

# Fokus Fuss

## Verankern und dehnen

Genau so wie ein Haus ist auch unser Körper eine Konstruktion. Wenn das Haus nicht korrekt erbaut ist, mit gleichmässigen Winkeln und richtig bemessenen Wänden, wird es einstürzen.

Yogveda Yoga fokussiert sich mit Hilfe von «The Yoga Mat» auf die Körperkorrektur. Wenn unser Körper nicht ausgeglichen ist und die Füsse nicht gleichmässig auf dem Boden stehen, sind Knöchel, Schienbeine, Knie, Oberschenkelknochen, Hüftgelenke, Wirbelsäule, Schultern, Nacken, Schädel und Gehirn nicht gerade ausgerichtet. Das führt zu ungleichmässig ausgebildeten Muskeln, Schmerzen, schlechtem Energiefluss, chronischer Müdigkeit, Stress und hormonellen Störungen.

Diese Asana-Serie dient dazu, dir eine Idee davon zu geben, wie korrekt ausgeführte Yogastellungen die Körperstruktur verändern. Und zwar so, dass der Körper gerade und zentriert wird. Bleibe jeweils eine Minute in jeder Stellung und wiederhole alle Stellungen zwei- bis dreimal.

Betrachte deine Yogapraxis als Reise. Eine Reise zu Orten in deinem Körper und Geist, die du durch deine Praxis erkunden kannst.

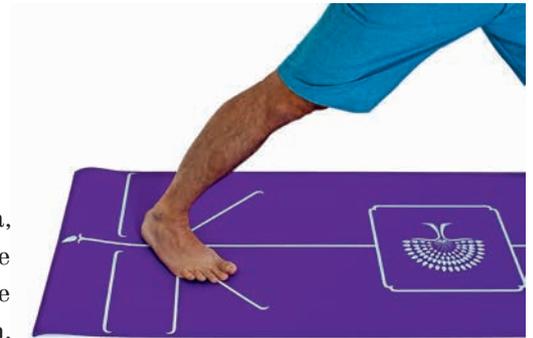
■ Text: und Modell: Shahid Khan, [www.yogveda.ch](http://www.yogveda.ch)  
Yogamatte: «The Yoga Mat», [www.theyogamat.com](http://www.theyogamat.com)  
■ Fotos: Michael Isler



## 1. Tadasana

Stehe mit geschlossenen Füßen da, die Zehen sind in einer Linie. Verteile das Gewicht gleichmässig auf beide Füße und halte zwischen Fersen, Hüften und Schultern eine Linie, so dass der Kopf auf den Fersen ruht. Strecke die Knie. Hebe deinen Körper vom Schambein zum Nabel und vom Nabel bis zur Kehle an. Die Schultern und das Gesicht sind entspannt. Die Wirbelsäule ist zentriert, damit das Gehirn entspannt ist.

Dein Körper sollte wie ein Stock sein, der durch ein Gewicht ausbalanciert wird. So verschwendest du keine Energie, indem du gegen die Schwerkraft kämpfst. Diese Schwerkraft-neutrale Arbeit soll in allen Stellungen erreicht werden, sonst kämpfst du die ganze Zeit gegen die Kräfte der Natur.



## 2. Ausrichtung des hinteren Fusses

Bei: Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhadrasana II. Eine Matte mit Linien wie «The Yoga Mat» ist hilfreich, um die korrekte Ausrichtung des Körpers zu erlernen.

Platziere den hinteren Fuss auf die Mittellinie und die schräge Linie. Die Mittellinie ist in der Mitte des Fusses und die schräge Linie ist zwischen dem zweiten und dritten Zehen. Presse den Fuss fest auf die Matte, damit er sich nicht verschieben kann. Nur so kannst du daran arbeiten, deine Fussgelenke, Schienbeine, Kniegelenke, Oberschenkelknochen und Hüftgelenke zu strecken und auszurichten. Das ist die Basis für eine zentrierte Wirbelsäule.



## 3. Ausrichtung des vorderen Fusses

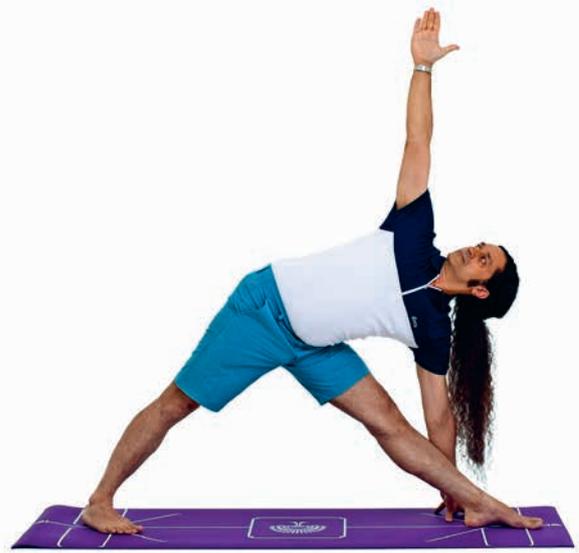
Bei: Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhadrasana II.

