

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 12

Dharana & Dhyana: Konzentration & Meditation

Genau so wenig wie wir einen Schalter umlegen und dann schlafen können, können wir direkt meditieren. Jeder, der schon einmal unter Schlaflosigkeit gelitten hat, kennt das Problem: „Ich schlafe JETZT!“ funktioniert nicht. Genau so wenig funktioniert das mit der Meditation.

Was wir allerdings in beiden Fällen tun können, ist uns vorzubereiten.

Auf den Schlaf können wir uns und unsere Umgebung vorbereiten, indem wir abends nur leicht essen, nicht mehr zu viele Sinneseindrücke an uns heranlassen, uns zu immer der gleichen Zeit in einem bequemen Pyjama in ein bequemes Bett legen. Je mehr wir aber auf den Schlaf warten in der Art „meine Güte, wann kommt er endlich?“, um so geringer ist die Aussicht auf ihn.

Ähnlich ist es mit der Meditation: Wir können unseren Geist auf den meditativen Zustand vorbereiten, ihn aber nicht erzwingen.

Was hilft ist im Prinzip das gleiche wie beim Schlaf: Ein geregelter Tagesablauf, leichtes Essen, bequeme Kleidung, möglichst wenig Ablenkung.

Als Vorbereitung (auch für den Schlaf!) helfen ruhige Asanas, ruhige Atemübungen, Rückzug der Sinne. Dann wird sich auch der Zustand des Geistes ändern.

Die 5 Geisteszustände

Im Yoga kennen wir 5 Geisteszustände.

1. *mudha*: trüb, träge, stumpf

In diesem Zustand sind wir lustlos, starren vor uns hin, unser Geist interessiert sich für nichts, scheint gar nicht da zu sein. Dieser Zustand kann bis hin zu Depressionen führen.

Aus diesem Zustand können z. B. Morgenlicht, frische Luft und Bewegung herausführen, aber auch ein geregelter Tagesablauf und eine leichte Diät.

2. *kshipta*: rastlos, ungeordnet

Das Gegenteil davon ist ein rastloser Zustand des Geistes. Die Gedanken springen wie wild gewordene Affen von einem Gegenstand zum nächsten. Auch hier kann ein geregelter Tagesablauf helfen, aber auch der (zeitweilige oder vollständige) Verzicht auf starke Gewürze, Coffein und Medienkonsum. Auch abendliche Spaziergänge und Momente des Schweigens können helfen, auch wenn sie anfänglich schwer durchzuhalten sind.

3. *vikshipta*: abgelenkt

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 12

In diesem Zustand können sich mudha und kshipta abwechseln oder vermischen. Bei dem Versuch, sich zu konzentrieren, schweifen die Gedanken oft ab.

4. *ekagrata*: ‚einpünktig/ einspitzig‘, also fokussiert

Auf diesen Zustand zielen die Konzentrationsübungen ab. Es geht dabei darum, die Gedanken einzufangen und zu einem Punkt hin zu lenken. Das geht nicht mit Gewalt, sondern mit Ruhe und Beharrlichkeit.

5. *nirodha*: bewegungslos, beruhigt

Auf diesen Zustand zielt die Meditation und letztendlich der gesamte Yoga ab.

Wir erinnern uns an Patanjali I.2.:

yogaś citta vṛtti- nirodhaḥ

Yoga ist das zur Ruhe kommen der Bewegungen im Geiste.

Die heutige Übungseinheit ist zur Stärkung der Körpermitte

Anfangsentspannung:

Lege Dich in die Rückenentspannungslage.

Lass den Atem frei fließen.

Lass die Gedanken frei fließen.

Beobachte die Gedanken ohne sie zu bewerten.

Rückführung:

Vertiefe den Atem

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

Tönen von ‚Om‘:

Sobald Du einen stabilen und bequemen Sitz gefunden hast, töne mehrmals ‚Om‘

Spüre nach.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Klang des ‚Om‘ und Deinem Geisteszustand?

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 12

Lockerung im Sitzen: ‚Sufikreise‘

Lege die Hände auf oder nahe den Knien ab.
Lass den Oberkörper um Deine Mittelachse kreisen.
Stell Dir vor, das Brustbein führt die Bewegung aus.
Synchronisiere die Bewegung mit Deiner Atmung:
EA: vorderer Halbkreis, AA: hinterer Halbkreis

Wechselatmung Deiner Wahl

Wie beeinflusst Dein Geisteszustand die Wahl und die Ausführung der Übung?

Locker Schultern und Nacken im Stehen und/oder übe

Suryanamaskar/ Sonnengruß in Deinem Atemrhythmus.

Majariasana/ Katze:

Komme in den Vierfüßlerstand und lockere Deinen Rücken in Katzenbuckel und Pferderücken.

Chaturanga Dandasana/ Hoher Stütz¹:

Komme direkt aus der Katze in den hohen
Stütz, indem Du die Füße so nach hinten setzt,
dass der Körper eine Linie bildet.

