



TEXT + MODELS ■ LARA VUCEMILOVIC-GEEGANAGE
SUBASH J. GEEGANAGE
FOTOS ■ SEBASTIAN MILDENBERGER

Die Kunst der Berührung

Aktive und passive Yogatherapie: Mit dem „Passive Yoga“ der AyurYogaThaiMassage neue Arten von Bewegung und Berührung erleben

Wenn wir einem Menschen begegnen, nehmen wir ihn auf viele Arten wahr. Wir hören seine Stimme und seine in Worte gefassten Gedanken, sehen Mimik und Gestik. Wir fühlen sein Temperament, merken, ob er sich seines Selbst bewusst ist und aus seiner Kraft schöpft, oder ob er sich gerade „zurück-hält“, „ver-stellt“ oder „an-gespannt“ ist. Wie wir denken und wie bewusst wir unsere Gedanken nach außen geleiten, beeinflusst unsere innere Haltung. Aus ihr heraus gehen wir jeden Tag von der inneren Dualität in die äußere über, vom „Ich“ zum „Du“ und

zum „Wir“. Unsere innere Haltung spiegelt sich so auch in unserer äußeren Haltung wider. Fühlen wir uns frei und gestärkt, bewegen wir uns auch auf diese Weise und begegnen so unserer Umwelt. Überlastung, Schmerz, Ängste, Freude sowie andere geistig-emotionale Zustände und körperliche Empfindungen drücken wir genauso durch unsere äußeren Kommunikationsmittel mit Atmung und Atemtiefe, Sprachrhythmus und Tonlage, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Bewegung aus. Wenn wir nun aktiv eine andere Haltung einnehmen, einen Atemrhythmus annehmen oder passiv in eine andere Haltung geleitet werden, als die, die unser momentanes Befinden und Denken widerspiegelt,

nimmt dies Einfluss auf uns. Neue Gefühle und Gedanken tauchen in uns auf, wir nehmen diese wahr und können uns nun entscheiden, wie bewusst wir mit ihnen umgehen. Möchten wir etwas verändern, sind wir bereit uns inspirieren zu lassen, oder fühlen wir uns unwohl und es ist nicht die richtige Position für uns in diesem Moment.

Yoga hat seine eigene Sprache, um durch die äußere Haltung die innere Haltung des Übenden auszudrücken oder Veränderungen in ihr herbeizuführen. Am Anfang steht der Gedanke – wir lassen uns inspirieren, wir atmen ein (inspirare auf Latein = „einatmen“). Der Einhauch füllt uns so



Grundlagen

mit frischem „Spirit“ und „Esprit“, verändert Gedanken und Antriebskraft. Unser Ausatem, die Expiration, ist so nicht nur ein Moment des Loslassens, sondern auch eine Möglichkeit der „Expression“, des eigenen Ausdrucks nach außen. Durch den Atem nehmen wir nicht nur frische Energie in uns auf, sondern gehen auch in den Austausch mit unserer Umwelt. Auf welcher Ebene möchten wir mit ihr Kontakt auf- und eine Haltung einnehmen? Aktiv, fest auf unseren Beinen stehend, aus dem Jetzt unserer Mitte der Zukunft entgegen blickend, wie im Held, oder ganz auf Mutter Erde liegend, eingerollt, um uns geborgen zu fühlen, wie im Kind? Welchen Einfluss nimmt diese Haltung auf uns?

Ayurveda kann als Lebenslogik bei dieser Fragestellung helfen und uns ein Verständnis vermitteln, wie man in sich und mit seiner Umgebung agiert und reagiert. Das Wesen der Bewegung und seine universelle Sprache findet aus ayurvedischer Sicht nicht nur im Menschen Ausdruck, sondern auch in dem Verhalten anderer Lebewesen, im Fluss der Elemente und Gezeiten. Das Meer kommt und gibt und geht zurück und sammelt. Gefühle, Eigenschaften, aber auch Dimensionen von Zeit und Bewusstsein drücken sich auf diese Weise aus, die Emotion in Motion – Bewegung.

