

Passive Yoga

Die Kunst der Berührung: Von den Sinnen zum Sein mit dem **Passive Yoga Frühjahrs-Workshop**

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

Adäquate Aufnahme und Abgabe von Informationen durch die Sinne ist ein Schlüssel zum Erhalt der Gesundheit. Im Ayurveda hat der angemessene Umgang mit den Sinnen einen wichtigen Stellenwert. Jegliche Aufnahme durch die Sinne sollte in verdaulichen Mengen geschehen. Um den Menschen und seine individuelle Kombination der Elemente in

Balance zu halten, zielt der Ayurveda auf einen bewussten Umgang mit den Sinnen und eine ausgeglichene Wahrnehmung durch die Sinne ab. Anhand des Studiums der Philosophien, die dem Ayurveda zu Grunde liegen, können viele seiner präventiven und therapeutischen Vorgehens- und Betrachtungsweisen nachvollzogen werden. Einer dieser grundlegenden Ansichten nach ist alles, was existiert, aus dem „Einen“ entsprungen und von dem einen universellen Bewusstsein durchdrungen. Jedem Lebewesen, jeder Form oder Substanz, ob organisch oder anorganisch, wird Lebenskraft aus der einen Quelle zuteil, um sich dann in Myriaden von Formen und Eigenschaften



in der Natur zu manifestieren. Vergleichbar mit Yin und Yang wird eine Dualität geschaffen, die aus ihren Gegensätzen heraus lebendig wird und wiederum Neues hervorbringt. Alles, was existiert, lässt sich demzufolge wieder zu einem logischen Kernsystem zusammenfassen, mit Hilfe dessen wir Aktion und Reaktion von Subjekt und Objekt besser verstehen können. Der Ayurveda definiert Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde als elementare Aspekte dieser dualen Welt, aber auch fünf subtil wahrnehmbare Elemente werden unterschieden, da in dem Augenblick, in dem aus einer Einheit eine Dualität wird, das Subjekt in seiner Subjekt-Objekt-Beziehung eine Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt, mit deren Hilfe es die Umwelt erfahren oder auch auf sie reagieren kann. Aus dieser Aktion und Reaktion heraus entsteht etwas Neues, die sogenannten subtilen Elemente, mit denen Hörbares, Tastbares, Sichtbares, Schmeck- und Riechbares gemeint sind.

Bewusste Wahrnehmung

Durch die Sinne können wir jeden Tag das Tor zu dieser wahrnehmbaren Außenwelt durchschreiten. Geweckt von dem Zwitschern der Vögel schlagen wir die Augen auf. Die ersten Sonnenstrahlen wärmen unser Gesicht und tauchen unsere Umwelt in ein Spiel von Licht und Schatten. Bei unserem morgendlichen Körperitual im Bad spüren wir unsere Haut und nehmen ihre Beschaffenheit wahr. Wir entdecken Verspannungen, die unsere Aktionsfähigkeit blockieren, und versuchen, uns mit Hilfe von wohltuenden Substanzen, Massagen oder Bewegungen von diesen zu befreien. Unsere Sinne geben uns aber auch, als Hüter der Tore zu unserem Inneren, jenseits der scheinbar klaren Sicht der Dinge subtile Informationen, die sich oft als nützlich erweisen. Im Verlauf des Tages halten wir jedoch vielleicht irgendwann wieder inne und bemerken unter Umständen, dass wir eine ganze Weile sehr unachtsam mit unseren körperlichen und geistigen Bedürfnissen umgegangen sind. In manchen Momenten haben wir vielleicht sogar das Gefühl, von Informationen überflutet zu werden. Unsere Fähigkeit Aufmerksamkeit zu teilen ist begrenzt. Unser Geist ist in einem solchen Moment gleich einem Scheinwerfer, der versucht zu viele Dinge auf einmal in seinen Fokus zu nehmen, sie wahrzunehmen und zu beleuchten, und gelangt dabei nicht mehr zu substanzieller Tiefe. Wahrnehmung an sich ist, genau betrachtet, ein indirekter Prozess. Informationen aus unserer Umwelt werden von außen über unsere kleinen Antennen

