

## Flow 1: Cat-Rolls – die lebendige Lebensachse

# Wirbelsäule entlasten und mobilisieren

Die Wirbelsäule ist die innere Achse des Körpers und schützt das Rückenmark, welches Informationen an Muskeln und Organe weiterleitet. Gefühle manifestieren sich im Rücken, und auf der spirituellen Ebene bildet die Wirbelsäule den wichtigsten Energiekanal.

## Die Freude der Beweglichkeit

Vieles im Körper ist auf unterschiedliche Weise mit der Wirbelsäule verbunden, vergleichbar mit dem Stamm eines Baumes, dessen Stärke und Elastizität ihm Anpassungsfähigkeit und Gesundheit verleihen. Die folgenden Flows lenken die Wahrnehmung zur Wirbelsäule und zu ihrer Ausrichtung. Sie fördern eine angemessene Beweglichkeit und Kraft. Nach

dem indischen Weisen Patañjali, der die Leitsätze des Yoga formulierte, sollen die Qualitäten einer Yoga-Haltung stets im Gleichgewicht von *sthira* – fest, beständig und aufmerksam – und *sukha* – angenehm und bequem sein. Nichts verkörpert diese beiden Qualitäten deutlicher als die Wirbelsäule. Einerseits besteht sie aus festen, stabilen Strukturen wie Knochen und straffen Bändern, andererseits ist gerade ihre Beweglichkeit durch die elastischen Strukturen wie Bandscheiben und Muskulatur essenziell für eine entspannte Haltung sowie für ein physisches und psychisches Wohlbefinden. In den Asanas lenken Sie Ihren Blick achtsam nach innen, um Ihre vertikale Körperachse bewusst wahrzunehmen, ihre Wellenform und die Schwingungen zu erfahren. Einerseits stärken Sie aktiv den Rücken, andererseits können Sie verspannte Strukturen aufdecken und bewusst entspannen lernen. Der Bewegungsimpuls Ihrer inneren Achse wird auf die Extremitäten und in alle vier Himmelsrichtungen übertragen, um Flexibilität und Raum im Körper zu erreichen. Und die Kombination aus Atmung und Bewegung helfen, sich innerlich wieder aufzurichten.

### Wirkung

**Die natürliche Grundausrichtung der Wirbelsäule** wird durch vier harmonische Schwingungen bewirkt. Lenden- und Halswirbelsäule schwingen nach innen, Brustwirbelsäule und Kreuzbein nach außen. Bewusstes Stabilisieren und fließende, segmentale Bewegungen in alle möglichen Richtungen harmonisieren den Energiefluss.

## Child – Bala-Asana

Die Haltung des Kindes lädt ein, sich zu entspannen, bewusst loszulassen und den Blick nach innen zu lenken. Gerade im Nachspüren und Reflektieren wird die Essenz der Yoga-Flows erlebbar. Das Ablegen des Oberkörpers auf den Beinen lenkt den Atem in die hinteren Atemräume und lässt die embryonale Haltung der Wirbelsäule, eine sanfte und gleichmäßige Beugung, entstehen.

- 1\_ Beginnen Sie in der Katzenhaltung – *Cat* – auf den Händen und Knien (S. 25).
- 2\_ Ausatmend schieben Sie das Becken in Richtung Fersen, während der Oberkörper noch aufgerichtet bleibt.
- 3\_ Lassen Sie den Bauch auf die Oberschenkel sinken.
- 4\_ Legen Sie die leicht gebeugten Ellbogen vor den Knien auf der Matte ab.
- 5\_ Die Handinnenflächen gleiten sanft über die Matte zueinander, bis sich jeweils der rechte und der

### Gut zu wissen

Im Stirnraum, dem Haus des Geistes, springen manches Mal die Gedanken aufgeregt hin und her, vergleichbar mit wilden Affen, die sich von Baum zu Baum schwingen. Die Stirn zu erden, das Gewicht des Kopfes bewusst abzugeben, ermöglicht, Ruhe, Schutz und Geborgenheit zu erfahren.



linke Daumen sowie die rechte und die linke Zeigefingerspitze berühren. Zwischen den vier Fingern entsteht ein Dreieck, das **Bhu-Trikona-Mudra** (Erde-Dreieck-Handgeste), während die Handinnenflächen auf der Matte aufliegen.

- 6\_ Abschließend legen Sie die Stirn zum Boden. Lassen Sie die Schwerkraft wirken, um tiefer und tiefer zu sinken.

### Unterstützung zur Asana-Vertiefung

Unterlagern Sie gegebenenfalls die Stirn mit einem kleinen Kissen, um den Kopf entspannt ablegen zu können. Eine gefaltete Decke oder ein Kissen zwischen Ober- und Unterschenkeln kann das Senken des Beckens zu den Fersen erleichtern und die Knie entlasten.

## Natural Seat – Sahaja-Vira-Asana

Der Sitz auf den Fersen bietet eine stabile Basis, um sich mühelos innerlich aufzurichten und die Wellenform der Wirbelsäule in der Vertikalen zu erfahren. Diese Sitzhaltung dient häufig als Übergang zwischen den Flows, als Vorbereitung zu weiterführenden Asanas oder als angenehme Haltung für die Meditation oder Atemübungen.

