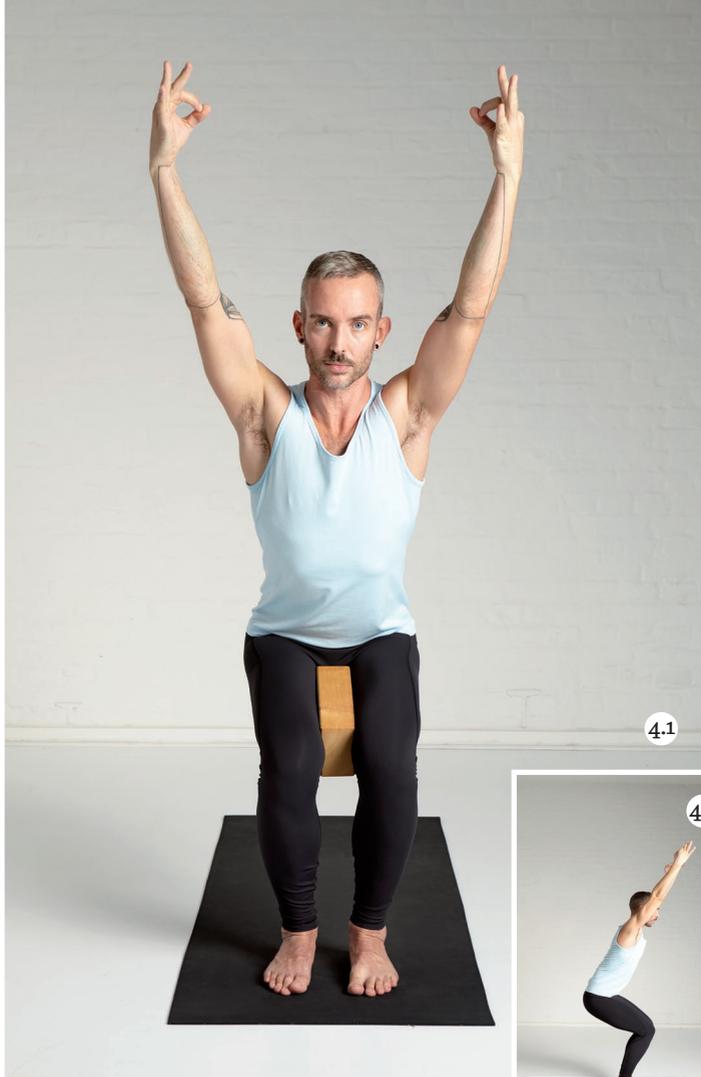


Berg-Haltung mit Block

(Bild 3)

- Die Füße stehen hüftgelenksbreit.
- Der zweite Zeh zeigt gerade nach vorn.
- Die vier Eckpunkte der Fußsohlen pressen sich gleichmäßig zum Boden.
- Der Fußballen unter dem großen Zeh ist gut geerdet, und die innere Fersenseite zieht leicht nach oben, um das Fußgewölbe aufzurichten.
- Die Füße fühlen sich aktiv an, der Mittelfuß strebt nach oben.
- Der Block liegt flach zwischen den Oberschenkeln, oben am Damm. Die Innenseiten der Beine streben zueinander und quetschen den Block leicht ein (der Beckenboden ist aktiv).
- Der Scheitel strebt zum Himmel und gibt so der gesamten Wirbelsäule Länge.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- Von der Seite aus betrachtet, bilden Fußgelenk, Hüfte, Schulter und Ohrkanal eine Linie.
- Die Hände befinden sich vor dem Herz.
- Der gesamte Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.
- Mit der Einatmung mehr Aufrichtung finden, mit der Ausatmung Schultern und Gesicht entspannen.





4.1



4.2



Stuhl mit Block

(Bild 4.1 + 4.2)

- **Bild 4.1:** Die Füße stehen hüftgelenksbreit.
- Der zweite Zeh zeigt gerade nach vorn.
- Die vier Eckpunkte der Fußsohlen pressen sich gleichmäßig zum Boden.
- Der Fußballen unter dem großen Zeh ist gut geerdet, und die innere Fersen Seite zieht leicht nach oben, um das Fußgewölbe aufzurichten.
- Die Füße fühlen sich aktiv an, der Mittelfuß strebt nach oben.
- Der Block liegt flach zwischen den Oberschenkeln, oben am Damm. Die Innenseiten der Beine streben zueinander und quetschen den Block leicht ein.
- Die Knie sind gebeugt und bleiben über dem Mittelfuß, Gewicht ist auch auf den Fersen.
- Von oben betrachtet, sind die Zehen vor den gebeugten Füßen sichtbar.
- Der Scheitel strebt diagonal nach vorn.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- **Bild 4.2:** Von der Seite betrachtet, bilden Rücken und Arme eine gerade Linie – die Oberarme sind neben den Ohrkanälen.
- Die Schultern sinken in Richtung Hüfte.
- Der gesamte Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.
- Mit der Einatmung mehr Länge in die Wirbelsäule bringen, mit der Ausatmung Schultern und Gesicht entspannen.

