



Text und Modell:

Susi Gallmann,

dipl. Iyengar-Yogalehrerin,
www.yoga-zentral.ch

Bilder:

Michael Isler,

www.michael-isler.ch



Hanumanasana

Im Spagat über sich hinauswachsen

Diese Sequenz baut auf das Ziel-Asana Hanumanasana auf. Dieser Spagat ist eine komplexe Stellung, da ein Bein aus der Hüfte heraus nach vorn und das andere nach hinten streckt. Innerhalb dieser zwei Richtungen versuchen wir, die Wirbelsäule aufzurichten. Die Streckung der Wirbelsäule in Bezug auf das hintere Bein deutet auf eine Rückbeuge hin; das vordere Bein macht die gleiche Bewegung wie in der Stockstellung, Dandasana. Deshalb müssen die vorbereitenden Stellungen die Anforderungen von Vor- und Rückbeugen erfüllen. Die beinbeugende Muskulatur sowie der grosse Gesässmuskel sollen gut gedehnt werden, für die Aufrichtung der Wirbelsäule arbeitet die rückenstreckende

Muskulatur und die Bauchdecke wird gestreckt. Der Herzraum wird geöffnet und die Brustwirbelsäule wird gedehnt. Obwohl es eine anspruchsvolle Stellung ist, kann Hanumanasana mit den entsprechenden Hilfsmitteln, die im Iyengar-Yoga häufig eingesetzt werden, von allen geübt werden – egal wie tief hinunter das Becken kommt. Diese schöne Stellung gibt uns das Gefühl, dass in uns allen die Fähigkeit steckt, selbstlos zu handeln und dabei über sich hinauszuwachsen – wie Hanuman, der mächtige Anführer der Affen, dessen Stärke und Tapferkeit aussergewöhnlich waren. Dieses Asana ist ihm gewidmet und erinnert an seine gewaltigen Sprünge bei der Rettung von Sita, der Frau von Rama.



1a Supta Padangustasana I

Lege dich flach auf den Rücken. Strecke das rechte Bein senkrecht zur Decke hoch. Aktiviere beide Innenseiten der Beine und drücke die rechte Grosszehnballe gegen den Gurt. Strecke beide Beine. Die Rückseite des unteren Beins arbeitet zum Boden hin. Ziehe den rechten Oberschenkelansatz zur Hüfte hin. Verlängere den Rumpf und hebe das Brustbein an. Entspanne die Kehle und das Gesicht. Atme tief und regelmässig bis in den Bauchraum hinunter.

Bleibe solange in der Stellung, wie es dir angenehm ist, und wechsele dann die Seite.



1b Supta Padangustasana III

Nimm den Gurt nochmals um den rechten Fuss und führe das rechte Bein kontrolliert zur rechten Seite. Versuche den Fuss in Höhe der Schultern zu bringen. Wiederhole die Aktionen aus Supta Padangustasana I.

Mit diesen Asanas werden die Rück- sowie die Innenseiten der Beine und der grosse Gesässmuskel gedehnt sowie die Hüftbeuger mobilisiert.



2a Uttitha Hasta Padangustasana I

Stell dich in Tadasana. Verlagere das Gewicht auf den linken Fuss und bringe das rechte Bein parallel (oder höher) zum Boden. Für die Stabilität presse den Grosszehnballe des linken Fusses fest zum Boden und strecke beide Innenseiten der Beine. Mache die Wirbelsäule lang und hebe das Brustbein an. Bringe beide Hüftknochen parallel zueinander auf gleiche Höhe. Entspanne das Gesicht und lass deinen Blick weich werden. Bleibe solange in der Stellung, wie du stabil sein und dich aufrichten kannst. Wechsle dann die Seite.



2b Uttitha Hasta Padangustasana II

Nimm den Gurt nochmals um den rechten Fuss und führe das rechte Bein kontrolliert zur rechten Seite. Wiederhole die Aktionen aus Uttitha Hasta Padangustasana I.

Hier arbeiten wir zusätzlich an der Aufrichtung der Wirbelsäule sowie an der Stabilität im Rumpf.



3 a Adho Mukha Svanasana

Komm über den Vierfüßler-Stand in Adho Mukha Svanasana. Die Finger und Zehen sind gespreizt, um eine feste Verbindung zur Erde herzustellen. Drehe die Oberarme auf und presse Daumen und Zeigefinger fest zum Boden, damit der obere Rücken weit werden kann. Spüre wieder die Dehnung in den Rückseiten der Beine. Presse die Vorderseite des Oberschenkels zur Rückseite und ziehe gleichzeitig die Wadenmuskulatur zum Knochen hin. Vermeide so ein Überstrecken der Knie.



3 b Eka Pada Adho Mukha Svanasana

Bringe die Füße zusammen und hebe mit der Einatmung das linke Bein zur Decke hoch. Behalte die Hüften parallel. Strecke vor allem die Innenseite beider Beine und drehe das linke Bein leicht einwärts – der grosse Zeh zeigt zum Boden. Schiebe das Gewicht zurück zur rechten Ferse. Spüre die Dehnung in der linken Beinrückseite. Bleibe so lange, wie du die Stellung ohne Verspannung ausführen kannst, und wechsele dann auf die andere Seite. Hier machen wir bereits einen «grossen Schritt» wie Hanuman.

Komm auf die Knie und entspanne für einige Atemzüge in Adho Mukha Virasana.