des Empfangs, die Rezeptoren, in unser Bewusstsein weitergeleitet. Das Gefühl eines direkten Kontakts, einer Überflutung mit Informationen aus der Umwelt ist, aus dieser Sicht heraus, größtenteils eine Illusion, denn Wahrnehmung spielt sich in unserem Inneren ab. Unser vielseitiges Verarbeitungs- und Filtersystem scheint uns zu schützen, indem es nur ein ausgewähltes Spektrum der Impressionen weiterleitet. Bewusste Wahrnehmung unterscheidet sich so auch darin, wie sehr wir uns mit ganzer oder geteilter Aufmerksamkeit einem Aspekt unserer Umwelt widmen und ob dieser uns genügend reizvoll erscheint. Inwieweit reagieren wir nur auf das uns Dargebotene oder treffen wir genügend bewusste Entscheidungen, mit welchen Sinnesreizen wir uns auseinandersetzen möchten.

Innehalten für einen bewussteren Umgang mit den Sinnen

Ayurveda kann uns, durch seine Sicht der Subjekt-Objekt-Beziehungen, ein noch differenzierteres Verständnis über Wahrnehmung vermitteln.

Der Erhalt einer individuellen Balance der Elemente in unserem Inneren und der Umgang mit den äußeren Elementen spielt bei der sinnvollen Verarbeitung von Informationen genauso eine Rolle wie bei der Verdauung von Nahrung.

Eine meditative Geisteshaltung einzunehmen kann uns zu einem bewussteren Umgang mit der Umgebung durch unsere Sinne verhelfen. Dieses Innehalten – ein Moment der Ruhe, in dem wir den Fokus des Scheinwerfers nach innen legen – lässt uns wieder an den Ort der untrennbaren Einheit zwischen den äußeren und den inneren Erfahrungswelten zurückkehren. Die Fähigkeit der Aufmerksamkeit, die unsere Informationsverarbeitung verbessert, kann an diesem Ort genährt werden und wachsen. So können wir, gleich einem endlosen Kreislauf, erneut gezielt auswählen, mit welchen Sinneserfahrungen wir uns auseinandersetzen möchten und welchen Samen wir in unserem Inneren gedeihen lassen wollen.

Von Wahrnehmung beseelter Yoga

Von einer solchen Klarheit beseelt, entfalten sich auch die Körper- und Atembewegungen des aktiven und passiven Yogas zu einer neuen Blüte. Wir können während der Übungen versuchen, unsere kognitiven Einflüsse, wie Erinnerungen oder Erwartungen, zu reduzieren und die Übungen zu einem bewussten Bewegungsritual werden zu lassen. Im Passive Yoga können wir aus dieser Geisteshaltung heraus, die Ge-

danken immer wieder zur Ruhe bringen und über die Sinneserfahrungen ganz in den Fluss des Seins eintauchen, ohne auf die vielfältigen Impressionen aktiv reagieren zu müssen. Die Berührungen sollten jedoch auch einfühlsam in einer auf den momentanen Zustand der Person angepassten Weise ausgeführt werden. Die Umgebung, Geräusche, verwendete Substanzen, die Art der Übung und zum Beispiel auch Rhythmus und Drucktiefe sind neue Impressionen, die auf unser elementares Gefüge Einfluss nehmen und auch eine über die Sinne zu verarbeitende Information darstellen.

Gezielte Berührungen auf der Landkarte unseres Körpers vermögen jedoch nicht nur unsere Aufmerksamkeit zu lenken, sondern können gegebenenfalls auch anregen, körpereigene Funktionen zu regulieren. Wir erleben, wie sich unsere Wahrnehmung durch das Erspüren des Fühlbaren und das Einnehmen verschiedener Perspektiven verändert. Legen wir den Fokus auf uns als Übungspartner, können durch die meditative einfühlsame Interaktion neue gemeinsame Erfahrungswelten erschlossen werden. Stille und Innenschau durch geschlossene Augen vermögen uns einander viel näher zu bringen als die vielen visuellen Eindrücke, die uns im Alltag oft eher zum Urteilen und Mitteilen anregen als zum Erfühlen. Als Einzelperson kann man eine Vielzahl von Wahrnehmungsübungen des Passive Yoga im so genannten *ĀdyaYoga*, dem Yoga des Anfangs und des bewussten Erlebens, in seine eigene Yogapraxis integrieren.

