

Eine heilsame Yogaübungsweise

Die Arbeit mit so genannten Yogaübungen hat sich mittlerweile in vielen verschiedenen Fachbereichen etabliert. Ein weites und vielfältiges Angebot findet sich z.B. in Volkshochschulen, Sportstudios, privaten Yogaschulen und zunehmend mehr in medizinischen Einrichtungen und Rehakliniken. Dabei spielt vorwiegend der gesundheitliche Wert des Yoga eine Rolle und die Übungen werden weniger wegen ihrer spirituellen Bedeutung praktiziert.

Es kann heutzutage beobachtet werden, dass eine Vermischung innerhalb der vielfältigen therapeutischen und gesundheitsförderlichen Körperübungen, wie beispielsweise Rückenschule, Gymnastik, Fitnessübungen und Yogaübungen praktiziert wird. Wertvoll erscheint es, den Yoga in seinen mehr einzigartigen und vielseitigen Möglichkeiten differenziert herauszustellen und eine erste einfache und verständliche Darstellung zu vermitteln, um ein eigenständiges und heilsames Herangehen an die vielfältigen Yogaübungen zu ermöglichen.

Der bedeutsame Unterschied zu anderen gymnastischen oder sportlichen Körperbewegungen ist hierbei die Bewusstseinshaltung innerhalb der Ausführung. Der Körper wird in eine Stellung geführt und das Bewusstsein sollte sich ebenfalls in einer entsprechenden Ausrichtung oder Haltung befinden. Es würde nicht wirklich einer Yogaübungsweise entsprechen, wenn man die einzelnen Übungen nachahmen und es nur bei der mechanischen Ausführung belassen würde. Es ist relativ einfach, nach einigen Malen der Wiederholung, bestimmte Übungen mit dem Körper zu praktizieren und sich gedanklich mehr passiv zu verhalten oder sich sogar abschweifend und träumerisch in vielerlei Gedankengängen, die nicht im Bezug zur Übung stehen, zu

*Der Unterschied
zu anderen
Körperübungen*

verlieren. Ein harmonisches Körperbewusstsein stellt sich in diesem Falle nicht ein. Die Yogaübungsweise sollte viel mehr mit einer Aufmerksamkeit, einer inhaltlichen Bewusstheit, einer zielgerichteten Aktivität und einem lebendigen und empfindungsreichen Erleben einhergehen und somit die Bewusstseinskräfte des Menschen, das Denken, das Fühlen und den Willen, aktiv und schöpferisch mit in die Übungsgestaltung einbeziehen.

*Imaginationen
sollen den
Ausgangspunkt
der aktiven
Übungsweise
bilden*

Gedankeninhalte, Vorstellungen und entsprechende Bilder, so genannte Imaginationen, die den Stellungen in einem realen Bezug zu Grunde liegen, können und sollen die Ausführung vielfältig bereichern und sogar den Ausgangspunkt der Übungsweise bilden. Diese imaginative Übungsweise, die von Heinz Grill[□] entwickelt und sorgfältig erarbeitet wurde, bezeichnet eine lebendig bewusste Erweiterung der einzelnen Yogastellungen und ermöglicht eine neue Herangehensweise und Ausdrucksmöglichkeit in der Ausführung. Neben den wertvollen körperlichen Wirkungen kann somit der veredelte Schritt von einem rein körperlichen Üben zu einer aktiven Übungsgestaltung, die ihren Ansatz mehr im Bewusstsein gründet, einen neuen Heilsimpuls hereinführen und dem großen Potenzial, der im Yoga verborgen liegt, näher rücken.

*Der Begriff
Selbstheilungs-
kraft*

In dieser Übungsweise wird durch die bewusste Gestaltung, dem empfindungsreichen Erleben und der zielgerichteten Aktivität das Selbst des Menschen eigenverantwortlich und aktiv in die Mitte gerückt. Das Selbst wird hier unmittelbar im Gedanken erlebt und gegründet. Dadurch erhält der Begriff *Selbstheilungskraft* eine ganz neue Bedeutung und Anregung. Nicht von selbst soll eine Heilung einsetzen, sondern das Selbst des Menschen soll in bewussten Schritten die Übungen gestalten und mit einem klaren und geordneten Denken, einem reinen Empfinden

und einem freien, unabhängigen und zielgerichteten Handeln einen natürlichen Heilsimpuls aus dem lebendigen Bewusstsein ermöglichen.