Platziere den vorderen Fuss so auf der Mittellinie, dass die Mitte der Ferse auf der Linie ist und diese zwischen dem zweiten und dritten Zehen sichtbar ist. Wenn du die Arme seitlich ausstreckst, sind deine Handgelenke über den Fussknöcheln. Behalte diese Position während der ganzen Stellung ein.

Beachte: Das fühlt sich am Anfang schwierig an, da die Beine und Gelenke noch nicht korrekt ausgerichtet sind. Es wird mit regelmässiger Praxis jedoch besser.

## 4. Utthita Trikonasana

Wenn die Füße korrekt platziert sind, streckst du die Arme seitlich aus. Dehne deinen linken Arm und die linke Flanke und strecke dich Richtung linkes Bein. Schaue zu deinem linken Bein, damit dein Oberkörper sich parallel zum linken Bein bewegt. Platziere deine Hand hinter dem Fuss. Presse die linke Gesässbacke leicht nach vorn und dehne Nabel, Brust und Kehle nach oben. Halte den Nacken entspannt und schaue zum rechten Arm hoch. Strecke beide Beine und Arme und atme tief und gleichmäs-



sig. Komme mit einer Einatmung hoch und wechsele die Seite.

Wiederhole das Asana zwei- bis dreimal auf jeder Seite und beobachte, wie die Beine, die Muskeln und Gelenke sich öffnen und die Stellung und dein Körper sich nach jedem Mal anders anfühlen.

## 5. Fussstellung für Vrksasana und Utkatasana

Stehe so auf der Matte, dass die Innenkante der Füße gerade entlang der Mittellinie ausgerichtet ist. Die Füße dürfen sich nicht verschieben, während du Vrksasana und Utkatasana übst. Wenn du die Zehen gegen aussen drehst, wird die Stellung einfach, doch du arbeitest nicht so, dass du die Ausrichtung deiner Beine und Gelenke korrigieren kannst.



## 6. Vrksasana

Vrksasana wird nach Utthita Trikonasana geübt, weil du jetzt dein Hüftgelenk aufgewärmt hast. Das macht es einfacher, in Vrksasana zu balancieren und zu arbeiten.

Stehe so da, wie auf Bild 5 gezeigt wird. Presse deinen linken Fuss auf die Matte, hebe deinen rechten Fuss und platziere ihn so hoch wie möglich am inneren linken Oberschenkel. Strecke deine Arme hoch. Spanne deine Gesässbacken an, hebe deinen Nabel, die Brust und die Kehle an (lächeln ist erlaubt!). Dehne die Achselhöhlen, den Trizeps und die Handflächen. Halte die Stellung während ein bis zwei Minuten, atme tief und sanft und wechsele dann die Seite.

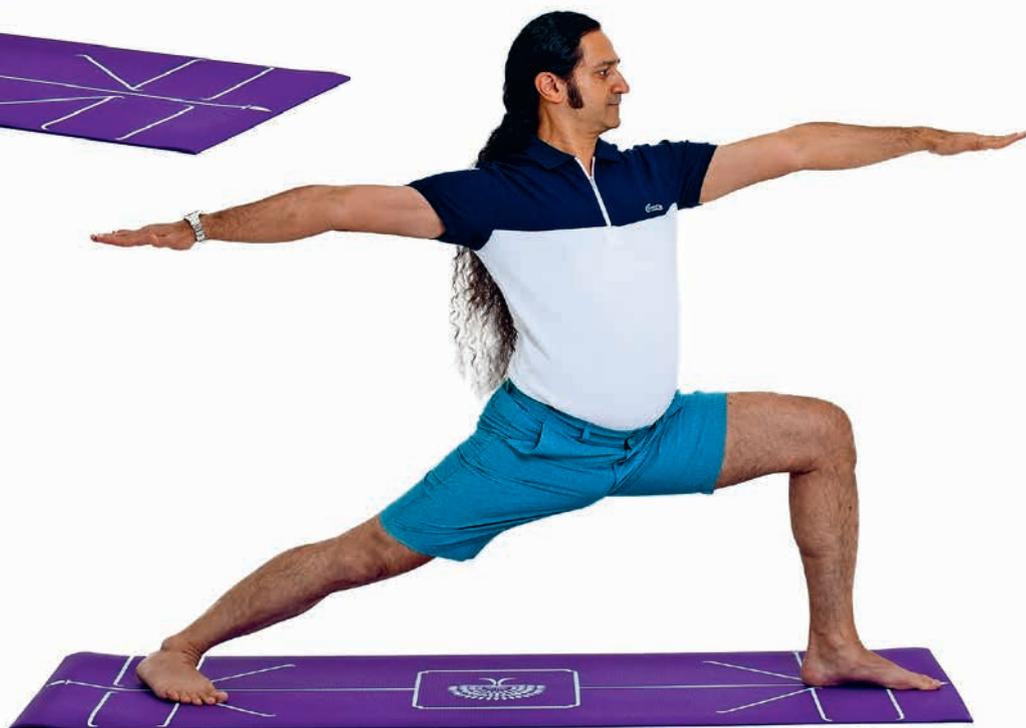




## 7. Utkatasana

Stehe mit geschlossenen Füßen (Bild 5) da. Bringe die Hüfte so stark wie möglich zurück und strecke vom Schambein aus den Vorderkörper bis zur Kehle lang, strecke die Arme hoch. Beuge deine Knie und bringe die Brust zu den Knien. Hebe deinen lang gezogenen Oberkörper an und schaue zur Decke. Sei stark in deinen Gesässbacken und im unteren Rücken, die Knie sind weich.

