

CHRISTIANKLIX



YOGA
FLIGHT CLUB

Schritt für Schritt in den Handstand



Erst einmal Danke Dir, der Du das hier gerade liest.

Ich bin dem Great Life.Books Verlag, Coco und Eike, sehr dankbar dafür, dass man mir das Vertrauen entgegen gebracht hat, dieses Buch zu veröffentlichen. Durch die intensive Bebilderung war das Unterfangen nicht einfach. Und doch ist ein regelrechtes Kunstwerk daraus geworden. Dafür Danke!!!

Ich möchte meinen Eltern danken, meinen Lehrern, Freunden und allen Teilnehmern der Workshops, die mit ihrem Feedback dieses Buch erst möglich gemacht haben. Es ist jedes Mal wieder ein großes Vergnügen in angestrengte aber auch glückliche Gesichter zu blicken. Natürlich möchte ich auch meiner Familie danken, die trotz allen Zweifeln an diesem Yoga Ding stets zu mir gehalten hat.

Lisa Mancini gebührt besonderen Dank für ihre Hilfe bei der Herstellung der Fotos und für ihre geistige Unterstützung auf dem langen Weg der Umsetzung von der Idee bis zur Realisation.

Tja, und auch Danke an das Leben selbst, welches immer sehr gut zu mir war, in allen Höhen und Tiefen, an ruhigen wie auch stürmischen Tagen. Danke.

WAS DICH ERWARTET

VORWORT

VORÜBUNGEN - WARM MACHEN

SCHRITT I

VERSTEHEN UND STÄRKEN

1. Plank-Up-Downs
2. Yoga Dolphins
3. Side Plank
4. Armbalancen

SCHRITT II

STRUKTURELLE INTEGRITÄT

Stichwort Bandhas

Ein paar extra Bandha Übungen

SCHRITT III

DIE HÜFTE MUSS HOCH!!!

Kick Ups I

SCHRITT IV

FALLEN LERNEN

SCHRITT V

JETZT WIRD´S ERNST!

SCHRITT VI
JUMP UPS! - YEAH!!!

SCHRITT VII
LIFT UPS - DIE KÖNIGSÜBUNG

KAPITEL XIII
HANDGELENKSDEKOMPRESSIENEN UND
SCHULTERÖFFNER

Handgelenksdekompressionen

KAPITEL IX
PARTNERÜBUNGEN - PARTNERADJUSTMENTS

1. Erweiterte Plank Challenge
2. Kick Ups mit Hüftkontrolle
3. Kick Ups II
4. Jump Ups mit Hüftkontrolle
5. Lift Ups mit Hüftkontrolle

KAPITEL X
PROPS - HILFSMITTEL

KAPITEL XI
GEGENANZEIGEN - VORSICHT BEI

KAPITEL XII
IMMER WIEDERKEHRENDE FRAGEN

KAPITEL XIII
ASANA SEQUENZ MIT VIELEN
HANDSTANDMÖGLICHKEITEN

KAPITEL IX

NACHWORT

ANHANG

Christian Klix

Der Online-Kurs zu diesem Buch

GreatLife.Books

EMPFEHLUNGEN

VORWORT

Millionen von Menschen praktizieren heute Yoga. In den Städten überall auf der Welt schießen Yoga Studios aus dem Boden wie Pilze im Wald. Egal ob „nur“ als kunstvolle Gymnastik oder als ganzheitliche, spirituelle Lebens - Praxis; Menschen kommen zusammen um gemeinsam zu schwitzen und zu atmen, um zu sitzen und zu meditieren.

Die meisten von Ihnen werden mit den sog. Yoga Asanas, den allseits bekannten Körperübungen aus dem traditionellen Hatha Yoga erstmal „abgeholt“, bevor man sich dann vielleicht später auch in die etwas subtileren Aspekte einer ganzheitlichen Yogapraxis vertieft.