4 Virabhadrasana I (hintere Ferse angehoben)

Aus Adho Mukha Svanasana wechsele zu Virabhadrasana I. Lasse die hintere Ferse angehoben. Presse den Grosszehballen des vorderen Fusses fest in den Boden und hebe den Beckenboden an. Behalte viel Bewusstsein im hinteren Bein und bringe somit den Schwerpunkt in die Mitte des Körpers. Hebe beide Arme hoch – die Handflächen zeigen zueinander – und strecke beide Flanken lang. Hebe das Brustbein an und komme in eine leichte Rückbeuge. Das Steissbein zieht weiterhin nach unten, Bauch und Rippen nach innen, sodass der untere Rücken gehalten wird. Bleibe fünf tiefe Atemzüge und wechsele dann über Adho Mukha Virasana die Seite.

Diese Stellung ist Hanumanasana von den körperlichen Anforderungen sehr ähnlich. Die Leisten werden gedehnt und geöffnet und die Wirbelsäule wird gestreckt.



5 Bharadvjasana I (Gesäss unterstützt)



Beginne mit den Beinen auf der linken Seite. Halte die linke Gesässhälfte in Kontakt mit der linken Ferse. Bringe die rechte Hand hinter die linke Gesässhälfte und ziehe mit der linken Hand an der Aussenseite des rechten Oberschenkels. Festige das Becken und beginne von dort aus zu drehen. Mit der Einatmung strecke die Wirbelsäule und mit der Ausatmung drehe den ganzen Oberkörper. Richte die linke Brustseite gut auf. Bleibe 5–10 Atemzüge und wechsele dann die Seite.

Die Rotation bringt Mobilität in die tiefste Muskelschicht der Wirbelsäule und unterstützt so die Aufrichtung der Wirbelsäule, wie wir sie für Hanumanasana brauchen.



6 Ekapadarajakapotasana Variation (hinteres Bein gestreckt)

Ziehe das rechte Knie aus dem Vierfüssler-Stand zwischen beide Hände, der Unterschenkel ist leicht diagonal. Strecke das linke Bein weit nach hinten aus. Lass dir Zeit, das Becken mehr und mehr zum Boden gleiten zu lassen. Stelle die Finger auf und richte die Wirbelsäule auf. Ziehe den Steiss nach unten und hebe das Brustbein an. Bleibe, solange du die Dehnung ohne Verspannung aushalten kannst. Wechsle dann die Seite.

Variante: Den Oberkörper ablegen und die Arme nach vorne strecken.

Das hintere Bein befindet sich bereits in der Hanumanasana-Stellung – wir kommen unserem Ziel einen weiteren grossen Schritt näher.



7 Shalabasana

Mit den nächsten beiden Stellungen bereiten wir uns auf den rückbeugenden Aspekt von Hanumanasana vor.

Lege dich auf den Bauch. Strecke die Beine und drehe beide Oberschenkel leicht einwärts. Mit einer Einatmung hebe Kopf, Schultern, Arme und Beine an. Rolle die Schultern zurück und ziehe die Arme nach hinten. Ziehe das Steissbein leicht in Richtung der Fersen. Behalte den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule. Bleibe einige Atemzüge, lege den Körper mit einer Ausatmung ab und entspanne für einen Moment. Wiederhole die Übung ein zweites Mal.

Rolle dich dann auf den Rücken für die nächste Stellung.



8 Setu Bandha Variation (mit Block)

Stelle die Füße hüftbreit vor die Sitzknochen, hebe das Becken hoch und bringe den Block längs unter das Kreuzbein. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser passiven Rückbeuge. Hebe den rechten Fuss und bringe den Fussrücken unter das angehobene Gesäss. Das rechte Knie sinkt nach vorne und unten. Nimm die intensive Dehnung in der Oberschenkelvorderseite, im Hüftbeuger sowie im Schienbein und im Fuss wahr. Diese Stellung öffnet die ganze Vorderseite und ist eine ideale Stellung um tief und lang zu atmen. Da es sich um eine passive Dehnung handelt, kann die Position beliebig lang gehalten werden.

Nachdem du beide Seiten gedehnt hast, drücke die Füße fest in den Boden, hebe das Becken vom Block und rolle Wirbel um Wirbel langsam zurück zum Boden.

9 Urdhva Prasarita Eka Padasana (an der Wand)

Mache Adho Mukha Svanasana mit den Fersen zur Wand. Hebe das rechte Bein hoch und bringe die Zehen zur Wand. Rolle die rechte Hüfte sanft nach innen. Wandere mit den Händen näher zur Wand, sodass die Dehnung der linken Beinrückseite verstärkt wird. Bringe das Brustbein näher zur Wand. Arbeite dich langsam tiefer in die Stellung, ohne dich zu überdehnen. Presse den Fuss über den grossen Zeh mehr und mehr in die Wand und gleite eventuell etwas an der Wand hoch. Verweile ein paar Atemzüge und komme langsam aus der Position.

Entspanne in Uttanasana mit gebeugten Beinen und wechsele dann die Seite.



10 Hanumanasana (mit Polster)

Nun bist du vorbereitet für Hanumanasana.

Aus dem Vierfüssler bringe das rechte Bein nach vorne – schiebe die Ferse vor der Matte (gleitet besser) von dir weg. Flexe den Fuss und strecke die Zehen nach oben. Aktiviere die Beinmuskulatur und ziehe die inneren Oberschenkel zu einander, um das Becken auf eine Ebene zu bringen. Es ist egal, wie weit unten oder oben das Becken ist. Unterstütze mit einem Polster (oder mehr) unter dem vorderen Oberschenkel und/oder benutze 2 Blöcke unter den Händen. Mache den unteren Rücken lang, strecke die Wirbelsäule und hebe das Brustbein an. Der Atem fliesst ruhig und regelmässig und ermöglicht dir, mit Gelassenheit an die persönliche Grenze zu kommen.

Wiederhole beide Seiten zweimal.

Entspanne 5–10 Minuten in Savasana.

