

Wie stärkt man verwandelnde und befreiende Kräfte beim Yoga Üben?

Eine *asana* (Yogaübung) kann so ausgeführt werden, dass sie ein Wohlgefühl im Sinne des Erlebens der momentanen Situation bietet, sie kann erweitert auch auf eine Weise ausgeführt werden, die befreiend und auf die Lebenskräfte aufbauend wirkt.

Führt der Übende z.B. in *ustrasana*, dem "Kamel" die ganzen Verhältnisse während der Ausführung mit Zielen, Vorstellungen und wachen Beobachtungen selbst, so bleibt er mit dem Bewusstsein für die gesamten Verhältnisse offen. Er kann beispielsweise seine Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Zonen des Rückens lenken. Er schaut auf den unteren Rücken und erlebt diesen in einer Stabilität und entlastenden Ausdehnung nach oben, den mittleren Rücken in einer intensiven Zentrierung und die oberen Bereiche in eine weit nach Rückwärts gleitende Bewegung. Desweiteren nimmt er den nach und nach sich befreienden und fließenden Atem wahr, den gesamten weiten Luftraum und die Sphäre in der er sich befindet. Er ist offen für die verschiedensten differenzierten Eindrücke und in Beziehung zu einem weiten Umfeld. Er kann die Übung nun auch in eine nächste Erweiterung führen, die er sich während der Ausführung der vornimmt.

Im Gegensatz dazu kann ein Übender in der *asana* z.B. den Atem genießend erfahren und dabei den Körper und das Umfeld einigermaßen vergessen. Er erlebt sich in einem angenehmen Gefühl, das sich jedoch wie verschlossen vor dem Erleben der verschiedensten Verhältnisse zeigt.

Die Beziehungsfähigkeit des Menschen und die Offenheit für neue Empfindungen und Erfahrungen, die, wenn sie hereintreten, einen Zustrom, eine Belebung und einen Lebenskräfteaufbau bewirken, dürfte sich in der zuerst geschilderten Ausführung steigern, während in letzterem Beispiel diese Qualitäten nur wenig an Tragkraft gewinnen können.

Ob aufbauende und befreiende Kräfte in gesteigertem Maße neu hereintreten können, hängt davon ab, wie der Übende sein Bewusstsein in den verschiedensten Situationen selbständig lenken und führen lernt.



Das Kamel, *ustrasana*

In rückbeugenden *asanas* wird der Mensch für den Kosmos und seine Einstrahlungen offener

pascimottanasana, die Kopf-Knie-Stellung



Beim Vorwärtsbeugen setzt sich der Übende intensiver mit den irdischen Bedingungen auseinander