Hunde, Katzen, Kobras und Schildkröten warten auf die Leiber um sich zu biegen und zu dehnen. Die Mischung aus Atem und fließender Bewegung, aus Hingabe und Herausforderung ist für jung und alt eine wunderbare Gelegenheit den Alltag zu brechen. Nicht wenige bleiben sofort dabei und wollen mehr. Als ob eine alte Maschine frisch geölt wird und plötzlich wieder die Leichtigkeit des Seins zu spüren beginnt, verlangt der Körper und auch der Geist nach der stetigen Wiederholung des „Rituals“.

Fast alle stolpern dabei auch irgendwann einmal über den Handstand, der für viele eine der ultimativen Herausforderungen dieser Tage zu sein scheint. Aber was haben Handstände eigentlich mit Yoga zu tun?

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Fluktuationen des Geistes (also des stetigen und unwillkürlichen

Gedankenstroms), um somit in seinem wahren Wesen zu ruhen. In etwa so beschreibt Pattanjali vor ca. 2500 Jahren gleich am Anfang der Yoga Sutren was Yoga ist.

Der Handstand ist eine Position, die uns sofort und unmittelbar an die Leistungsgrenze unseres Körpers und gleichzeitig unseres Geistes heran führt und uns unmittelbar ins Hier und Jetzt zwingt. Der Kopfstand mag ja noch gerade so irgendwie funktionieren aber nur auf den Händen zu balancieren bringt uns direkt mit einer unserer Tiefsten Urängste in Kontakt - die Kontrolle zu verlieren und ins Leere zu fallen.

Der Handstand ist eine motorische und koordinatorische Meisterleistung. Viele Praktizierende geben nach ein paar erfolglosen Versuchen schnell wieder auf oder bleiben über Jahre hinweg beim Üben an der Wand „kleben“, weil sie die direkte Auseinandersetzung mit dieser Angst scheuen. Die Gedanken mischen sich vehement ein und flüstern immer wieder und wieder zu:

- „Das schaffst Du nie!“
- „Lass das, das ist nichts für Dich!“
- „Dafür bist Du schon zu alt!“
- „Du bist nicht kräftig genug!“
- „Du bist zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, etc...“

Der Geist erfindet aus Angst die Kontrolle zu verlieren alle möglichen Ausreden, warum wir uns am besten gar nicht erst damit befassen sollten.

Wir haben in unserer Gesellschaft den natürlichen Kontakt zu unserem Körper verloren und bewegen uns allgemein viel zu wenig. Warum auch? Theoretisch könnte man heutzutage alles von zu Hause erledigen ohne jemals vor die Tür zu gehen. Die Freude an der Bewegung, am Herumtollen und

spielen, die wir vielleicht noch als Kind besaßen, geht vielen von uns im Erwachsenenalter verloren. Der große Yogaboom ist deshalb auch eng mit der tiefen Sehnsucht verbunden sich einfach bewegen zu wollen, auch ohne irgendeinen sportlichen Wettbewerb dahinter.

Natürlich ist Herausforderung gut aber nicht unbedingt im Wettkampf mit anderen. Die eigentliche Herausforderung ist das Leben mit sich selbst. Der Handstand ist in diesem Sinne nur ein Platzhalter, der uns daran erinnert, dass wir auch über die direkte Körpererfahrung unsere Existenz als Mensch transzendieren oder zumindest intensivieren können.

Der Handstand ist eine Herausforderung, die wir nur spielerisch meistern können. Nur über die Wiederentdeckung des inneren Kindes in uns können wir die Macht des Geistes brechen und genug Selbstvertrauen aufbauen, um uns wieder und wieder dieser Herausforderung zu stellen.

Bereits als Kinder werden wir dazu gezwungen 10,12,13 Jahre sitzend auf Stühlen in der Schule zu verbringen. Erwachsene, die wir heute selbst sind, unterdrücken den natürlichen Spieltrieb. „Sitz still!“ oder „Hör auf zu spielen und pass auf!“ hören wir wieder und wieder und wieder...

Später im Beruf oder an der Uni sieht es oft nicht anders aus. Wir sitzen unsere Körper steif. Muskeln und Sehnen verkürzen. Wir zwingen unseren Geist in die durchaus fragwürdigen Konzepte unserer Gesellschaft und unser Körper verspannt vor Stress. Nicht selten schleicht sich das auch unmerklich über die Jahre ins Gemüt ein.

