

Der Spagat *hanumānāsana*

- Hohe Spannkraft aber keine Überspanntheit - - der Umgang mit Widerständen -

Beim Ausführen von *hanumānāsana* kommt der Übende schnell an eine Grenze. Die Muskeln, Sehnen und Bänder scheinen zu kurz, der Körper lässt keine weitere Ausdehnung mehr zu. Die Endstellung, bei der die Beine auf der ganzen Fläche des Bodens aufliegen mag in großer Ferne liegen.

In dieser Situation des Übens empfehlen die meisten Yogarichtungen tägliches Üben und Dehnen. B.K.S. Iyengar schreibt beispielsweise "Es dauert lang, bis man diese Stellung beherrscht. Um dies zu erreichen, muss man täglich einige male versuchen, die Beine gerade auf dem Boden auszustrecken, wobei das Gesäß auf dem Boden liegt."¹ Das Sivananda Yoga Zentrum schreibt: "Die einzige Möglichkeit *āñjaneyāsana* - den Spagat - zu meistern besteht darin, sie ständig zu wiederholen."² Nicht angebracht ist es, den Körper mit erhöhtem Druck oder Kraft in die Stellung zu zwingen, hier besteht Verletzungsgefahr. Iyengar erzählt in einem Dokumentarfilm, dass ihn sein Lehrer T. Krishnamacharya in die Stellung befahl und er sich daraufhin 2 Jahre lang mit den schmerzhaften Folgen einer Zerrung plagte.³ Er übernahm die Methoden seines Lehrers nicht, sondern entwickelte eine eigene Yogarichtung, bei der zur Unterstützung einer langsamen Dehnung Hilfsmittel (z.B. Blöcke, Gurte, Tonnen etc.) benutzt werden.

Alle beschriebenen Herangehensweisen an den Spagat sehen den Körper als Anfangs- und Endpunkt der Aktivität. Der Körper bietet Widerstände, er wird trainiert, damit er sich Stück für Stück mehr dehnen kann.

Eine elegante und höchst spannende Kraftumsetzung entsteht, wenn man nicht nur von den körperlichen Möglichkeiten ausgeht, sondern beim Üben die seelischen und geistigen Möglichkeiten des Menschen mit einbezieht. D.h. dass wir nicht nur mit dem Körper arbeiten, sondern hauptsächlich über unsere Gedanken- und Empfindungsentwicklung freiere Willenskräfte am Körper zum Eingreifen bringen.

Wie könnte das beim Spagat ganz praktisch aussehen?

Die zentrale Vorstellung ist, dass sich die Beine nicht nur durch Dehnung Stück für Stück weiter motivieren lassen, sondern in den Beinen selbst entwickelt sich eine hohe Kraftumsetzung, eine eigenständige Dynamik durch ein rhythmisches Spiel von Zusammenziehung und Ausdehnung, von Aktivieren, Loslassen und anschließend ausgleitendem Kräftefluss. Die Beine werden richtiggehend "dynamisiert" und äußern eine hohe Spannfähigkeit, motiviert durch eine gedanklich geschmeidige Vorstellung einer Zusammenziehung der Kräfte zu einem Punkt im Beckenboden. Aus dieser beim Ausführen der Übung auch ganz real empfundenen Kraftsammlung entsteht durch Loslassen des Oberkörpers ein "ausgleiten wollen" der Beine am Boden.

In meinen Kursen erlebe ich es öfter, dass Teilnehmer förmlich erschrecken, wenn die Kraftumsetzung eintritt und sagen: "Das geht ja, so würde ich ja tatsächlich in den Spagat kommen." Meist verlassen sie die Stellung wieder, da sie diese völlig neue Erlebensform erst einmal zu ihren

¹ B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga S.323 O.W. Barth Verlag

² Sivananda Yoga Zentrum, Yoga für alle Lebensstufen - in Bildern, S. 140, Verlag Gräfe und Unzer. Hier wird der Spagat mit "*āñjaneyāsana*" benannt. *āñjaneya* ist ein Name *hanumāns*.