Somit wird neben der Wirkung der rein mechanischen Ausführung, die vorzügliche Kraft aus dem Bewusstsein und dessen gestalterischen, imaginativen Gedankenprozess genutzt.

Zu Beginn der Übung steht die Vorstellung und gedankliche Übungsgestaltung. Eine bewusste Umsetzung, die mit ordentlicher Körperwahrnehmung und zielgerichteter Spannungsdifferenzierung einhergeht, führt in einer ruhigen Aufmerksamkeit zu jenen subtilen Empfindungen, die das Bewusstsein von innen her bereichern und einen ordnenden und heilsamen Charakter in sich tragen.

Die Übung beginnt in der Vorstellung

Aus geisteswissenschaftlicher Sicht kann die Wirbelsäule und ihre drei großen Bereiche (Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelregion) den Bewusstseinkräften des Menschen, dem Denken, dem Fühlen und dem Willen, eine erste Zuordnung erhalten. Dabei werden das Denken der Halswirbelregion, das Fühlen der Brustwirbelregion und der Wille der Lendenwirbelregion zugeordnet.

Denken, Fühlen, Wollen und die Zuordnung zur Wirbelsäule

Die folgende Übungsreihe möchte ihren Schwerpunkt mehr auf die Mobilisierung der Brustwirbelregion und dem zugehörigen Gefühlsleben ausrichten.

Diese Reihe beschreibt eine erste Anregung und Möglichkeit die vielfältigen Yogaübungen im Hinblick zur Krebskrankheit zu praktizieren. Die Begleitung eines fachkundigen Yogalehrers und eine eventuelle Abklärung mit einem Arzt erscheinen zu Beginn der Übungspraxis ratsam.

Die Brustwirbelsäule und das Gefühlsleben

Blockierungen in der Brustwirbelsäule

Das Gefühls- und Empfindungsleben ist bei der Krebskrankheit oftmals wie eingeeengt oder weist sogar Blockaden auf. Diese Blockierungen sind in der Brustwirbelregion dann meist mehr oder weniger deutlich nachzuweisen, denn hier spiegelt sich, nach Aussage von Heinz Grill, die Gefühlsregion des Menschen auf körperliche Weise wider.

Eher unbemerkt entstehen diese Blockaden über einen längeren Zeitraum durch einschnürende Situationen, Verdrängungen oder ungelebte Wünsche und führen zu Fehlhaltungen und Kompensationen in den anderen Wirbelsäulenabschnitten. Die Wirbelsäule selbst sollte jedoch in allen Bereichen Beweglichkeit und Stabilität aufweisen und ein möglichst gesundes Empfinden ausstrahlen.

Eine bewusste Herangehensweise und feinfühlig Mobilisierung der Brustwirbelsäule kann zu einer ersten Wahrnehmung dieser Blockaden führen und schließlich auch notwendige Schritte in Richtung einer Auflösung einleiten.

Die Erfahrung zeigt, dass bei der Krebskrankheit und besonders bei bestehendem Mammakarzinom eine behutsame Mobilisierung der Brustwirbelsäule äußerst wertvoll erscheint, und dem Teilnehmer neue und bedürftige Wahrnehmungen in dieser Region ermöglichen.

Schonzeit nach OP beachten!

Bitte beachten Sie die Schonzeit von 4-6 Wochen nach einer eventuellen Operation. Nach abgeschlossener Wundheilung steigern Sie ihre Aktivitäten langsam. Die Übungen dürfen Ihnen keine Schmerzen bereiten oder zu unangenehm erscheinen.

