

ĀSANA

Gruppen
unterricht

Das Prinzip »krama«

absichtsvoll
achtsam
schrittweise

In unserer Serie diskutieren wir dieses Mal nicht nur eine Übung, sondern einen ganzen Āsana-Kurs. Anders als bisher steht in diesem Kurs kein besonderes Āsana im Mittelpunkt, sondern ein »Thema« und - auch anders als bisher - ist der Kurs ausdrücklich für den Gruppenunterricht konzipiert. Dabei sollen heute und in den weiteren geplanten Artikeln dieser Art einige Themen vorgestellt werden, die sich für den Āsana-Unterricht in Gruppen vielfach bewährt haben. Thema heute ist das Prinzip »Krama«, das schrittweise, achtsame und absichtsvolle Voranschreiten im Üben.

Wir zeigen eine der vielen Möglichkeiten, wie dieses Prinzip auf interessante Weise erfahrbar gemacht werden und in seinen vielfältigen Dimensionen dem Unterricht Inhalt geben kann. Gleichzeitig ergreifen wir die Gelegenheit, einige wichtige und grundlegende Konzepte darzustellen, die für den Aufbau einer Übungsabfolge von Bedeutung sind.

Zukünftig werden in unserer Āsana-Serie in lockerer Folge weitere solcher Themen und Kurse vorgestellt, die sich in besonderer Weise für den Gruppenunterricht eignen.

In der nächsten Ausgabe von VIVEKA allerdings wird hier wieder ein Āsana im Mittelpunkt stehen: Supta baddha koṇāsana.

I. Der Rohbau

DER HEUTE VORGESTELLTE Āsanakurs besteht aus einer Abfolge von insgesamt 20 Übungen (Abb. 1). Bevor wir uns seinem besonderen Thema (»krama in Āsana«) zuwenden, wollen wir an diesen Kurs einige Fragen stellen: Welchen Prinzipien folgt sein Aufbau und welche Überlegungen sollten grundsätzlich angestellt werden, um die Übungsabfolge eines Āsana-Kurses sinnvoll, gesund und wirksam zu gestalten?

Für einen Āsanakurs hat das Grundgerüst eine ähnliche Funktion wie der Rohbau für ein Haus: Noch sind die Wohnungen nicht bewohnt, die Zimmer nicht eingerichtet und noch ohne Atmosphäre. Aber das Haus in seiner Struktur ist schon festgelegt. Die Art des Hauses, die Zahl der Stockwerke, selbst die Größe der Zimmer lässt sich nun nicht mehr verändern. Natürlich kann man versuchen, eine Miets-

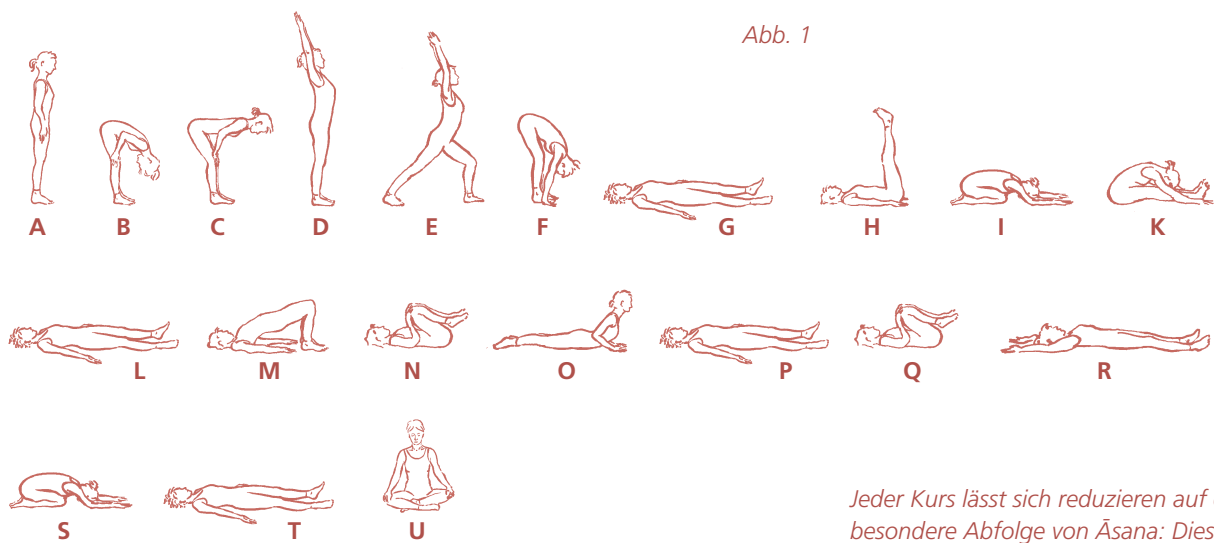


Abb. 1

Jeder Kurs lässt sich reduzieren auf eine besondere Abfolge von Āsana: Dies ist sein Grundgerüst, sein »Rohbau«.

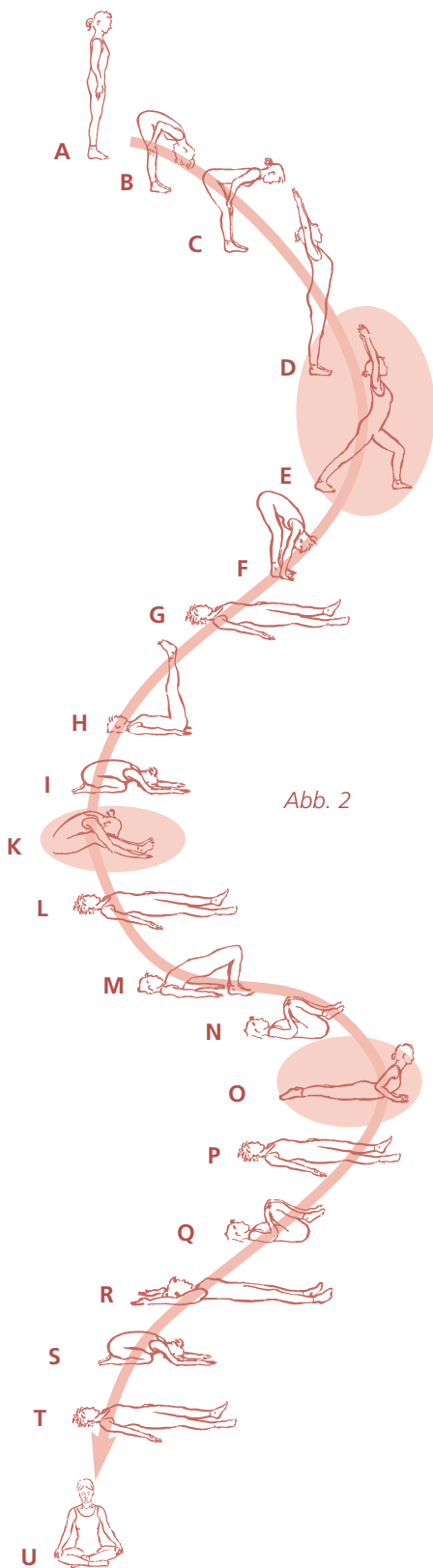
- A: Samasthiti
- B: Uttānāsana
- C: Ardha uttānāsana
- D: Rückbeuge aus Samasthiti
- E: Virābhadrāsana
- F: Uttānāsana
- G: Śavāsana
- H: Ūrdhva prasṛta pādāsana
- I: Vorbeuge aus Cakravākāsana
- K: Paścimatānāsana
- L: Śavāsana
- M: Dvipāda pīṭham
- N: Apānāsana
- O: Bhujāṅgāsana
- P: Śavāsana
- Q: Apānāsana
- R: Armbewegung aus Śavāsana
- S: Vorbeuge aus Cakravākāsana
- T: Śavāsana
- U: Sitzen

kaserne in einen schicken Bungalow zu verwandeln. Wirklich verwischen lassen werden sich aber die Spuren des ursprünglichen Hausplans kaum.