→ Für 5 bis 8 Atemzüge in der Haltung bleiben.

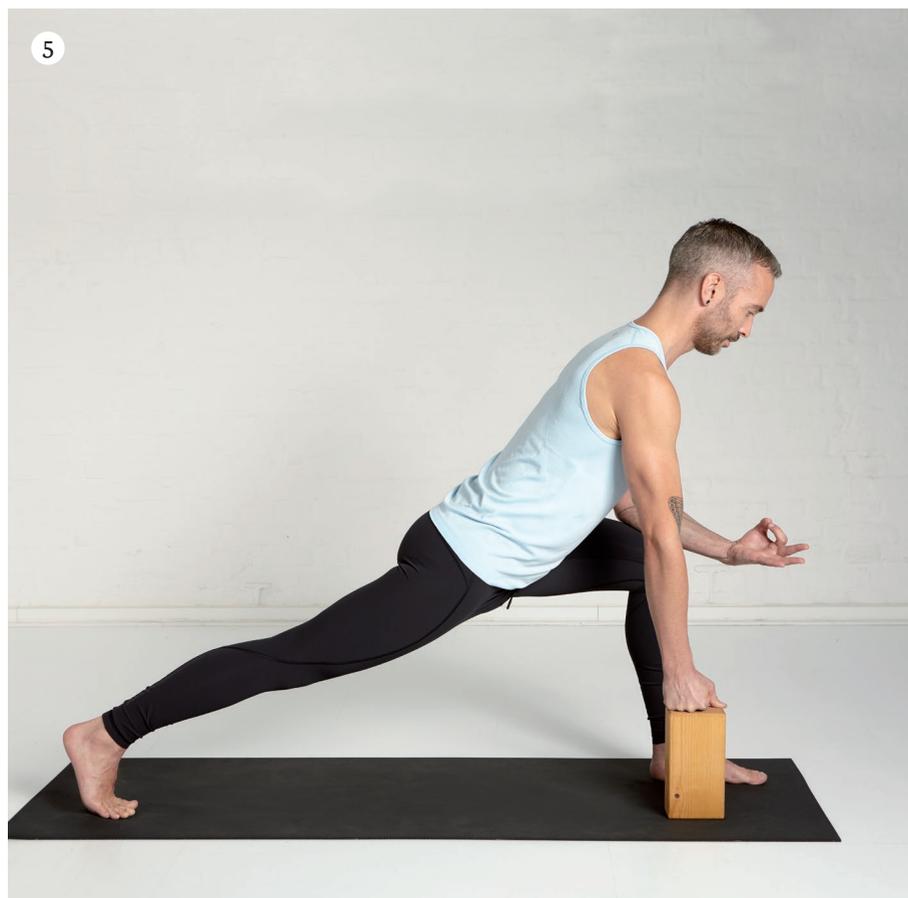


Krieger-1-Vorbereitung

(Bild 5)

- Die Füße stehen hüftgelenksbreit in einem großen Ausfallschritt.
- Die hintere Ferse befindet sich in der Luft und über dem Fußballen.
- Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk.
- Die Innenseiten der Beine ziehen zueinander (der Beckenboden ist aktiv).
- Von der Seite betrachtet, sind beide Hüftgelenke auf der gleichen Höhe.
- Auf dem Oberschenkel des vorderen Beins den Arm der gleichen Seite abstützen. Auf der anderen Seite ist die Hand auf einem Block auf der höchsten Stufe positioniert, parallel zum vorderen Fußgelenk.
- Der Blick ist ca. 1,5 m nach vorn auf den Boden gerichtet, so dass das Bein, der Rücken, der Nacken und der Hinterkopf in etwa eine gerade Linie bilden.
- Mit beiden Armen vom Boden (Oberschenkel, Block) wegstützen.
- Der Scheitel strebt diagonal nach vorn.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- Der gesamte Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein. Gesichtszüge und Nacken bleiben entspannt.

→ Für 5 Atemzüge in der Haltung bleiben, die Seite wechseln.