Das Verständnis dieses Zusammenspiels von Atmung, Haltung, Bewegung und Denken, Innen und Außen können wir im Yoga für uns selbst oder im Rahmen der passiven Yogatherapie nutzen, um unsere Mitmenschen in die innere Mitte und die Wahrnehmung des „Hier und Jetzt“ zu geleiten. Übernehmen wir die Verantwortung für unser Gegenüber, ist es wichtig, sich vorab mit dem anderen Menschen als individueller Persönlichkeit, mit seiner Geschichte und seinem Körper in Funktion und Ganzheitlichkeit vertraut zu machen. In uns selbst können wir Körperenergie und Blockaden erfühlen und vorsichtig, durch tiefe Bewusstwerdung, Veränderung herbeiführen. Bei einem anderen Menschen achten wir auf seine Reaktion, zum Beispiel in Form seines Atems und seiner Körperspannung, und wählen die Übungen und die Art der Ausführung gezielt aus.

Jede Aufnahme durch die Sinne sollte in verdaulichen Mengen geschehen, so auch die Berührung. Adäquate Aufnahme und Abgabe von Informationen durch die Sinne sind ein Schlüssel zum Erhalt der Gesundheit. Die Kunst der Berührung ist die Fähigkeit, in einer auf das Individuum abgestimmten Sprache der Berührung und Bewegung zu kommunizieren.

Als kleine Vorübung für dieses Ritual der Körperkunst sind Yogasequenzen, energetische Bewegungsformen und ausgleichende Atemübungen mit einer nachfolgenden Phase der inneren Einkehr geeignet. Während des »Passive Yoga« ist es sinnvoll zu schweigen und die Stille in und um sich zu genießen.

Vorbereitung: Ein aufgewärmter Körper kann Schwingungen besser weitergeben und aufnehmen, darum werden die Körperareale des Empfangenden durch subtile, physiologisch sinnvolle Bewegungen aktiviert. Rotationen regen so beispielsweise die Schmierung der Gelenke an und dienen als gute Vorbereitung für nachfolgende statische Haltungen.

Materialien: Ein ruhiger, sauberer und warmer Ort; eine bodennahe Matte mit ungefähr 4-6 cm Stärke, Kissen und Decken als Hilfsmittel und Wärmespender.

Atem: Der Gebende sollte versuchen, ganz in diesem Moment anzukommen und seinen eigenen Atem beobachten. Die Aufmerksamkeit wird auf die Wahrnehmung von Atemtiefe und Rhythmus

und auf die Bewegung des Körpers mit dem Atem gelenkt. Beim Abgeben von Kraft, beispielsweise in Form von Druck nach unten, wird zumeist aus- und beim Loslassen wieder eingeatmet; bei längerem Halten regelmäßig weiteratmen.

Stabilität: Der Gebende schöpft seine Kraft aus dem Wurzelzentrum. Er richtet Wirbelsäulenareal für Wirbelsäulenareal von unten nach oben auf und verweilt in einer Balance zwischen Stabilität und Bewegungsfreiheit.

Bewegung: Der Körper folgt der Bewegung des Atems, wie ein Blatt stabil und von Kraft durchflossen, doch der Bewegung des Windes folgt.

Übung & Berührung: Über die Sinne nimmt man den tiefen inneren Rhythmus und Zustand des Übungspartners wahr. Diese Informationen bildet die Grundlage für die Auswahl der Übungen und deren Ausführung.

