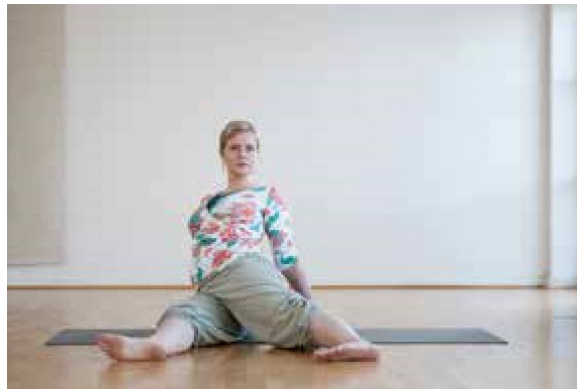
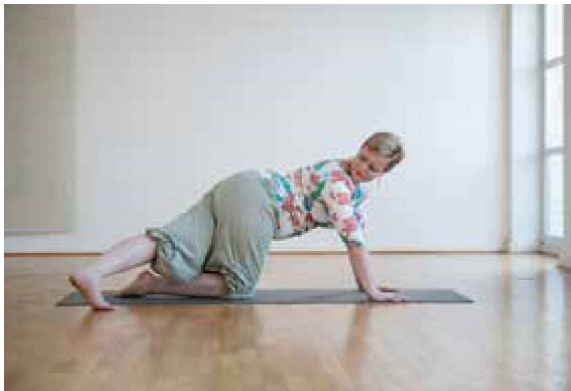


1



2 4



3



YOGA-PRAXIS

Movements to the source

Mit meinen Origa(me)-Workshops unterrichte ich Sequenzen, in denen āsana so aufeinander folgen und ineinander überfließen, dass die Praxis und Bewegungen als sehr organisch empfunden werden.

Text: Frauke Schütte Fotos: Matthias Döring

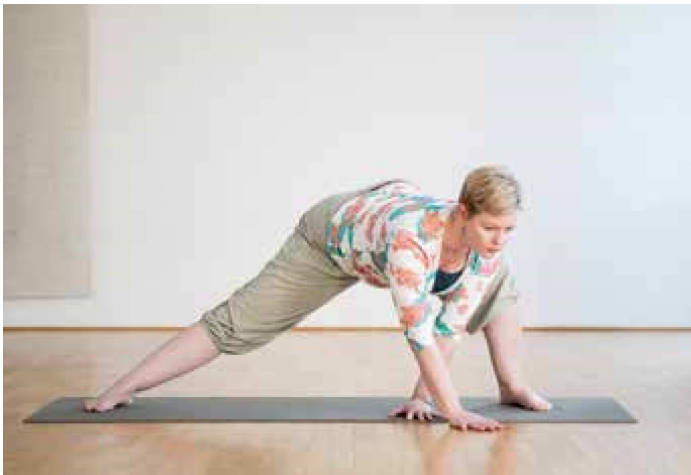
Das bringt viel Ruhe hinein: vermehrte Wechsel der Ausgangspositionen fallen überwiegend weg, so dass die Sequenzen mit stimmigen Transits/Übergängen sehr weich, rund und harmonisch wirken. Bewegungen führen somit in einen meditativen Raum, tief nach innen – zu unserer Quelle/Source. Diese Verinnerlichung ist eine wunderbare Einstimmung zur Meditation.

Die hier abgebildete Sequenz stellt einen Ausschnitt eines Workshops dar, der wunderbar als Herzstück in eine Yoga-Stunde oder eigene Praxis eingebettet werden kann.

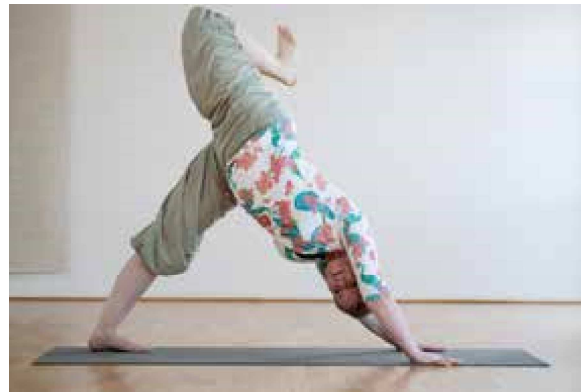
A. In die Einstimmungs-Phase passen Übungen und eine fokussierte Achtsamkeit auf unseren Kern, unsere Mitte; auf Jenes also, was uns von innen her ausmacht

und bewegt. Eine OM-Rezitation (3 x), bei der wir von OM zu OM leiser werden und somit mehr von außen nach innen finden, unterstützt die Intention/das Thema der Stunde »Movements to the source«.

