

# Creative

TEXT ■ DIRK BENNEWITZ, ANDREA KUBASCH  
 MODEL ■ FABIENNE SCHÜLLER  
 FOTOS ■ MARCO GRUNDT, [WWW.GRUNDT-FOTOGRAFIE.DE](http://WWW.GRUNDT-FOTOGRAFIE.DE)  
 KLEIDUNG ■ TOP: ADIDAS, STELLA MC CARTNEY

1



## Teil 3: NEUTRALE POSITIONEN UND TWISTS

# Sequencing

Das Feuer der Transformation und der Veränderung entzünden: **Stimulation des Solarplexus**

*„Wenn unser Geist leer ist, ist er zu allem bereit. Im Anfängergeist liegen viele Möglichkeiten, in dem des Experten wenige.“*

*Shunryu Suzuki, Zen-Meister*

In diesem Teil unserer „Power Yoga Germany“-Kata-Flow-Sequenz dreht sich alles um Veränderung und Transformation. In den vorhergehenden Teilen haben wir uns mit stehenden Positionen und offen ausgerichteten Hüften bereits darauf eingestimmt und dafür aufgewärmt.

Die Haltungen, die wir in diesem Teil der Sequenz ausführen werden, stimulieren unsere innere Hitze. In dem Bereich, in dem wir uns jetzt bewegen, ist das Element Feuer (Agni) beheimatet. Es sitzt dort, wo wir auch unser drittes Chakra finden können: im Bereich des Solarplexus.

Die Stimulation dieses Bereiches führt uns zu schneller Transformation und Veränderung. Wenn wir etwas ins Feuer werfen, transformiert es sich sehr schnell und wird beinahe sofort zu etwas Neuem.

Auf der körperlichen Ebene zentrieren wir nun unser Becken in eine frontale Position und drehen unseren Oberkörper. Die Hüfte und die Vorderseite zeigen jetzt nach vorne wie im Krieger 1. In dieser an die Kampfkunst angelehnten Position geht es in erster Linie um Erdung und um die Stabilität des eigenen Zentrums. Aus dieser Stellung heraus gelingt es dem „Krieger“, allen Angriffen und Herausforderungen mit Hilfe seiner Kraft zu widerstehen. Sein eigenes Tun ist dabei immer absichtslos, angemessen und frei von aller Aggressivität. Er ist in der Lage, alle Energien, die zu ihm kommen (Angriffe und Probleme), zu neutralisieren und dann zu transformieren. So sind wir in allen „Kämpfen“ des Lebens stets siegreich, ohne andere zu unterdrücken, zu verletzen oder zu dominieren.

In den Twists verändern wir die Stellung des Schultergürtels zur Hüfte. Dadurch werden unsere inneren Organe, vornehmlich die des Verdauungstraktes, stimuliert und ange-regt. Dieser Bereich ist auch physiologisch die Region, in der Transformation stattfindet. Hier verwertet der Körper seinen „Treibstoff“, die Nahrung, und erzeugt daraus die Energie, die wir für unser Leben benötigen. Die Haltungen geben uns die Stärke, unseren eigenen Weg zu gehen.

Wenn Sie Lehrer sind, machen Sie Ihre Schüler stark, indem Sie Ihnen das Vertrauen in die eigene Kraft geben. Ermun-tern Sie Ihre Schüler, die Haltungen auszuprobieren, ohne irgendeine äußere Bewertung. Wenn Sie diese Haltungen in Ihrer eigenen Praxis zuhause ausführen, machen Sie sich Ihre eigene Kraft bewusst.

# INTENSIVE YOGA

Lehrer Ausbildung  
(200h AYA)

Buchbar in  
Modulen oder als  
Gesamtausbildung.