³ Aus dem Dokumentarfilm "der atmende Gott" von Jan Schmidt-Garre, 2012

bisherigen Erlebnisspektrum hinzu gliedern müssen. Günstig wäre es hier, sich nicht vor den neuen Erlebnissen zu verschließen, sondern diese wiederholt zu erzeugen, zu erleben und auszugestalten um sie zu einem schönen, bereichernden Teil der eigenen Persönlichkeit zu machen. Auf diese Weise bleibt das Üben empfindsam und seelenvoll. Die körperliche Aktivität wird immer wieder mit der neu gebildeten Vorstellung die zu Empfindungen reift, mit aufmerksamer Wahrnehmung abgestimmt. So bleiben die Fortschritte nicht aus und bald äußern die Beine eine hohe Spannkraft und können durchaus auch ganz am Boden zum Aufliegen kommen. Das Bewusstsein und die Seelenaktivitäten des Vorstellens und Empfindens arbeiten am Körper und erschaffen so die Umsetzung der hohen Spannfähigkeit.



Der starke Kräftefluss setzt sich aus dem ersten Zentrum, dem *muladhara-cakra* frei. Körperlich ist dieses Zentrum am untersten Ende der Wirbelsäule (Steißbein, Beckenbodenregion) lokalisiert. Das *mūlādhāra-cakra*, das Wurzel-*cakra* ist ein Zentrum, in welchem viel Kraft ruht und viel Kraft freigesetzt werden kann. Es ist aber nicht die *kuṇḍalinī śakti* die geheimnisvolle Schlangenkraft, die durch den Spagat in dieser Form freigesetzt wird⁴, sondern es werden *prāna* Kräfte, auch Lebens- oder Ätherkräfte genannt erzeugt und bewegt.

Vorübungen:

Als Vorübungen zum Spagat eignen sich Übungen, die die Dehnfähigkeit der Beine fördern, ganz besonders können aber schon Übungen gewählt werden, in denen in einer leichteren Form die Beindynamik geschult und einstudiert werden kann. Das sind Stellungen, bei denen das Anziehen der Beine zum Becken und als Gegenbewegung das Ausfließen der Beine in die Länge bis zu den Fersen entwickelt wird. Heinz Grill empfiehlt auf seiner Website⁵ den Halbmond (*āñjaneyāsana*), den Kopfstand mit Beinabsenken (*eka pāda śirṣāsana*), die Beinstellung (*utthita eka pāda hastāsana*) und das Dreieck in Rückenlage (*suṭpa trikoṇāsana*).



⁴ *kuṇḍalinī śakti* - die geheimnisvolle Schlangenkraft, die zusammengerollt im ersten Zentrum ruht, durch die Wirbelsäule aufsteigt und sich mit *śiva* im Haupte vereinigt. Zur Erweckung und Lenkung dieser Kraft braucht es eine hohe Lebensmeisterschaft, Kenntnisse, Führungskraft und Reinheit.

⁵ Der Spagat und seine regenerierende Wirkung: <https://heinz-grill.de/hanumanasana-spagat-gesundheit/>

Hat der Übende diese Form der Beindynamik ausreichend kennengelernt und empfunden, kann er sie im Spagat wiedererkennen und einsetzen.

Die wichtigste Vorübung zum Spagat ist der Halbmond. Zum einen wegen der Beindynamik, aber auch, da zum Gelingen der Übung unbedingt Leichtigkeit im Oberkörper entwickelt werden sollte. Günstig ist es, *āñjaneyāsana* mehrere male auszuführen, bevor man in den Spagat geht.

Zur Ausführung:

Zur Ausführung von *hanumānāsana* beginnt man im Halbmondstand, setzt den vorderen Fuß mit der Ferse auf den Boden und lässt die Beine unter aufmerksamer Beobachtung weit auseinander gleiten, bis die Spannungsgrenze erreicht ist. Nun drückt man den Körper nicht weiter mit dem Gewicht des Oberkörpers in die Stellung hinein, sondern beginnt mit einer gegenteiligen Aktivität den Oberkörper nach oben luftig-leicht herauszuheben. Über das Raumerleben und eine herausgleitende Armbewegung wird die Wirbelsäule länger und der Oberkörper liegt mit seinem beschwerendem Gewicht nicht mehr auf den Beinen. Es braucht etwas Mut und Geschicklichkeit einen oder beide Arme vom Boden zu lösen und sich in den luftigen Raum aufzurichten und auszudehnen. Drückt aber das Gewicht des Oberkörpers nicht mehr auf das Becken, können sie sich die Beine am Boden viel leichter ausdehnen. Unter Druckbelastung kann sich eine eigendynamische Kraftumsetzung in den Beinen nicht wirklich entfalten.