Workshop

Winter-Workshop – Im Fluss bleiben

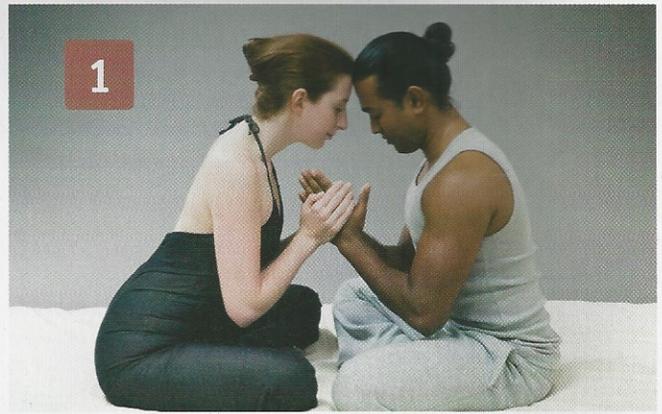
Die nachfolgende Übungsabfolge legt den Fokus auf das Erspüren von verschiedenen Arten von Bewegungen und Berührungen. Besonders für einen Yogapraktizierenden ist es oft eine Herausforderung und gleichzeitige Bewusstseinschulung, als Empfangender passiv zu bleiben. Die Bewegungen dieser Sequenz werden langsam, weich und fließend ausgeübt, um so den sedierenden Aspekten der Winterjahreszeit entgegenzuwirken. Die Zeit der inneren Einkehr wird aus geistig-energetischer Sicht durch einige invertierte Haltungen unterstützt. Andere Übungen regen besonders Brustkorb, Atemwege und das Herzzentrum mit den jeweiligen ganzheitlichen Eigenschaften an, um sich, trotz der Zeit der inneren Einkehr und Reflektion, ein Gefühl von Offenheit und Weite zu bewahren oder es zu entwickeln. Ziel der Bewegungen ist nicht das Erleben der maximalen Drucktiefe und Dehnung, sondern eine Bewusstwerdung des eigenen Körpers.

Anjali Guru Achare - Der Lehrer in mir grüßt den Lehrer in dir

1 Wir gehen einen Moment in uns und kommen zur Ruhe. Danken unseren Lehrern und bitten darum, mit unseren Gedanken nur bei diesem Ritual zu sein.

Karuna – Mitgefühl • Mudita – Mitfreude • Metta – selbstlose Liebe • Upekha – Gleichmut geleiten uns, um mit all unserer Liebe, Aufmerksamkeit und Of-

fenheit zu handeln. Dann nehmen wir die Hände des Partners in unsere, als Zeichen der Verantwortung und des Vertrauens. Über unsere Sinne können wir nun Informationen über die Person sammeln, die für den Verlauf der passiven Yogasequenz wichtig sind, wie zum Beispiel Beschaffenheit und Temperatur der Haut.



Shanti – Innehalt und Ruhe

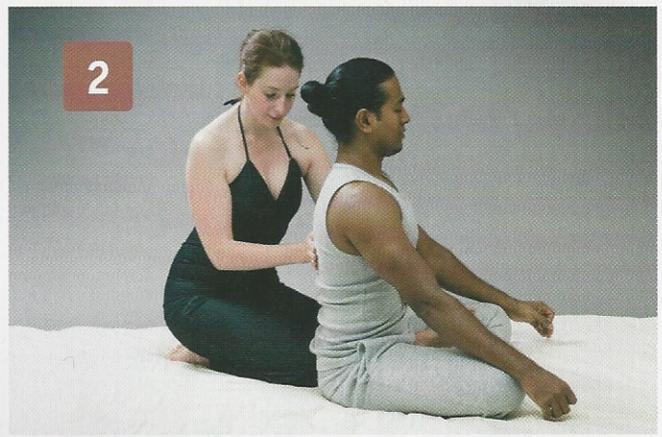
2 Ausgangsstellung: **Empfänger:** bequeme Sitzhaltung. **Gebender:** seitlich daneben.

Übung: Rechte Hand oberhalb des Nabels legen und die linke parallel an den Rücken. Atembewegung wahrnehmen, nach ei-

nigen Atemzügen mit beiden Händen auf paralleler Höhe eine Handbreit unterhalb des Nabels wandern.

Samudreya – Ozeane der Energie

Gemeinsam in den Fluss kommen: Gemeinsam tief und laut hörbar atmen, sich einfühlen, die Wahrnehmung schulen.