München - Darmstadt  
Stuttgart - Hamburg - Berlin

☎ 06146 / 60 66 0  
www.intensiveyoga.de



## Tipps zur eigenen Praxis und zum eigenen Sequen- cing

„Wer die Welt bewegen will, sollte  
zuerst sich selbst bewegen.“  
Sokrates

### Umgang mit Altem

Eine Yoga-Asana-Sequenz muss sich entwickeln. Deswegen ist es sinnvoll, sie regelmäßig und oft zu üben oder zu unterrichten. Paradoxerweise entsteht die Kreativität aus diesem festen Gerüst heraus. Erst bei vielen Durchgängen findet man neue Aspekte in den einzelnen Abschnitten. Die Sequenz bleibt dabei das Grundgerüst, aber Varianten an einzelnen Stellen halten sie lebendig. Für Ihre eigene Praxis hat das den Vorteil, dass Sie immer nach Ihrer jeweiligen Verfassung üben können, und die ist bekanntlich jeden Tag anders. Wenn Sie Ihre Sequenzen unterrichten, können Sie deren Grundstruktur beibehalten, sie aber an die Schüler, die in Ihren Klassen dann jeweils auftauchen, anpassen. Es kommt nämlich häufig vor, dass die Haltungen, die Sie vorbereitet haben, überhaupt nicht für die teilnehmenden Schüler geeignet sind.

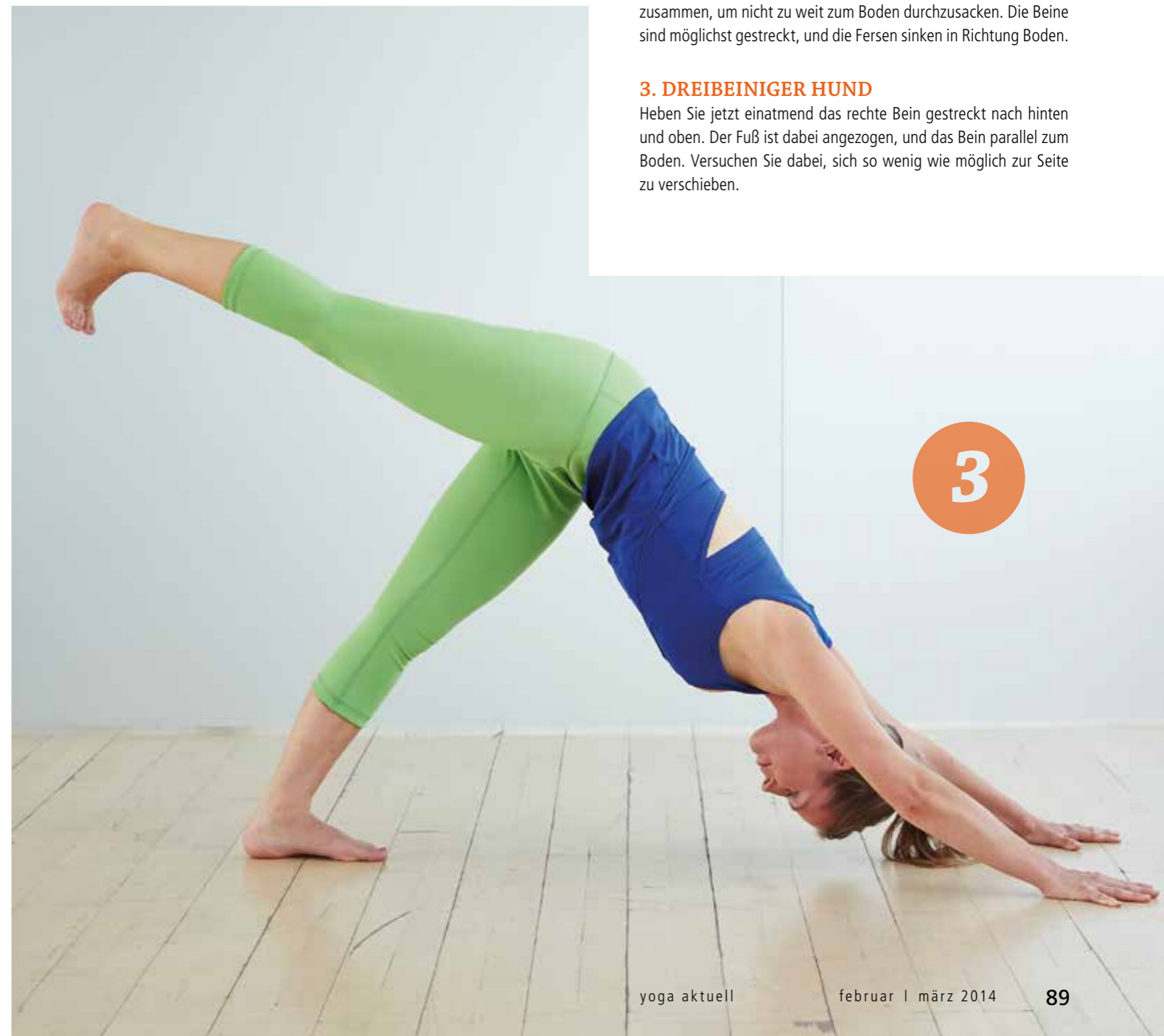
Es ist in etwa wie mit einem Musikstück, das Sie auf einem Instrument spielen. Zuerst müssen Sie das ganze Stück lernen, und erst, wenn Ihnen das in Fleisch und Blut übergegangen ist, kann man an einzelnen Stellen das freie Variieren beginnen. Sie lernen ja nicht jeden Tag ein neues Stück, das Sie dann ein bisschen spielen können, und am nächsten Tag gleich wieder ein neues.

