

Text und Übungsvorschläge: Beate Ströter

# YOGAPRAXIS BEI DEPRES- SIVEN VERSTIMMUNGEN

Welche Aspekte fließen in die Übungspraxis ein?

Bevor wir einige Aspekte der Übungspraxis reflektieren, möchte ich dich zu einer Selbstwahrnehmung im Stehen einladen:



## 1. Erste Haltung im Stehen

- Stehe natürlich mit dem Gewicht mehr auf den Vorderfüßen.
- Lass die Schultern etwas nach vorne unten hängen, den Blick etwas zum Boden sinken.
- Spüre deinen Körper.
- Was spürst du im Bauchraum, unterhalb der Brust (Brustband), im Brustkorb?
- Wie nimmst du die gesamte Vorderseite des Rumpfes wahr,
- wie die Rückseite?
- Wie ist deine Stimmung?

Vielleicht kannst du spüren, dass alles in der Vorderseite des Körpers energetisch abwärts geht, wenn der Oberkörper mit den Schultern nach unten

hängt. Es entsteht ein Abwärtsdruck auf die Bauchorgane und den Beckenboden. Der Raum unterhalb der Brust (Brustband) zieht sich zusammen und geht abwärts. Die Schlüsselbeine ziehen sich zusammen, das Brustbein sinkt und der Brustkorb wird eng. In der Körperrückseite „zieht“ alles energetisch hoch, der obere Rücken wird runder. Mental hat diese Körperhaltung eine dumpfe, depressive Auswirkung.

## 2. Zweite Haltung im Stehen

- Nun stehe hüftgelenksbreit, die Fußaußenkanten parallel zum Mattenrand.
- Öffne nacheinander die Fußsohlen: Hebe den Vorderfuß, spreize die Zehen und länge



ihre Unterseiten inklusive der Fußsohle nach vorne, lege den Vorderfuß so breit und lang ab, dann hebe die Ferse dieses Fußes und verlängere sie nach hinten unten.

- Spüre den Unterschied im Fuß und dem gesamten Bein bis zum Becken und wiederhole das mit dem anderen Fuß.
- Stehe bewusst mit dem Gewicht in beiden Fersen,
- öffne und weite die Handteller,
- halte die Augen auf Augenhöhe.
- Was spürst du in den Beinen? Im Becken? Im Brustkorb? Und wie ist deine Stimmung?

Vermutlich spürst du, dass die Oberschenkelmuskulatur aktiv ist, sich das Becken aufrichtet, der Bauchraum breit und weit wird, das Brustband gehoben

und breit, der Brustkorb gehoben und weit. Energetisch richtet sich die Vorderseite des Körpers nach oben auf und die Rückseite des Körpers sinkt zum Boden. Das sind die Richtungen, die wir energetisch in der Yogapraxis immer anstreben. Mental entsteht mehr Offenheit, Weite und Heiterkeit.

Das bedeutet für uns als Yogaübende, dass schon die Körperhaltung im Stehen eine enorme Auswirkung auf unsere Stimmung und mentale Verfassung hat. Wenn wir im Leben

mit schwierigen Situationen konfrontiert werden, haben wir manchmal das Gefühl, uns wird der Boden unter den Füßen weggezogen und wir verspüren das Bedürfnis, uns zusammenzuziehen. Wir sinken körperlich zusammen, ähnlich wie in der ersten Stehhaltung. Dies hat auch eine enorme Auswirkung auf das Zwerchfell, es zieht sich bedingt durch die Körperhaltung auch zusammen. Daher kann es gerade in solchen Situationen sehr unterstützend sein, das Zwerchfell zu weiten, zu heben, zu öffnen. Das Zwerchfell als Atemmuskel sitzt unterhalb der Brust, ist quer eingespannt, vorne mit dem Brustbein verbunden, seitlich mit den Rippen und auf der Rückseite mit der Wirbelsäule. In den Asanas, die ich heute vorstelle, steht das Weiten, Heben und Öffnen des Zwerchfells im Vordergrund.