B. In der Warming & Awakening-Phase freut sich der Körper, wenn Mobilisierung und Flexibilität aufgebaut werden, beispielsweise wie bei den Fotos 1 bis 3:



5



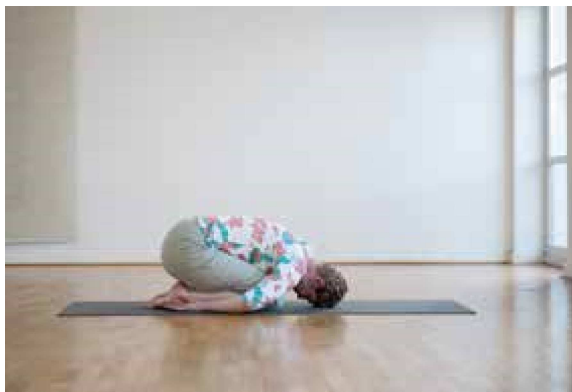
6



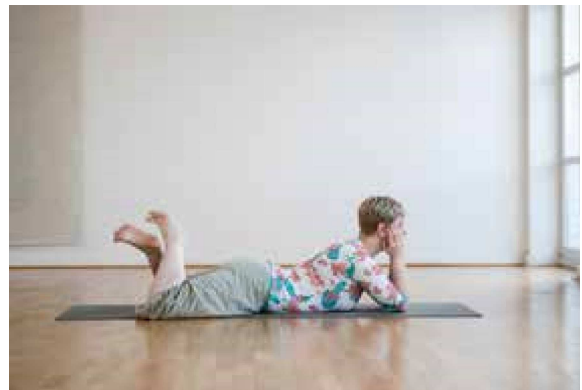
6b



7



8



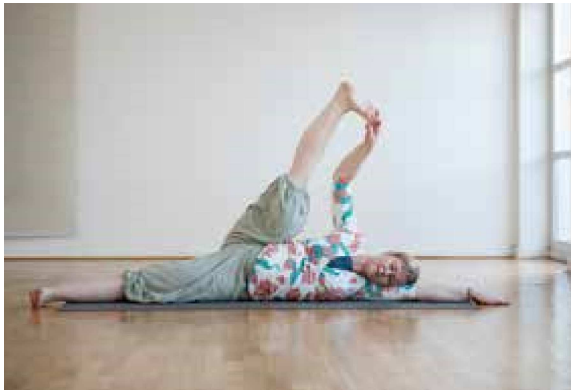
9

1. + 2. Sitzend in der Wippe-Grätsche: zunächst sinkt der Oberkörper entspannt in die gestützten Arme. Im Anheben des Brustbeins wachsen wir einatmend, im Ausatmen klappen wir rechts beginnend das rechte Bein nach innen und der Po löst sich vom Boden. Daraus kann ein kleiner Flow entstehen zwischen rechts und links, Herzöffnung und Innenrotation der Beine.
3. Aktiver Halbmond im Vierfüßler-Stand

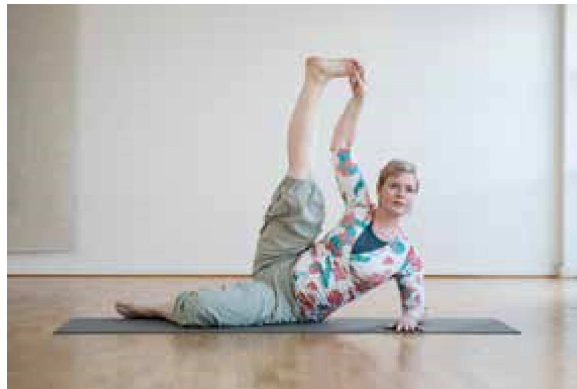
(beide Seiten): Im Vierfüßler-Stand strecken wir das rechte Bein in der Verlängerung der Wirbelsäule, stellen dann das Bein gekreuzt (gestreckt) knapp außerhalb der Matte auf. Der Fuß ist dabei wie ein Stempel platziert. Einatmend heben wir das Herz, wachsen aus den Schultern und lenken ausatmend den Blick über die linke Schulter in Richtung des hinteren Fußes. Durch tiefere Atemzüge stärken

wir den Kontakt zu unserer rechten Seite. Beim Zurückkommen kann gern eine ausgleichende Bewegung für die Wirbelsäule einfließen sowie ein Moment des Nachspürens im Fersensitz (oder einer anderen Ausgleichshaltung). Danach folgt die zweite Seite mit dem linken Bein.