Vor allem aber entscheidet nicht die Ausgestaltung der einzelnen Zimmer, sondern die Qualität des Rohbaus über die Standfestigkeit eines Hauses. In gleicher Weise entscheidet vor allem die Qualität des »Rohbaus« eines Āsanakurses darüber, wie stimmig dieser Kurs ist, wie gut er möglichen Risiken entgegenwirkt, wie sicher er ein besonderes Thema trägt und wie einfach er sich schließlich im Gruppenunterricht handhaben und variieren lässt.

Gerade in diesem Rohbau lassen sich nun ohne weiteres diejenigen Übungen erkennen, die für einen angemessenen Aufbau des Kurses unsere besondere Aufmerksamkeit verlangen: Welche der Āsana brauchen eine Vorbereitung, für welche ist ein Ausgleich zwingend nötig? Die Antwort auf diese Fragen findet sich in den körperlichen Anforderungen, die ein bestimmtes Āsana stellt und diese Antwort muss gefunden sein, bevor wir daran gehen, einen Kurs und seine Āsana detaillierter auszugestalten. In dem hier vorgestellten Kurs sind es drei Āsana, die sich in ihren Anforderungen deutlich von den übrigen unterscheiden: Virābhadrāsana, Paścimatānāsana und Bhujāṅgāsana. (Abb. 2 und 3). Mit keinem dieser Āsana lässt sich ein Kurs beginnen oder beenden, alle brauchen eine Vorbereitung und einen entsprechenden Ausgleich.

Nicht selten ist die Auswahl eines oder mehrerer solcher Āsana wie hier Virābhadrāsana, Paścimatānāsana oder Bhujāṅgāsana überhaupt der Ausgangspunkt für die



Der erste Blick auf einen Āsanakurs: Welche Āsana verlangen besondere Vorbereitung und einen Ausgleich?

Planung einer Āsanastunde. In diesem Fall steht am Anfang die Suche nach einem oder mehrerer Āsana, die aufgrund ihres Charakters und der Intensität ihrer Anforderungen den späteren Kurs wesentlich prägen können und sollen. Der restliche Stundenablauf wird dann entlang der so ausgewählten Āsana entwickelt.

Aber wie auch immer ein Kurs schließlich entstanden ist und auch ohne die mit ihm im Moment des Unterrichtens verfolgte Absicht zu kennen, lässt sich gerade anhand seines »Rohbaus« am besten prüfen und diskutieren, ob sein Aufbau stimmt.

Zurück zur Diskussion unseres Kurses: Virābhadrāsana, Paścimatānāsana und

Abb. 3



Bhujāṅgāsana, jedes dieser Āsana braucht Vorbereitung und Ausgleich. So sollten etwa vor einem Üben von Virābhadrāsana der Körper, die großen Gelenke, die Wirbelsäule schon bewegt, schon »aufgewärmt« worden sein. Am besten eignen sich dafür Übungen aus dem Stand heraus. In unserem Kurs dienen zur Aufwärmung sehr einfache Formen von Uttanāsana (B) und Ardha Uttanāsana (C). Letzteres hilft vor allem auch den Rücken entsprechend zu aktivieren. Schließlich noch die Rückbeuge aus Samasthiti (D), die eine besondere Rolle in der Vorbereitung eines »krama« für Virābhadrāsana spielt. Dazu später.

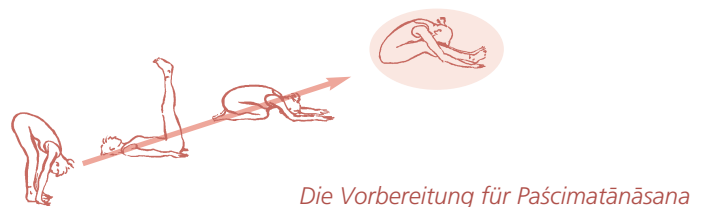
Natürlich könnte ein Aufwärmen auch ganz anders aussehen, verschiedene Alternativen dazu werden noch diskutiert.

Um sicher zu gehen, dass keine ungesunden Spannungen in die folgenden Übungen mitgenommen werden, braucht Virābhadrāsana einen Ausgleich. Wir haben dafür Uttānāsana (F) gewählt. Auch hier werden später weitere Alternativen vorgestellt.

Ein zweiter Schwerpunkt des Kurses ist Paścimatānāsana (K). Die Vorbereitung dieses Āsana ist seinen besonderen Anforderungen entsprechend ausführlich: Uttānāsana (F) fungiert also nicht nur als Ausgleich für Virābhadrāsana, sondern ist auch der Beginn der Vorbereitung für Paścimatānāsana, die über Urdhva prasṛta pādāsana (H) und eine Vorbeuge aus dem Vajrāsana (I) führt (Abb. 4)

Eine so intensive Vorbeuge wie Paścimatānāsana verlangt nach einem Ausgleich;

Abb. 4



Die Vorbereitung für Paścimatānāsana

hier erledigt dies nach einer kurzen Pause in Śavāsana (L) Dvipāda pīṭham (M), die Schulterbrücke. Ihr selbst wiederum folgt ein Apānāsana (N). Dvipāda pīṭham mit einem Apānāsana auszugleichen ist an dieser Stelle sicher nicht zwingend notwendig. Für manche Übende vermindert sich jedoch dadurch das Risiko, im Laufe des Kurses eine Verspannung im unteren Rücken zu entwickeln. Weil wir aber in einer Gruppe

nur selten genau wissen, wo für die Einzelnen die Grenzen einer gesunden Belastung liegen, spricht alles dafür, sich hier für den sicheren Weg zu entscheiden: Was wäre der Vorteil, an dieser Stelle auf einen Ausgleich zu verzichten?

Schließlich Bhujāṅgāsana (O): Direkt vorbereitet wird es durch die Schulterbrücke,

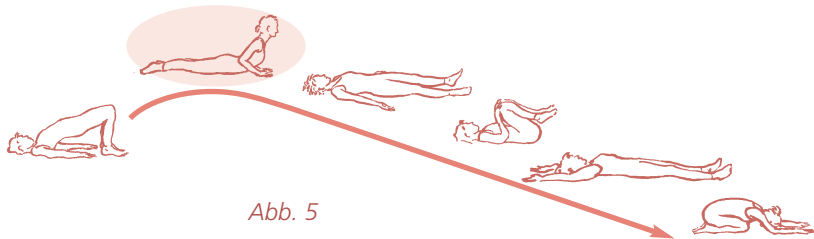


Abb. 5

Nach den bis hierher geübten Āsana genügt als direkte Vorbereitung für Bhujāṅgāsana die Schulterbrücke. Der Ausgleich beginnt mit einer Pause in der Rückenlage und führt über Apānāsana und eine einfache Armbewegung im Liegen zu einer Vorbeuge aus dem Vierfüßlerstand.

cke, Dvipāda piṭham (M). Nach einer kurzen Pause (P) folgen als erster Ausgleich (für den unteren Rücken) Apānāsana (Q), danach für den Schultergürtel eine Armbewegung aus Śavāsana (R) und schließlich eine weitere Vorbeuge aus Cakravākāsana (S) für den ganzen Rücken (Abb. 5).

Das Grundgerüst eines Kurses besteht also aus vielfältigen Verflechtungen; einige davon haben wir dargestellt, andere ließen sich ergänzen. So kann zum Beispiel diskutiert werden, in welcher Reihenfolge jene drei Āsanas, die unseren Kurs dominieren, aufeinander folgen sollten. Die Entscheidung für die Abfolge Vīrabhadrāsana (E) □ Paścimatānāsana (K) □ Bhujāṅgāsana (O) ist keine grundsätzliche: Was wäre anders, wenn zum Beispiel Bhujāṅgāsana (O) im Kurs vor und nicht nach Paścimatānāsana (K) angeordnet wäre? Wie müsste dann Vorbereitung und Ausgleich gestaltet werden?

