

## Die Yogaübung *Vashistasana* im Zyklus

in vergleichender Betrachtung: Der Yoga von B. K. S. Iyengar und der Yoga von Heinz Grill

B. K. S. Iyengar, ein indischer Yoga-Lehrer praktizierte und lehrte Yoga über mehr als 75 Jahre. Ausgehend von dem systematischen Yogaleitfaden des indischen Gelehrten Patanjali, entwickelte Iyengar in seinem unermüdlichen und disziplinieren Selbststudium einen eigenen Stil.

Seinen Stil beschreibt er mit Worten und vielen Fotos in seinem Buch „Licht auf Yoga“. Er gibt die Unterweisung der technischen Ausführung der Asanas und der Atemübungen sehr ausführlich und genau. Eine korrekte, sichere und methodische Beherrschung der Körper- und Atemübungen ist ihm wichtig.

*Vashistasana* kann im Zyklus mit der Schiefen Ebene praktiziert werden oder auch, wie Iyengar es anleitet, aus *Tadasana* (Baum) und dem Herabschauenden Hund (*Adho-Mukha-Shvanasana*). Wie geht er dabei vor?

**Für die technische Ausführung von *vashistasana* gibt Iyengar eine lineare schrittweise Anleitung:**

1. Steh in *Tadasana* (Baum) und beuge dich nach vorne. Lege die Handflächen auf den Boden und bewege die Beine 1,20 bis 1,50 Meter zurück, als würdest du *Adho-Mukha-Shvanasana* (Herabschauender Hund) ausführen.

2. Drehe den ganzen Körper nach rechts und balanciere allein auf der rechten Hand und dem rechten Fuß. Die Außenseite des rechten Fußes sollte fest auf dem Boden liegen. Lege den linken Fuß auf den rechten Fuß, die linke Handfläche auf die linke Hüfte, und halte mit geradem Körper das Gleichgewicht. Um die Gleichgewichtshaltung in dieser Stellung zu erlernen, bleibe nahe an der Wand, so daß die Innenseite des rechten Fußes sich gegen diese lehnen kann.

3. Atme aus, beuge das linke Bein am Knie, bewege den Körper ein klein wenig nach vorn und fassen den linken Zeh mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger der linken Hand. Hebe den linken Arm und das linke Bein in die Senkrechte hoch. Der Griff der Zehen ist wie in *Supta-Padangushthasana* (Dreieck im Liegen auf dem Rücken). Halte in dieser Stellung etwas 20 bis 30 Sekunden das Gleichgewicht, indem du Arme und Beine steif hältst und tief atmest.

4. Löse den Griff an der großen Zehe, lege das linke Bein wieder auf den rechten Fuß und bringe die linke Hand nochmals zur Hüfte herab.

5. Atme aus, drehe den Körper nach links, so daß er nun auf der linken Hand und auf dem linken Fuß balanciert. Wiederhole die Stellung auf dieser Seite gleich lang. Befolge hierbei die oben angeführte Technik, und lies „rechts“ für „links“ und umgekehrt. (Licht auf Yoga\*, Seite 283)

**Wie ist der Umgang mit dem Atem und mit dem Denken?**

Der Atem wird bei der Ausführung gezielt eingesetzt und genutzt. Das Atmen soll nur durch die Nasenlöcher, nicht durch den Mund erfolgen. Das Denken ist auf die körperliche schrittweise Ausführung gerichtet, indem die exakte Form zum Körper konstruiert wird, das Denken führt den Körper in die Form. Beim Hochrichten des Beines in *vashistasana* muss das Denken doch etwas von der Körperform losgelöst werden, um das Gleichgewicht zu halten, wenn nicht die Wand zu Hilfe genommen wird.

**Wie könnte die Korrektur aussehen?**

Die Korrektur wäre eher auf die äußere Form gerichtet, z.B. könnte mit Worten die Durchstreckung der Gliedmaße und des Rumpfes unterstützt werden.