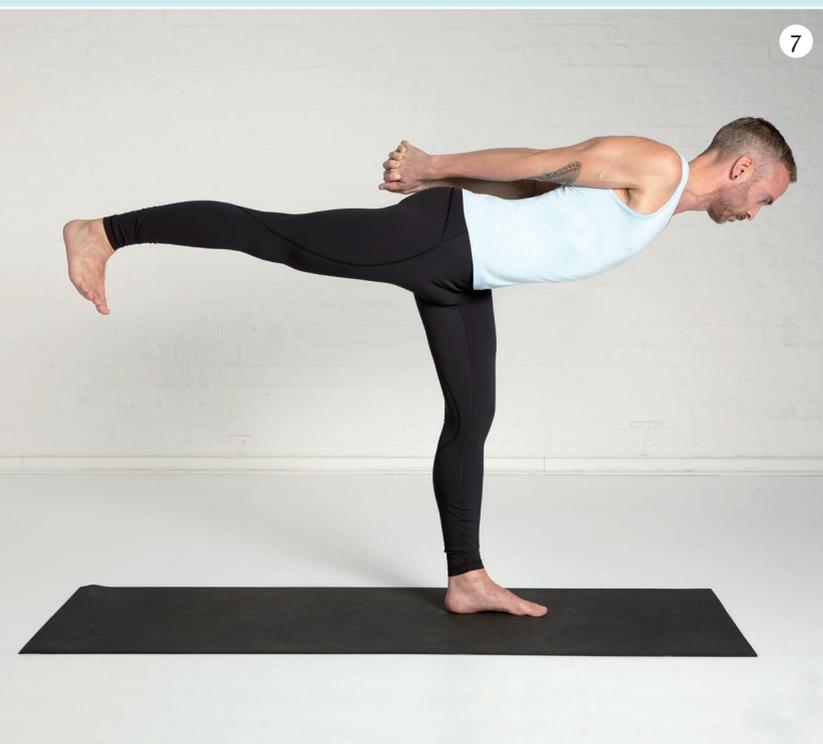
5



6 Krieger-1-Variation für „Stabilität“ (Bild 6)

- Die Füße stehen hüftgelenksbreit in einem großen Ausfallschritt.
- Der hintere Fußspann befindet sich am Boden.
- Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk.
- Die Innenseiten der Beine ziehen zueinander (der Beckenboden ist aktiv).
- Von der Seite betrachtet, sind beide Hüftgelenke auf der gleichen Höhe.
- Beide Arme sind auf Höhe der Ohrkanäle nach vorn gestreckt.
- Der Blick ist ca. anderthalb Meter geradeaus auf den Boden gerichtet, so dass das Bein, der Rücken, der Nacken, der Hinterkopf und die Arme in etwa eine gerade Linie bilden.
- Der Scheitel strebt diagonal nach vorn.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- Der gesamte Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.

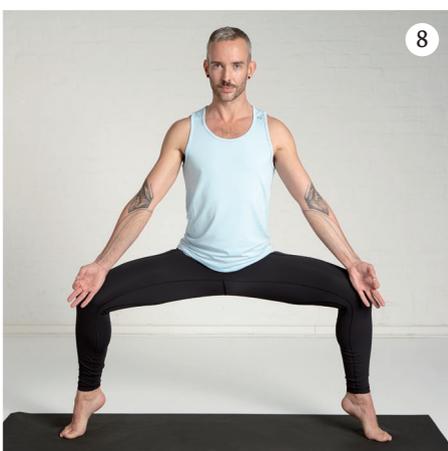
→ Für 5 Atemzüge in der Haltung bleiben, die Seite wechseln.



7 Krieger-1-Variation für „Stabilität“ (Bild 7)

- Stand auf einem aktiven Fuß.
- Beide Beine sind gestreckt.
- Der hintere Fuß ist geflext.
- Der Oberkörper und das in der Luft befindliche Bein sind hüfthoch.
- Die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt und ziehen in Richtung hinterer Ferse.
- Eine Mikrobeuge in den Ellbogen erhalten, um diese nicht zu überstrecken.
- Wenn diese Handhaltung zu fordernd ist, dann nutze einen Gurt, um den Abstand der Hände zu vergrößern.
- Die Innenseiten der Beine ziehen zueinander (der Beckenboden ist aktiv).
- Von der Seite betrachtet, sind beide Hüftgelenke auf der gleichen Höhe.
- Der Blick ist geradeaus auf den Boden gerichtet, so dass das Bein, Rücken, Nacken und Hinterkopf in etwa eine gerade Linie bilden.
- Der Scheitel strebt nach vorn.
- Der Nabel zieht nach innen und oben.
- Der gesamte Körper ist aktiv, ohne überspannt zu sein.