Die Übungsgestaltung

Nehmen Sie sich Zeit, üben Sie an einem ruhigen Ort und versuchen Sie die Reihe regelmäßig am besten mehrmals die Woche auszuführen. Eine Decke am Boden, angenehme Kleidung und eventuell ein Sitzkissen; mehr bedarf es hierzu nicht. Praktizieren Sie die Übungen bedacht und mit Übersicht. Nehmen Sie sich wirklich die Ruhe und die Zeit, sich auf die einzelnen Stellungen vorzubereiten und um in der Ausführung die meist sehr subtilen Empfindungen auch in ein Erleben zu führen.

*Nehmen Sie sich
Ruhe und Zeit*

Die Mobilisierung der Brustwirbelsäule und das Wahrnehmen eventueller Blockaden sollen in einem sehr bewussten Licht geschehen und ein differenziertes und feinfühliges Körperbewusstsein mit sich bringen.

Gehen Sie niemals mit einem zu starken und unbedachten Willenseinsatz in die Übungen, sondern bewahren Sie immer eine klare und lebendige Vorstellung der Spannungsverteilung in der Ausführung. Die Haltedauer der einzelnen Stellungen sollte sich Ihrer Konstitution fortschreitend anpassen. Nutzen Sie die Ruhephasen zwischen den Übungen und bleiben Sie in dieser Zeit in einer ruhigen Aufmerksamkeit auf Ihrer Brustwirbelregion und Ihrem Herzbereich ausgerichtet. Eine Beschreibung und Formulierung der wahrgenommenen Empfindungen ist äußerst wertvoll und bereichert die Übungsweise heilsam und weit reichend. Durch die Beschreibung finden die im Halbbewussten auftauchenden Empfindungen mehr ins Bewusstsein und bereichern somit die Erlebensqualität. Dieser neue Empfindungsreichtum ermöglicht weitergehend im Beziehungsleben zur Welt einen größeren, freudigeren und individuellen Entfaltungsraum.

*Beschreiben und
formulieren
Sie Ihre
Empfindungen*

Die Übungsreihe

Beginnen Sie die Reihe mit einer kurzen Besinnung. Entschließen Sie sich ganz bewusst aus dem Tagestreiben herauszutreten. Durch eine einfache Wahrnehmung des Körpers entsteht eine erste Ruhe und Stille. Richten Sie dann ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Wirbelsäule und nehmen sie die einzelnen Abschnitte bewusst wahr. Sie können Ihre Vorstellung dahingehend erweitern, indem Sie die drei Bewusstseinskräfte, das Denken, das Fühlen und den Willen, den einzelnen Abschnitten (s.o.) zuordnen. Bewahren Sie in der Vorstellung dieses Bild der Wirbelsäule und ihrer entsprechenden Zuordnung zu den Bewusstseinskräften, und verbleiben Sie für einige Minuten in der Beobachtung Ihrer Wirbelsäule.

*Beginnen Sie die
Besinnung im
Sitzen mit
aufgerichteten
Rücken und
entspannten
Schultern*



Nehmen Sie für einen kurzen Moment die verschiedenen Handstellungen, die man in der Sitzhaltung einnehmen kann, aufmerksam wahr. Eine ruhige Beobachtung wird relativ schnell ein feines Erleben von Offenheit mit nach oben geöffneten Händen und ein mehr geschlossenes Erleben bei der zweiten, nach unten gerichteten Handhaltung offenbaren.

*Ein ruhiges
Beobachten
offenbart
verschiedene
Wahrnehmungen*



*Das Erleben entspricht
mehr einem offenen,
aufnehmenden, nach
außen gerichteten Gefühl*



*Das Erleben entspricht
mehr einem
geschlossenen,
zentrierten, sicheren
Gefühl*

Die beschauliche Wahrnehmung und Hinwendung zu den unterschiedlichen Erlebensformen führt zu Ruhe und Sammlung.

Dass auch lebendige Vorstellungen verschiedene Empfindungen hervorbringen können, soll die folgende Übung verdeutlichen.

Zeichnen Sie im Stehen mit den Armen eine rechteckige Türform nach und schreiten Sie dann in der Vorstellung durch diese Tür oder diesen Durchgang hindurch; ruhig einige Male.