Allerdings: Im Stehen (und deshalb hier mit Vīrabhadrāsana) zu beginnen ist alte Tradition und hat tatsächlich den großen Vorteil, den ganzen Körper mit all seinen Gelenken und Muskeln auf einfache Weise in alle Richtungen bewegen und aufwärmen zu können. Der Nachteil des hier gewählten Stundenanfangs: Die erste Vorbeuge des Kurses wird aus dem Stehen heraus geübt. Wer etwa an einer chronischen Verspannung des unteren Rückens leidet, würde als TeilnehmerIn an dem Kurs davon profitieren, wenn vor einer Vorbeuge aus dem Stand der untere Rücken schon einmal auf einfachere Weise gedehnt worden wäre. Wie also könnte für unseren Kurs ein anderer Anfang aussehen?

Zuerst der für den heutigen Kurs gewählte Anfang (noch ohne die besondere

Alternativen

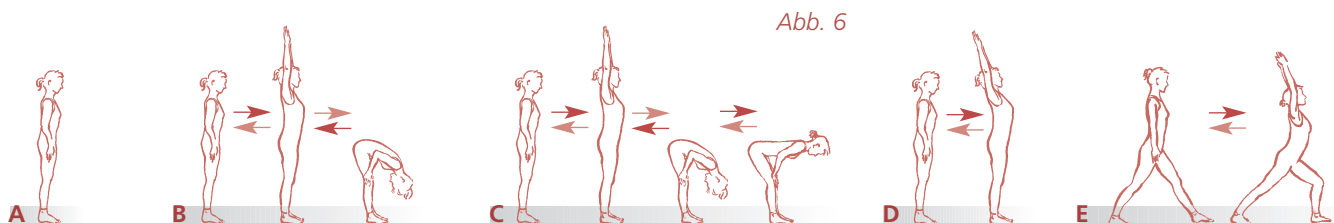
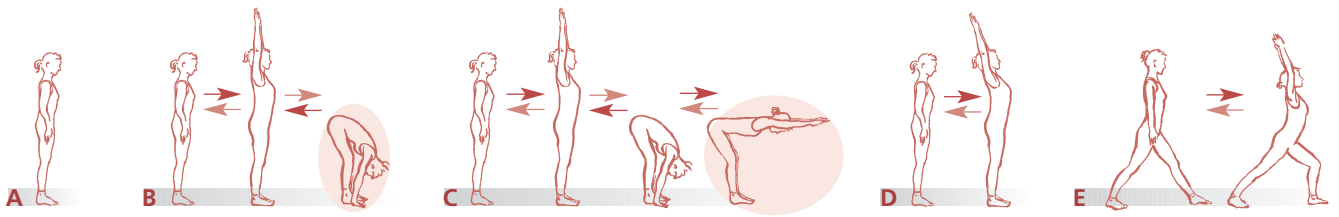


Abb. 6

Technik eines »krama«, wie sie später in Übung »D« und »E« vorgeschlagen wird: Nach einem Ankommen in Samasthiti (A) folgen sehr einfache Varianten von Uttānāsana (B) und Ardha Uttānāsana (C). Nach einer Rückbeuge aus dem Stand (D) schließlich Vīrabhadrāsana (E) (Abb. 6). Wer diese Abfolge in ihren körperlichen An-

Der Anfang des Kurses führt über einige einfache Bewegungen, die auch eine Aktivierung des Rückens einschließen zum ersten Schwerpunkt der Reihe: Vīrabhadrāsana (E)

Abb. 7

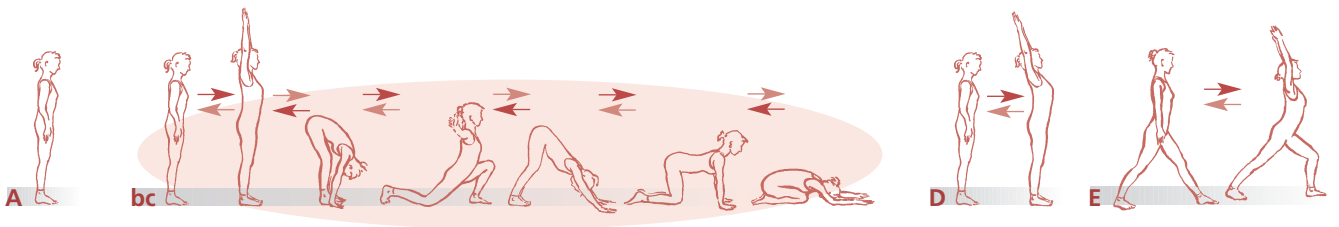


Durch Ersetzen der einfachen Formen von Uttānāsana und Ardha Uttānāsana lässt sich auf einfache Weise der Beginn des Kurses in seinen körperlichen Anforderungen intensivieren.

forderungen intensivieren will, kann dies auf einfache Weise tun: Die hier gewählten einfachen Varianten von Uttānāsana (B) und Ardha Uttānāsana (C) lassen sich auf einfache Weise durch körperlich anspruchsvollere Formen ersetzen (Abb. 7). Eine andere der vielen Möglichkeiten, den Beginn des Kurses fordernder zu gestalten: Die Übungen (B) und (C) werden durch ein längeres Vinyāsa (bc) ersetzt (Abb. 8).

Wichtiger aber als solche Wege zur Intensivierung der Praxis sind im Unterrichtsalltag jene Alternativen, die den Anfang des Kurses in eine ganz andere Richtung hin verändern und damit Antworten auf die Frage geben: Wie lässt sich der Kurs so vari-

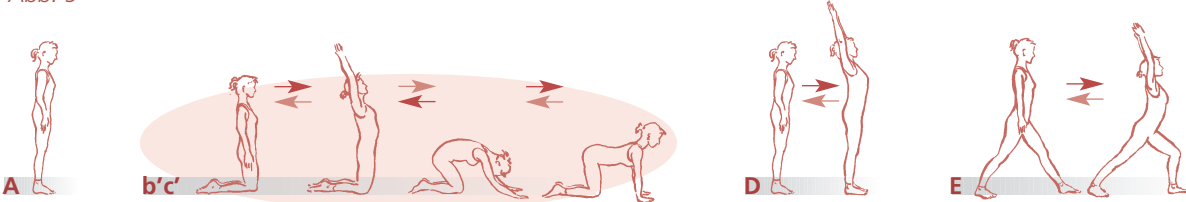
Abb. 8



Als weiteres Beispiel für einen anderen Kursanfang: Ein Vinyāsa, das sich natürlich noch vielfältig variieren lässt.

ieren, dass er auch für TeilnehmerInnen geeignet bleibt, die ihren unteren Rücken nur begrenzt belasten können? Für all jene also, die an chronischen Rückenverspannungen leiden, für all jene, deren Rücken nach einem langen Tag am Schreibtisch

Abb. 9



Viele leiden heutzutage an starken Verspannungen im Lendenbereich. Es wäre sicher keine gute Idee, solche Menschen gerade zum Beginn einer Stunde mit Übungen zu konfrontieren, von denen man weiß, dass sie für den Bereich des unteren Rückens eine hohe Belastung beinhalten. Ein einfacher Weg, in unserem Kurs dieses Risiko zu reduzieren, ist das Ersetzen der Vorbeugen aus dem Stand, zum Beispiel durch ein einfaches Vinyāsa (b'c').

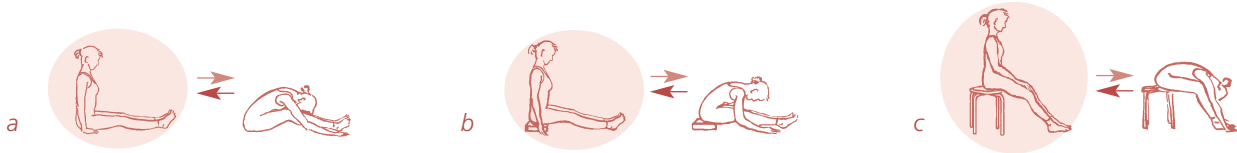
einerseits nach Aktivierung verlangt, andererseits aber schnell in ein noch größeres Ungleichgewicht gerät, wenn dafür nicht die richtigen Schritte gewählt wurden.