Wie oft höre ich in meinen Workshops: „Das habe ich ja schon seit Jahren nicht mehr gemacht.“ oder „Als Kind

konnte ich das noch super.“

Wir sind eine Gesellschaft, die es verlernt hat spielerisch mit sich und dem Leben umzugehen.

Wer wirklich „ernsthaft“ den Handstand meistern will, muss deshalb wieder beginnen spielen zu lernen.

Alle Yoga Asanas (die Körperübungen der Yogis) und insbesondere der Handstand können nur als Aufruf angesehen werden, auch mit unserem erwachsenen Körper so viel wie möglich zu spielen. Das macht nicht nur Spass, sondern wirkt auch therapeutisch in vielerlei Hinsicht.

Wie sonst sind die tausenden von teilweise schon irrwitzig anmutenden Verrenkungen der Yogis zu erklären, die diese Verspieltheit förmlich auf die Spitze treiben? Wie sonst als eine Ermutigung auch als Erwachsener weiterhin zu experimentieren, offen zu bleiben für Neues und auch über sich selbst lachen zu können!

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk der Beweglichkeit. Die Yogis haben dieses Wunder bis auf den tiefsten Grund erforscht und dabei viele Entdeckungen gemacht, die unter anderem auch Spass machen und gleichzeitig uns dabei helfen können unsere direkte Wahrnehmung, unser (Er)Leben und unser Verständnis dieser Realität erheblich zu intensivieren. Es ist kein Wunder, dass Yoga als Kunst, als Wissenschaft und Philosophie in den letzten Jahrzehnten geradezu explodiert in einer Gesellschaft, die in veralteten Konzepten fest steckt und ein vollkommen verzerrtes Bild vom Körper hat. Auch und ganz besonders der Handstand lädt uns dazu ein unsere Perspektive zu wechseln!

Wer den Handstand übt, lernt zwangsläufig auch das Fallen. Genau wie jemand, der das Jonglieren übt, das sich

bücken lernen wird. Als Kinder haben wir uns einige blaue Flecken und Schrammen abgeholt, als es daran ging die koordinatorische und motorische Meisterleistung des Laufens oder später des Fahrradfahrens zu lernen. Und natürlich kann man sich auch bei der Übung des Handstandes mal weh zu tun. Darüber muss man sich im Klaren sein und mit Achtsamkeit und der nötigen Portion Respekt ihm sich annähern. Kein Meister ist je vom Himmel gefallen. Wer sich selbst die Zeit läßt und mit Geduld, Gelassenheit und genug Verspieltheit übt, wird früher oder später Erfolge zu verzeichnen haben. Und selbst wenn es mal weh tun sollte, ist das noch lange kein Beinbruch und man kann auch dadurch seinen Körper wieder auf intensivere Weise erleben.

Die Belohnungen mit denen der Handstand aufwarten kann sind enorm. Kopfüber die Welt betrachtend, werden die koordinatorischen Fähigkeiten und das gesamte Bewusstsein für unseren Raumanzug aus Blut und Fleisch immens geschärft. Wir nehmen ihn intensiver in seiner Gesamtheit von den Finger- bis in die Zehenspitzen wahr, die strukturelle Integrität des Körpers wird gestärkt, wir werden kräftiger und agiler gleichzeitig.

Die vielen spielerischen Übungen bringen uns wieder in Kontakt mit unserer kindlichen Seite und der Angst vorm Fallen. Die Essenz aus Beidem ist eine gehörige Prise Selbstvertrauen sowie vor allem auch Gelassenheit und Spass für das Alltags-Da-Sein. Wir lernen wieder mehr unserem Körper zu vertrauen, werden geradezu ins Hier und Jetzt gezwungen und beruhigen so ganz automatisch die Fluktuationen des Geistes, dem eigentlich Ziel hinter jeder Yoga Praxis.