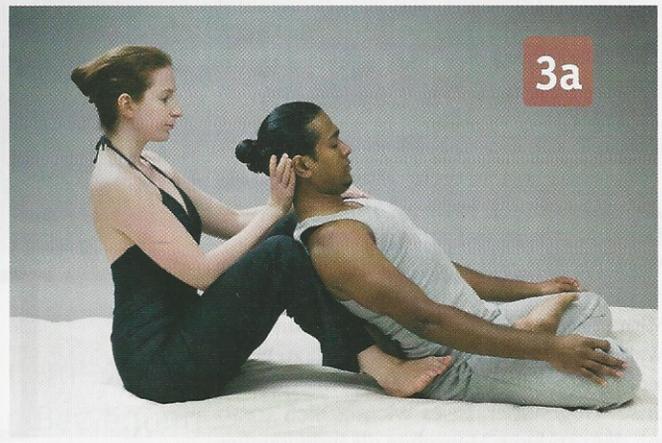


Arunodheya – Morgendämmerung

3a Ausgangsstellung: **Empfänger:** Sitzhaltung.

Gebender: hinter dem Übungs-partner; Fußinnenseite oberhalb des Gesäßes anlegen; Kopf des Partners behutsam in den Händen halten.

Übung: Den Empfangenden nach hinten und unten geleiten.



3b Übung: Innenseite der Oberarme von außen greifen. Mit der Einatmung langsam nach hinten lehnen und den Oberkörper des Übungspartners dabei leicht dehnen, wie beim morgendlichen Strecken. Nach einigen Atemzügen Übung auflösen und eigene Füße seitwärts rausziehen.





4

Matseya – Der passive Fisch

4 Ausgangsstellung: **Empfänger:** Rückenlage. **Gebender:** im Diamantsitz dahinter.

Übung: Hände, mit Handflächen nach oben, neben die Wirbelsäule platzieren. Nach unten wandern, bis die Ellenbogen auf Höhe der Ohren sind, gemeinsam Einatmen. Durch Druck auf die Ellenbogen, Oberkörper in weitem Bogen nach oben schieben. Am höchsten Punkt Fingerkuppen rotieren und mit der Ausatmung Oberkörper absenken. Auf diese Weise den Rücken bis zum Halsansatz entlang wandern.



Shakti Dhara

Arm- & Körperseite – Die Energie zum Fließen bringen

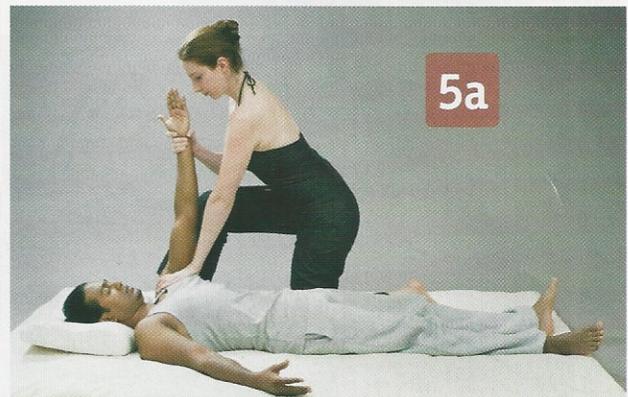
Mit Shakti Dhara werden unter anderem Dehnungen der Körperseite und Aktivierungen der jeweiligen energetischen Verläufe bezeichnet. Dieser hier ist zum Beispiel auch geeignet als Vorbereitung für Chakrasana.