**Was wird gefördert, wenn man auf diese Weise übt?**

Die Fähigkeit zur Konzentration wird entwickelt, auch Ausdauer in der Konzentration, dadurch, dass den genauen schrittweisen Anweisungen gedanklich gefolgt wird. Eine Beherrschung des Körpers durch das präzise Denken zum Körper hin, wird geschult. Der Zerstreutheit wird entgegengewirkt.

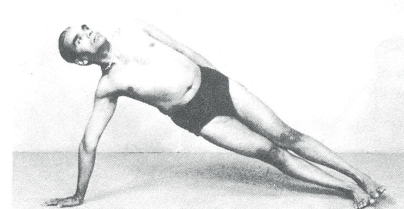
Der Körper mit seinen Knochen, Muskeln, Geweben, Bändern wird gestärkt und vitalisiert. Allgemein wird die mentale und körperliche Gesundheit gefördert. Sowie auch die Bereitschaft zur Hinwendung an eine vorgegebene präzise Anleitung.



Von *Tadasana* (Baum) ausgehend ...



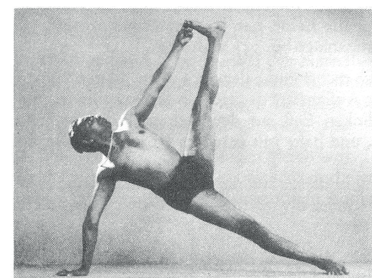
... in den Herabschauenden Hund (*Adho-Mukha-Shvanasana*) ...



...wird der ganze Körper in eine seitliche schiefe Ebene gedreht und mit geradem Körper wird das Gleichgewicht gehalten.



Bei aller Genauigkeit und Strenge wirkt der Übergang in das Dreieck leichter und bewegter, bevor es wieder in die exakte Formung des Körpers geht.



In der Endstellung wird etwa 20 bis 30 Sekunden das Gleichgewicht gehalten, die Arme und Beine werden steif gehalten und es wird tief geatmet.

## Inspiziert durch einen Seeleninhalt von Heinz Grill, geschieht diese Ausführung von *purvottanasana* mit *vashistasana* im Zyklus:

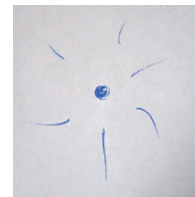
„Die lebendigen Impulse, die sich bei der Bewegung entfalten, entspringen der unmittelbaren Entschlossenheit.“ \*\*

Das die lebendigen Impulse nicht vom Körper selbst kommen, sondern aus einer inneren Haltung der unmittelbaren Entschlossenheit, macht neugierig und man möchte dies gleich ausprobieren. Diese ist eine seelische Eigenschaft des ersten Energiezentrums, des Wurzelchakras.

So könnte das Bewegungsprinzip, des ersten Chakras skizziert und beschrieben werden:

Aus der Weite kommend, konzentriert sich eine Kraft zu einem Punkt. Aus diesem Konzentrationspunkt heraus, kann dann eine neue, leichte Kraft nach Außen entspringen.

Das Prinzip beschreibt Heinz Grill in seinem Buch „Die Seelendimension des Yoga“\*\*\*.



### Die Ausführung

Die Schiefe Ebene wird im Zyklus mit dem Dreieck (*vashistasana*) praktiziert.

Der Übende muss nun diese Vorstellung und das Gefühl von Entschlossenheit bei sich selbst erzeugen und aufbauen, so dass es lebendig bei ihm lebt. Mit einer entschlossenen Kraft aus dem Becken heraus wird der Körper in die Schiefe Ebene gebracht und dynamisch durchgeformt. Der ganze Körper wird zur Form.

