

# Creative



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



# Teil 2: Der kreative Fluss

# Sequencing

Wie wir in den Fluss kommen und Kreativitäts-Blockaden überwinden können

## Wie unterrichte oder übe ich kreativ Yoga?

Die Quelle Ihrer Kreativität ist Ihre persönliche Praxis. Als Lehrer üben Sie nicht nur für sich selbst, sondern für Ihre Schüler und für deren Wohl. Am einfachsten und schnellsten treten wir mit der Quelle unserer Kreativität in Kontakt, wenn wir in einen meditativen Geisteszustand kommen. Er verbindet uns mit der Ur-Lebenskraft, mit dem Prana des Lebens. In diesem Zustand können wir tief in uns hineinspüren und uns mit dem allumfassenden Bewusstsein verbinden. Der Kontakt zu dieser Energie wird dann möglich und erfahrbar. Viele Übende und Yogalehrer greifen in uninspirierten Zeiten auf DVDs, Online-Klassen oder Konferenzen zurück. Dabei werden ganze Abläufe aufgezeichnet oder aufgeschrieben. Unserer Erfahrung nach führt das zu keinem Erfolg, denn die dort präsentierten Unterrichte sind vollständig auf denjenigen zugeschnitten, der sie leitet. Deswegen wird Ihre Sequenz oder Praxis erst authentisch sein, wenn Sie Ihre eigenen Zutaten hinzufügen und einarbeiten. Ihre eigene Praxis ist die Zeit der Selbsterneuerung, sie soll dazu führen, dass Sie mehr geben können. Somit sind auch unsere hier vorgestellten Asana-Folgen dazu gedacht, Sie zu inspirieren und Ihnen Ideen zu geben, die Sie persönlich weiterentwickeln können.

In manchen Zeiten kontrolliert der Geist den Körper, zu anderen Zeiten übernimmt der Körper. Und zu noch anderen Zeiten gibt es eine Fusion, bei der Körper und Geist zusammenarbeiten. Dieser Punkt, der eine Verschmelzung von Körper und Geist durch den Atem beinhaltet, hat eine besondere Energie, eine besondere Qualität. Und an dieser Stelle beginnt Ihr kreativer Prozess. Sie sind dann wie Wasser im Fluss.

## Schränken Sie sich nicht selbst ein

Die Essenz des Yoga ist nicht körperliche Beweglichkeit, sondern die Qualität des Geistes, die Sie in Ihre Praxis einbringen. Unser Geist möchte gerne viele Fortschritte machen und immer „besser“ werden. Aber nachdem Sie die ersten Fortschritte im Yoga gemacht haben, kommen Sie immer wieder an einen Punkt, wo die körperlichen Fähigkeiten stagnieren. Sie treffen auf eine Art Plateau. Plötzlich brauchen Sie die gleiche Menge an Energie, nur um ein gewisses Maß an Leistung zu halten. An dieser Stelle beginnt der Geist schnell, das Interesse zu verlieren, und Sie üben weniger Yoga oder hören vielleicht sogar gänzlich auf.

Das geht so lange, bis Ihr Körper anfängt, sich zu beschweren, und Sie sich motiviert fühlen, wieder mehr Energie in Ihre Praxis zu investieren. Wenn wir, bewusst oder unbewusst, an „Fortschritten“ in unserer Praxis festhalten, verursachen wir eben diesen Zyklus. Ein Teil des Spiels von Yoga ist es, herauszufinden, wie wir die Yogapraxis ständig neu, frisch und innovativ gestalten können.

Es kann sein, dass jemand in einem lehrbuchhaften Asana steht oder sitzt. Das sieht ästhetisch wunderschön aus, muss aber nicht zwangsläufig etwas mit Yoga zu tun haben. Eine andere Person kann ganz weit von der fertigen Pose entfernt sein, aber trotzdem viel mehr in Kontakt mit ihrem Körper und dem, was dort geschieht. Wie wir alle wissen, ist Yoga ein Prozess. In mancher Hinsicht sind die Leistungen wie der Schaum auf einer Welle. Sie haben ihre eigene Schönheit, aber sie sind relativ substanzlos.