Der Handstand wirkt auf allen Ebenen therapeutisch. Physisch und psychisch. Sobald unser Geist sich meldet und

uns wieder ein mal seine negative Sicht auf das was wir da tun kund tun sollte, haben wir die Möglichkeit inne zu halten, diese Tendenzen wahr zu nehmen, zu lächeln und sofort wieder mit Kick Ups, Jump Ups, Plank Challenges etc. daran zu arbeiten unsere störrischen Hüften hoch zu schwingen, um den Planeten auf den Händen zu tragen.

Das ist Yoga! Selbsterkennung auf spielerische Art und Weise. Das sieben Schritte in den Handstand Konzept ist über mehrere Jahre und in vielen Workshops zu diesem Thema gewachsen. Aus einem Skelett ist ein Körper geworden. Auch durch das konstruktive Feedback und den Erfahrungsaustausch mit den Yogis überall. Wer ein mal den Handstand richtig verstanden hat, hat gleichzeitig alle Armbalancen im Yoga verstanden. Der Handstand ist der König der Armbalancen.

Mit der Schritt für Schritt Herangehensweise, den vielen Tips und Tricks in diesem Buch und einer regelmäßigen Praxis wird etwas passieren. Wer konstant mit Gelassenheit übt und sich tatsächlich die Zeit nimmt seinen Körper langsam an die Herausforderung zu gewöhnen, wird Erfolge für sich verzeichnen können.

Der Weg ist wie immer das Ziel. Macht man den ersten Schritt auf die Matte, ist man bereits angekommen.

„Practice, practice and all is coming“

(Zitat: K. Patthabi Jois)

VORÜBUNGEN - WARMMACHEN

Bevor wir richtig los legen, nimmst Du Dir am Besten erst mal ein paar Atemzüge Zeit um runter zu kommen. In der Ruhe liegt die Kraft. Setze Dich gerade hin oder lege Dich einfach auf den Rücken und entspanne Gesicht und Bauch. Besonders Augen und Kiefer halten oft eine gewisse Spannung, die man auch loslassen kann, sobald man seine Aufmerksamkeit darauf richtet. Versuche den Bauch komplett zu entspannen und jeglichen Willen aus der Atmung zu nehmen. Dafür braucht man einen Augenblick und es ist erstaunlich wie weit man nach einiger Zeit tatsächlich ganz bewußt in den Bauch hinein entspannen kann. Folge einfach nur Deinem Atem. Das ist schon alles.

Wer im Bauch entspannen kann, kann umgekehrt auch viel mehr Kraft aus der Mitte heraus schöpfen, wenn man sie tatsächlich benötigt. In allen Kampfkünsten, im Thai Chi, Pilates und der Akrobatik kommt die Kraft aus der Stabilität der Mitte. Ist man die meiste Zeit über verkrampft in diesem Bereich, wird man auch keine Kraft dort mobilisieren können.



SURYA NAMASKARA A

Für mich eine der wichtigsten Übungen überhaupt! Ein Großteil der Menschen in unserer Gesellschaft hat es

vollkommen verlernt den Bauch zu entspannen. Viele unserer Zivilisationskrankheiten finden in diesem Bereich unseres Körpers statt. Simple Bauchatmung ist dabei unsere ursprünglichste Form der Atmung. Damit kommen wir auf die Welt. Das sanfte Heben und Senken der Bauchdecke steht in direkter Verbindung mit der Aktivierung des Parasympathikus, sozusagen unseres Entspannungsmodus innerhalb des Nervensystems. Flache Brustatmung steht dagegen für den Kampf und Flucht Modus, also Stress.

Ein paar bewußte Atemzüge in den entspannten Bauch hinein ist wohl die simpelste und effektivsten Technik, um schnell Entspannung zu finden. Ist der Parasympathikus aktiv, also der Körper im Entspannungsmodus, findet Regeneration statt. Anders als wir vielleicht glauben, kann unser Körper nämlich ganz gut auf sich selbst aufpassen und braucht nicht unser ständiges Eingreifen von außen. Befreien wir ihn von der Umklammerung unserer Konzepte und lassen ihn in Ruhe, lösen sich viele unserer Wehwehchen ganz von allein in Luft auf. Alles was man dafür machen muss, ist sich hinzusetzen oder hinzulegen und ein paar Minuten am Tag nichts zu tun.