Beim Übergang zur seitlichen Schiefen Ebene ist das Gleichgewicht halten und das „Obenbleiben“ wichtig. Wenn man sich weiterhin an das Prinzip des ersten Chakras hält, ist die Konzentration weiterhin zur Zentrierung im Becken und zur Körperform, die kreiert werden soll, gerichtet. So wird der Körper leichter erlebt.

Jetzt ist wieder eine entschlossene Kraftumsetzung aus dem Becken heraus notwendig, um das Bein gestreckt nach oben zu bringen und die Form des Dreiecks zu kreieren. Der ganze Körper wird wieder zur Form und gleichzeitig wird er im Gleichgewicht gehalten.



Ohne lange zu überlegen oder zu zögern, wird der Körper leicht genommen, mit einer gezielten Impulskraft das Becken angehoben und der ganze Körper in eine dynamische Form gebracht.



Die Idee des ersten Chakras, wird mit dem Körper ausgeformt.

### Wie ist der Umgang mit dem Atem und mit dem Denken?

Wenn man sich beim Üben interessiert zu dieser Impulskraft aus dem ersten Zentrum hinwendet, wird der Atem und das Denken leichter erlebt. Der Atem wird nicht genutzt, um in die Formen zu kommen. Er wird freigelassen. Das Denken wird durch die seelische Teilnahme und das Interesse an dem Bewegungsprinzip entspannter.

### Wie könnte die Korrektur aussehen?

Bei diesem Zyklus würde eine Korrektur oder Unterstützung mit Worten gut passen. Direkt am Körper, manuell, ist vielleicht weniger geeignet, wenn der Übende diese Impulskraft selbst aufbringen soll.

Hier könnte man sagen:

„Den Körper kurz loslassen, die Hüfte anheben und kräftig aus der Hüfte das Bein hochstemmen! Und weiter hochwachsten!“



Um das Gleichgewicht halten und das Nicht-Nach-Vorne-Kippen für den Übenden mit zu unterstützen könnte es schon reichen, wenn man den Übenden wahrnimmt und mitdenkt, die ideale Durchformung aus dem ersten Zentrum mitdenkt.



### Was wird gefördert, wenn man auf diese Weise übt?

Ein Inhalt, der zur Seele spricht, kann das Interesse und die Motivation zur Übung wecken und der Übende ist aus sich selbst heraus mehr beteiligt, er will den Inhalt studieren. Diese schöpferische Fähigkeit, sich mit einem Gedanken auseinanderzusetzen und ihn mit dem Körper auszudrücken wird vor allem gefördert.

## Zusammenfassung

Allgemein ist es wesentlich, wie sich der Interessierte zu der jeweiligen Yoga-Übungsweise hinwendet, die innere Teilnahme und die Initiative sind antreibende Kräfte und führen in die fachliche und praktische Tiefe der jeweiligen Richtung.

Neben der technisch korrekten Ausführung der Yogaübungen, legt Iyengar ebenso großen Wert auf den universalen Geist, auf Mythologie, auf philosophische und ethische Grundregeln und sieht den Yoga als Teil eines großen Ganzen. Der Yoga von Iyengar geht mehr in die Richtung der Körperbeherrschung und Selbstdisziplin.

Heinz Grill sieht die Entwicklung der Seele als sehr wichtig. Der Mensch soll durch den Yogaübungsweg seelisch angesprochen werden, die Seele soll wachgerufen werden und der ganze Mensch in seine seelisch-schöpferische Arbeit kommen durch die Auseinandersetzung mit den geistigen Seinsprinzipien. Und wie der Mensch dann das Gelernte weiterentwickelt und weitergibt innerhalb seiner Tätigkeit in der Welt, ist interessant.

## Literatur

\* B. K. S. Iyengar, Licht auf Yoga, 1994, Bertelsmann Club.

\*\* Heinz Grill, Das Hohelied der Asana, 2001, Lammers-Koll-Verlag.

\*\*\* Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga. Ein praktischer spiritueller Übungsweg, 2018, Lammers-Koll-Verlag