Ein weiteres Beispiel für die Rolle des Geistes während der Asana-Praxis kann wie folgt aussehen:



## YIN YOGA & YOGA NIDRA & FASZIEN TEACHER TRAINING

mit Qbi & Dirk nach Paul & Suzee Grilley (Yoga Alliance)  
24.-26.01.14 & 21.-23.03.14 & 6.-8.06.14

## FLYSCHOOL TEACHER TRAINING

(Yoga Alliance)  
Handbalancen & Umkehrhaltungen meistern und brandneue Adjustments lernen  
21. - 23.02.2014



## BRYAN KEST

Einziges Wochenende in Europa mit 5 Sessions:  
16.-18.05.2014



## TEACHER TRAININGS

Yoga Alliance  
Lehrer Ausbildungen:  
200+ ab 15.03.2014  
300+ flexible Zeitmodule/  
Einstieg jederzeit!



## PYG ONLINE STUDIO

Jetzt mit uns zuhause üben!

Jetzt informieren und anmelden!

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



POWERYOGA GERMANY STUDIOS

➤ Herderstraße 38 • 22085 Hamburg

➤ Ludwigstraße 10 • 20357 Hamburg

[www.facebook.com/poweryogagermany](http://www.facebook.com/poweryogagermany)

Wenn ich morgens Yoga übe, beobachte ich meinen Geist, der zu mir sagt: „Ich möchte mindestens genauso beweglich sein, wie ich gestern war. Hoffentlich noch beweglicher, aber sicherlich nicht weniger.“ Der Geist nähert sich einem Asana mit einer Reihe von Erwartungen und mit einem Maß an Beweglichkeit, an das er sich erinnert und das genauso wieder passen soll. Das Asana soll ein gutes Gefühl erzeugen. Es ist laut unserem Geist erst dann richtig ausgeführt, wenn es unsere bisherige Leistung erreicht oder, besser, wenn es sie übertrifft. Der Geist kann nichts dafür, weil es das Wesen unseres Denkens ist, vergleichend zu sein.

Wenn Sie sich auf diese Art und Weise Ihrer Übungspraxis nähern, laufen Sie Gefahr, das Feedback und die Kreativität Ihres Körpers zu ignorieren, während Sie unbewusst einem Bild oder einer Vorstellung hinterherrennen. Diese Bilder schränken Sie und Ihre Kreativität ein; Ihr Geist bleibt stecken, und Ihr Körper wird fest und kann sich leichter verletzen. Sie können dann nicht anders, als sich von außen mit visuellen Medien inspirieren zu lassen. Haben Sie jemals bemerkt, dass, wenn Sie in einem Asana Schmerzen erleben, Ihre Aufmerksamkeit stark geschwächt ist? Menschen neigen dazu, in Asanas so weit wie möglich zu drücken, so lange zu halten, wie sie können, und durch den Schmerz hindurchzugehen. Wenn Sie stattdessen die Haltung verwenden, um den Körper auf liebevolle und kreative Art und Weise zu öffnen, anstatt den Körper nur zu verwenden, um die Haltung zu erreichen, werden Sie sich langsamer bewegen – aber Sie werden an dem wirklichen kreativen Prozess des Yoga beteiligt sein.

Wenn Ihre Yogapraxis schmerzhaft ist, wird sie nur zu einer lästigen Pflicht, anstatt zu einer echten schöpferischen Freude, wie es eigentlich sein sollte, und Sie werden alle möglichen Gründe suchen (und auch finden!), um Ihre Übungspraxis zu vermeiden.

## Die Balance von Kontrolle und Hingabe

Die Hauptursache von Verletzungen im Yoga sind Gier oder Unaufmerksamkeit, und manchmal ist es eine Kombination aus beiden. Das Problem mit den Verletzungen ist, dass wir uns in diesem Fall als Versager betrachten und sie nicht aufrichtig als Chance zu nutzen lernen oder einen neuen kreativen Prozess starten. Wenn Sie auf kreative Art und