Bewahren Sie die aufkeimende Empfindung und gestalten Sie die Übung ein weiteres Mal. Diesmal beschreibt die Form der Tür oder des Durchganges eine schöne geschwungene Form, wie ein Torbogen. Schreiten Sie in der Vorstellung wieder hindurch und achten Sie nun auf dieses Erleben.

*Die
Empfindung
entsteht aus
der Vorstellung
heraus*



Die eckige Türform wird mehr ein einengendes oder gepresstes Empfinden mit sich bringen. Die Form, die mehr einem Torbogen gleicht, wird ein mehr aufrichtendes, erhabenes und erhebendes Empfinden mit sich führen.

Diese beiden Übungen fördern ein ruhiges Wahrnehmen gegenüber den subtilen Gefühlen und Empfindungen, die in der Übungsgestaltung entstehen können, und sie sollen außerdem auf die vielfältigen, zugänglichen und beachtenswerten Erlebensformen in den Ausführungen hinweisen.

Kommen wir nun zu einer ersten einfachen Übung zur Mobilisierung der Brustwirbelsäule, dem *stehenden Halbmond*.

Stellen Sie sich dafür gerade hin. Die Beine und das Becken sind geordnet, stabil und bilden einen ruhigen Stand. Heben Sie die Arme über den Kopf, die Finger berühren sich leicht. Die Schultern bleiben während der Ausführung entspannt. Finden Sie nun in eine ruhige Beobachtung, die auf Ihre Brustwirbelsäule ausgerichtet ist.

Bewahren Sie die Ruhe und die aufmerksame Haltung, auch wenn ein Gefühl der Aktivität in Ihnen aufsteigt und Sie zum Strecken anregt. Widersetzen Sie sich diesem Drang, der eventuell aufkeimt und gestalten Sie erst eine Vorstellung über eine Dynamik, die in der Brustwirbelsäule ansetzt und eine Streckung einleitet. Beginnen Sie nach dieser Vorstellungstätigkeit die Brustwirbelsäule langsam zu mobilisieren und in eine leichte Streckung anzuheben. Bleiben Sie in der Lendenregion stabil und bewahren Sie die ruhige Beobachtung.



*Der stehende
Halbmond*

*Die Schultern
sind entspannt,
das Becken stabil
und die Dynamik
setzt zentriert in
der Mitte an*

Nehmen Sie den Körper folgendermaßen dreigliedert wahr. Den festen unteren Beckenbereich, der mit den Beinen einen geordneten und stabilen Stand aufweist. Einen gelösten oberen Schulter- und Nackenbereich; die Arme sind entspannt aufgerichtet und die Schulterblätter orientieren sich mehr nach unten. Zwischen diesen beiden Polen - fest und entspannt - können Sie nun die Dynamik im mittleren Bereich der Brustwirbelregion gezielt hereinführen. Diese Beobachtung und feine Spannungsdifferenzierung kann fortschreitend intensiver hervorgebracht und erlebt werden.

Nehmen Sie zwischen den Stellungen jeweils für einen kurzen Moment eine Entspannungslage im Liegen ein. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Brustwirbelsäule und bleiben Sie wachsam gegenüber Gefühlen die eventuell auftauchen.

Eine weitere sehr wertvolle Stellung ist der *Fisch*. Diese eindrucksvolle Körperhaltung erfordert erneut eine gut geordnete Spannungsverteilung innerhalb der Ausführung. Das Becken und die Beine ruhen entspannt, aber geschlossen am Boden. Der Brustraum wird langsam und bedacht größtmöglich angehoben und durchgestreckt. Der Kopf wird in den Nacken gelegt und berührt nur leicht den Boden. Die Beine, die fast unmerklich die Übung durch eine Anspannung in den Oberschenkeln beeinflussen, müssen bewusst immer wieder gelöst werden. Ebenso sollte die Brustwirbelsäule ständig neu zwischen den Schulterblättern ergriffen werden und die angehobene Form zum Ausdruck bringen.

