

Kriyas

Einleitung

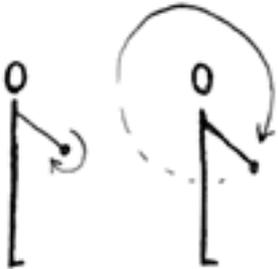
Im traditionellen Yoga nach Robert Cottet werden die dynamischen Übungen als Kriyas bezeichnet. Zu ihnen gehört auch der Sonnengruss.

Die Ziele der Kriyas sind: Aufwärmen, Anregen und Reinigen. Ebenso werden sie als spezifische Gelenkzubereitungen für die danach folgenden Asanas geübt.

Cottet lernte die Kriyas in Südindien bei seinem zweiten Meister, Sri Satchidananda in Chennai kennen. Auch in unseren Breitengraden macht es durchaus Sinn, den Körper für eine Yogastunde erst gut aufzuwärmen. Je nach Jahreszeit und Wetter sollten Menge und geübte Dauer angepasst werden. Bei einer Lektion von 60 Minuten ist es sinnvoll, zu Beginn etwa 8 Minuten Kriyas zu üben.

Nebst der anregenden Wirkung haben die Kriyas auch eine entgiftende Funktion für den Körper. Sie wird durch eine schnelle, leichte Atmung unterstützt, welche im Einklang mit der Bewegung ist. Während die Betonung auf der Ausatmung liegt, geschieht die Einatmung wie von selbst.

Je nach Art der Abfolge wählt man spezifische Kriyas, die den Körper optimal auf die nachfolgenden Asanas vorbereiten.

	<p>Handgelenke rotieren *</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausgangslage: stehend, Füße geschlossen, Arme auf Schulterhöhe schulterbreit nach vorne gut durchgestreckt, Fäuste geschlossen, Daumen in der Faust• aus dem Handgelenk heraus die Fäuste nach aussen rotieren, während einer Umdrehung EA und AA• Variante: mit gestreckten Fingern üben.• Richtung ändern
	<p>Schultergelenke rotieren</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausgangslage: stehend, Füße geschlossen, Finger auf Schultern platzieren• mit Ellbogen grosse Kreise machen. EA Ellbogen nach oben, Ellbogen berühren sich, AA hinten nach unten Ellbogen weit auseinander, Schulterblätter zusammen• Richtung ändern
	<p>Schultergelenke rotieren, Steigerung</p> <ul style="list-style-type: none">• Ausgangslage: stehend, Füße geschlossen, linken Arm zur Seite hinaus gestreckt, Faust machen• EA und mit AA mit kleinen Kreisbewegungen nach hinten beginnen. Die Kreise immer grösser werden lassen (EA hochkommender Halbkreis; AA heruntergehender Halbkreis)• Richtungswechsel oben• anderer Arm üben• anschliessend mit beiden Armen kreisen, Schwung aus den Knien nehmen (leichtes Wippen)

Asanas

Einleitung

Robert Cattet hat um 1970 Asanas, die in 10 wichtigen indischen Yogaschulen geübt wurden, in einer Liste festgehalten. Der damals 25-jährige Cattet hat innerhalb von sechs Monaten in Indien über 11'000 km per Zug zurückgelegt, um all diese Schulen zu besuchen und sie mit einer Strukturanalyse systematisch zu vergleichen. Wichtige indische Schulen auf seiner Reise waren Iyengar in Poona, T.K.V. Desikachar in Madras, Pattabhi Jois in Mysore, Satchidananda in Madras/Chennai, Humesh in Kalkutta, Dhirendra Brahmachari in New Delhi, Kaivalyadhama Yoga Institut in Lonavla und Yoga Niketan in Rishikesh. Sofern eine Übung in 7 von diesen 10 wichtigen Yogaschulen praktiziert wurde, fand sie in die Liste Eingang, welche die Grundlage für die Ausbildungsschule bildet, die Robert Cattet in Toulouse führt. Das heisst, die Liste ist repräsentativ für die verschiedenen Schulen Indiens.