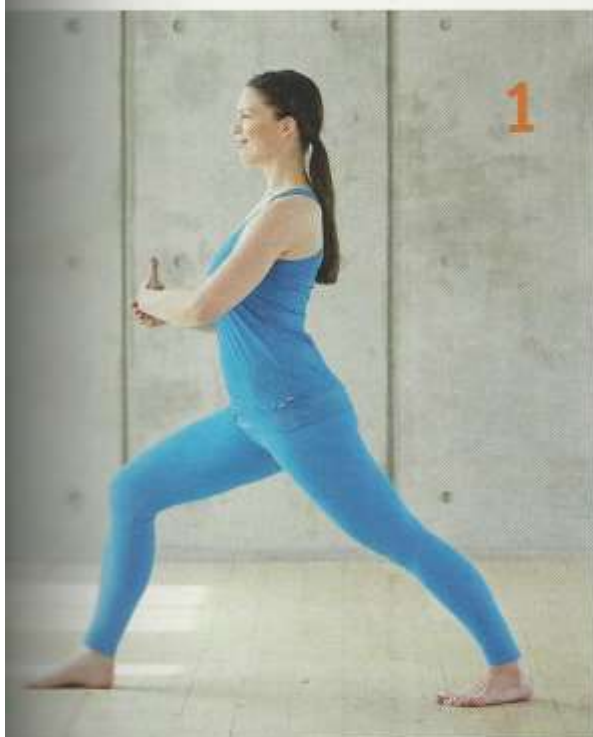
Weise neue Haltungen erfinden, ist eine Verletzung keine Tragödie, sondern ein Zeichen dafür, dass Sie Alternativen für Ihre Yogapraxis entwickeln. Bleiben Sie also geduldig. Grundsätzlich beinhaltet die persönliche Yogapraxis einen komplizierten Tanz zwischen Kontrolle und Hingabe. In jedem Augenblick haben wir in einem Asana die Wahl: Soll ich mich anspannen, entspannen, kontrollieren, oder sollte ich loslassen? Die meisten von uns gehen den Kontrollweg, weil er uns das Gefühl gibt, dass wir etwas tun – wir gehen in die Muskulatur, und das Bewegen schenkt uns Energie. Es ist viel schwieriger zu lernen, loszulassen und zu empfangen, damit die körperliche Weisheit uns bewegt und uns kreativ führt. Balance zwischen Kontrolle und Hingabe ist der Schlüssel für die Fähigkeit, den Körper und den Geist in den schöpferischen Schwung zu bringen, und für die Fähigkeit, sich so zu bewegen, dass Yoga eine Bedeutung bekommt und erfinderisch ist und bleibt.

## Offene Positionen

Im vorangegangenen Teil unserer hier vorgestellten Serie (siehe YOGA AKTUELL – Heft 82) haben wir uns aufgewärmt und alle schwereren Teile in einer einfachen Art und Weise vorweggenommen. Wir bleiben bei der Shiva-Linga-Mudra, die wir bereits zur Zentrierung unseres Prana im vorangegangenen Teil eingesetzt haben. Vor der Ausführung der anschließenden Positionen empfehlen wir Ihnen, zwei bis fünf Runden Sonnengruß zu praktizieren. Damit kommen Sie langsam in Ihren atemgelenkten Bewegungsfluss und fokussieren Ihren Geist auf die kommenden Asanas. Im PowerYogaGermany Kata Flow konzentrieren wir uns jetzt auf Asanas, die Ihre Hüften in stehenden Positionen öffnen. Dabei ist die Ausrichtung des Beckens vorrangig parallel zum langen Mattenrand, und die Beine zeigen voneinander weg. Diese Körperhaltung kommt in unserem Bewegungsalltag eher selten vor, deswegen legen wir in diesem Teil der Sequenz einen besonderen Schwerpunkt darauf. ■