Um solchen Bedingungen gerecht zu werden, kann ein Kursanfang gewählt werden, der alle Vorbeugen aus dem Stand umgeht und trotzdem dem Körper und vor allem dem Rücken genug Bewegung und Aktivität bietet. Schließlich muss damit die Praxis von Virābhadrāsana genügend vorbereitet und gleichzeitig ein Einstieg gefunden sein, der dem Niveau des gesamten Kurses gerecht wird. Dafür geeignet wäre zum Beispiel ein Vinyāsa aus dem Kniestand (b'c') wie es Abb. 9 zeigt.

Der zweite Schwerpunkt des Kurses ist Paścimatānāsana (K). Ohne ein Angebot entsprechender Variationen wird es schwer sein, hier allen KursteilnehmerInnen eine positive und intensive Erfahrung zu ermöglichen. Die wichtigsten Fragen sind: Welche Ausgangsposition wird vorgeschlagen und wieviel Beinstreckung wird in der Position von Paścimatānāsana verlangt? Als Ausgangsposition kommt in Frage: Das Sitzen am Boden (Abb. 10a), das Sitzen auf einer Unterlage (Abb. 10b), das Sitzen auf

einem Hocker (Abb. 10c). Wie Paścimatānāsana schließlich erlebt wird, hängt ganz wesentlich davon ab, welche dieser Positionen gewählt wurde: Erlaubt sie eine harmonische Vorbeuge des Rückens oder zwingt sie die Übenden in eine spannungsvolle Krümmung des Oberkörpers? In Gruppen mit TeilnehmerInnen von durchschnitt-

Abb. 10



licher Beweglichkeit werden die besten Ergebnisse oft mit einer Praxis des Paścimatānāsana vom Hocker aus erzielt. Eine einfache Möglichkeit, dabei nicht den Überblick über die gesamte Gruppe zu verlieren, könnte so aussehen: Alle TeilnehmerInnen üben erst einmal vom Hocker aus, auch diejenigen, die eigentlich über genügend Beweglichkeit für eine Praxis am Boden verfügen. Bei Bedarf kann dann der einen oder dem anderen vorgeschlagen werden, zu einer Ausgangsposition am Boden (mit oder ohne Unterlage) zu wechseln.

Neben der Ausgangsposition entscheidet natürlich auch die geforderte Intensität der Beinstreckung über das Gelingen einer Praxis von Paścimatānāsana. Je mehr wir erlauben, die Knie im Üben zu beugen, umso mehr Bewegungsfreiheit hat der Rücken und umso einfacher ist es, im Āsana eine harmonische Vorbeuge ohne Krampf und Verspannung zu erreichen.

In unserem Kurs wird davon ausgegangen, dass die Beinstreckung im Paścimatānāsana gerade nicht betont sondern geachtet wird, die Knie beim Üben von Paścimatānāsana in angemessener Weise zu beugen. Wollte jemand bei der Praxis des Kurses im Paścimatānāsana die Beinstreckung mehr in den Mittelpunkt rücken, müsste sie deshalb auch besser vorbereitet werden. Geeignet wären dafür zum Beispiel

Wie ein/e KursteilnehmerIn Paścimatānāsana schließlich übt und erfahren kann, hängt ganz wesentlich davon ab, welche Ausgangsposition dafür vorgeschlagen wurde. Die besten Ergebnisse in Gruppen mit TeilnehmerInnen von normaler Beweglichkeit lassen sich oft mit einer Praxis vom Hocker aus (c) erreichen.

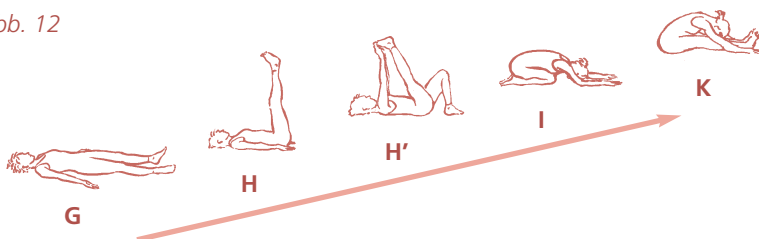
Abb. 11



Supta pādāṅguṣṭhāsana (a) und eine seiner möglichen Varianten (Supta eka pādāṅguṣṭhāsana): Dynamisch (b), aber gerade auch statisch für einige Atemzüge lang gehalten (c und d) eine gute Vorbereitung für die Streckung der rückwärtigen Beinmuskulatur.

Varianten von Supta pādāṅguṣṭhāsana (Abb.11), mit der sich die Praxis von Ūrdhva prasṛta pādāsana (H) ergänzen ließe. Die Übungsabfolge zum Paścimatānāsana wür-

Abb. 12

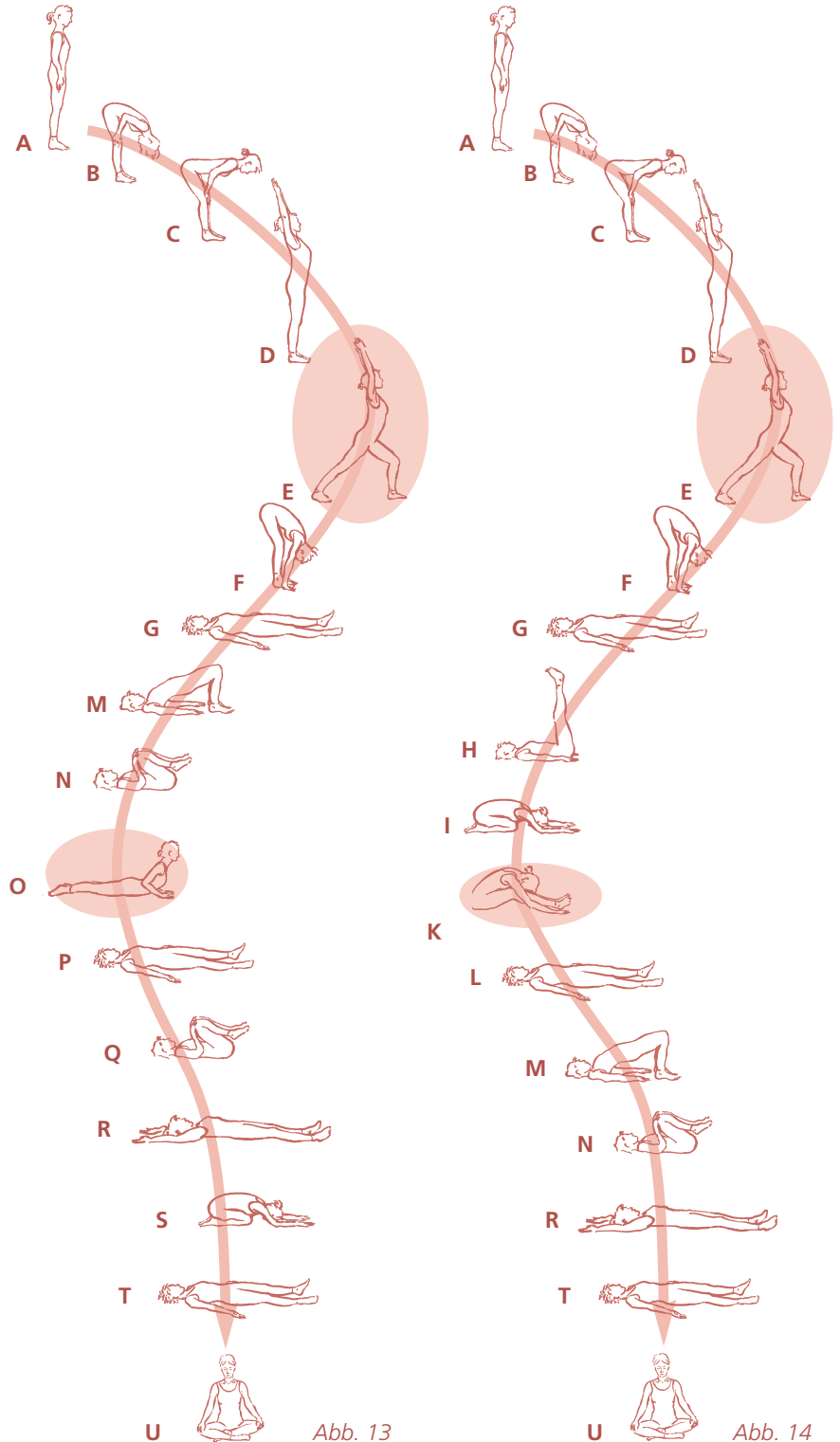


In unserem Kurs wird davon ausgegangen, dass die Beinstreckung im Paścimatānāsana nicht betont wird. Das Risiko für eine Überforderung des unteren Rückens wird dadurch verringert. Wollte man im Paścimatānāsana die Beinstreckung trotzdem mehr in den Mittelpunkt rücken, müsste sie besser vorbereitet werden.

de sich entsprechend verändern (Abb. 12), der Kurs dadurch natürlich auch länger und in seinen körperlichen Anforderungen vor allem für den unteren Rücken deut-

lich intensiver werden.