<p>• Bhujangasana ****</p>	
Bedeutung	bhuja: Arm, Biegung, Elefantenrüssel, Kurve bhuja-ga: in Kurven gehend (= Schlange) Schlange heisst auch naga, gebräuchlicher Name der Stellung ist „Kobra“
	Asana auf der Liste RC Asana, das Robert Cattet oft anleitet
Traditionelle Stellung: Hände unter Schultern <ul style="list-style-type: none">• Ausgangslage: Bauchlage, Fersen geschlossen, Zehen ein bis zwei Fingerbreit auseinander, Gesäss gespannt, Hände direkt unter den Schultern (die Fingerspitzen sind unter dem vorderen Schulterrand), Daumen in der Achse des Oberkörpers, Finger geschlossen und 20 Grad nach aussen zeigend, Stirn zu Boden, AA.• EA Kopf und Oberkörper aufrollen, Hände sind zwar am Boden, helfen aber nicht beim Hochkommen. Also möglichst mit der Kraft des Rückens bis zum Bauchnabel abheben und dabei die Ellbogen nahe am Körper halten. Den Blick zur Decke richten, Kumbhaka und Ajna Chakra fixieren.• Stellung lösen: AA und dabei möglichst keine Unterstützung der Arme.• Entspannen: den Kopf auf eine Seite legen, die Fersen gegen aussen sinken lassen und die Schultern entspannen.	
	
Variante 1: Hände 7 - 8 cm hinter den Schultern <ul style="list-style-type: none">• Ausgangslage s.o., aber die Hände sind in der zweiten Position, d.h. 7 - 8 cm Richtung Becken zurückgezogen.• EA Kopf und Oberkörper aufrollen, sobald sich der Bauchnabel vom Boden löst, Kumbhaka. Dann mit Hilfe der Hände weiter hochkommen und dabei die Ellbogen nahe am Körper halten. Dort das Gesicht zur Decke richten und Ajna Chakra fixieren. Das Schambein sollte am Boden bleiben.	

- Stellung lösen: sinken und sobald der Bauchnabel den Boden berührt mit AA beginnen.
- Entspannen: siehe oben, Kopfseite wechseln. Ev. Fäuste mit eingeschlossenen Daumen einen kurzen Moment unter den Unterbauch legen (löst Spannung im unteren Rücken).

Variante 2: Hände 7 - 8 cm vor dem Becken

- Ausgangslage s.o., aber die Hände sind in der dritten Position, d.h. 7 - 8 cm vor dem Becken positioniert.

Antike Form Bhujangasana (dynamisch)

- Ausgangslage: Bauchlage, die Hände sind auf Beckenhöhe oder ev. in der 3. Position. Die Füße haben eine Unterarmlänge Abstand und die Fersen zeigen etwas nach aussen, Stirn liegt auf dem Boden, AA.
- EA Kopf und Oberkörper bis zum Nabel abheben. Erst dann mit den Armen abstützen, weiter hochkommen und dabei das Schambein zu Boden pressen.
- Das Gesicht zur Decke drehen, die Schulterblätter nahe zusammen, Kumbhaka und Ajna Chakra fixieren. Dann das Gesicht wieder nach vorne richten und etwas zurücknehmen.
- Das Gesäss anheben und zu den Fersen schieben AA.
- Kumbhaka Ellbogen hoch gehen lassen und sich mit dem Kinn nach vorne zeigend und dem Brustbein nahe dem Boden entlang in die Bauchlage schieben.
- EA Aufrollen in die Position bis das Gesicht wieder gegen den Himmel gerichtet ist. Dann das Gesicht wieder nach vorne richten und etwas zurücknehmen.
- Das Gesicht wieder nach oben richten und so den Oberkörper zu Boden senken. Dabei die Hände nach hinten stossen. Dort das Gesäss hochgehen lassen und sich dem Boden entlang auf die Fersen schieben. Das Brustbein bleibt auch hier tief, AA.
- Kumbhaka, Ellbogen hoch gehen lassen und sich mit dem Kinn nach vorne zeigend und dem Brustbein nahe dem Boden entlang in die Bauchlage schieben.
- EA Aufrollen in die Position bis das Gesicht wieder gegen den Himmel gerichtet ist. Dann das Gesicht wieder nach vorne richten und etwas zurücknehmen. Das Gesicht geht nochmals zurück zur Decke und erst dann AA den Körper wieder absenken.

Variation: beim zweiten nach vorne Gleiten die Bewegung schlängelnd durchführen.