# [ Workshop ]

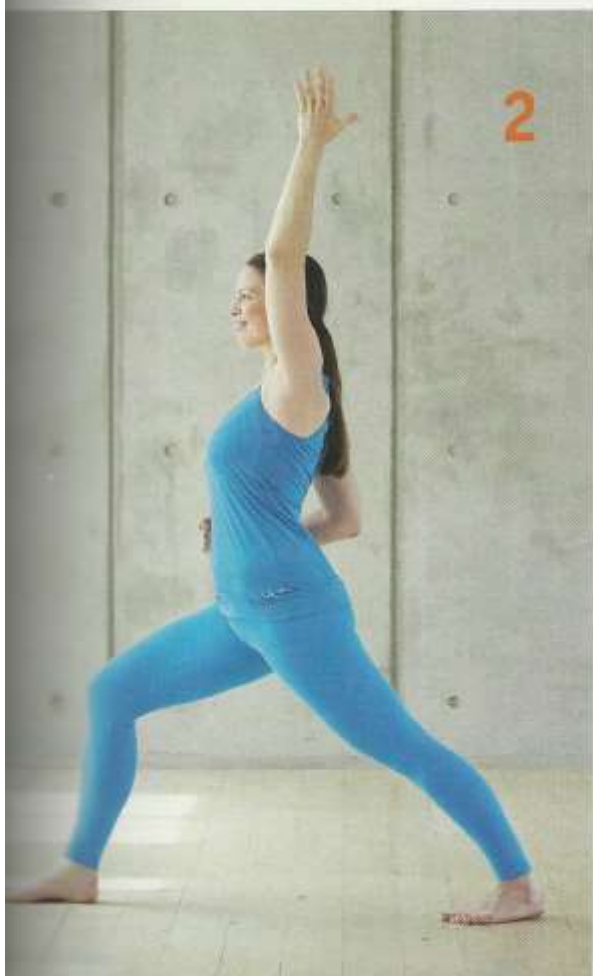


## 1) Krieger 1 mit Shiva-Linga-Mudra

Kommen Sie aus einem herabschauenden Hund in einen Krieger 1 mit dem rechten Bein vorne, und senken Sie die Arme auf Höhe des Solarplexus ab. Die linke Hand liegt dabei mit eingerollten Fingern auf der rechten Handfläche, und der Daumen zeigt nach oben. Das ist Shiva-Linga-Mudra. Sie können hier auch in eine leichte Rückbeuge kommen, im Warm-up (siehe **YOGA AKTUELL – Heft 82**) haben wir uns bereits dafür aufgewärmt.

## 2) Krieger-1-Variation

In dieser Variation des Kriegers 1 ziehen Sie den linken Arm gerade nach oben zum Himmel, winkeln den rechten Arm an und ziehen dessen Ellbogen nach hinten. Hier öffnen Sie die Ansätze der Oberkörpermuskulatur an der Hüfte über Kreuz und strecken den Schultergürtel. Die linke Flanke wird geöffnet.



## 3) Bogenschütze im Stehen

Drehen Sie den Oberkörper jetzt parallel zum linken Mattenrand und strecken Sie den rechten Arm nach vorn. Der linke Arm zieht eine Sehne des imaginären Bogens auf Spannung, und das hintere Bein beugt sich. Schauen Sie zur vorderen Hand. Die vordere Fußsohle wird angehoben, und Sie stehen nur auf der Ferse. Wieder öffnen wir die Vorderseite des Oberkörpers und den Schultergürtel in einer Zugbewegung. Mit der Beugung des hinteren Beins steuern Sie, wie stark die Dehnung auf der Unterseite des vorderen Oberschenkels ausfällt.