Halten Sie die Übung wenn möglich bis zu einer Minute und achten Sie auf die geordnete Spannungsverteilung und eine ruhige Atmung. Die Intensität der Durchstreckung kann sich in Wiederholungen langsam steigern.

Der Fisch

Die Dynamik setzt zentriert zwischen den Schulterblättern an und hebt den Brustraum größtmöglich heraus



Vermeiden sie bei der Haltung eine Überstreckung und Verspannung von Hals und Nacken. Die Kopfbewegung ordnet sich dem Herausheben des Brustkorbes auf natürlich Weise zu. Sehr empfehlenswert ist es, in einer wiederholten Ausführung vor Beginn der Übung die Atmung und den Lungenraum wahrzunehmen. In der Stellung begleitet Sie dann der imaginative Gedanke, dass die Lunge aus der horizontalen Körperlage bewusst herausgehoben wird. Nehmen Sie in der folgenden Ruhephase ein weiteres Mal die Atmung und den Lungenraum wahr. Diese können dann in einer angenehmen Weite und Offenheit erlebt werden.

Die nächste Übung ist der *Halbmond*. In dieser anmutigen Stellung sinken Sie in den Stand hinein und richten Ihre Wirbelsäule möglichst sorgfältig auf. Arme und Schulterpartien sind entspannt und die Dynamik der Beine wird spannungsfreudig wahrgenommen.



Dynamik im Stand

*Vorbereitung
zum Halbmond*

*Eine ruhige
Wahrnehmung
und
Beobachtung
führt zu einer
ersten Übersicht
über eventuell
vorhandene
Blockaden*

Beobachten Sie intensiv die Brustwirbelsäule und spüren Sie ihr feinfühlig entlang. Schließlich führen Sie eine aufsteigende Dynamik in die Brustwirbelsäule

hinein und bewahren die Aufmerksamkeit auf der Spannungsverteilung. Versuchen Sie die Bewegung nie zu erzwingen oder mit zu großem Eifer und Willenseinsatz zu gestalten, und wechseln Sie nach etwa einer halben Minute zur anderen Seite.

Die Übung kann eine Erweiterung erfahren, wenn Sie nun zusätzlich zu der Dynamik im Rücken die Arme über den Kopf führen. Achten Sie darauf, dass die Schultern entspannt bleiben und die Streckung in der Brustwirbelsäule beibehalten wird. Vermeiden Sie auf jeden Fall in ein Hohlkreuz zu kommen, indem Sie die geordnete Spannungsverteilung aufrechterhalten.

Der Halbmond

*Der Atem sollte
frei fließen und
das Bewusstsein
eine ordentliche
Übersicht über
die Spannungs-
verteilung
beibehalten*



Der Rücken erfährt im *Halbmond* eine Streckung, bei gleichzeitigem Einsinken in den Stand. Blockaden, die während der Ausführung in der Region der Brustwirbelsäule wahrgenommen werden, sollten durch eine ruhige Beobachtung feinfühlig mobilisiert werden und dadurch eine erste Auflösung erhalten.

Als eine weitere anspruchsvolle Übung soll die *Balancehaltung*, oder auch „*Übung der Heiterkeit*“, die Reihe fortsetzen.

In dieser Gleichgewichtsübung, die Geschicklichkeit und Willenseinsatz erfordert, wird der Körper in einer Winkelstellung gehalten. Die Beine sollten möglichst auf Herzhöhe ausgestreckt werden. Die Dynamik findet ihren Ansatz in der Lendenwirbelregion und hebt den Brustraum ständig entgegen der Schwere und der Rückzugstendenzen des Körpers heraus. Die Atmung sollte nicht fixiert werden und die Schultern entspannt bleiben.