Passive Yoga

Als Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga animiert das Passive Yoga zu Bewegung und „berührt“. Ob als Körperarbeit in Einzelsitzungen, Partner-Workshops oder im sportpädagogischen Kontext in Kleingruppen, wie in Firmen, Schulen oder Vereinen, kann Vertrauen und Entspannen auf subtile Weise geübt werden. Durch die meditative Aufmerksamkeit kann die eigene Wahrnehmung intensiviert und können soziale Fähigkeiten wie Empathie ausgeprägt werden. Yogalehrer und Therapeuten können durch das Erlernen von Passive Yoga, auch „passiv“ ein großes Spektrum der Wohltaten des Yoga anwenden und in den Unterricht einfließen lassen.

[Workshop]

Frühjahrs-Workshop – Emotion in Motion

In der Zeit, in der die Dinge von innen nach außen streben, die Natur ihr Gesicht in Wachstum und Vielfalt taucht, wird auch der Mensch wieder mehr aus seinem Inneren gelockt. Die Tage werden in unserer Hemisphäre länger. Licht, Farbe und Bewegung beleben und aktivieren uns als Teil des großen Ganzen. So liegt auch das Hauptaugenmerk des folgenden Workshops auf einer abwechslungsreichen Übungsabfolge. Der Empfangende wird durch einen stetigen und kraftvollen Rhythmus aufgeweckt. Durch Kopfüberhaltungen wird ihm die Möglichkeit eines inspirierenden Perspektivwechsels gegeben. Die Atemwege werden aktiviert und zur Reinigung angeregt. Tiefe und stetige Atemzüge können die Übungen noch intensivieren. Die Körpervorderseite wird durch Dehnungen und Drucktechniken angeregt und mit ihr auch solare Aspekte wie Wärme, zum Beispiel in Form von guter Durchblutung. Die Körperenergie wird mit geeigneten Übungen, gleich der nach Blüte strebenden Natur, von den unteren energetischen Zentren bis nach oben verteilt, um dem Körper in seiner Ganzheitlichkeit etwas mehr Leichtigkeit und Aktivität zu verleihen und auf einer subtileren Ebene die Entwicklung von Vertrauen und Offenheit zu fördern. Als Vorübung für die Vateya Vishvase Übungen sind auch die Übungen 3-8 des Winter-Workshops der vorherigen Ausgabe gut geeignet.

Shante – Innehalt und Ruhe

2 Ausgangsstellung: Empfangender: Bauchlage.
Gebender: seitlich daneben

Übung: Gleichmäßig und laut hörbar atmen. Zuerst die linke Hand an den unteren Rücken legen. Atembewegung fühlen, nach einigen Atemzügen auch die rechte Hand weit unterhalb der Schulterblätter legen. Beschaffenheit des Körperzentrums und Körperwärme wahrnehmen.

Samudreya – Ozeane der Energie Gemeinsam in den Fluss kommen

Laut hörbar und gemeinsam tief atmen, bis der Empfangende einen regelmäßigen Atemrhythmus hat und der Körper sich ruhig und gleichmäßig mitbewegt.

Aliya – Gang des Elefanten

3 Ausgangsstellung: Empfangender: Bauchlage, ggf. ergonomisches Kissen unter Hüfte und Kopf. **Gebender:** Majariasana, Knie auf Gesäßfalte und Hände eine Handbreit neben der Wirbelsäule des Empfängers. Eigenes Gewicht auf Füßen halten.