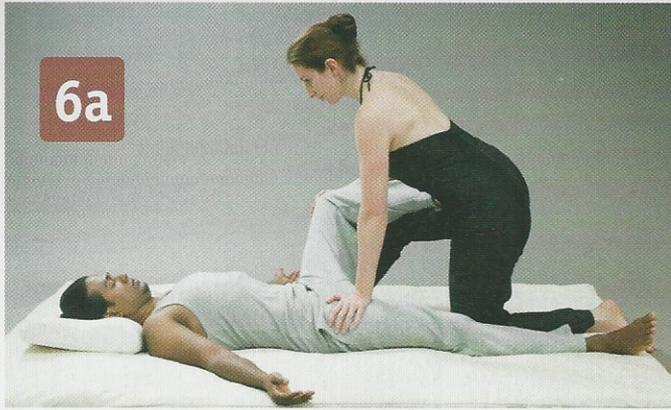
5a Ausgangsstellung: **Empfänger:** Rückenlage. **Gebender:** in leichter Halbmondstellung seitlich daneben; äußere Hand greift Handgelenk, innere Hand an der Schulter, Arm strecken.

5b Übung: Handfläche zu sich drehen und Hand im weiten Bogen nach hinten umlegen, ggf. Kissen unterlegen. Zur Schonung des Schultergelenks hält dabei die äußere Hand mit der abgebildeten Bewegung sanft den Zug am gebeugten Arm aufrecht.

5c Übung: Mit Fuß Hand fixieren, mit beiden Handballen Oberarmmuskulatur kreisend in Richtung Ellenbogen massieren.

5d Übung: Äußere Hand an die Mitte des Oberarms anlegen. Untere Hand seitlich an Hüfte fixieren. Oberarm mit einer Rotation in Position bringen und beim Einatmen des Empfängers sanft dehnen. Beim Ausatmen wieder lösen.



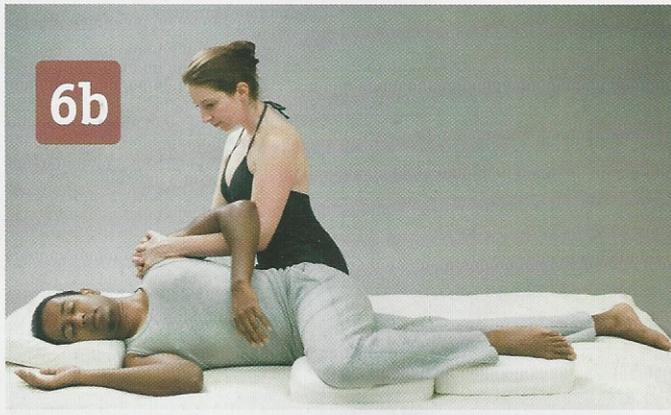


Gange – den Fluss aktivieren

Mit Gange werden Rotationen an den Gelenken bezeichnet, die sich u.a. als gute Übungen für statische Bewegungen eignen.

6a (Hüfte) Ausgangsstellung: **Empfänger:** Rückenlage.
Gebender: in leichter Halbmondstellung.

Übung: Ein Bein des Übungspartners anheben und beugen. Fuß des gebeugten Beines in eigener Leiste ablegen und mit Hand vor dem Knie locker fixieren. Andere Hand ggf. auf den Oberschenkel des gestreckten Beines legen, zuerst Hüftrotationen im kleinen Radius ausführen, dann Knie leicht zur Seite kippen lassen und in größeren Halbkreisen von „4 bis 1 Uhr“ rotieren.



6b (Schulter) Ausgangsstellung: **Empfänger:** Seitenlage; Oberkörper geöffnet; Hüfte über Hüfte, Schulter über Schulter; ggf. Kissen als Hilfsmittel verwenden. **Gebender:** im Diamantsitz hinter dem Rücken