Ok, wenn Du dann mit Deinem Nichts - Tun fertig bist, dann kann es auch wirklich langsam los gehen.

Eine regelmäßige Yoga Asana Praxis ist die beste Vorbereitung, um irgendwann auch den Handstand zu meistern. Die Übungen geben uns die nötige Flexibilität, schulen den Atem, stärken die strukturelle Integrität (siehe [Schritt II](#)) des gesamten Körpers, verinnerlichen die Wahrnehmung und fördern die Konzentration. Viele der Asanas, wie z.B. Adho Mukha Svanasana (der herabschauenden Hund) oder Parsva Vasistasana (seitliches Brett) kann man als direkte Vorbereitung für den Handstand sich an die direkten Handstand Übungen nutzen (siehe

Schritt I). Ein gewissenhaft- macht. Dadurch beugt man Verletzungen des warm machen ist dringend empfohlen. vor und ist automatisch wesentlich kon- Der Körper sollte schon ein mal gut durch zentrierter bei der Sache. Eine geeignete geknetet und aufgewärmt sein, bevor man Sequenz könnte sein:



SURYA NAMASKARA B



- 5-10 Sonnengrüße (welcher Art auch immer. Es gibt wahrscheinlich so viele Variationen, wie es Yogalehrer gibt; entscheide Dich einfach für einen, zwei oder mehrere; als kleine Grundregel gilt: in der Wiederholung liegt die Kraft)
- verschiedene Standasanas, wie z.B. Utthita Trikonasana, Utthita Parsva Konasana, Parivritta Parsva Konasana, Prasarita Padottanasana etc.
- eventuell zusätzlich ein paar sitzende Asanas, wie z.B. Paschimottanasana, Janu Sirsasana, Baddha Konasana, Upavista Konasana etc.

Baue die Übungen aus Schritt I und je nach Übungsstand auch aus den anderen Schritten in die Aufwärmphase ein und schon bist Du Mitten drin in der Handstand Praxis!

(Ich habe am Ende des Buches, in Kapitel XIII, eine ausführliche Yoga Asana Sequenz beschrieben, in der man

alle Übungen aus diesem Buch mit einbauen kann.)

Ein paar allgemeine Tips für die Asana Praxis:

Beginne auf Deinen Körper zu hören und gib ihm Zeit für die Regeneration. Bestehe auf die Endentspannung, „Savasana“ auch wenn der Geist schon wieder zum nächsten Punkt des Terminkalenders weiter hechtet. Ohne diese paar Minuten der vollkommenen Entspannung am Ende einer aufwühlenden Yoga Asana Praxis, die den Körper in alle Richtungen dehnt, dreht und biegt, erwarten Dich eventuell erhebliche Konzentrations- und Emotionsschwankungen, während des Rests des Tages. Der Körper braucht eine Ruhephase nach der Anstrengung, um wieder runter zu fahren.

Achte auf Anzeichen von Ermüdungserscheinungen und Erschöpfung. Ein Tag Pause bringt oft viel mehr als trotz Erschöpfung oder gar Schmerzen weiter zu machen. Ansonsten wird vielleicht aus einem Tag freiwilliger-, zehn Tage unfreiwillige Pause...

Sei auch hier wie ein Kind und erlaube Dir auch mal das Faulenzen!

SCHRITT I

VERSTEHEN UND STÄRKEN

WAS MACHEN HÄNDE, ARME UND SCHULTERN IM HANDSTAND?

Da wir im Handstand einzig und allein auf den Händen balancieren, sollten wir genau wissen, wie wir die Hände einsetzen, logisch! Praktisches üben geht auch hier, wie fast immer, über theoretisches verstehen.

Der „Herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana)“ wird oft von Yogalehrern auch als der kleine Handstand bezeichnet. Auch ich schließe mich dem gern an, denn tatsächlich vereint der Hund einige der essentiellen Eigenschaften, die auch der Handstand aufzuweisen hat. Der gesamte Körper ist involviert, so gut wie alle Muskeln sind aktiv. Wer zum ersten mal den Hund versucht, wird erstaunt fest stellen wie viel Kraft notwendig ist diese von außen so unscheinbare Position zu halten.