Schreiben Sie Ihre Sequenzen also am besten auf, um sie wiederholen zu können. Und holen Sie ab und zu mal Ihre alten Sequenzen heraus. Sie werden sehen: es ist, wie alte Freunde zu treffen, die man lange nicht gesehen hat. Es ist auf der einen Seite sehr vertraut, fühlt sich aber auch wieder ein bisschen neu an und ist spannend. Denn alle haben sich weiterentwickelt.

Um die eigene Praxis, und damit die automatische und nie versiegende Quelle der Inspiration, fröhlich und unbeschwert umzusetzen, bedarf es in der Hauptsache zweier Dinge: Disziplin und Spontaneität. Die Disziplin ist hierbei die freiwillige Unterordnung unter ein zielgerichtetes System oder eine selbstgeschriebene Sequenz. So helfen wir uns dabei, unsere Energien zu fokussieren und auch die Dinge, die wir nicht besonders gut können oder mögen, in unser Leben zu integrieren. Ab einem bestimmten Punkt in der Praxis kann es dann sein, dass wir sie als einengend empfinden. So als würde sie unsere Fortentwicklung behindern und unser Wachstum bremsen. Um bei unserem Musikvergleich zu bleiben, haben wir in dem Moment die immer gleiche Art, das Stück zu spielen, satt, und möchten hier und da etwas verändern und umarrangieren, um es mehr zu unserem Stück zu machen. Es bleibt aber noch das gleiche Lied. Dann ist es Zeit für das natürliche zweite Ausgleichelement, die Spontaneität. Wir sehen die spontane Kreativität als den Ausdruck freudvoller innerer Weisheit. Sie ist die uns innewohnende Kraft, die uns den Weg zu Neuem weist. Besonders am Anfang des Yogaweges ist es wichtig, einer Routine zu folgen und eine feste Asana-Praxis zu haben. Sie legt eine solide physische Basis für die Arbeit in der Zukunft. Je fester wir in unserer Praxis sind, desto leichter fällt es uns, den eigentlichen Prozess des Yoga zu beginnen: die Beruhigung der Vrittis (Fluktuationen) unseres Bewusstseins. Je weniger unser Geist später von diesen Gedankenwirbeln abgelenkt wird, umso sinnvoller ist es, sein Grundgerüst der Praxis kreativ zu variieren. Das soll nicht heißen, dass Anfänger ihrer Intuition nicht trauen sollen, aber es sind häufig einfach nur Unerfahrenheit, Abgelenktheit oder Faulheit, die uns zu früh dazu verleiten, gleich wieder etwas anderes zu probieren und wieder von vorne anzufangen.

Wirkliches Wissen basiert auf eigener Erfahrung, und nur wirkliches Wissen wird einen frei werden lassen. Dogmen und Glaubenssysteme sind dazu nicht geeignet.

körper & geist → creative sequencing



## WORKSHOP

### 1. SITZENDER TWIST / SEATED GODDESS

Setzen Sie sich in einen Kniesitz mit den Fersen an der Seite des Gesäßes. Legen Sie jetzt den rechten Fuß in die Oberschenkelbeuge des linken Beins. Von hier aus legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie, drehen sich zur linken Seite und schauen über die linke Schulter. Greifen Sie mit der rechten Hand die große Zehe des rechten Fußes. Wenn das für Sie nicht erreichbar ist, nehmen Sie die rechte Hand auf den Rücken.