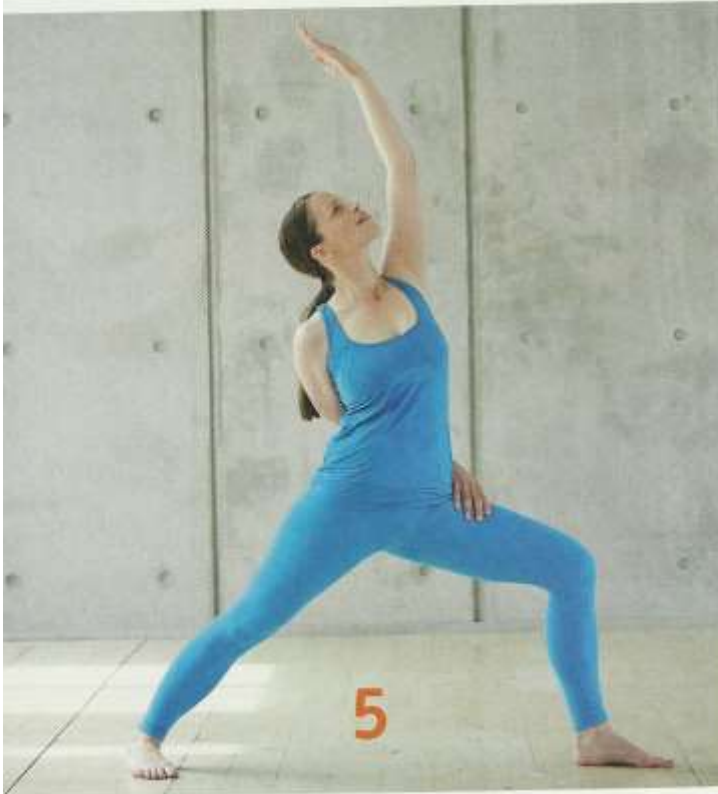


#### 4) Krieger 2, Rückseite der Matte

Strecken Sie jetzt den linken Arm nach hinten, wir wechseln die Orientierung. Schauen Sie zur linken Hand und drehen Sie die Füße in einen Krieger 2. Hier ziehen wir erneut die Arme auf und arbeiten mit geöffneter Hüfte.

#### 5) Gebundener Friedlicher Krieger

Nehmen Sie die rechte Hand hinter die Hüfte und greifen Sie mit der Hand den linken Oberschenkel. Der Oberkörper bleibt seitlich orientiert und beugt sich nach hinten, der vordere Arm kommt gestreckt nach oben und hinten. Atmen Sie dabei tief in Bauch und Brustkorb ein. Hier dehnen Sie besonders die linke Flanke und die Zwischenrippenmuskeln. Schauen Sie dabei in die linke Handfläche. Wir bereiten uns mit dieser Flankendehnung auf den „Easy Bird of Paradise“ vor.



#### 6) Parshvakonasana (hinterer Arm gebunden)

Neigen Sie sich jetzt wieder nach vorne und setzen Sie den linken Ellbogen auf dem Oberschenkel des linken Beines ab. Achten Sie darauf, dass beide Flanken gleich lang bleiben und beide Schultern zum Becken ziehen. Alternativ können Sie die linke Hand an der Innenseite des vorderen Fußes absetzen. Lassen Sie die obere Schulter weg vom Brustbein ziehen.

#### 7) Gebundener Friedlicher Krieger (siehe Bild 5)

Kommen Sie wieder in einen gebundenen Friedlichen Krieger, neigen Sie den Oberkörper wieder zurück und schauen Sie in die linke Handfläche. Diese Position ist eine Zwischenstufe zum nächsten Asana und macht den Flow flüssig.

#### 8) Offener Krieger

Drehen Sie nun beide Füße parallel zueinander und strecken Sie beide Beine. Der linke Arm zeigt gerade nach oben, und der rechte Arm liegt mit der Hand auf dem rechten Oberschenkel. Neigen Sie sich jetzt nach rechts. Damit dehnen Sie die äußere Zuglinie des Körpers zwischen der linken Fußaußenseite bis hoch zu den Fingerspitzen der linken Hand. Es ist ein angenehmer und logischer Übergang zur nächsten Position.

