



2.5 Asanas – die klassische Rishikesh-Reihe

Inhalt:
Einführung
Swami Shivananda
Grundsätze des Sequenzing
Die Rishikesh-Reihe
Variationen
Fragen zur Wiederholung

In der Abteilung „Übungen“ hast du den **Sonnengruß** bereits gelernt und im Rahmen unseres Kursprogramms etliche Male praktiziert und vielleicht auch schon vor einer Gruppe angeleitet. Der Sonnengruß wird oft als eine wunderbare vorbereitende Übung praktiziert, der sich oft eine **Sequenz von Asanas** anschließt.

Swami Shivananda

„Sequenzing“ bezeichnet die Kunst, eine Folge von Körperhaltungen logisch und stimmig zu entwerfen und anzuleiten. Eine der berühmtesten Sequenzen stammt vom **Meister/Swami Shivananda** (1887-1963), einem Yogameister, der in Rishikesh (Indien) lehrte. Sein Einfluss als Yogi und Arzt war so groß, dass man heute sogar das „Shivananda-Yoga“ als eine eigene Richtung nennt. Die „Devine Life Society“ vermittelt bis heute seine Lehren.

Grundsätze des Sequenzing

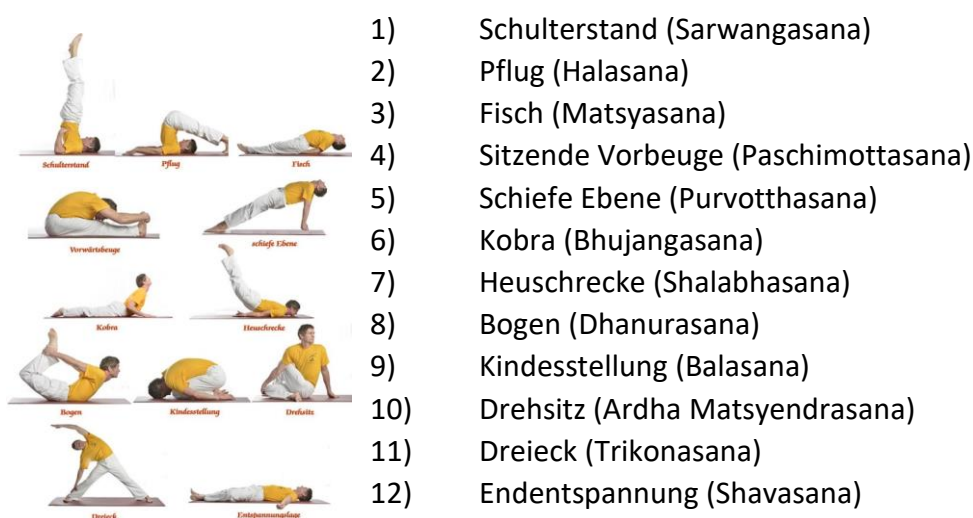
Eine Übungssequenz (Übungsfolge) von Asanas kannst du nach verschiedenen Gesichtspunkten selbst zusammenstellen, auch wenn es sich zunächst lohnt, bei bewährten Modellen abzuschauen. Am Ende dieser Lektion wirst du sehen, wie du die Rishikesh-Reihe variieren kannst. Folgende Aspekte spielen in jeder Sequenz eine Rolle:

- **Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule:** Der Wirbelsäule als „Autobahn des Nervensystems“ und der Hauptnadis (Ida, Pingala, Shushumna) wird eine hohe Bedeutung zugemessen. Eine vollständige Sequenz sollte alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule berücksichtigen: Vorbeuge, Rückbeuge, Seitbeuge (li/re), Drehung der Wirbelsäule (li/re). Das funktioniert sogar (mit älteren Menschen) auf dem Stuhl.
- **Energetische Aspekte:** Die 7 Chakras korrespondieren mit den verschiedenen Asanas. Vielleicht siehst du, wie die Shivananda-Reihe in diesem Sinne von „oben nach unten“ vorgeht.
- **Geschmeidigkeit/Bewegungsökonomie:** Es ist besonders schön, wenn die Asanas sehr nahe beieinander liegen und ohne große Umstände von der einen in die andere gegangen werden kann.
- **Statisch oder Dynamisch:** Manchmal ist es gut, eine Asana einfach zu halten. Manchmal ist es gut, mit dem Atem tiefer hinein und dann wieder hinaus zu gehen.
- **Flow:** Wie lange halte ich eine Asana? Wenn deine Yogastunde leicht fließen soll, wirst du recht kurz in den Positionen bleiben, um geschmeidig und sanft zur nächsten zu kommen. Ist die Yogastunde eher kräftigend, wird sie deine Teilnehmer/innen länger in den Positionen fordern.



- Kräftigen und Dehnen: Einzelne Körperbereiche/Muskelgruppen sollen im Laufe der Yogastunde gekräftigt (Anspannung) und gedehnt werden (Entspannung).
- Körperliche/emotionale Schwerpunkte: Asanas können angepasst werden für bestimmte Gruppen mit bestimmten körperlichen Themen (oft Rücken/Nacken oder Kräftigung oder Entspannung) oder mit emotionalen Themen (Herzöffnung, Hingabe, Vertrauen, Erdung...)

Die Rishikesh-Reihe nach Swami Shinvananda



Variationen

Selbst die Rishikesh-Reihe an sich wird kaum in Reinform weitergegeben. Viele Yoga- und Ausbildungslehrer variieren diese Reihe. Oft wird sie aus energetischen Gründen auch rückwärts (aus dem Blickwinkel der Chakras von unten nach oben) ausgeführt.

Wenn du diese Reihe variieren willst (oder wegen deiner Teilnehmer/innen variieren musst), kannst du einfachere oder schwierigere Variationen der 12 Asanas finden, die dem Prinzip entsprechen, hier nur einige Beispiele:

- Schulterstand (Umkehrhaltung): Vorbeuge im Stehen, Herabschauender Hund...
- Fisch (Rückbeuge): einfache Rückbeuge im Stehen, Schulterbrücke...
- Sitzende Vorbeuge: halbe Vorbeuge im Sitzen...

Fragen zur Wiederholung

- 1) Nenne und übe die 12 Grundasanas der Rishikesh-Grundreihe.
- 2) Überlege dir zu jeder Asana eine Variante.
- 3) Welche Aspekte einer Sequenz sollten eine Rolle spielen?
- 4) Du hast schon viele Yogastunden hinter dir: Welche Übungen helfen, um in Shavasana in eine wirklich tiefe körperliche und geistige Entspannung zu kommen?