→ Für 5 Atemzüge in der Haltung bleiben, die Seite wechseln.



8 Grätschstand-Variation für Stabilität (Bild 8)

- Die Arme parallel zum Boden zu den Seiten ausbreiten und dann die Füße in einem Grätschstand genau unter die Handgelenke setzen.
- Die Zehen zeigen ca. 45 Grad nach außen; hier achtsam sein und spüren, welcher Winkel machbar ist.
- Die Knie in Richtung der Zehen beugen, bis die Hüfte auf Kniehöhe ist. Die Füße aktivieren.
- Die Innenseiten der Beine ziehen zueinander (der Beckenboden ist aktiv).

- Der Nabel zieht nach innen und oben, das Steißbein zeigt zwischen die Fersen nach unten.
- Der Scheitel strebt zum Himmel und gibt so der gesamten Wirbelsäule Länge.
- Die Handrücken von innen an den Oberschenkel in die Nähe der Knie legen und leichten Druck von innen geben.
- Die Schultern nach hinten und unten entspannen.
- Für 10 Atemzüge in der Haltung bleiben.

→ Optional: Die Fersen für 3 bis 5 Atemzüge nach oben heben.



Krähe mit stabiler Vorübung

(Bild 9.1 + 9.2)

- **Bild 9.1:** In eine hockende Position kommen.
 - Die weit aufgefächerten Hände und einen Block in die Form eines gleichschenkligen Dreiecks bringen.
 - Die Stirn wird auf dem Block platziert, der auf die höchste Stufe gestellt ist, und die Halswirbelsäule wird stabilisiert, indem der Scheitel nach vorne strebt.
 - Ellbogen beugen, die Hüfte etwas heben und ein Knie nach dem anderen auf den Oberarm setzen, so weit wie möglich in Richtung Achselhöhle.
 - Das Gewicht auf Füße, Hände und Stirn verteilen.
- Die Innenseiten der Beine ziehen zueinander (der Beckenboden ist aktiv).
 - Der Nabel zieht nach innen und oben.
 - Vielleicht abwechselnd einen Fuß vom Boden lösen.
 - Für die volle Haltung beide Füße vom Boden abheben.
- Für 5 bis 8 Atemzüge in der Haltung bleiben.
- **Bild 9.2:** Langsam die Stirn vom Block wegnehmen und leicht nach vorn schauen.

9.1



9.2



Joachim Koch ist Spirit-Yoga-Mentor-Teacher und unterrichtet in den Lehrerausbildungen, hat Klassen in den Spirit-Yoga-Standorten Mitte und West und bietet Workshops, Einzelstunden und Yogareisen an. Er hat sich voll und ganz dem Yang des Yoga verschrieben, dem dynamischen, kraftvollen und fließenden Aspekt des Yoga. Seine Stunden zeichnen sich durch Aktivität, Kraft und starken Flow aus – immer mit gesunder Erdung. Sein Teacher-Training absolvierte er bei Spirit Yoga im Jahr 2011, und er erweiterte sein Wissen u. a. durch Yogatherapie- und ThaiVedic-Massage-Ausbildungen.

www.yangyoga.de

Weitere Informationen unter: www.spirit-yoga.de

Kleidung: Lululemon, lululemon.com

Fotografen: www.nelakoening.com



Europäische Akademie für Ayurveda



Zum neuen Beruf mit

Ayurveda

Ausbildungen

- Ernährungs- und Gesundheitsberater
Das Original mit *Kerstin Rosenberg*
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
IHK-Zertifikat für die Gesundheitsförderung mit Ayurveda
- Ayurveda-Massage-Praktiker/-Therapeut
Heilende Berührung mit Herz und Hand
- Meditationsleiter
- Psychologischer Ayurveda-Berater
- Ayurveda Studium Generale
Universeller Einstieg in die ayurvedische Heilkunde, Massage, Ernährung und Psychologie

Medizin

- Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda
- Master of Science in Ayurveda-Medizin
Hochschulstudium für Ärzte, Heilpraktiker & MedBerufe

Seminare

- Ayurveda-Psychologie
- Ayurveda-Ernährung und Massage
- Pulsdiagnose & Konstitution
- Gesundheitsmanagement, Beratung & Coaching



Fordern Sie unseren Katalog 2016/17 jetzt kostenlos an!

Europäische Akademie für Ayurveda
Birstein (Hessen) · Berlin · Wien · Zürich
Tel +49 (0) 6054-9131-0
info@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org