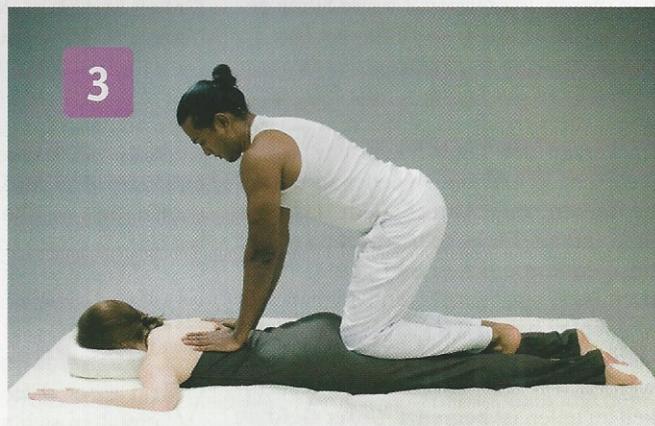
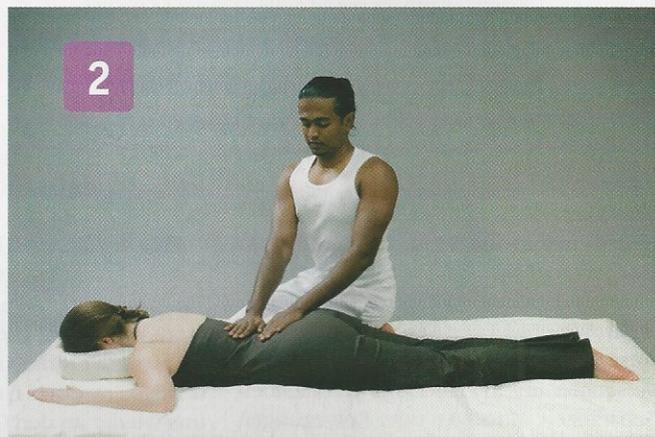
Übung: Gemeinsam ausatmen, Körpergewicht nach vorne auf Handballen verlagern. Im Wechselschritt entlang der

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

1 Wir legen die Hände des Partners in unsere, als Geste des Vertrauens und Moment der Achtsamkeit.

Stirn an Stirn ist auch ein Symbol für Vertrauen im Umgang miteinander, für Offenheit, um Erfahrung miteinander zu teilen und voneinander zu lernen. Ein Zeichen, den Geist jetzt zur Ruhe kommen zu lassen.

Wir nehmen unser Gegenüber wahr, hören seinen Atem und spüren seine Körperspannung.



Wölbung der Wirbelsäule flächigen Händedruck abgeben. Beim Einatemimpuls des Empfangenden mitgehen und Gewicht nach hinten verlagern. Bis hoch zu den Armen und wieder runter zum Gesäß laufen.

Sansaraneya – Zirkulation anregen

Wechselnder Druck auf Muskulatur, Blutgefäße und entsprechende energetische Areale regt die Zirkulation an.



Kimbula – Das passive Krokodil

4 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Rückenlage. **Gebender:** Einfache Halbmondstellung.