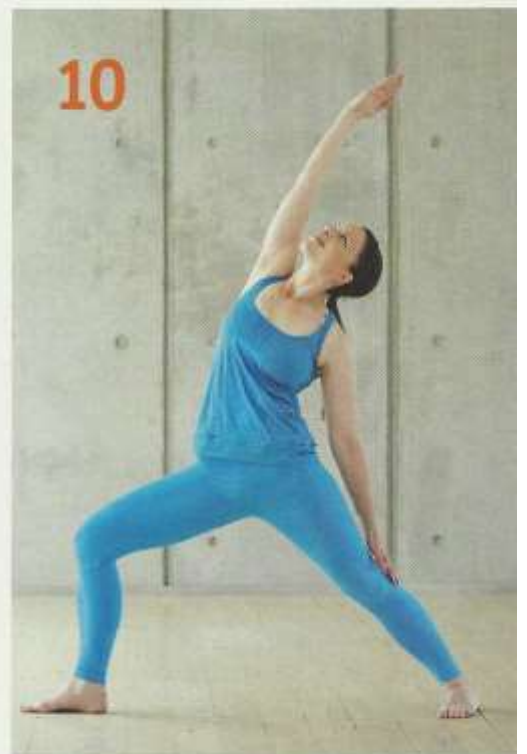
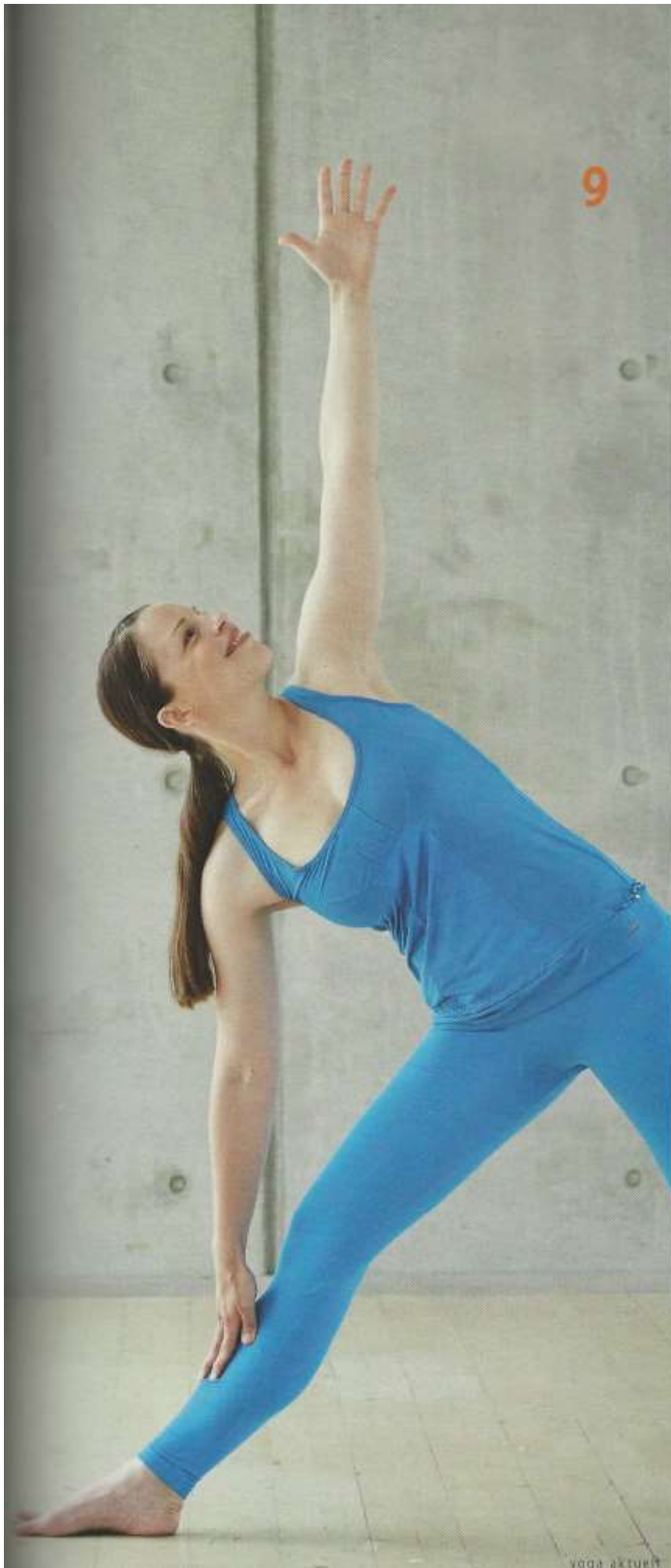
#### 9) Trikonasana