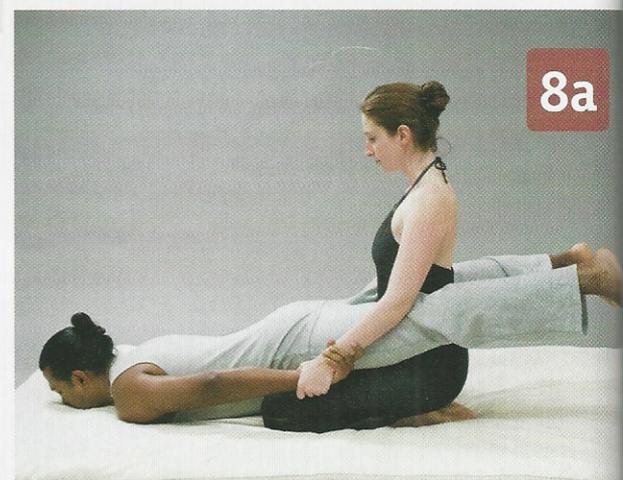
Übung: Innere Hand umfasst von vorne die Schulter und greift die andere Hand, Ellenbogen des Empfängenden liegt auf eigenem Ellenbogen auf. Mit gemeinsamer Einatmung Schultergelenk nach hinten rotieren, bei der Ausatmung nach vorne. Mehrfach wiederholen, im fließenden Rhythmus.



Pruthuviya – Hingabe zur Mutter Erde

7 Ausgangsstellung: **Empfänger:** Bauchlage, ggf. ergonomische Kissen unter Hüfte und Kopf. **Gebender:** Sitzhaltung mit eigenem Gesäß auf Gesäßfalte des Empfängenden.

Übung: Füße locker auf Knöchel oder Wadenmitte ablegen, sanft zurücklegen, Kopf des Empfängenden in die Hände nehmen oder Hände greifen. Gemeinsames Atmen verbindet und ist auch wichtig, um bei dieser Übung, trotz wohlthuender Nähe, frei atmen zu können. Einige Atemzüge halten.





Phoenix – Von Erde zu Luft

Der Phoenix gehört zu den „Vateya & Vishvase“ Übungen, dem sogenannten rituellen Fliegen.

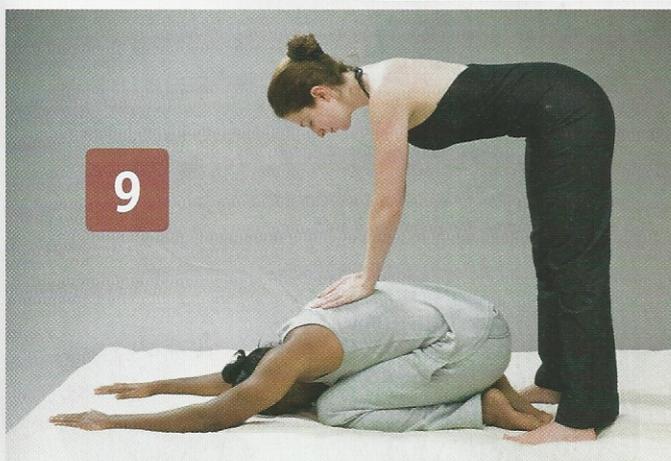
8a *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Bauchlage; Knie und Fußrücken zeigen zu Boden. **Gebender:** Diamantsitz zwischen den Beinen des Übungspartners (Knie auf Kniehöhe); Decke auf Oberschenkel.

Übung: Fersen des Empfangenden in Richtung Gesäß bringen. Oberhalb der Knie die umgeklappten Beine umfassen, anheben und so Übungspartner auf die eigenen Oberschenkel ziehen. Achtung, dabei auf den unteren Rücken achten, beide Handgelenke greifen.

8b **Übung:** Schultern aufrötieren, gemeinsam einatmen. Eigenes Becken kippen, nach hinten lehnen, Hebelwirkung nutzen, einige Atemzüge verweilen. Mit Ausatmung absetzen.



8b



9

Daruwa – Das Kind

9 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Diamantsitz, Augen geschlossen. **Gebender:** im Kniestand vor dem Empfänger.