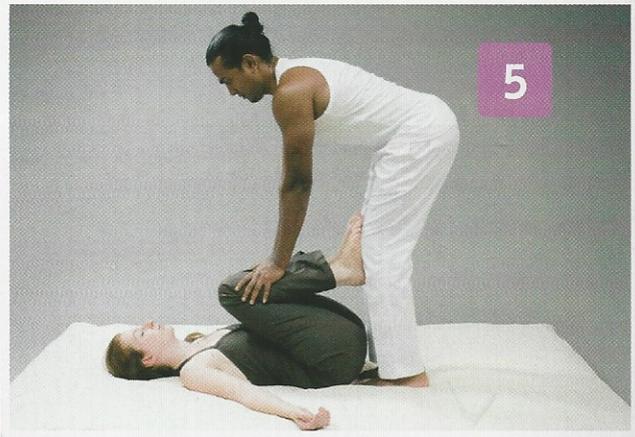
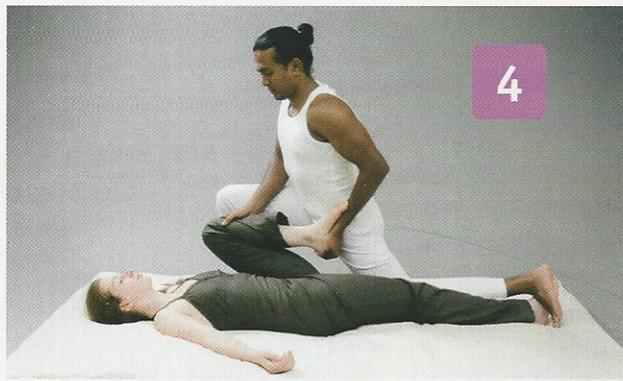
Übung: Vorab beide Beine des Empfängers auspendeln und wieder ablegen. Linkes Bein des Übungspartners zuerst anheben, im rechten Winkel beugen, Knie bleibt über Hüfte, Hüften bleiben während der ganzen Übung parallel. Ggf. mit eigenem Fuß Bein des Partners fixieren. Fuß des gebeugten Beines in eigene innere Hand ablegen. Äußere Hand eine Handbreit vor dem Knie platzieren. Beim Ausatmen Knie durch Verlagerung des eigenen Körpergewichts nach unten und vorne schieben. Einatmend nach oben kommen. Mehrfach wiederholen und Dehnung langsam verstärken.

Daruwa Ganga – Das Kind in Rückenlage - Den Fluss aktivieren

5 Mit Gange werden Rotationen an den Gelenken bezeichnet, die sich unter anderem als gute Übungen vor statischen Bewegungen eignen.

Ausgangsstellung: **Empfänger:** Rückenlage. **Gebender:** Auf Kniehöhe des Empfängers stehend.

Übung: Beine des Partners anheben, dabei mit einer Elle unter den Kniekehlen Kniegelenke schützen. Knie beugen, Füße auf eigene Knie ablegen und mit Hand fixieren. Bei der Ausatmung eigenes Gewicht verlagern. Mit den Knien die Füße des Empfängenden nach vorne schieben. Mit der Einatmung Gewicht wieder nach hinten verlagern. Auf diese Weise zuerst Hüftrotationen im kleinen Radius ausführen, dann in großen Kreisen rotieren.



Palama – Die Brücke

6 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Rückenlage Daruwa; Füße auf den Knien des Gebenden. **Gebender:** Stand mit gebeugten Knien.

Übung: Mit beiden Händen oberhalb der Kniegelenke Beine umfassen, gemeinsam tief einatmen. Mit der Ausatmung langsam eigenes Gesäß nach hinten absenken, Hebelwirkung nutzen, um Becken des Empfängenden vorsichtig nach oben zu schieben. Einige Atemzüge verweilen, dann Übung wieder auflösen.



7a

Bohpat - Das Blatt

7a *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Rückenlage, ggf. Kissen unter Knie zur Entspannung. **Gebender:** Diamantsitz daneben.

Übung: Ggf. vorab Bauchmassage. Mit Fingerspitzen Rippenzwischenräume sanft flächig und kreisend massieren, um Verspannungen zu lösen und Durchblutung anzuregen. Beginnend am Sternum immer von der Mitte nach außen. Dann unterhalb und oberhalb des Schlüsselbeins Massage fortsetzen.

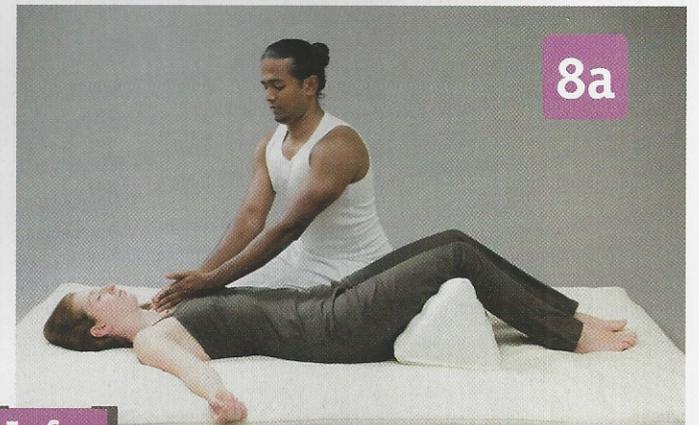
Bild 7b: Close up.