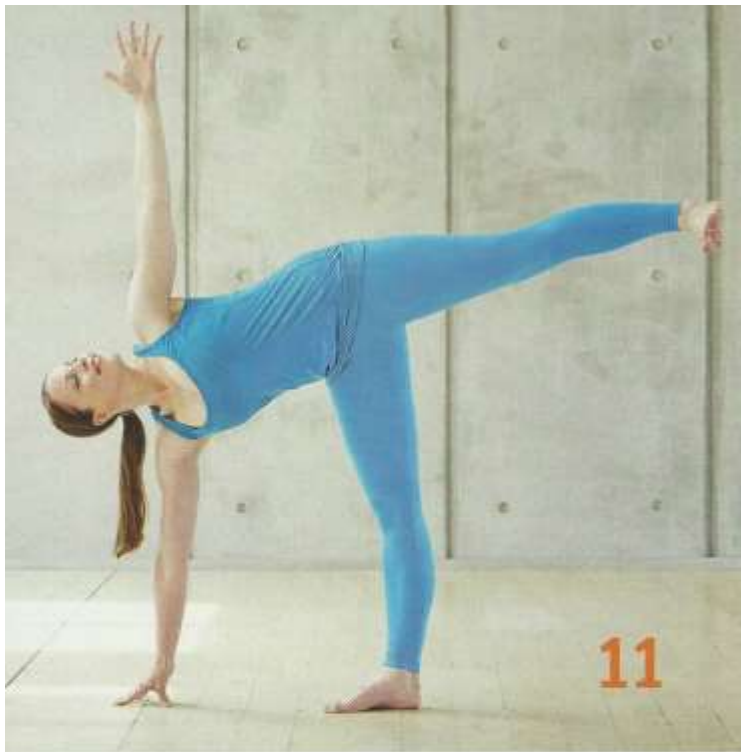
Drehen Sie jetzt den rechten Fuß nach rechts. Dadurch haben wir die Orientierung wieder zur anderen Seite gewechselt. Neigen Sie den Oberkörper aus der Hüfte weiter nach unten, und wandern Sie mit der rechten Hand weiter am Bein entlang; kommen Sie in das Dreieck. Das rechte Bein bleibt dabei aktiv. Wenn Sie zur Überstreckung des Beines neigen, empfehlen wir Ihnen, wie hier im Bild das Bein ganz leicht angewinkelt zu lassen.

#### 10) Friedlicher Krieger

Beugen Sie jetzt das vordere Bein wieder und richten Sie den Oberkörper auf und weiter nach hinten. Die rechte Hand zeigt wieder nach oben und hinten, die linke Hand wandert am linken Bein herunter. Schauen Sie in die Handfläche der rechten Hand. Wir wechseln hier erneut von der muskulären Kontraktion (Spannung) in eine Extension (Streckung).







### 11) Halbmond (Ardha Chandrasana)

Lassen Sie das vordere Bein gebeugt und verlagern Sie das Gewicht darauf. Die rechte Hand wandert vor den rechten Fuß, und das Standbein streckt sich. Das hintere Bein wird parallel zum Boden angehoben. Der linke Arm zeigt zur Decke, und der Blick folgt dem oberen Daumen. Alternativ können Sie die vordere Hand auch auf einen Block stellen. Es geht hier darum, die Hüften übereinanderzustellen und den Oberkörper gegen die Schwerkraft weit zu öffnen.

### 12) Halbes Uttanasana

Jetzt wechseln wir das Standbein. Bringen Sie den hinteren, also linken Fuß neben den rechten und beide Hände zum Boden. Strecken Sie jetzt das rechte Bein zur Seite (nicht nach hinten!). Alternativ können Sie hier die Hände auf einen Block stellen oder das Standbein beugen. Dies ist eine ideale Abfolge für das nächste Asana.



### 13) Stehende Vorwärtsbeuge (Uttanasana)

Senken Sie jetzt das rechte Bein wieder ab und beugen Sie sich mit der Nase zu den Knien. Entspannen Sie Oberkörper, Nacken und Schultern dabei vollständig.

### 14) Binden für „Easy Bird of Paradise“ in Uttanasana

Von hier aus „Easy Bird of Paradise“ oder (wie hier in der Bildfolge) Hasta-Padangushthasana B:

Winkeln Sie jetzt das rechte Bein an und greifen Sie mit der rechten Hand unter dem gebeugten Knie hindurch. Die linke Hand geht auf den Rücken, und die Hände greifen sich. Die rechte Schulter dreht sich nach oben, und der Blick folgt (Bild 14a). Zusätzlich können Sie jetzt den Oberkörper aufrichten und den rechten Fuß vom Boden abheben. Dies ist dann der volle „Easy Bird of Paradise“ (Bild 14b).





15

### 15) Utthita Hasta-Padangushthasana B

Greifen Sie jetzt mit der rechten Hand den rechten großen Zeh und strecken Sie das Bein bestmöglich zur Seite. Bewegen Sie von hier aus das gegriffene Bein nach rechts außen. Richten Sie den Oberkörper dabei weiter auf und strecken Sie das Standbein. Der linke Arm zeigt gerade nach oben.