Bemerkungen

- Fussposition in der Ausgangslage: Fersen geschlossen (zum Schutz des unteren Rückens), grosse Zehen: ein Fingerbreit auseinander im Winter und zwei Fingerbreit im Sommer
- Nur soweit hochkommen, dass die Fersen zusammenbleiben können.
- Zum Schutz des Rückens wird, sobald der Bauchnabel vom Boden abgehoben ist, ein Kumbhaka ausgeführt („Luftpolster“ für die Wirbelsäule).
- Es gibt 4 Handpositionen:
 - Hände unter den Schultern (die Fingerspitzen)
 - Hände etwa 7 - 8 cm von der ersten Position Richtung Becken zurückziehen
 - Hände etwa 7 - 8 cm vor dem Becken
 - Hände beim Becken
- Erst stützen, wenn der Bauchnabel vom Boden abgehoben ist.
- Besser das Schambein im Kontakt mit dem Boden halten anstatt die Arme durchzustrecken.
- Maximal zwei Kobras pro Lektion üben (Herzaktivität!), ausser es handelt sich um eine technische Lektion.
- Nach Bhujangasana folgt später in der Lektion gut Dhanurasana.

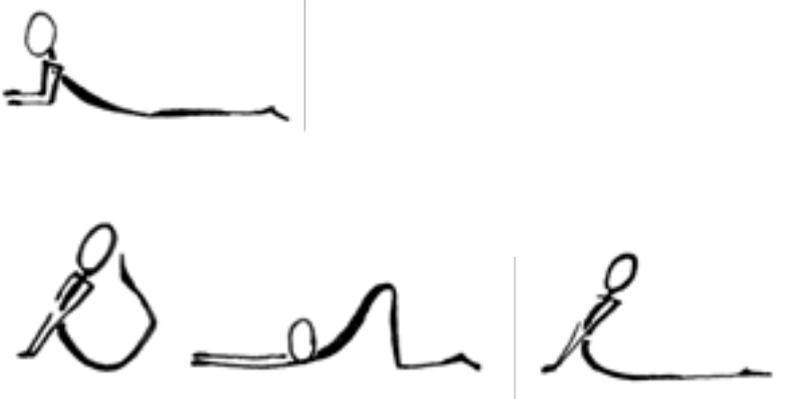
Nachübungen nach Bhujangasana Stellungen:

Zurücksitzen aus Bhujangasana:

- EA Gesäss anheben, Brustbein nahe am Boden, Gesäss auf die Fersen zurückstossen, Arme bleiben nach vorne gestreckt auf dem Boden, AA. Den unteren Rücken sich dehnen lassen, atmen.

Starke Öffnung des Brustraums und des Schulterbereichs („Chelasana“)

- Aus der Bauchlage: auf die Unterarme abstützen. Beachte: Hände, Ellbogen und Schultern sind je im selben Abstand voneinander, die Fersen geschlossen. AA, EA Gesäss anheben und nach hinten oben stossen, gleichzeitig die Arme gut strecken und die Brust sinken lassen. Falls sie den Boden berührt: Gesicht/Kinn nach vorne richten. Die Oberschenkel sollten senkrecht sein. Atmen.
- Stellung lösen / Übergang in die nächste Stellung: AA, EA mit gestreckten Armen Brust anheben. Sobald die Arme im 45° Winkel sind: Ellbogen ablegen, AA Hände kreuzen (Handflächen übereinander), EA mit Hilfe der Hände den Oberkörper maximal anheben, wobei die Fersen geschlossen bleiben. Blick zur Decke, Kumbhaka.
- Intensivierung: in der Endstellung die Beine anwinkeln und die Füße von hinten her dem Kopf annähern. Atmen.
- Stellung lösen: abrollen und AA sobald der Bauchnabel am Boden ist. Kopf zur Seite drehen, Arme liegen dem Körper entlang, entspannen.



Bhujangasana mit angewinkelten Unterschenkeln

- Aus der Bauchlage EA aufrollen bis das Gesicht nach oben zeigt, Beine anwinkeln und den Kopf zu den Füßen nach hinten heben, Schambein gegen den Boden drücken.
- Stellung lösen: abrollen und AA, sobald der Bauchnabel am Boden ist, die Füße und den Oberkörper ablegen, entspannen.