Gorilla - Der passive Gorilla

8a *Ausgangsstellung:* siehe Übung Bohpat (7)

Übung: Hände locker aneinanderlegen und aus dem Handgelenk locker schwingende Bewegungen ausführen. Auf diese Weise den Oberkörper von der Mitte nach außen abklopfen. Brustareal dabei aussparen.

Bild 8b: Close up.



8b

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 Ädya Yogatherapie unter www.aytm.org.



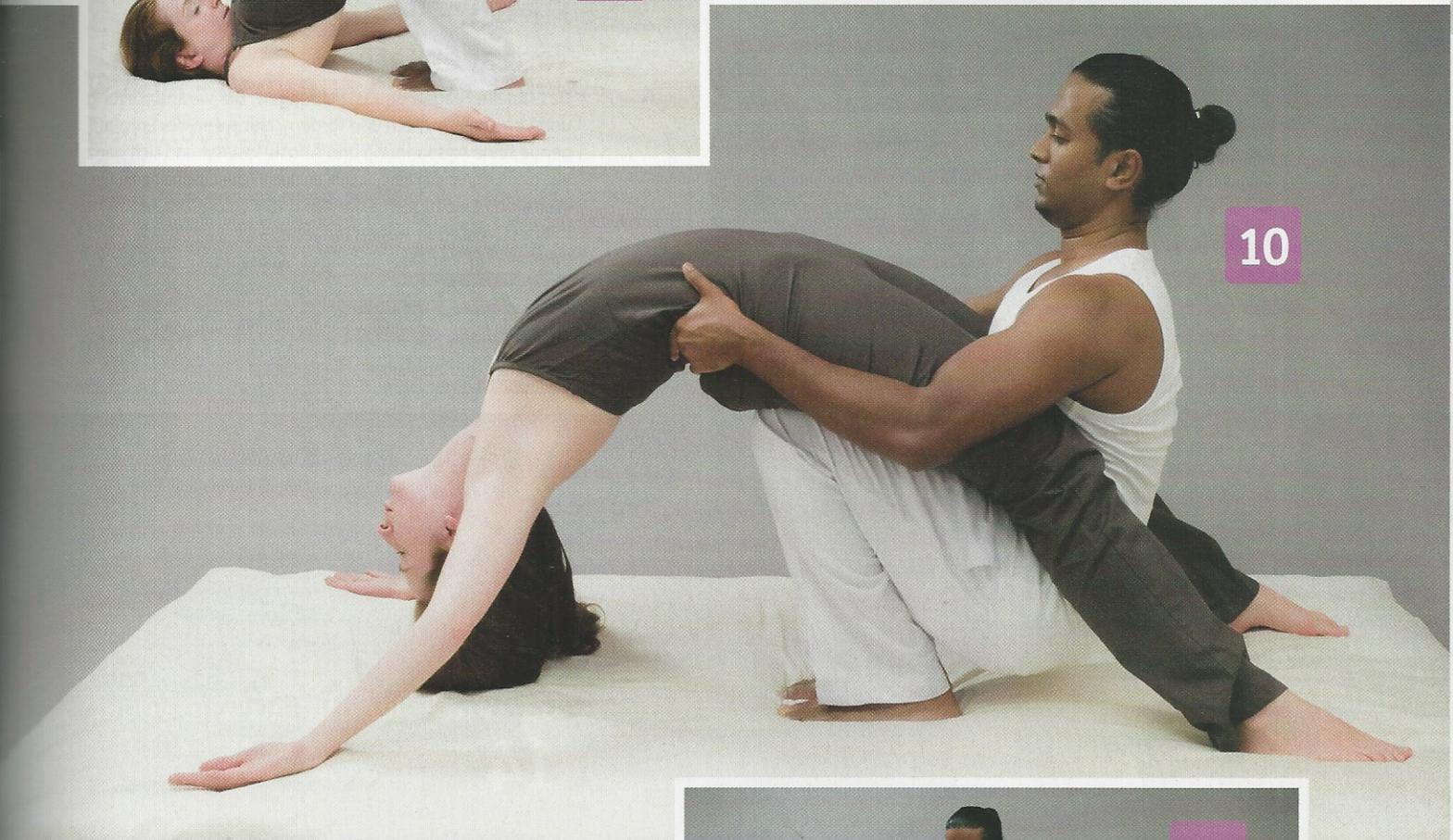
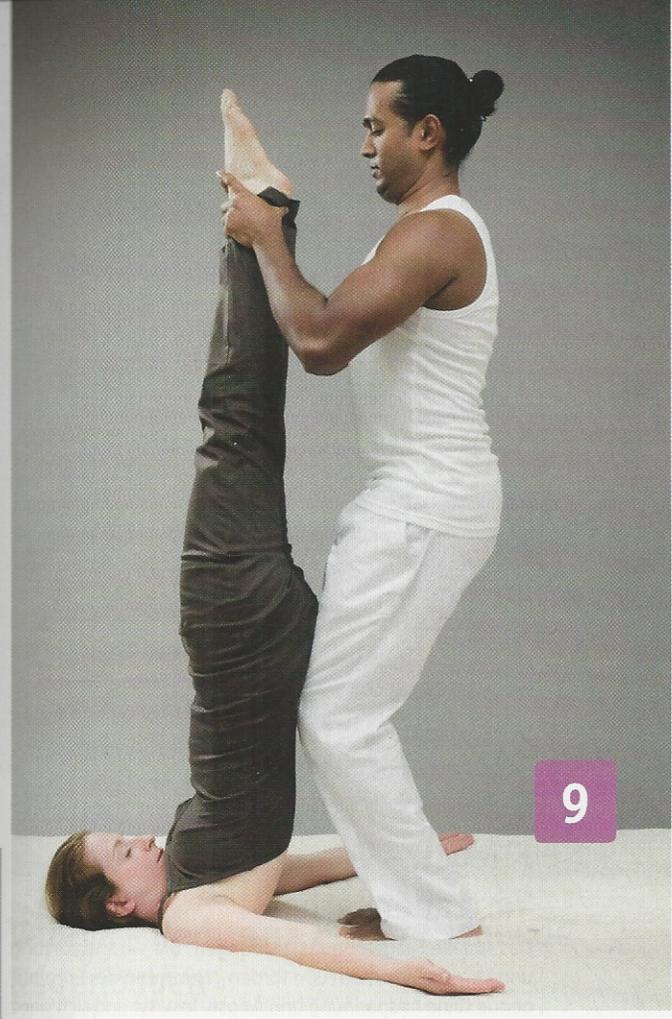
Chakreya I - Die Zentren aktivieren