Um den Kurs an die besonderen Gegebenheiten einer Gruppe anzupassen, sind natürlich unendlich viele weitere Variationen denkbar. Heute soll es genügen, abschließend noch zwei Möglichkeiten zu zeigen, den Kurs zu kürzen. Sein Anfang bleibt dabei unverändert. Der eine Vorschlag verzichtet auf Paścimatānāsana (Abb 13), der andere auf Bhujāṅgāsana (Abb 14).



Zwei Möglichkeiten, den vorgeschlagenen Kurs zu kürzen. Abb. 13 zeigt ein Kursgerüst, das zwei Schwerpunkte aufweist: Virabhadrasana und Bhujāṅgāsana. Der in Abb. 14 dargestellte Kurs verzichtet auf Bhujāṅgāsana und behält statt dessen Paścimatānāsana. Beide »Rohbauten« sind gleichmaßen geeignet, mit unserem besonderen Thema - »krama« im Āsana - ausgestaltet zu werden. Anfühlen werden sie sich natürlich sehr verschieden. Wer wirklich einmal beide im Gruppenunterricht ausprobiert, wird auch schnell den Unterschied bemerken: Er bezieht sich auf ihre Handhabung für solche Kursteilnehmer, die mit Belastungen im Bereich des unteren Rückens achtsam umgehen müssen.

Während sich der in Abb 13 gezeigte Kurs dafür sehr einfach äußerst risikoarm gestalten lässt, ist dies für den Kurs aus Abb 14 doch um einiges schwieriger und aufwändiger.

2. Das Thema: krama

In den weiteren Artikeln über Āsanakurse wird noch viel Gelegenheit sein, die grundlegenden Fragen des Kursaufbaus zu diskutieren. Wir wollen uns jetzt dem besonderen Inhalt unseres Kurses zuwenden: »krama«.

ES GIBT VIELE Möglichkeiten, einem Kurs für den Gruppenunterricht einen besonderen Inhalt zu geben. Wir wollen zeigen, dass sich solche Inhalte auch auf vielfältige Weise an den großen Themen des Yoga-Sūtra orientieren können. Dort findet sich nicht nur eine ausgesprochen moderne Pädagogik, die als Leitfaden für jedes Unterrichten taugt. Ein entsprechendes Verständnis vorausgesetzt, bietet uns das Yoga-Sūtra darüber hinaus einen außerordentlichen Reichtum an Themen, mit deren Hilfe Gruppen-Unterricht über Jahre hinweg abwechslungsreich, fordernd und ansprechend gestaltet werden kann.

Nicht gepredigt als »Wahrheiten« oder »Weisheiten« lassen sich die Inhalte des Yoga-Sūtra lassen sich im Unterricht umsetzen ohne sie dabei jemandem aufzudrängen. Als konkrete Erfahrungen, die anregen können aber nicht müssen zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, der eigenen Person, zu Fragen über den Umgang mit sich, mit anderen und mit der Welt, in der wir leben.

Heute geht es um ein Thema, das im Yoga-Sūtra als eine wesentliche Grundlage des gesamten Übungsweges verstanden wird und das im Āsana-Unterricht auf die unterschiedlichste Weise erfahrbar gemacht werden kann. Es die Kunst der absichtsvollen, schrittweisen und achtsamen Annäherung an ein Ziel. In vielen Übungstraditionen des Yoga finden sich unzählige Beispiele dafür, wie das Voranschreiten auf ein Ziel in wohl bedachten und aufeinander aufbauenden Schritten als wesentliche Bedingung für ein erfolgreiches Üben gesehen wird.

Das Ziel dieses Übens mag in einer Antwort auf existentielle Fragen liegen, in einem besonderen Körpererleben, in der Entwicklung bestimmter inneren Qualitäten, in einer Begegnung mit Gott oder in der intensiven Erfahrung eines Āsana, eines Prāṇāyāma oder einer Zeit der inneren Ruhe. Immer wieder handeln traditionelle Übungsvorschläge von bestimmten Schritten, die für ein gutes Gelingen solcher Absichten vorgeschlagen werden und diskutieren deren sinnvolle Abfolge: Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um weiter voranzuschreiten? Welche Probleme können sich ergeben, wie können sie gelöst werden? Worauf ist zu achten? Texte wie das Yoga-Sūtra oder die Haṭha Pradīpikā sind voller Überlegungen dieser Art.

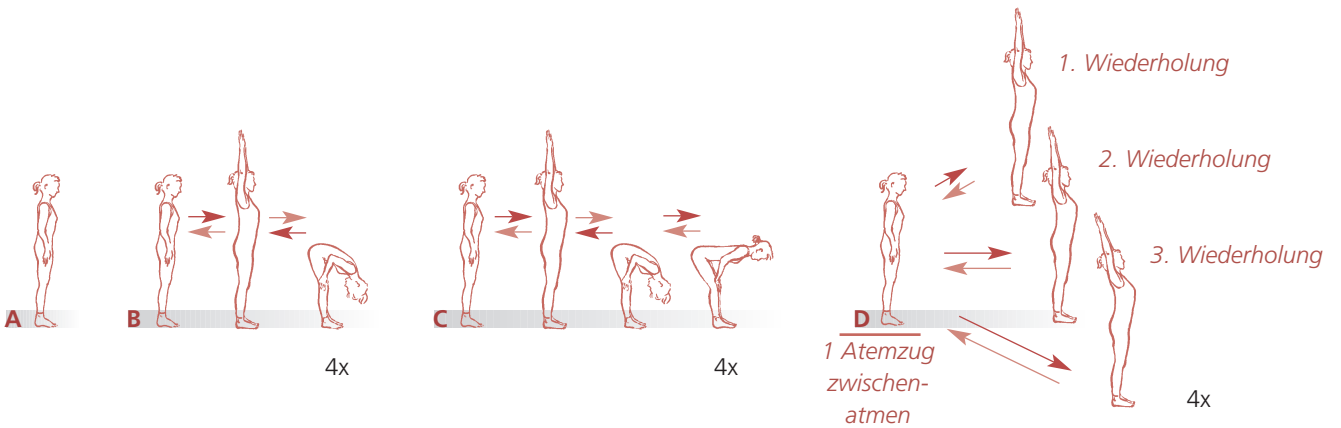
Im Sanskrit lassen sich die Begriffe »Schritt«, »Stufe«, »Abfolge« mit dem Wort »krama« wiedergeben. »krama« meint jede Art von Schritten, von Abfolgen, von Abläufen. In dieser Weise wurde der Begriff »krama« auch von T. Krishnamacharya benutzt und zur Überschrift für die Beschreibung der wesentlichen Aspekte jedes Übens gemacht. »krama«, absichtsvoll und bewusst gewählte, aufeinander aufbauende Schritte, finden sich überall in den großen Konzepten des Yoga: Wirkliches Verstehen braucht Schritte, die Wege aus dem Leid sind geprägt von der Notwendigkeit, bestimmte Schritte zu gehen, der Übungsweg besteht aus Schritten, der Yogaweg ist tatsächlich vor allem auch ein besonderes »krama«.

