

Der Krieger-Flow

Von Corinna Strodl



Wir befinden uns beim Erscheinen dieser Ausgabe der YOGAVision mitten im Frühling, der Jahreszeit, in der wir gemeinsam mit der Natur aus dem Winterschlaf, der Ruhe- und Regenerationsphase, erwachen, um unsere Energien zu sammeln für die Hochzeit des Jahres, den Sommer. Standstellungen und fließende Bewegungen unterstützen uns, hier optimal Stabilität zu finden und in unsere Kraft zu kommen. Aus diesen Bedürfnissen resultiert der Krieger-Flow.

In dem Flow, den wir uns heute ansehen werden, werden wir den gesamten Körper aktivieren und unsere Energie wieder zum Fließen bringen. Wir werden an einer aufrechten Haltung von den Füßen bis zum Kopf arbeiten. Im Stehen sind es unsere Füße, die uns Erdung geben. Hier beginnt unsere Aufrichtung, um selbstbestimmt und bewusst durch die Welt zu schreiten. Der Krieger I (Virabhadrasana I) ist eine wunderbare Haltung nach langem Sitzen, da der M. Iliopsoas gedehnt wird. Durch die Extension in der Hüfte unterstützen wir eine gute Aufrichtung in der Lendenwirbelsäule. Außerdem öffnen wir unseren Brustkorb und schaffen Raum für Inspiration und Energie. Der Krieger III (Virabhadrasana III) hingegen kräftigt den Rücken, schenkt uns Länge im gesamten Körper und vor allem auch der Beinrückseite des Stand-

beins. Beide Kriegerpositionen kräftigen außerdem die Beine und fördern eine gute Balance und Stabilität.

Im Yoga sehe ich es als besonders wichtig, unsere eigenen Grenzen zu kennen und zu schätzen. Daher bitte ich dich, vor und auch während der Praxis immer wieder bewusst in dich hinein zu spüren: Wie geht es mir? Tut mir diese Übung gut, oder darf ich sie an mich und meine Bedürfnisse anpassen? Yoga soll dir auf allen Ebenen guttun, und dich nicht verletzen! Es gibt für diesen Flow zum Beispiel die Möglichkeit, einen Stuhl zum Abstützen zu verwenden oder auch die Beine abzuwechseln bzw. abzustellen. Erlaube dir auch gerne, zwischendurch immer wieder Pausen zum Nachspüren einzubauen.

Idealerweise ist dein Körper, besonders die Gelenke in den Beinen, schon aufgewärmt, bevor du diese Sequenz praktizierst. Ein/e

qualifizierte/r Yogalehrer/in kann dich gut bei einer gesundheitsfördernden Ausführung der Übungen unterstützen.

Der Flow

1. Ankommen

Komm in einen hüftbreiten Stand und nimm die Berührung deiner Füße auf der Matte wahr. Aktiviere dein Fußgewölbe über die vier Berührungspunkte des Groß- und Kleinzehenballens, sowie der Außen- und Innenseite der Ferse. Spüre die Stabilität, die du dir aus der Verankerung deiner Füße mit der Matte nehmen kannst. Nimm deine Aufrichtung über die Aktivität in den Beinen, das Hochziehen des Schambeins und die Länge der gesamten Wirbelsäule bis zum Scheitel hin wahr. Deine Schultern dürfen sich nach hinten unten entspannen, die Arme sind mit den Handflächen nach vorne gedreht. Komm mit ein paar tiefen Atemzügen ganz bei dir an – spüre Stabilität, Kraft und Erdung.