## 3. Viparita Dandasana mit Stuhl

- Lege dir auf den Stuhl ein Mattenstück und eine schmal gefaltete Decke für den Schulterbereich, um den Brustkorb mehr zu öffnen.
- Sitze im Stuhl, die Füße sind aufgestellt, schiebe das Gesäß zur Wand und bringe die Sitzbeine hinter den Sitz.
- Halte die Hände seitlich an der Rückenlehne und beginne dich kopfwärts zu schieben, um den unteren Rücken zu längen.
- Dann lege den Rumpf ab und schiebe dich behutsam mit den Schultern über die vordere Stuhlkante, öffne den Brustkorb,
- strecke die Beine aus, die Fersen sollten in etwa auf Sitzbeinhöhe und hüftgelenksbreit geöffnet sein.
- Strecke die Arme über den Kopf, die Handteller sind geweitet, geöffnet.
- Atme ruhig, gleichmäßig ein und aus,
- entspanne den Bauchraum, die Kehle, die Schläfen.
- Führe dann die Arme zurück

und greife die seitliche Stuhllehne, setze die Füße auf den Boden auf,

- drücke die Ellenbogen in die Sitzfläche,
- und mit gehobenem Brustkorb richte dich auf zum Sitzen.



#### 4. Bharadvajasana im Stuhl

- Setze eine Hand auf der Stuhlsitzfläche hinter dem Kreuzbein auf,
- bringe die andere Hand auf die gegenüberliegende Seite der Rückenlehne.
- Die Beine sind hüftgelenksbreit geöffnet, die Fersen unter den Knien.
- Einatmend hebe den Brustkorb weg vom Becken und ausatmend dreh den Rumpf sanft zur Seite.



#### 5. Baddha Konasana mit Rücken an der Wand

- Um dir das Brustband bewusst zu machen, lege einen Gurt unterhalb der Brust an.
- Sitze auf deiner individuellen Erhöhung mit Rücken und Hinterkopf an der Wand in Baddha Konasana.
- Stelle einen Stuhl so nah zum Körper auf, dass du die geweiteten Handteller bei nach außen geweiteten Ellenbogen auf der Sitzfläche auflegen kannst,
- drücke die Hände auf die Sitzfläche und aus diesem Druck hebe das Brustband dreidimensional aufwärts.
- Entspanne die Schultern abwärts,
- die Halswirbelsäule ist lang, die Augen auf Augenhöhe,
- spüre, wie durch den Kontakt des Hinterhauptes, der Schulterblätter und des Kreuzbeines zur Wand der Geist zur Ruhe kommt.



#### 6. Drehung in Svastikasana

- Sitze in ausreichendem Abstand von der Wand entfernt auf einer individuellen Sitzunterlage in Svastikasana.
- Der Abstand zur Wand sollte so gewählt sein, dass du die Hand bei nach unten gebeugtem Ellbogen an der Wand platzieren kannst.
- Sitze zunächst aufgerichtet, der Blick ist auf Augenhöhe nach vorne ausgerichtet, greife die Knie mit den Fingerbeeren und richte dich einatmend auf,
- hebe das Brustband kreisrund,
- bewahre diese Aufrichtung, strecke beide Arme in Urdhva Hastasana einatmend und drehe ausatmend den Rumpf nach rechts.
- Platziere die rechte Hand an der Wand, der Ellenbogen ist gebeugt und zeigt bodenwärts, der Außenellenbogen geht abwärts und die linke Hand greift den Außenoberschenkel rechts, übe mit dieser Hand einen Zug aus, um die Drehung zu intensi-

vieren.

- Stelle dir vor, die rechte Hand ist an der Wand fixiert, und drehe gegen diesen Widerstand die Hand vom Daumen zum Zeigefinger, ohne die Hand zu bewegen.
- Spüre, wie das rechte Schulterblatt mehr an die hinteren Rippen geht,
- dann drehe den Rumpf zurück und wiederhole das auf der anderen Seite.



#### 7. Upavistha Konasana

- Sitze mit den Sitzknochen auf einer schmal gefalteten Decke,
- der Rücken und das Hinterhaupt sind an der Wand,
- die Oberschenkel sollen nicht auf der Decke abliegen und bodenwärts sinken.
- Halte die mittlere Ferse am Boden und strecke die Innenferse weg vom Körper.
- Platziere die Hände wie in Baddha Konasana auf dem Stuhl,
- drücke mit den Händen sanft abwärts und hebe das Brust-

band kreisrund an.

- Atme ruhig, weich ein und aus, entspanne den Bauchraum, die Kehle, die Schläfenhaut:



#### 8. Adho Mukha Svanasana mit Stuhl

- Stehe hüftgelenksbreit, die Fußaußenkanten parallel zum Mattenrand.
- Setze die Handfersen an die Stuhlkante,
- schreite weit nach hinten und drücke dich von der Stuhlkante weg,
- strecke beide Beine,
- halte das Gewicht in den Fersen,
- arbeite die Oberschenkelansätze intensiv zurück,
- bewege die Innenknie, die Leisten zurück,
- strecke beide Flanken und öffne die Achselhöhlen.
- Halte den unteren Rücken aufgefüllt und bewege das Steißbein einwärts,
- öffne das Brustband kreisrund.