*Die
Balancehaltung*

*Das wiederholte
Herausheben
des Brustraumes
symbolisiert ein
ständiges Nach-
Vorne-Schreiten
entgegen einem
Rückzug*

Geben Sie dem Körper und seinen Rückzugstendenzen nicht zu schnell nach, sondern heben Sie sich ruhig einige Male bewusst mit dem Brustraum entgegen der Schwere heraus. Diese außerordentlich anspruchsvolle Bewegung ist mit einer Stimmung der Heiterkeit verbunden und wird melancholisch oder traurig nicht wirklich praktiziert werden können. Achten Sie jedoch darauf, dass die Lendenregion nicht einknickt, sondern die Dynamik dort aufsteigend bis in den Brustraum ihren Ansatz erhält.

Die nächste Übung, *Yoga-Mudra*, betont nicht vordergründig die Mobilisierung der Brustwirbelsäule. Sie erscheint aber erwähnenswert zum beenden dieser Übungsreihe, da sie den so genannten Prozess des Loslassens beschreibt und lebendig darstellt. Beginnen Sie im Fersensitz und heben Sie die Arme über den Kopf. Die Hände berühren sich leicht, die Schulterregion ist entspannt. Nehmen Sie sich in dieser Ausgangsposition bewusst wahr. Führen Sie nun den Oberkörper nach vorne und berühren Sie mit der Stirn den Boden. Legen Sie den Körper am Boden ab und lassen Sie alle körperlichen Spannungen bewusst los. Finden Sie zu einer Ruhe und Stille. Nur die Atmung offenbart eine Bewegung. Das Bewusstsein sollte durch die Aufmerksamkeit in der Übung ergriffen und dadurch im Gegensatz zum Körper nicht losgelassen werden oder sich in Träumereien verlieren.

Yoga-Mudra

*Den Körper
loslassen und das
Bewusstsein
ergreifen*



*Neigen Sie sich
aus dem Fersensitz in
die Vorwärtsbeuge*



Sie können die Stellung ruhig bis zu einer Minute halten. Bewahren Sie jedoch während der gesamten Zeit die Wachheit und Präsenz im Bewusstsein.

Die einzelnen Übungen der Reihe können durchaus mehrmals wiederholt werden. Achten Sie aber darauf, dass Sie diese dann nicht aus der Gewohnheit heraus praktizieren, sondern bei jeder neuen Ausführung erst

die Vorstellung gestalten und die Übung vom Gedanken ausgehend beginnen.

Legen Sie sich am Ende der Übungsreihe für etwa 10 Minuten in die klassische Entspannungslage. Achten Sie darauf, dass der Körper symmetrisch am Boden liegt. Die Beine sind etwa hüftbreit auseinander und die Arme liegen leicht vom Körper abgespreizt, mit den Handinnenflächen nach oben. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie sich erst einmal am Boden liegend wahr. Entspannen Sie das Gesicht, und beobachten Sie wie zunehmend eine natürliche Mimik im Gesicht entsteht.



Die Entspannung

*Ein Einschlafen
sollte vermieden
werden*

Es wäre sinnvoll, die Übungsreihe noch einmal in der Vorstellung durchzugehen und sich an die einzelnen Übungen mit ihren speziellen Spannungsverteilungen und den verschiedenen dynamischen Ansätzen zu erinnern. Die Brustwirbelsäule und ihre Mobilisierung können dabei den Mittelpunkt der Betrachtung einnehmen.

Beenden Sie die Entspannungslage, indem Sie den Körper mit kleinen, feinen und gewünschten Bewegungen wieder ergreifen.

□Diese Übungsreihe und die jeweiligen imaginativen Bilder fanden ihre Anregungen aus folgender empfehlenswerter Literatur:

**Erklärung, Prophylaxe,
Therapie der Krebskrankheit**

Heinz Grill, 2002, 1. Auflage
Buch, 272 Seiten, Hardcover
ISBN 3-935925-67-0
Lammers-Koll-Verlag



**Die Seelendimension
des Yoga**

Heinz Grill, 2003, 1. Auflage
Buch, 216 Seiten,
Hardcover, 99 Farbfotos
ISBN 3-935925-60-3
Lammers-Koll-Verlag



**Die Gesunderhaltung des
Brustorganismus**

Heinz Grill, 2006, 1. Auflage
Broschüre, 60 Seiten
ISBN Art. Nr. 182
Lammers-Koll-Verlag