* Spanne den Bauch an, um den unteren Rücken
zu unterstützen.

* Atme trotz der Anstrengung tief und
gleichmäßig.

* Halte für 5-10 Atemzyklen und komme
ausatmend zurück in die Katze.



1 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/stuetz-36853/>

Variante für Fortgeschrittene:

Vasishtasana/ Seitstütz²

Aus dem hohen Stütz lass die Fersen nach links kippen.

Verlagere Dein Gewicht auf den linken Arm.

Öffne den Körper nach rechts.

Halte Deine Mitte stabil und atme tief und gleichmäßig.

Komm über den hohen Stütz in den zur anderen Seite geöffneten Seitstütz.

Baue über Seitstütz und Katze ab.



Komme in **Shavasana/ die Rückenentspannungslage.**

Lass Atem und Gedanken frei fließen.

Naukasana (manchmal auch Navasana)/ Boot³:

Bring die Beine in eine Position, als würdest Du auf einem Stuhl sitzen.

EA: Hebe den Oberkörper gerade an und halte die Position für 5-10 tiefe Atemzüge.

Lächle trotz der Anstrengung.

Was passiert, wenn Du lächelst?



Unter der angegebenen Internet-Adresse finden sich auch leichtere und schwierigere Varianten.

² Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/seitstuetz-36851/>

³ Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/bauchmuskeluebungen-574/>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 12

Lockere den Rücken in einer **Schaukelbewegung Deiner Wahl**.

Weitere mögliche Übungen an dieser Stelle:

- * *unterstützter Schulterstand*
- * *Beckenschaukel*
- * *Schulterbrücke (statisch und/oder dynamisch)*
- * *Tisch*

Lockere den Rücken in einer **Schaukelbewegung Deiner Wahl**.

Komme in die **Bauchentspannungslage**.

Beobachte Körper, Atem und Geist.

„Sphinx“, eigentlich Ardha Bhujangasana/ halbe Kobra⁴:

!!!Vorsicht bei Beschwerden des unteren Rückens!!!

Schließe die Beine und bringe die Ellenbogen unter die Schultern.

Die Unterarme liegen parallel zueinander.

Lass den Rücken locker durchhängen.

Der Rücken sollte nicht geknickt werden, sondern sich nur weich durchbiegen.

Du kannst dabei Länge in den Rücken bringen, indem Du gleichzeitig die Unterarme gegen die Matte drückst und sanften Zug auf die Arme ausübst, ohne dass Du die Arme wirklich zu Dir hin ziehst.

Spür die Dehnung der Bauchmuskulatur.

Falls die Übung im unteren Rücken unangenehm sein sollte, öffne die Beine leicht. Falls sich das immer noch nicht gut anfühlt, kehre zurück in die Bauchentspannungslage.



4 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/sphinx-36846/>

Entspanne in **Garbhasana/**
der Stellung des Kindes⁵:

Lass alle Muskeln los.

Gib Körper und Geist die Zeit, die sie
brauchen, um loszulassen.

*Unter der angegebenen Internetadresse gibt es
auch zahlreiche Varianten für diejenigen,
denen Garbhasana noch schwer fällt.
Denkt aber daran, dass es oft eine Frage der
Zeit ist, bis der Körper das Loslassen lernt.*



Komm in **Majariasana/ die Katze**⁶:

Für die **diagonale Katze**, hebe mit der nächsten
Einatmung den linken Arm und das rechte Bein parallel
zum Boden an.

Spanne dabei den Bauch an, damit der Rücken nicht
durchhängt.

Schiebe Handfläche und Fußsohle weit auseinander und
spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

Halte für 5-10 Atemzüge und wechsele dann die Seite.



Entspanne in **Garbhasana/ der Stellung des Kindes**.

Beobachte Körper, Atem und Geist.

An dieser Stelle kann wahlweise eine Variante des Drehsitzes geübt werden.

5 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/stellung-des-kindes-123/>

6 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/katze-120/>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 12

Endentspannung:

Komme in die Rückenentspannungslage.
Spüre, wie sich der Atem langsam beruhigt.
Erlaube den Muskeln, nach und nach loszulassen.
Spüre, wie sich dabei auch langsam der Geist beruhigt.

Rückführung:

Komme mit Deinem Bewusstsein zurück zu Deinen Körper.
Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

Japa/ Wiederholung:

Finde Deinen stabilen und doch bequemen Sitz.
Schließe die Augen.
Bringe Deine Aufmerksamkeit zum Atem.
Mit jeder Einatmung denke ‚ich‘, mit jeder Ausatmung ‚bin‘.
EA: ich
AA: bin
Wiederhole beliebig oft. Am Anfang ca. 3 Minuten, steigere nur langsam.⁷

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.

⁷ Am Anfang kann ein Wecker (der nicht tickt!!!) hilfreich sein. Das typische indische Hilfsmittel nennt sich ‚Mala‘. Es ist eine Kette mit 108 Perlen, von der man nach jeder Wiederholung eine Perle zwischen Daumen und Zeigefinger weiterschiebt.