### 16) Gebundene seitliche Flankendehnung (Parshvakonasana)

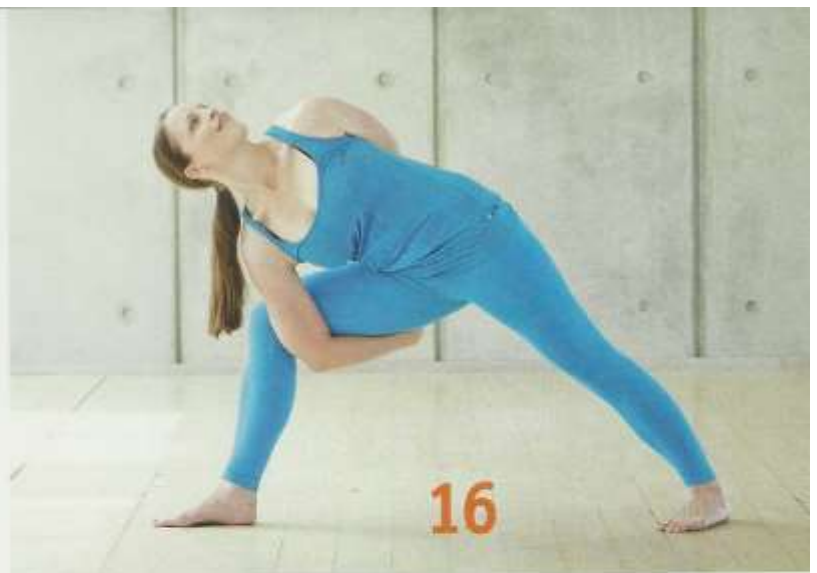
Setzen Sie jetzt den vorderen Fuß wieder am Boden ab und binden Sie die Arme in Parshvakonasana. Alternativ können Sie in die Vorstufe kommen und den rechten Ellbogen auf dem Oberschenkel absetzen. Die linke Hand ist dabei gebunden und greift die Innenseite des vorderen Oberschenkels.

### 17) Dreibeiniger Hund

Lösen Sie nun den Griff der Hände und setzen Sie sie auf dem Boden ab. Das rechte Bein zieht jetzt nach hinten und oben, und die linke Ferse verlässt den Boden. Lassen Sie beide Hüften parallel zum Boden und strecken Sie das rechte Bein maximal nach hinten und oben.

### 18) Ekapada-Koundinyasana oder: rechtes Knie zum rechten Ellbogen

Schieben Sie von hier aus das Körpergewicht nach vorne und drücken Sie den Punkt zwischen den Schulterblättern nach oben. Das rechte Knie zieht nach vorne zum rechten Oberarm (Bild 18a). Halten Sie die Spannung. Wenn Sie weitergehen möchten, beugen Sie jetzt die Arme und schieben Sie Ihr Körpergewicht noch weiter nach vorne. Legen Sie jetzt die linke Hüfte auf dem linken Ellbogen ab und machen Sie den Körper brettartig stabil. Durch die Hebelwirkung wird das gestreckte hintere Bein den Boden verlassen (Bild 18b).



16



17



18a



18b





19

### 19) Tiefe Planke (Chaturanga-Dandasana)

Nehmen Sie jetzt das rechte Bein zurück und setzen Sie den Fuß neben dem linken ab. Die Arme sind mit den Ellbogen über den Handflächen gebeugt (nicht Hände unter den Schultern). Ihr ganzer Körper bleibt brettartig versteift und parallel zum Boden. Wenn Sie diese Position nicht halten können, setzen Sie die Knie auf der Matte ab.



20

### 20) Heraufschauender Hund (Urdhva Mukha-Shvanasana)

Strecken Sie jetzt die Arme und heben Sie gleichzeitig den Scheitelpunkt des Kopfes mit Hilfe der Rückenmuskulatur in Richtung Decke. Die Füße rollen auf den Fußspann, und die Oberschenkel bleiben weg vom Boden.

### 21) Herabschauender Hund (Adhomukha-Shvanasana)

Rollen Sie sich über die Zehen zurück in einen herabschauenden Hund, indem Sie das Gesäß anheben und nach hinten schieben. Der Kopf hängt entspannt und locker am Ende der Wirbelsäule, und die Schulterblätter bewegen sich leicht auseinander.

Wiederholen Sie jetzt die Sequenz mit der anderen Seite. ■

#### Infos



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)



21