9 Vateya- und Vishvase-Übung – Verantwortung und Vertrauen lernen

Ausgangsstellung: siehe Übung Daruwa Gange (Übung 5).

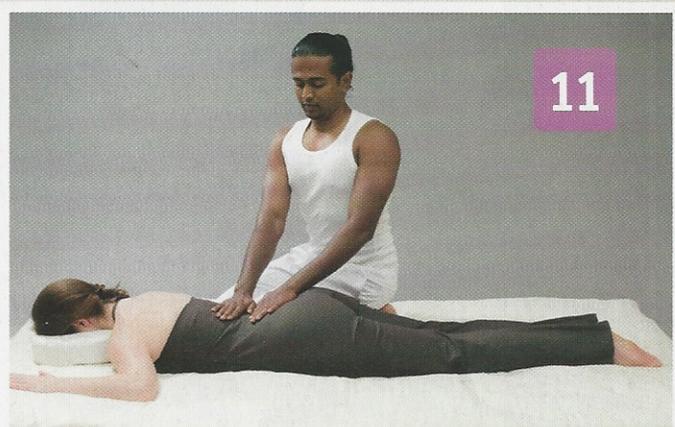
Übung: Mit beiden Händen Füße oberhalb des Fußgelenks greifen und Beine vorsichtig anheben, eigene Knie leicht beugen und oberhalb des Gesäßes platzieren.