An der nächsten Spannungsgrenze angekommen beginnt das Gestalten der *āsana* mittels Vorstellungsbildung, Wahrnehmung und nachfolgender Aktivierung. Die Beine werden vorstellend, empfindsam und doch entschlossen an den Beckenboden hin angezogen, der Oberkörper in Leichtigkeit nach oben herausgehoben. Nach der Empfindung der Kräftesammlung zum Beckenboden können die Beine zum langen Ausfließen am Boden freigelassen werden. Eine Flusskraft mit Ausdehnungsfreude ergreift die Beine und trägt sie ohne Widerstände bis an die nächste Grenze. Dies kann jetzt mit empfindsamer Wahrnehmung so lange wiederholt werden, bis man an einer wirklichen körperlichen Spannungsgrenze ankommt oder bis die Beine tatsächlich ganz auf dem Boden aufliegen.

Fällt es dem Übenden leicht und kommt er in der Endstellung an, kann er die Haltezeiten der *āsana* nach und nach ausdehnen. Beim Halten der Stellung ist es wertvoll die Beindynamik aufrecht zu erhalten. Dies fördert das Formgefühl und die Beziehung zur Stellung. Die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens bleiben weiterhin aktiv und gewähren dem Übenden ein zusammenhängendes Empfinden.

Wenn man mit den neuen Möglichkeiten in die weiteste Ausdehnung gefunden hat, geht man behutsam, unter Wahrnehmung und mit langsamem Zurückziehen der Beine aus der Stellung heraus. Bei zu schnellen, Muskel fixierenden Bewegungen kann sich hier nochmal Verletzungspotential entfalten.

Hilfen und Korrekturen:

Bei der Hilfe und Korrektur zum Spagat ist auf jeden Fall immer auf das Herausheben und die Leichtigkeit im Oberkörper zu achten, da nur dann der *prāna*-Fluss in den Beinen nicht blockiert, sondern zu Ausdehnung drängt. Das Herausheben des Oberkörpers kann durch luftig weit aufsteigende Gesten, die in den Raum gezeichnet werden erzeugt werden, durch Anheben der Arme oder auch durch Hochwachsen aus der Mitte der Wirbelsäule nach oben in die Weite und Leichtigkeit.

Ein wichtiger Aspekt betrifft die mentale Haltung beim Üben der Stellung. So sollte grundsätzlich davon ausgegangen werden, dass es möglich ist in die Stellung zu kommen. Angesichts der weiten Dehnung und der fortgeschrittenen *āsana* könnte man schon darauf beharren, dass man sie nicht ausführen kann. Diese Haltung wird jedoch nicht das rechte Willensverhältnis fördern. Geht man davon aus, dass es geht, dann schaut man viel interessierter auf die Stellung hin, der Wille integriert sich in das Tun und das nächste Tor zur individuellen und kreativen Umsetzen der Möglichkeiten wird sich öffnen können.

Der Spagat schenkt eine hohe Spannkraft, fordert aber auch eine hohe Spannkraft im Willen, in der mentalen Haltung und in der Beobachtungs- und Umsetzungsfähigkeit heraus. In einer weiten Ausgespanntheit muss sich der Übende immer wieder vom Körper und von den Spannungen, die dieser äußert, lösen, einen unabhängigen Blick erzeugen und eine nächste neue, förderliche Möglichkeit ersinnen, ihr Vertrauen und sie umsetzen. Dadurch dass der Übende herausgefordert ist, diese Qualitäten hervorzubringen, kommen sie in der Persönlichkeit zur Entwicklung. Gerade im sozialen Leben, z.B. im Beziehungsleben oder im Berufsleben sind solche Eigenschaften sehr wertvoll.

Meine Beobachtungen zum Spagat möchte ich mit einem Zitat von Heinz Grill beschließen, das ein sehr weites Forschungsfeld zu *hanumānāsana*⁶ erahnen lässt.

"Trainieren sie den Spagat nicht auf Körperebene, denn die Stellung beschreibt ein weitaus größeres Geschehen."⁷

Sigrid Groß-Göritz,
Yogalehrerin
August 2019

⁶ *hanumān* war ein starker, mächtiger und tapferer Anführer der Affen und Sohn von *vāyu*, dem Gott der Winde. In einem gewaltigen Sprung überquerte er das Meer und brachte dem verletzten und bewusstlosen *Lakshmana* den Gipfel eines Himalayaberges, auf dem ein Kraut wuchs, das *Lakshmana* das Leben rettete. B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga S.322/323 O.W. Barth Verlag

⁷ Das Hohelied der *āsana*, S. 87, Verlag für Schriften von Heinz Grill