Adho Mukha Svanasana: der Herabschauende Hund

Hier wollen wir uns vor allem auf Hände, Arme und Schultern konzentrieren und einige Aspekte ansprechen, die vielleicht nicht jedem sofort klar sind.

Grundsätzlich reden wir von aktiven Händen! Die Finger sind weit gespreizt. Die Daumen spreizen sich weg von den Zeigefingern in eine Art L - Form. Wir schaffen so viel Auflagefläche mit den Händen wie nur irgend möglich um das Gewicht des Körpers optimal zu verteilen. Sind wir im Hund sollten die Zeigefinger für die meisten Menschen in etwa gerade nach vorn zeigen. Sind die Finger sehr weit gespreizt kann es auch der Zwischenraum von Zeige- und Mittelfinger sein. Das fühlt sich eventuell am Anfang etwas ungewohnt an, wird jedoch mit Übung immer angenehmer. Die genaue Ausrichtung der Finger kann individuell etwas variieren. Als kleine Faustregel kann man sich merken, dass man sowohl am inneren als auch am äußeren Handgelenk keine Hautfalten sehen sollte. Sieht man deutliche Falten, sind die Hände meist zu weit nach innen bzw. außen rotiert,

verhindern so eine optimale Kraftübertragung in den Boden und belasten die Handgelenke unnötig.



Finger weit gespreizt, Zeigefinger zeigen in etwa gerade nach vorn, L zwischen Daumen und Zeigefinger



Handgelenke zu weit nach innen gedreht, deutliche Falten an der Innenseite der Handgelenke zu erkennen

Im herabschauenden Hund liegen die Finger gleichmäßig auf dem Boden auf und pressen ganz besonders mit Hilfe der Fingerwurzeln und der Daumenwurzel den Boden nach vorne und nach unten gleichzeitig weg. Sind wir peinlich genau, sind die Wurzel des Zeigefingers und des Daumens etwas mehr betont als die anderen Fingerwurzeln. Dies wird durch eine Innenrotation des Unterarmes unterstützt.



Handgelenke zu weit nach außen gedreht, deutliche Falten an der Außenseite der Handgelenke zu erkennen

Durch dieses aktive nach vorne und nach unten pressen der Hände, kreieren wir einen sog. „Rebound Effekt“, der die in den Boden übertragene Kraft wieder in die Arme zurück führt. Um dies zu unterstützen müssen die Ellbogen gestreckt sein, womit besonders sehr muskulöse Männer Probleme haben. Ist es nicht möglich die Ellbogen ganz zu strecken, benötigt man sehr viel mehr Kraft, um den Handstand oder auch den Herabschauenden Hund zu halten. Auch Überflexibilität der Ellbogen, was wiederum häufiger bei Frauen als bei Männern aufzutreten scheint, ist hier kein Vorteil. Um eine optimale Kraftübertragung zu erreichen, sollten Schultern, Ellbogen und Hände auf einer geraden Linie sein