Diese Prinzipien schlagen sich auch nieder in besonderen Übungsweisen und Übungstechniken. Von den vielen Möglichkeiten in der Āsanapraxis mit krama zu arbeiten, wird gleich die Rede sein.

Von krama geprägte Übungsanleitungen und Techniken finden aber ebenso beim Üben mit dem Atem, dem Prāṇāyāma, in allen traditionellen Meditationsformen, in jedem Ritual. So besteht im Prāṇāyāma zum Beispiel ein sehr häufig genutztes krama darin, den Atem von Atemzug zu Atemzug in Schritten zu verlängern. Aber auch diese Technik ist ein krama: Ein wenig ausatmen, dann im Atem innehalten, dann weiter ausatmen, wieder innehalten, und erst dann zu Ende ausatmen.

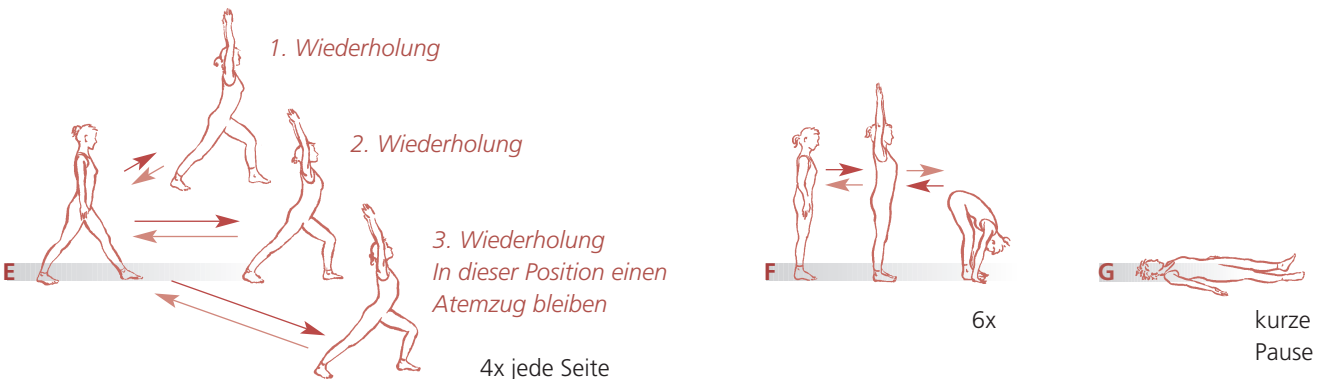
IN UNSEREM KURS sollen einige der vielen möglichen Techniken des krama im Mittelpunkt stehen. In den dafür ausgewählten Āsana wird eine einfache Art des

krama vorgeschlagen und es werden Möglichkeiten diskutiert, wie sich dieses Übungskonzept abwandeln oder intensivieren lässt. Dabei werden wir auch der Frage nachgehen, welche Bedeutung und welche Wirkung solchen krama zugeschrieben werden kann. Zuerst eine Darstellung des vollständigen Kurses. Wie oft man die einzelnen Übungen wiederholen lassen sollte wird abhängen von der Zusammensetzung und dem Erfahrungsstand der jeweiligen Gruppe einerseits und dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen andererseits. Allerdings macht es wenig Sinn, eine dynamische Übungsabfolge nur ein oder zwei Mal zu üben: Es braucht in der Regel mehr Wiederholungen, um in einer Übung anzukommen und sich auf sie wirklich einzulassen. Die hier vorgeschlagene Wiederholungszahl versteht sich also nur als grobe Orientierung, der vor allem auch an einer Ausgewogenheit der Übungen zueinander gelegen ist.

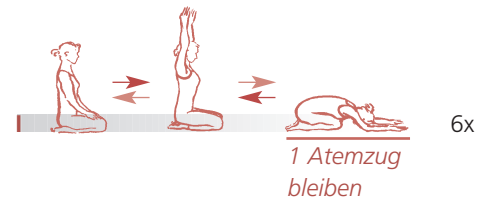
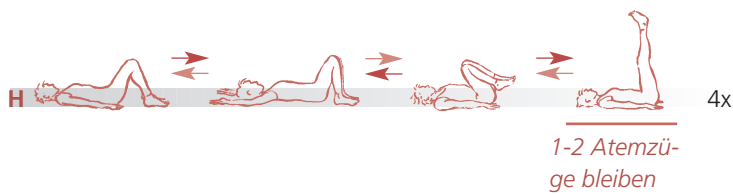


3 Mal werden in Übung D die Arme mit der Einatmung gehoben und mit der Ausatmung gesenkt. Jedesmal wird die Bewegung größer, die Rückbeuge intensiver. In der 3. Wiederholung sollte die für die/den jeweilig Übende/n maximal mögliche Intensität erreicht werden.

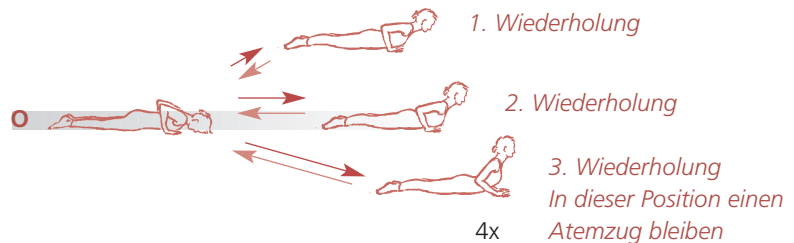
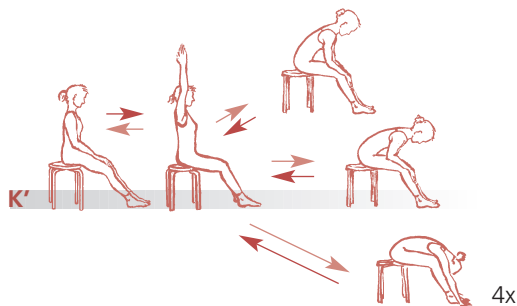
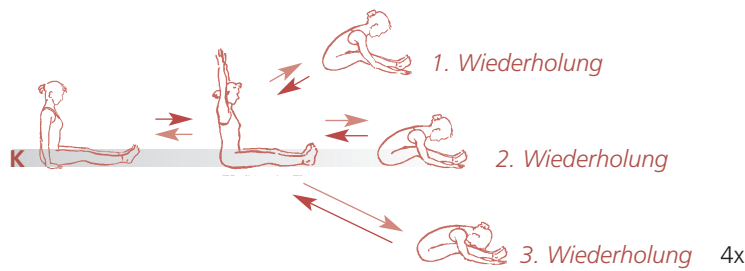
Je nach Übungsstand und Körperempfinden brauchen KursteilnehmerInnen einige Wiederholungen dieses Zyklus, bis sich ein Gefühl dafür entwickeln kann, wie die hier verlangten Schritte eingeteilt werden müssen, um eine harmonische Steigerung der Bewegung zu erreichen. Dabei kann es helfen, wenn man in der Ausgangsposition immer einen Atemzug verweilt, um genügend Zeit zu haben, sich auf den nächsten Bewegungsablauf vorzubereiten und auszurichten.



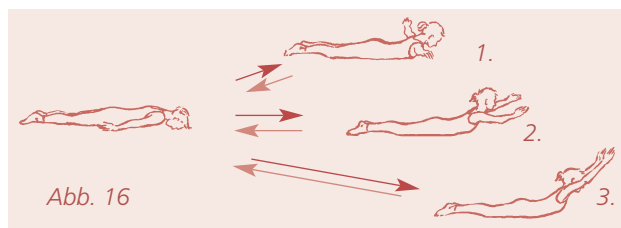
Ähnlich wie Übung D ist die Praxis von Virabhadrasana (E) in drei Schritte aufgeteilt: Die Bewegung wird größer, die Rückbeuge intensiver, das vordere Knie mehr gebeugt. Die in der dritten Wiederholung erreichte Position soll für einen Atemzug gehalten werden. Auch hier wird es sicher eine oder mehr Wiederholungen des ganzen Zyklus brauchen, bis das richtige Maß für die einzelnen Schritte gefunden ist.