### 2. HERABSCHAUENDER HUND (Adhomukha-Shvanasana)

Lösen Sie den Drehsitz auf und kommen Sie in einen herabschauenden Hund. Ziehen Sie den Bauchnabel und das Brustbein leicht zusammen, um nicht zu weit zum Boden durchzusacken. Die Beine sind möglichst gestreckt, und die Fersen sinken in Richtung Boden.

### 3. DREIBEINIGER HUND

Heben Sie jetzt einatmend das rechte Bein gestreckt nach hinten und oben. Der Fuß ist dabei angezogen, und das Bein parallel zum Boden. Versuchen Sie dabei, sich so wenig wie möglich zur Seite zu verschieben.



#### 4. STEHENDER SHIVA-LINGA-KRIEGER

Beim Ausatmen ziehen Sie das rechte Bein in einem Zug nach vorne zwischen die Hände. Mit der folgenden Einatmung richten Sie sich in einen stehenden Shiva-Linga-Krieger auf. Die rechte Hand zeigt mit der Handfläche nach oben. Die Finger der linken Hand sind dabei eingerollt, und der Daumen zeigt nach oben. Ausatmen.

#### 5. STEHENDER SHAOLIN-KRIEGER

Bei der nächsten Einatmung heben Sie den linken Arm gerade nach oben und nach hinten. Die rechte Hand ist eingerollt und zieht zur rechten Hüfte. Neigen Sie sich hier leicht nach hinten und heben Sie den Blick in Richtung Himmel.

#### 6. GEDREHTER BOGENSCHÜTZE

Kommen Sie ausatmend von hier mit dem linken Ellbogen an die Außenseite des rechten Knies. Rollen Sie die Finger der linken Hand wieder ein und bringen Sie die Faust zur rechten Seite. Der rechte Arm streckt sich gerade nach hinten aus.

#### 7. STEHENDER SPAGAT

Bringen Sie mit der Ausatmung wieder beide Hände nach vorne, links und rechts vom vorderen Fuß. Strecken Sie jetzt das Standbein und heben Sie das linke Bein gerade nach oben. Ihre Nase wandert dabei zum Knie des rechten Beins.

#### 8. KUNG-FU-ASANA

Senken Sie jetzt, wieder beim Ausatmen, das linke Bein ab und bringen Sie das linke Knie an die Außenseite des rechten Knies. Den linken Fuß am Boden absetzen. Strecken Sie den linken Arm nach vorne und winkeln Sie die linke Hand nach oben an. Der rechte Arm zeigt gerade nach hinten, und die Hand ist ebenfalls angewinkelt, die Finger zeigen nach unten. Beugen Sie beide Beine.



#### 9. SITZENDER TWIST (Ardha-Matsyendrasana)

Senken Sie jetzt ausatmend das Gesäß zum Boden. Der rechte Fuß bleibt dabei aufgestellt, und das untere Bein bleibt angewinkelt. Umarmen Sie das rechte Knie mit dem linken Arm und stellen Sie die rechte Hand hinter der Hüfte auf. Ihr Blick geht über die rechte Schulter zurück. Richten Sie sich bei jeder Einatmung weiter auf und drehen Sie sich bei jeder Ausatmung ein wenig weiter zurück.



10

**10. FLIEGENDER TWIST**

Bleiben Sie im Drehsitz und greifen Sie jetzt die Außenseite des rechten Fußes mit der linken Hand. Strecken Sie das rechte Bein nach vorne und in die Luft. Die rechte Hand verlässt den Boden, und der Arm zeigt gerade nach hinten. Bleiben Sie weiter ganz gerade aufgerichtet.



11

**11. SITZENDER TWIST**

Beugen Sie beim Ausatmen das rechte Bein und führen Sie es mit der rechten Hand zurück an die Außenseite der rechten Gesäßhälfte. Legen Sie anschließend den linken Fuß in die Oberschenkelbeuge. Drehen Sie den Oberkörper weiter nach rechts und greifen Sie mit der rechten Hand das linke Knie. Die linke Hand greift den linken großen Zeh oder liegt alternativ auf dem Rücken.