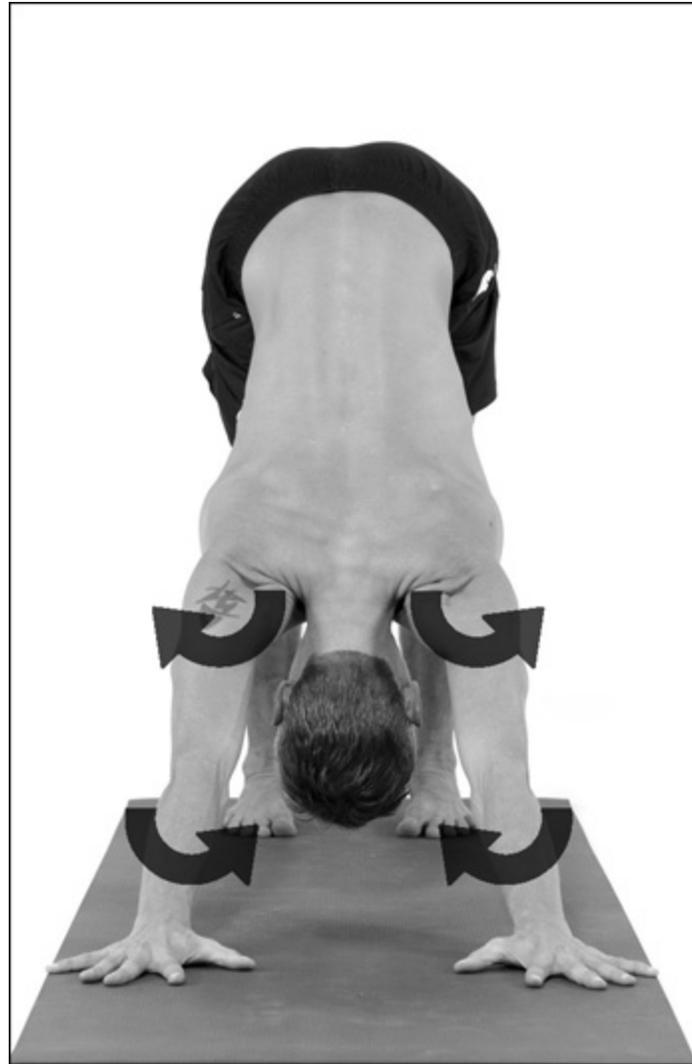
Wer Probleme hat die Ellbogen zu strecken, wird vielleicht vom Gebrauch eines Gurtes oberhalb der Ellbogen profitieren können. Nähere Infos dazu findest Du im Kapitel X über Props, also Hilfsmittel.

Womit wir bei den Schultern angekommen wären. Natürlich haben die Schultern im Handstand eine Schlüsselfunktion. Es hat jedoch weniger mit Kraft zu tun als mit der richtigen Technik. Oft höre ich: „Ich bin einfach noch nicht kräftig genug.“ Das mag im Einzelfall korrekt sein, die

meisten, die diese „Ausrede“ jedoch immer wieder vorbringen haben genug Kraft, setzen sie jedoch nicht richtig ein. Viel Kraft ist nicht unbedingt von Vorteil. Wie schon gesagt, haben oft besonders kräftige Männer die größten Schwierigkeiten, Zittern vor Anstrengung und bekommen einen hoch roten Kopf in grundlegenden Asanas, die von zierlichen Frauen mit Leichtigkeit und Grazie gehalten werden. Das gleiche trifft für den Handstand zu.

Und wieder betrachten wir die Dynamik der Schultern aus der Perspektive des Herabschauenden Hundes. Man redet hier von einer Außenrotation der Schultern. Grundsätzlich rotieren die Schultern in der Yoga Asana Praxis von den Ohren weg, um eine offene Brust und damit eine volle Atmung zu begünstigen. Dies ist auch im Handstand so, genau wie im Hund. Also haben wir in den Schultern eine Außenrotation, in den Unterarmen jedoch die Innenrotation, um wiederum die Kraft über die Arme, Ellbogen und Hände optimal in den Boden zu übertragen.

Die Schulterblätter gleiten den Rücken herunter und ziehen aktiv in Richtung Po. Die Wirbel werden durch die konträren Bewegungen, der Hände, Schultern, Sitzhöcker und Fersen geradezu auseinander gezogen. Die Wirbelsäule findet Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.



Schultern rotieren nach außen, weg von den Ohren; Unterarme rotieren nach Innen

Ein kleiner Geheimitipp: Auch hier kann man den Atem bereits bewußt einsetzen. Der Atem ist unser Verbündeter in allem was wir tun. Er ist immer da. Auch wenn meist nur unbewußt. Das uralte Sanskrit Wort „Atma“ bedeutet Seele. Die Verwandtschaft der beiden Worte bedarf, so denke ich, wohl keiner weiteren Erklärung. Atem ist Leben.

Besonders in der Asana Praxis der Yogis wird der Atem bewußt eingesetzt, um Kraft und Aufmerksamkeit zu lenken. Im Herabschauenden Hund, wie auch im Handstand atmen