- 1\_ In der *Child*-Haltung (S. 23) rollen Sie ausatmend das Becken ein, lassen beide Handinnenflächen über die Matte neben das Becken gleiten: **Bhu-Mudra**.
- 2\_ Richten Sie die Schultern senkrecht über dem Becken aus.
- 3\_ Richten Sie die Sitzbeinknochen zu den Fersen aus, und rollen Sie einatmend vom Becken beginnend Wirbel für Wirbel auf.
- 4\_ Legen Sie vor dem Herzen die Daumen längs aneinander zum **Lotos-Mudra** (S. 15) Schließen Sie die Hände zur Gebetshaltung, zum **Anjali-Mudra** (S. 15).
- 5\_ Richten Sie abschließend den Kopf auf.
- 6\_ Lassen Sie das Becken sinken, verankern Sie sich, und streben Sie mit dem Hinterkopf nach hinten und oben.
- 7\_ Balancieren Sie den Kopf mühelos auf dem höchsten Punkt Ihrer aufgerichteten Wirbelsäule.
- 8\_ Verweilen Sie mehrere vollständige Atemzüge lang im *Natural Seat*. Ziehen Sie sich in einen mühelosen Sitz in die Stille zurück. Das Mudra vor Ihrem Herzen unterstützt das Sammeln und die Erfahrung von Ruhe.



### Gut zu wissen

**Verbundenheit zur Erde** können Sie wahrnehmen, wenn die Fersen nach außen sinken. Jedoch kann diese Fußposition Bandstrukturen und Fußgewölbe belasten. Eine andere Qualität wird erreicht, wenn die Fersen aktiv geschlossen und bewusst nach oben aufgerichtet werden. Experimentieren Sie mit beiden Varianten.

### Unterstützung zur Asana-Vertiefung

Legen Sie nach Bedarf ein oder zwei Yoga-Blöcke, eine zusammengerollte Decke oder ein festes Kissen zwischen die Unterschenkel, um beide Sitzbeinknochen ausgeglichen und stabil zu unterlagern. Das vergrößert den Winkel in den Knien und kann so den Druck verringern.

## Cat – Marjari-Asana

Die Unterstützung des Körpers auf vier Auflageflächen ermöglicht es, die Wirbelsäule gezielt zu entlasten und differenziert Wirbel für Wirbel zu bewegen. Indem Sie den Rücken geschmeidig, beweglich und flexibel wie eine Katze im Einklang mit Ihrer Atmung bewegen, mobilisieren Sie alle Strukturen Ihrer inneren Achse. Durch die wellenförmigen Bewegungen werden Blockaden gelöst und wecken die tiefliegenden, gelenknahen Muskeln, die den Rücken auf natürliche Weise stabilisieren.

- 1\_ Beginnen Sie in *Natural Seat* (S. 24) mit dem **Anjali-Mudra** (S. 15). Lösen Sie behutsam zunächst die kleinen Finger, dann Ring- und Mittelfinger voneinander, drehen Sie das entstandene Dreieck zwischen Zeigefinger und Daumen nach vorn, um wieder in jeder Hand Daumen und Zeigefinger zum **Jñana-Mudra** (S. 15) zu schließen.
- 2\_ Neigen Sie sich aus den Hüftgelenken mit geradem Rücken nach vorn. Die Handrücken führen die Bewegung der Arme in Richtung des vorderen Mattenrandes.
- 3\_ Setzen Sie beide Hände senkrecht unter den Schultern auf die Matte.
- 4\_ Ihre Knie befinden sich leicht hinter den Hüftgelenken, die Oberschenkel sind schräg.
- 5\_ Nutzen Sie die Kraft der Erde, indem Sie sich mit den Händen und dem sanften Gewölbe unter Ihren Händen nach oben schieben.
- 6\_ Lenken Sie die Bauchdecke in Richtung Lendenwirbelsäule, um diesen oft labilen Bereich des Rückens zu unterstützen.
- 7\_ Richten Sie sich aus der Brustwirbelsäule in eine sehr sanfte, harmonische Rückbeuge auf, um die Weite des Herzens zu erfahren.



### In the Flow: Cat und Cat-Tuck

**Ausatmend Cat-Tuck:** Rollen Sie das Becken ein, als würde die Katze den Schwanz zum Bauch einziehen, und gleiten Sie Wirbel für Wirbel in einen harmonischen runden Katzenrücken, bis abschließend das Kinn zum Brustbein zeigt.

**Einatmend Cat:** Beginnen Sie wieder vom Becken aus, den Rücken Wirbel für Wirbel in *Marjari-Asana* auszurichten. Schieben Sie die Sitzbeinknochen nach hinten, den Scheitel nach vorn oben, um die Wirbelsäule zu längen. Ihre Bauchmuskeln tragen den unteren Rücken, der Nacken ist faltenfrei.

### Unterstützung zur Asana-Vertiefung

Persönliche Muster lassen sich am besten durch taktile Unterstützung eines Partners oder einer Partnerin aufspüren. Indem Sie sich gegenseitig mit den Fingerspitzen vom Kreuzbein beginnend Wirbel für Wirbel über den Rücken streichen, lernen Sie jeden Ihrer 24 Wirbel und seine Beweglichkeit kennen.

## Flow 1: Cat-Rolls – die lebendige Lebensachse

Die Katze symbolisiert Geschmeidigkeit und Beweglichkeit und kann sich mühelos und ohne sich zu »verbiegen« anpassen. Folgen Sie konzentriert dem Klang Ihres Atems, und gleiten Sie sanft und präzise wie eine Katze von einer Bewegung in die andere.

1 Beginnen Sie in der *Child-Haltung*.



Ausatmend Wirbel für Wirbel aufrollen.

2



4 Einatmend den Rücken in der Wellenform ausrichten.



Die Hände vor dem Herzen zum Mudra schließen.

3



5 Ausatmend Wirbel für Wirbel zum Katzenrücken runden, Kinn zum Brustbein.



Ausatmend das Becken zurückschieben, der Herzraum bleibt weit.

7



Wiederholen Sie 4–5-mal die *Cat-Rolls*.

6



8 Spüren Sie in der *Child-*Haltung nach, und entspannen Sie.