12

**12. TAUBE**

Strecken Sie jetzt das rechte Bein gerade nach hinten für die Taube. Der linke Unterschenkel bleibt angewinkelt. Neigen Sie den Oberkörper gerade nach vorne über das angewinkelte linke Bein, so weit Sie können. Die Arme sind lang nach vorne ausgestreckt, und der Kopf kann am Boden abgelegt werden.



13

**13. VASISHTHASANA-VARIATION**

Rollen Sie sich jetzt auf die rechte Körperseite und winkeln Sie das linke Bein an. Greifen Sie dann den linken Fuß mit der linken Hand und heben Sie einatmend so die Hüfte an, bis Sie in die seitliche Planke kommen. Die rechte Hand befindet sich dabei leicht vor der rechten Schulter, und die rechte Fußaußenkante drückt kräftig in den Boden.

**14. ROCKSTAR-ASANA**

Lösen Sie die linke Hand vom linken Fuß und bringen Sie ihn ausatmend zum Boden. Bleiben Sie dabei auf den Zehenspitzen und lassen Sie die Hüfte weit oben. Der linke Arm streckt sich lang zurück und vielleicht etwas nach unten.



14



15

**15. DREIBEINIGER HUND**

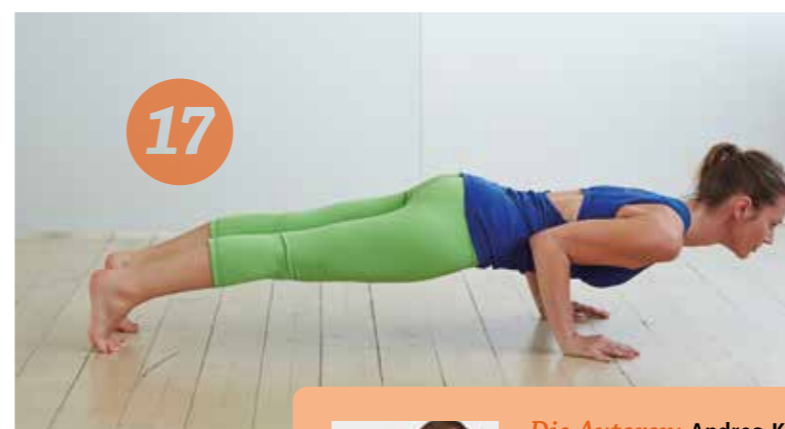
Drehen Sie sich jetzt mit einer Einatmung zurück in die Mitte und bringen Sie wieder beide Hände vor sich auf die Matte. Die Finger sind dabei gespreizt. Das linke Bein bleibt angehoben, und der Fuß ist angezogen (geflext). Es bildet die Verlängerung des Oberkörpers.



16

**16. DREIBEINIGE PLANKE**

Schieben Sie, mit dem linken Bein in der Luft, beim Ausatmen die Schultern über die Hände. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel und das Brustbein zueinander. Das Gesäß ist nicht höher als die Schultern.



17

**17. TIEFE PLANKE (Chaturanga-Dandasana)**

Atmen Sie weiter aus und setzen Sie jetzt das linke Bein ab; beugen Sie die Arme. Die Ellbogen und die Hände sind dabei in einer Linie, die Hände sind also nicht unter den Schultern.

**18. HERAUFSCHAUENDER HUND (Urdhvamukha-Shvanasana)**

Mit der nächsten Einatmung strecken Sie langsam wieder die Arme und richten den Scheitelpunkt des Kopfes in den Himmel. Rollen Sie über die Zehen auf die Fußoberseiten (Fußspann). Die Beine berühren den Boden nicht.

**19. HERABSCHAUENDER HUND (Adhomukha-Shvanasana) (siehe Bild 2)**

Beim nächsten Ausatmen rollen Sie über die Zehen wieder zurück und heben das Gesäß weit in die Luft. Die Beine bleiben gestreckt, und die Fersen sinken zum Boden.

Wiederholen Sie die Sequenz jetzt zur anderen Seite. ■



**Die Autoren: Andrea Kubasch und Dirk Bennewitz** leben in Hamburg und betreiben dort zwei „Power Yoga Germany“-Center. Sie sind bekannt für transformierende Yogalehrer-Ausbildungen sowie DVD- und Buchpublikationen. Beide unterrichten Workshops, Retreats, Teacher Trainings und Kurse auf der ganzen Welt.

Internet: [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)



18