C. In einer individuellen, in sich stimmigen, ergänzenden und »runden« Praxis



10



10b



13 11



12



14

mit Yan-Power, in der die Körperfunktionen aktiviert und angeregt werden und eine wichtige Vorbereitung auf Entwicklungsmöglichkeit bilden, werden alle einbezogenen Körperbereiche vorbereitend aufgeweckt, gedehnt und geöffnet (Hüfte, Gesäß, Oberkörper und Schultern). Mit den āsana 4 bis 7 startet nun die Sequenz in Detailarbeit und baut auf vorangegangene Yan-Power auf.

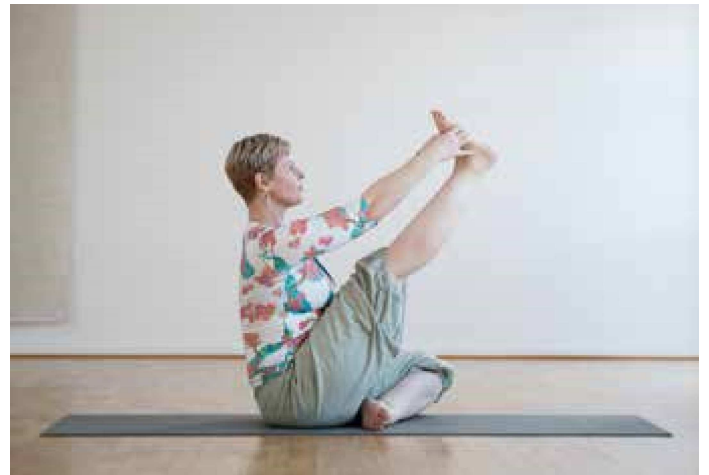
Fotos 8 bis 14: (10) Weitere Hüftöffnungen entstehen sehr spielerisch im »liegenden Buddha«. Während eines kleinen Flows der Arme (11 bis 13) vor dem Oberkörper werden unsere Schultern umschmeichelt. (14) Im »Cocoon« gilt es, sich auszubalancieren und die innere Mitte zu stabilisieren. Dabei darf und sollte der Rücken gerundet werden und die Schultern sollten sich entspannen. Die Stirn »sucht«

zu den Knien. Spätestens mit dieser versunkenen Haltung entsteht Innenkehr beziehungsweise Verinnerlichung.

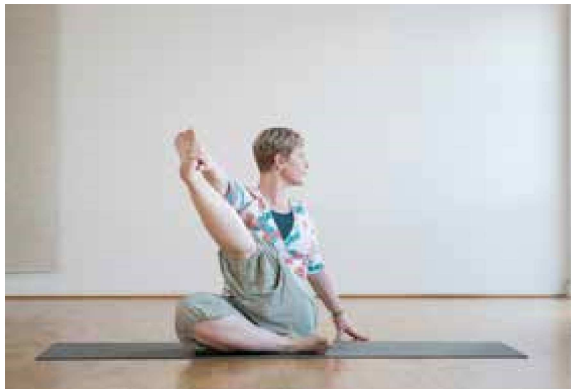
Fotos 15 bis 17 (beide Seiten): Die Beinrückseiten werden in Dehnungen bemüht (16) und durch die folgende Drehung ist der Oberkörper für den folgenden Part frei (17).



15



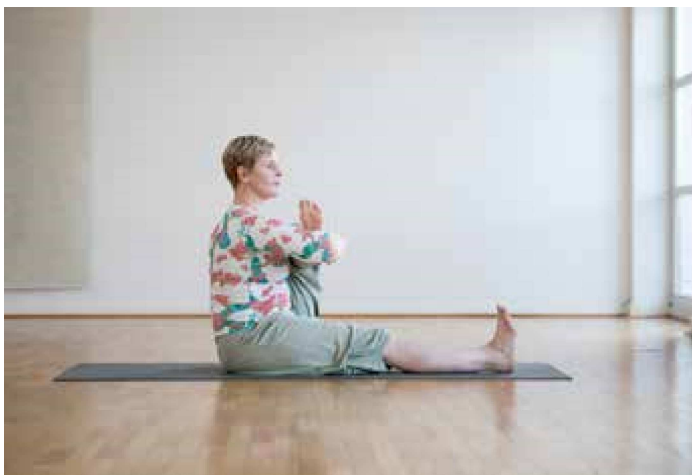
16



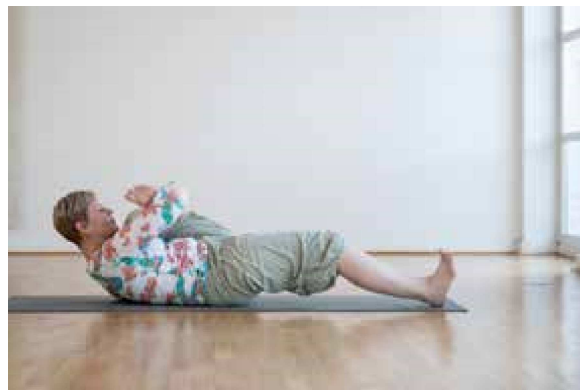
19 17



18



19



20

D. Fotos 18–23: Hier sind wir nun bereits mitten in der »Origame«-Praxis und falten und entblättern uns wie in der japanischen Faltkunst ein Blatt Papier:

Zunächst wiegen wir das angewinkelte Bein und erforschen, wie mobil unser Körper gerade ist. Vom Oberkörper ausgerichtet nach vorn umklammern die Arme das Bein noch deutlicher und die Hände

verschränken einander. So wirkt dieser spezielle Handgriff noch deutlicher ins Becken. Mit einer kontrollierten Bewegung sich langsam an den Boden rollen, den Kopf für die Dehnung der Rückseite des Körper circa 30 Sekunden noch angehoben halten (20). Dann legen wir den Kopf ab. Das lange Bein wird sicher eine Spur in sich gebeugt sein, das ist okay. Die Armposition – »geklammert« um das

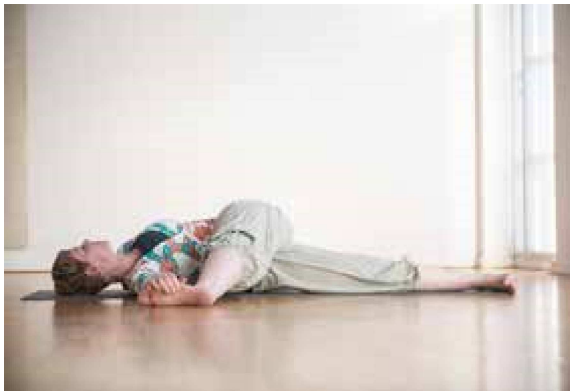
angewinkelte und hüftgeöffnete Bein – bleibt möglichst bestehen. Von hier dreht sich der Körper auf die Seite des gestreckten Beins. In der Position kann zeitlich ausdehnt verweilt werden. Fließend wird dann die Armhaltung gelöst, der Fuß des lang gehaltenen Beins streicht den Arm entlang bis zur Hand, bis in ein parivrittasupta-pādāngushtāsana (22). Die Hand greift um und den Fuß an der Außenkante.



21a



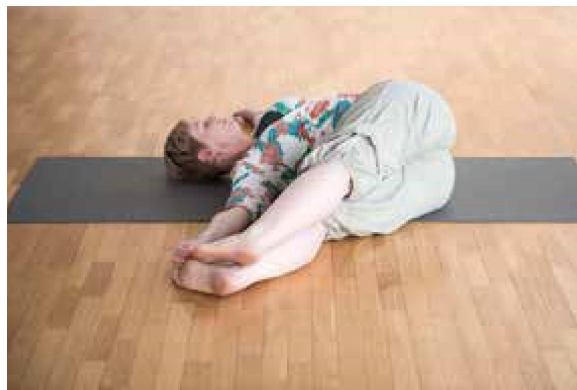
21b



24 22



23



25

In der Variante könnte es so aussehen, im Liegen »Nadel und Faden« oder die »liegende Taube« zu praktizieren, darauf folgend das »gedrehte Päckchen« und final das »gedrehte Päckchen (gebunden) mit gestreckten Beinen« (24 bis 25).

Nach shavāsana und individueller Meditation fördert die Rezitation des Mantras OM über drei Schritte sanft, gesammelt

bis kraftvoll den Weg zurück von innen nach außen.



FRAUKE SCHÜTTE

Yogalehrerin BDY/EYU, hat ihre Visionen im Weitergeben von Yoga und Lebendigkeit seit der Mitgründung des »Yogaforum Düsseldorf« 2009 verwirklicht. In der Yoga-Lehrausbildung unterrichtet sie dort unter anderem Grundgedanken des Yoga, bewusste Lebensweise, satkriyā, Einführung in prānāyāma, āsana-Detailarbeit, Sequencing und Mantrenrezitation. Nach Loslösung Mitte 2019 lenkt sie nun ihren Fokus auf »mundo om – Yoga, Spiritual Concepts, Chants & Massage«. Im Rahmen von Sessions, Retreats, Ritualen, Kirtans, Yoga-Stunden, Workshops und Seminaren entsteht eine abtauchende Bewegung tief nach innen. Im erfrischten Auftauchen kann Austausch und bereicherndes Miteinander stattfinden.
www.mundo-om.de