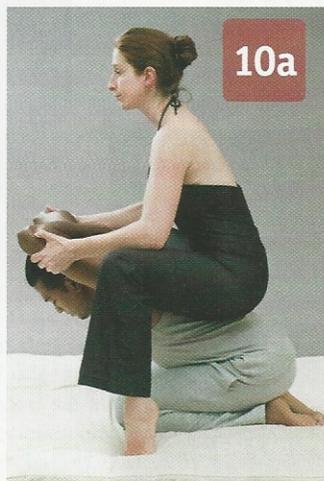
Übung: Handgelenke des Empfängers greifen, langsam nach oben heben. Warten bis Partner entspannt, dann Hände in weitem Bogen zu Boden führen. Stirn auf flaches Kissen ablegen. Hinter den Übungspartner stellen. Hände handbreit auseinander parallel zur Wirbelsäule ansetzen. Beim Ausatmen entlang der Wölbung der Wirbelsäule abwechselnden Druck durch Verlagerung des eigenen Körpergewichts abgeben.

Daruwa-Naya – Die Kobra erwecken

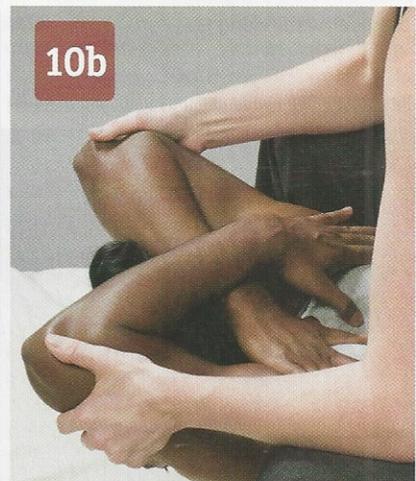
10a *Ausgangsstellung:* siehe Übung: Daruwa (9)

Übung: Sanft auf das untere Drittel des Rücken setzen. Eigenes Gewicht durch Oberschenkel selber halten, von außen Oberarme greifen und einrotieren.

10b Unterarme übereinander klappen wie abgebildet, gemeinsam einatmen, Oberarme erneut eindrehen und im weiten Bogen anheben. Eigenes Becken nach vorne kippen. Halten, mit einem Ausatemzug wieder absenken.



10a



10b



Araliya – Die innere Blüte

11 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** bequeme Sitzhaltung.
Gebender: Navasana – eine Rückenlänge hinter der Person.

Übung: Handgelenke des Empfängenden greifen, seine Schultern vorsichtig nach außen rotieren, Position halten, Füße mit angewinkeltem Ballen unterhalb der Schulterblätter platzieren, Fersen liegen nur locker auf. Gemeinsam tief einatmen und eigenes Gewicht nach hinten verlagern. Druck des Ballens nach oben verlagern und sanft schieben. Brustkorb des Empfängenden öffnet sich, einige Atemzüge verweilen, mit einem Ausatemzug wieder absenken.



11

Shante – Innehalt & Ruhe

12 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Sitzhaltung.
Gebender: hinter dem Übungspartner.

Übung: Beide Hände sanft auf den Rücken des Partners legen und ihn zur Ruhe kommen lassen, gemeinsam laut hörbar atmen. Rücken dann großflächig ausstreichen.



12

Anjali Guru Achare – Der Lehrer in mir grüßt den Lehrer in dir

13 (Bild 13) Wir gehen einen Moment in uns und kommen zur Ruhe. Danken für dieses gemeinsame Ritual der Berührungskunst – für Geben und Empfangen. Lösen der Verbindung und Zurückgabe der Verantwortung.



13

Infos



Unterschiedlichste Kulturen, alternative Heilmethoden und die Meditation beseelen seit jeher den Lebensweg von Lara -M. Vucemilovic-Geeganage & Subash J. Geeganage.

In Retreats und Ausbildungen im In- und Ausland vermitteln sie als Therapeuten und Autoren gerne ihre Freude an energetischen Bewegungsformen, ganzheitlichen Manualtherapien und anderen Sinnesreisen. Informationen zum „Passive Yoga“, Therapeuten in ihrer Nähe und der Ausbildung in „Passive Yogatherapie“ und „Marma-Yogatherapie“ gibt es unter: www.aytm.org