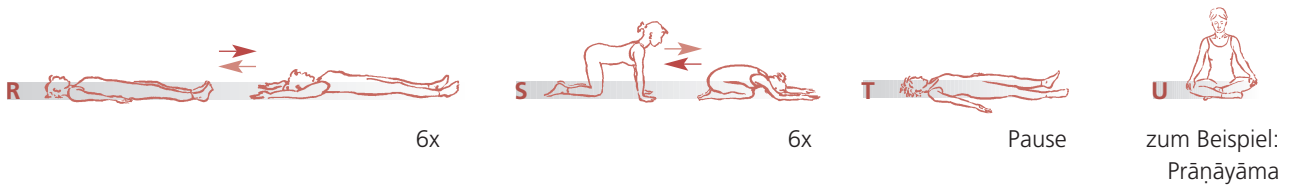


Auch Paścimatānāsana (K) wird als krama vorgeschlagen. In jeder Wiederholung beugt sich der Oberkörper weiter nach vorn. Es soll hier noch einmal daran erinnert werden, dass für eine sinnvolle und gesunde Praxis von Paścimatānāsana die richtige Wahl der Ausgangsposition von großer Bedeutung ist. Für viele KursteilnehmerInnen wird die intensivste Erfahrung dieses Āsanas dann möglich werden, wenn sie es vom Hocker aus üben (K').



Schließlich das letzte Mal in diesem Kurs, dass ein Āsana in den nun sicher schon vertrauten Schritten geübt wird: Bhujangāsana (O) in einer seiner vielen hier möglichen Varianten. Die Arme könnten in allen drei Schritten auch ausgestreckt neben dem Körper bleiben (Abb. 15) oder seitlich ausgebreitet werden. Noch größere Anforderungengen an Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit werden dann zum Beispiel dadurch gestellt, dass auch die Arme bei jeder Wiederholung einen größeren Weg nehmen (Abb. 16).



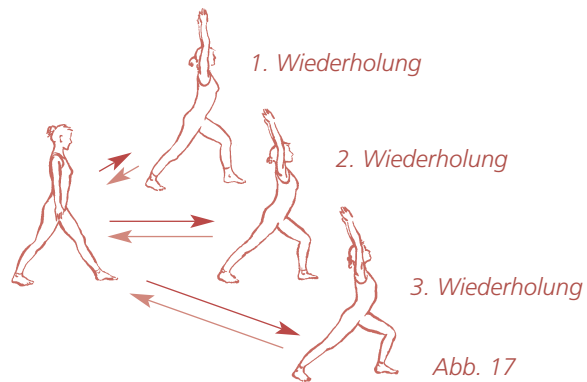


Variationsmöglichkeiten im krama

ES GIBT SEHR viele Arten und Weisen, die hier vorgeschlagenen krama zu verändern. Das Beispiel des Virābhadrāsana soll helfen, einige viel genutzte Möglichkeiten darzustellen.

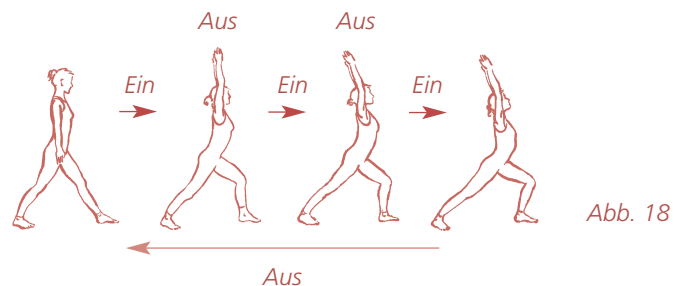
Im Kurs wurde für alle Āsana, die mit einem krama verbunden wurden, eine einfache Praxis vorgeschlagen: Die erste Wiederholung führt uns in den ersten Schritt, danach geht es wieder zurück in die Ausgangsposition. Von dort aus folgt der zweite Schritt, wieder geht es zurück in die Ausgangsposition und schließlich von dort aus der dritte und letzte Schritt (Abb. 17).

Das in Kurs vorgeschlagene krama (hier zum Beispiel Virābhadrāsana) führt jeweils von der Ausgangsposition in die drei Schritte. Im letzten Schritt wird die intensivste Position erreicht.

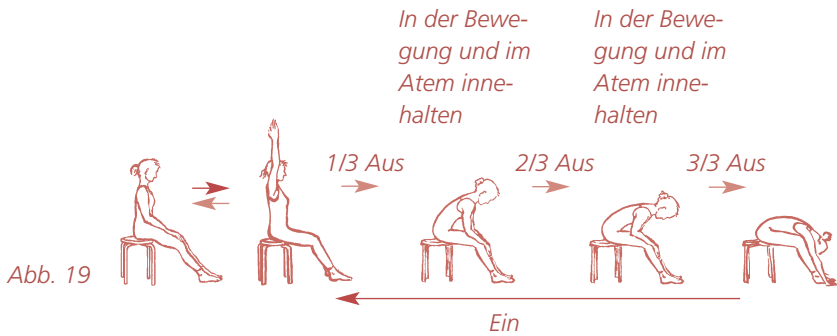


Eine andere Möglichkeit eines kramas sieht so aus, dass die drei Schritte direkt aufeinander folgen (Abb. 18)

Eine andere Art des krama besteht darin, in jeder erreichten Position innezuhalten und von dort aus den nächsten Schritt zu machen. Für alle im Kurs gezeigten krama wäre auch diese Variante möglich. Sie ist körperlich mit größerer Anforderung verbunden.



Wer über eine gute Atembeherrschung und einen langen Atem verfügt, kann ein krama auch mit einem einzigen Atemzug verbinden. Dafür eignet sich vor allem die Ausatmung (verbunden mit der Einatmung entsteht schnell viel Spannung und es sind einige Kontraindikationen wie zum Beispiel Bluthochdruck zu beachten). In unserem Beispiel wird der Ausatem und die Bewegung zwei Mal durch ein kurzes Innehalten unterbrochen (Abb. 19).



Es braucht ein gutes Gespür für den eigenen Atem, die Fähigkeit ihn einfach zu verlängern und ein müheloses Bewältigen der körperlichen Anforderungen des jeweiligen Āsanas, wenn ein krama auf diese Weise geübt werden soll: Der Atem selbst (hier in einer einfachen Variante von Paścimatānāsana) wird zusammen mit der Bewegung in entsprechende Schritte unterteilt.

Natürlich muss ein krama nicht aus den hier gewählten drei Schritten bestehen. Allerdings: Je größer die Anzahl der verlangten Schritte, umso mehr Körperverständnis, Körpergefühl und Körperbeherrschung braucht es, um eine in sich harmonische Schrittfolge zu finden.

Eine weitere Möglichkeit, krama abwechslungsreich zu gestalten, besteht im unterschiedlichen Umgang mit der Schrittfolge (Abb. 20). In unserem Kurs wurde in der schließlich erreichten Position schon für Virābhadrāsana und Bhujāṅgāsana vorgeschlagen, jeweils einen Atemzug zu bleiben. Diese Art der Intensivierung einer Praxis mit krama lässt sich auf vielfältige Weise fortführen (Abb. 21 und 22).