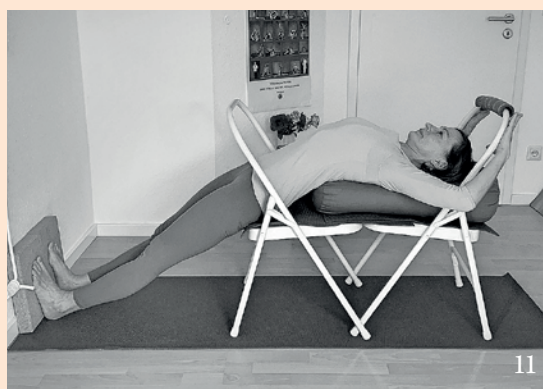
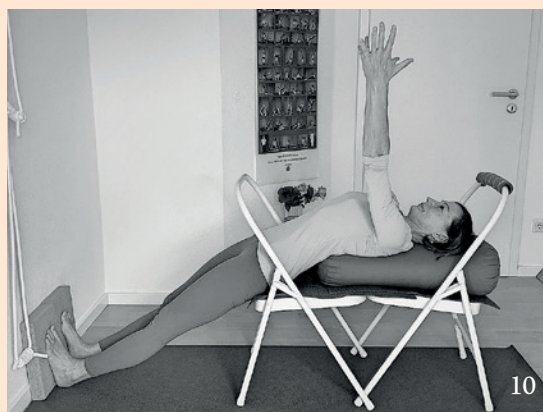


#### 9. Supta Virasana mit Stuhl

- Sitze auf einer individuellen Sitzerhöhung vor dem Stuhl.
- Lehne dich sanft zurück und stütze den Rücken und Hinterkopf auf dem Bolster am Stuhl,
- greife die Rückenlehne seitlich, die Ellenbogen sind nach außen geweitet,
- spüre, wie durch den Kontakt der Schulterblätter zur Stuhlkante diese einwärts bewegt werden und sich das Brustband hebt und weitet.

Virasana ist eine besondere Haltung. Durch die gespreizten Zehen entsteht eine Verbindung zu den Schulterblättern. Sie gehen einwärts und abwärts.





**10.und 11. Salamba Purvottanasana**

- Sitze im Stuhl mit dem Gesicht zur Wand, die Füße sind aufgestellt.
- Mit einem langen Rücken lege dich so auf dem Bolster ab, dass die hinteren Rippen abliegen.
- Spüre, wie der Brustkorb angehoben und geweitet wird.
- Strecke die Beine und bringe beide Füße gegen die Wand,
- strecke zunächst die Arme auf Brustkorbhöhe,
- dann strecke die Arme über den Kopf und greife die Stuhllehne seitlich, die Ellenbogen sind nach außen geweitet.
- Spüre, wie das Weiten der Ellenbogen nach außen zum Spreizen des Zwerchfells

- führt,
- nehme wahr, wie die gesamte Körpervorderseite in dieser Haltung gehoben wird.
  - Zum Auflösen stelle die Füße nacheinander auf, führe die Arme zurück, stütze die Hände neben dem Rumpf auf und mit gehobenem Brustkorb drücke dich hoch zum Sitzen.



**12. Bharadvajasana**

- Dann drehe den Rumpf sanft nach links und rechts.



**13. Savasana unterstützt**

- Lege dich mit gebeugten Beinen auf dem Bolster ab,
- die Füße sind hüftgelenksbreit geöffnet und an der Wand.
- Drücke die Füße langsam gegen die Wand und schiebe dich kopfwärts,

- vergewissere dich, dass der untere Rücken lang und breit aufliegt,
- entspanne die Arme mit zur Decke gedrehten Händen neben dem Rumpf,
- lass mehr und mehr los,
- entspanne die Schläfenhaut, lass los in der Kehle, entspanne den Bauchraum.
- Atme ruhig, weich, rhythmisch ein und aus.

Der Inhalt dieses Artikels basiert auf dem Unterricht an der Iyengar Yoga Akademie in Grafschaft.



**Beate Ströter**  
 Yogasana Yogalehrerin SKA  
 MBSR Lehrerin  
[www.yogakrefeld.de](http://www.yogakrefeld.de)  
[www.mbsr-krefeld.de](http://www.mbsr-krefeld.de)