2. Krieger I

Mit der nächsten Einatmung steige mit einem Bein nach hinten in die Krieger 1-Position. Der Fuß ist eine Beinlänge und Hüftbreit hinter dem vorderen Bein etwas nach außen gedreht in deiner Matte verwurzelt. Dein vorderes Knie ist über dem Sprunggelenk ausgerichtet und dein Becken nach vorne gedreht. Nimm deine Arme über den Kopf, sodass die Handflächen zueinander schauen. Je nach dem Gefühl in deinen Schultern, nimm die Arme gerne etwas weiter auseinander. Die Schultern bleiben entspannt. Dein Brustbein strebt nach oben, während dein Unterbauch und dein Beckenboden aktiv sind, deine unteren Rippen nach unten ziehen, so dass du eine Hyperlordose in der Lendenwirbelsäule verhinderst. Für die Öffnung im Brustkorb nimm deinen Blick Richtung Himmel, behalte dir allerdings die Länge im Nacken. Verweile gerne für ein paar Atemzüge hier, um gut in der Position anzukommen.



3. Pizzaträger

Wenn du bereit bist, nimm mit der nächsten Ausatmung dein hinteres Bein wieder nach vorne und komme in den Pizzaträger. Zieh dein Knie nach oben und die Ellenbogen neben deiner Taille nach hinten. Die Handflächen schauen nach oben, die Schultern sind entspannt. Behalte die Aktivität im Bauch und Mula Bandha bei.



4. Gedrehte Stellung

Mit der Einatmung fließe wieder in den Krieger I und dreh deinen Oberkörper mit der Ausatmung zur Seite deines vorderen Beins. Deine hintere Ferse darf sich dazu gerne abheben. Dein Oberkörper bleibt aufgerichtet, während deine Arme sich zu den Seiten öffnen und die Handflächen nach oben gedreht sind. Spreiz deine Finger, um die Meridiane deines Feuer- und Metallelements zu aktivieren. Der Blick folgt zur Seite, soweit es für den Nacken angenehm ist. Mit dieser Drehung aktivierst du unter anderem die Meridiane deines Holzelements, das dem Frühling, der Inspiration und Kreativität zugeordnet ist. Einatmend fließe zurück in den Krieger I und wiederhole den Flow dieser drei Positionen noch einige Male im Rhythmus deiner Atmung.



5. Innehalten

Wenn du wieder im Pizzaträger ankommst, wähle für dich, ob du in Tadasana, dem Berg, nachspüren möchtest, oder ob du direkt in den Krieger III weiterfließen möchtest.



6. Krieger III

Für den Krieger III strecke dein Spielbein nach unten aus ohne es abzustellen. Deine Hände sind im Anjali Mudra vor dem Herzen und du beugst dich aus deinem Becken nach vorne, so dass dein Oberkörper in einer Linie mit dem Bein ausgerichtet ist. Achte darauf, dass die Zehenspitzen deines geflexten Fußes nach unten, und dein Becken somit parallel zum Boden gerichtet sind. Nimm wahr, wie weit du dich nach vorne beugen kannst bzw. du dein Bein heben kannst, so dass du in einer Linie bleibst. Fließe gerne im Rhythmus deiner Atmung hier etwas auf und ab, oder bleibe in der statischen Position – frei nach deinem Bedürfnis und deiner Intention der Praxis.

In deiner finalen Position angekommen streck gerne die Arme in die Verlängerung deines Körpers mit den Handflächen zueinander und verweile für ein paar Atemzüge.

Komm abschließend noch einmal in Tadasana und nimm mit einem liebevollen Blick deinen Körper, deinen Geist und deine Emotionen wahr, bevor du den Flow mit gewechselten Arm- und Beinstellungen wiederholst.



Viel Freude und Erfolg beim Üben!

Die Autorin

Corinna Strodl ist Yogalehrerin, Gesundheitsyoga-Lehrerin sowie Yogalehrerin für Schwangere mit Weiterbildungen zu Asanas, Yin-Yoga, Ayurveda und Mentaltraining. Corinna leitet die Abteilung Planung und Organisation in der Yoga-Akademie Austria.

„Meine tägliche Yoga-Praxis wurde zu einem Ritual, auf das ich mich jeden Morgen schon freue. Ein Ritual, das mir nach wie vor Halt und Zuversicht gibt, einen guten Anker bildet, um auch turbulente Zeiten gut zu überstehen - und genau das möchte ich in meinem Yoga-Unterricht weitergeben.“

www.happysoul-yoga.at