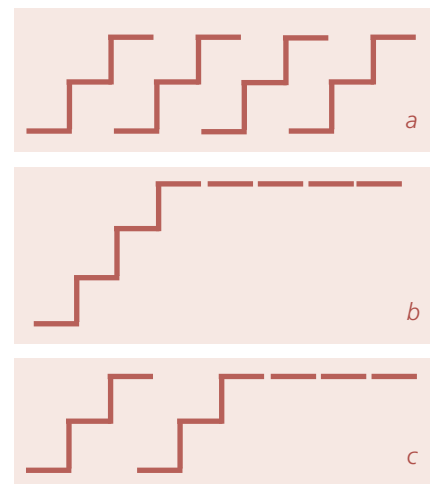
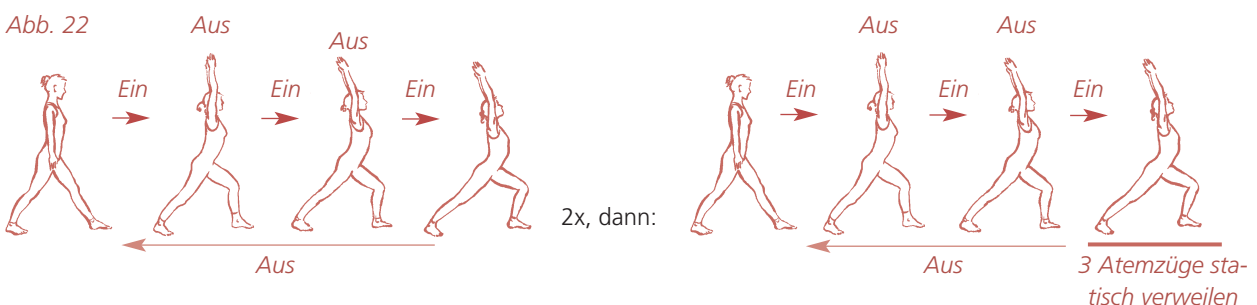
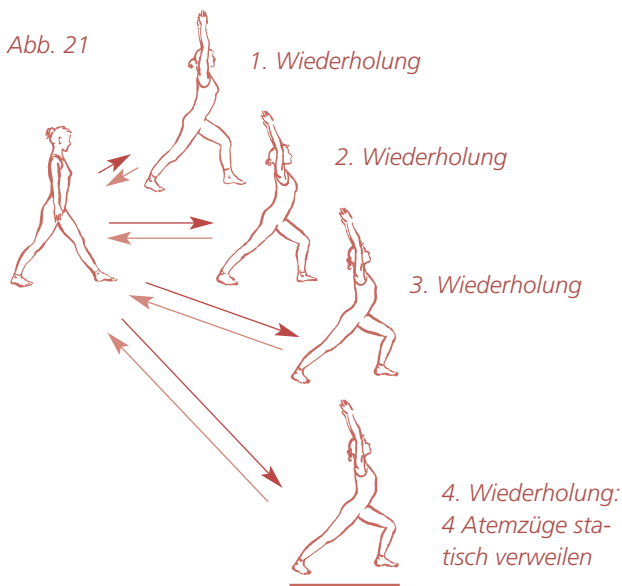


Abb. 20

Die Schrittfolgen eines krama können sehr unterschiedlich gestaltet werden. In unserem Kurs wurde vor allem in der Art und Weise vorgegangen, wie es Abb. 22a schematisch darstellt. Die Abfolge in Abb. 21 folgt dem Schema b, das krama aus Abb. 22 dem Schema c.



Durch die Arbeit mit krama kann eine Āsanapraxis auf unterschiedlichen Ebenen neue Qualitäten gewinnen:

DIE »RICHTIGE« HALTUNG FINDEN

Wir wissen, wie schwer es oft ist, die eigenen Grenzen auszuloten. Das gilt in beide Richtungen: Manchmal sind wir zu ängstlich, schöpfen unsere Möglichkeiten nicht aus, wagen keine neue Schritte. Manchmal dagegen erkennen wir unsere Grenzen nicht, haben Mühe zu akzeptieren, was uns wirklich noch gut tut, hören unserem Körper nicht zu, orientieren uns an fremdbestimmten Bildern und Ansprüchen. Krama sind eine wunderbare Art, mehr Einsicht und ein sicheres Gefühl davon zu entwickeln, wo ich in einem Āsana eigentlich hingehöre. Was ist *mir* angemessen? Was ist heute für mich das Richtige? Natürlich braucht der Weg, der uns solche Fragen tatsächlich beantworten kann, ein klares Ziel. Wohin möchte ich in diesem Āsana? Was ist wichtig? Woran soll ich mich in der Praxis orientieren? In welche Richtung muss ich mich anstrengen?

Ansonsten ergeht es uns wie Alice im Wunderland in ihrem Gespräch mit der Katze. Dort fragt Alice: »Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?« »Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin Du möchtest«, sagte die Katze. »Ach, wohin ist mir eigentlich gleich...« sagte Alice. »Dann ist es auch egal, wie Du weitergehst«, sagte die Katze.

Deshalb sind die Schritte eines krama nicht beliebig, sondern müssen sich mit einer bestimmten Absicht verbinden: Zum Beispiel ein Virābhadrāsana in eine bestimmte Richtung hin intensivieren, oder eine Dehnung verstärken, oder eine Bewegung vergrößern, oder eine Ausrichtung vertiefen, oder die Atemqualität verfeinern, oder den Atem verlängern...

Gleichzeitig dient das krama dazu, mich selbst, meinen Körper auf dem gewählten Weg besser wahrzunehmen. Wo bin ich? Wie bin ich dort? Durch die Aufteilung in Schritte entsteht während der Praxis Zeit und Raum für mehr Achtsamkeit im Üben. Idealerweise entwickelt sich schließlich der jeweils nächste Schritt aus der bewußten Erfahrung des vorherigen: Wo ist noch Raum für Bewegung, für den Atem, wieviel mehr Spannung ist noch möglich, welche Spannung ist überflüssig, wo zeigt sich eine Grenze...?

Das Konzept der krama ist im besten Sinne ein Beispiel für eine Feststellung von Vyāsa, dem berühmten Verfassers des ältesten Kommentars zum Yoga Yoga Sūtra, der dort schreibt: »Auf dem Weg des Yoga wird der Yoga Dir sagen, wie Du weitergehen sollst.«

absichtsvoll
achtsam
schrittweise

MEHR KÖRPERGEFÜHL, MEHR KÖRPERBEHERRSCHUNG

Es verlangt vielleicht große Beweglichkeit aber wenig wirkliche Körperbeherrschung, in einer Āsanaposition bis »zum Anschlag« zu gehen. Sehr viel mehr gefordert wird an Koordinationsfähigkeit, an innerem Gefühl, an Beherrschung des Körpers, seiner Haltung und Bewegung im Raum, wenn der Weg in ein Āsana in harmonische Schritte aufgeteilt werden muss. Eine solche Praxis kann ein immer besseres Gefühl für den Körper in seiner Gesamtheit vermitteln. Die Methode des krama ist ein guter Weg, Bewegung, Halten, Spannung und Entspannung in immer größerer Freiheit und Achtsamkeit zu gestalten und zu erleben.

Auch machen uns die Wiederholung von sinnvoll gewählten Schritten in ein Āsana mit vielen sonst unentdeckten Aspekten einer Übung vertrauter. Es wird einfacher, die verschiedenen Möglichkeiten und Ebenen einer Haltung zu erkunden. Durch eine solche Bereicherung der Erfahrung im Āsana wird es einfacher zu entscheiden, worauf ich in der jeweiligen Praxis des Āsana - jetzt oder in Zukunft - besonderen Wert legen will oder sollte: auf besondere Körperbereiche, auf den Atem, auf eine besondere Atemführung, auf eine besondere Ausrichtung, auf eine besondere Anstrengung...

RISIKEN VERMEIDEN, GESUND ÜBEN

Nicht zuletzt hilft ein achtsames Vorschreiten in Schritten, unnötige Risiken in der Āsanapraxis zu vermeiden: Wo ist mein Limit? Wo beginne ich, in Verspannung zu geraten? Was tut noch gut? Welche Belastung ist sinnvoll?

Deshalb ist die Praxis von krama auch eines der wichtigen Mittel im Umgang mit Schmerz, Einschränkung, Krankheit. Oft sind es gerade krama, in angemessenen Schritten praktizierte Übungen, mit denen sich solche Hindernisse am wirksamsten überwinden lassen und wieder neue Räume geöffnet werden, Bewegungsspielraum gewonnen werden kann. †