Utkatasana stärkt den Rücken, die Knie und die Fussgelenke. Das Asana bereitet dich auf die nächsten Stellungen vor.



## 8. Virabhadrasana II

Beginne mit der Fussposition gemäss Bild 2 und 3. Beuge das linke Knie in einen 90-Grad-Winkel (allenfalls musst du die Distanz zwischen den Füßen anpassen), strecke das rechte Bein und spanne die rechte Gesässbacke an. Strecke die Arme seitlich aus. Lasse die linke Körperseite nicht in Richtung des linken Oberschenkels sinken. Halte

die Wirbelsäule gerade und den unteren Rücken (Lendenwirbelsäule und Muskulatur) aktiv. Das linke Knie ist in einer Linie mit dem Fuss; korrigiere es vom Hüftgelenk aus, falls nötig. Hebe Nabel, Brust und Kehle an und schaue zur linken Hand. Atme ruhig und gleichmässig. Komme mit einer Einatmung hoch und wechsle die Seite.



## 9. Utthita Parsvakonasana

Beginne mit der Fussposition gemäss Bild 2 und 3. Gehe in Virabhadrasana II. Bringe die linke Flanke Richtung Knie. Strecke den Arm so weit, bis die Achselhöhle über dem Knie ist und platziere die Handfläche an der Aussen-seite des Fusses. Verkürze dabei deine Flanke nicht.

Stosse die linke Gesässbacke nach vorn und hebe die Vorderseite des Oberkörpers vom Schambein bis zur

Kehle an. Strecke deine ganze rechte Seite von der Fusskante bis zu den Fingerspitzen durch. Halte den Nacken weich und schaue zur rechten Achselhöhle. Atme ein und komme hoch, wechsele die Seite.

## 10. Ardha Chandrasana

Beginne mit der Fussposition gemäss Bild 2 und 3 und gehe in Utthita Parsvakonasana. Strecke den Arm und die Flanke über das linke Bein hinaus und platziere die Hand vor dem Fuss. Strecke das linke Knie und hebe das rechte Bein an. Atme tief und ruhig. Atme aus, beuge das linke Knie und bringe den rechten Fuss auf den Boden zurück. Wechsle die Seite.

Falls du beim ersten Mal die Balance nicht findest, kannst du mit dem Rücken an der Wand üben. Gewöhne dich allerdings nicht an die Wand, komme immer wieder in die Mitte des Raumes zurück!



## 11. Fussstellung für Virabhadrasana I und III

Platziere den hinteren Fuss neben die schräge Linie (je nach Grösse an der Innen- oder Aussenseite) und den vorderen Fuss neben die Mittellinie. Deine Fersen sind nicht auf der Mittellinie. Du brauchst etwas Platz zwischen den Füessen, damit du deine Hüfte drehen und das Becken gerade ausrichten kannst.

## 12. Virabhadrasana I

Platziere die Füße wie auf Bild 11 beschrieben. Richte deine Hüfte aus, indem du die rechte Hüfte nach vorne drehst. Beuge das linke Knie zu einem 90-Grad-Winkel; vielleicht musst du dafür die Distanz zwischen den Füßen anpassen. Komme noch einmal hoch und kontrolliere, ob die rechte und linke Hüfte gerade sind.

Platziere die Hände auf den Hüften und beuge das Knie 90 Grad. Strecke das rechte Bein durch, hebe Nabel, Brust und Kehle und strecke die Arme zur Decke. Die Dehnung deiner Wirbelsäule erlaubt dir, den Kopf entspannt zurück zu bringen. Atme weich und tief.

Atme ein, strecke dein vorderes Bein aus und bringe die Arme herunter. Wechsle die Seite.



## 13. Virabhadrasana III

Platziere die Füße gemäss Abbildung 11. Gehe in Virabhadrasana I. Lege den Brustkorb auf den linken Oberschenkel, strecke die Vorderseite des Oberkörpers vom Schambein bis zur Kehle lang. Strecke dich nach vorn und hebe das rechte Bein hoch, ohne die rechte Hüfte aufzudrehen. Die Hüfte bleiben parallel. Bleibe lang in

der Vorderseite des Körpers und schaue zu deinen Daumen. Atme tief und regelmässig. Beuge das linke Knie, stelle den rechten Fuss auf den Boden, atme ein und komme hoch. Wechsle die Seite.

Zum Abschluss legst du dich fünf bis zehn Minuten in die Schlusssentspannung **Savasana**.