10 Übung: Etwas mehr in die Knie gehen und Beine des Übungspartners vorsichtig nacheinander zur Seite geben. Hände zum Stützen an unteren Rücken des Partners anlegen und leicht nach oben schieben, um den unteren Rücken zu entlasten. Langsam Hebelwirkung nutzen und nun ganz nach unten in die Knie gehen. Der Empfangende kann jetzt die Weite dieser Umkehrstellung genießen und tief durchatmen. Einige Atemzüge verweilen.



Shante - Innehalt & Ruhe

11 Beide Hände sanft auf den Rücken des Partners legen und ihn zur Ruhe kommen lassen. Gemeinsam atmen.

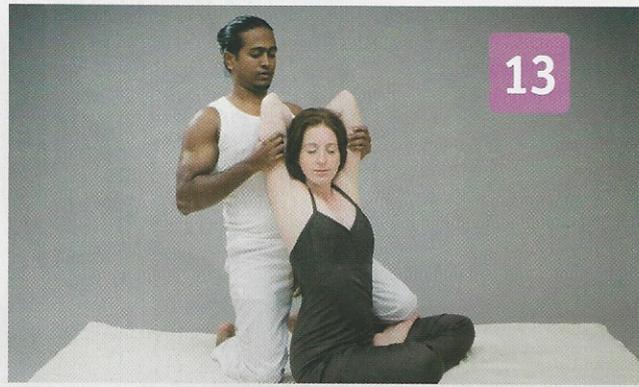




Dedunna - Der Regenbogen

12 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Sitzhaltung. **Gebender:** Hinter dem Übungspartner in hockender Haltung. Füße müssen flach auf den Boden kommen. Decke über die Knie, weiches Kissen hinter dem Rücken des Gebenden.

Übung: Unter den Armen hindurch greifen und Schultern des Übungspartners umfassen. Knie unterhalb der Schulterblätter platzieren. Beim nächsten gemeinsamen Einatemzug langsam nach hinten rollen, dabei Oberkörper des Empfangenden mitnehmen. Einige Atemzüge verweilen. Empfänger über Schienbeine in Sitzhaltung zurückgleiten lassen, um Stellung aufzulösen.



Dharaneya - zwei Schlangen verbinden sich

13 *Ausgangsstellung:* **Empfänger:** Beliebige Sitzhaltung. **Gebender:** Im Kniestand, ein Bein aufgestellt. Jeweils das Bein in die gegenüberliegende Richtung der Rotation aufstellen.

Übung: Von außen Oberarme umgreifen und mit leichtem Zug in einer Rotationsbewegung eindrehen (Ellenbogen zeigen nach vorn), dann nach oben führen. Unterarme klappen automatisch übereinander. Kurz verweilen, bis der Empfangende entspannt. Mit der nächsten Einatmung Oberarme erneut eindrehen, weiter nach oben heben und sich zurücklehnen. Mit der Ausatmung zur jeweiligen Seite drehen, dabei wandert das eigene Knie als Gegenpol auf den Oberschenkel des Empfangenden. Einige Atemzüge verweilen, mit der Einatmung wieder anheben und ausatmend zur Mitte drehen.

Vateya & Vishvase – das rituelle Fliegen – Verantwortung und Vertrauen lernen

Das rituelle Fliegen umfasst Übungen, die Verantwortung und Vertrauen fordern und fördern. Nur wenn der Empfangende seine Anspannung und Ängste loslässt und sich ganz auf den Lehrer einlässt, kann er durch die Übungen Ruhe, Weite und Leichtigkeit erfahren und sich diesem Moment mit geschlossenen Augen hingeben.

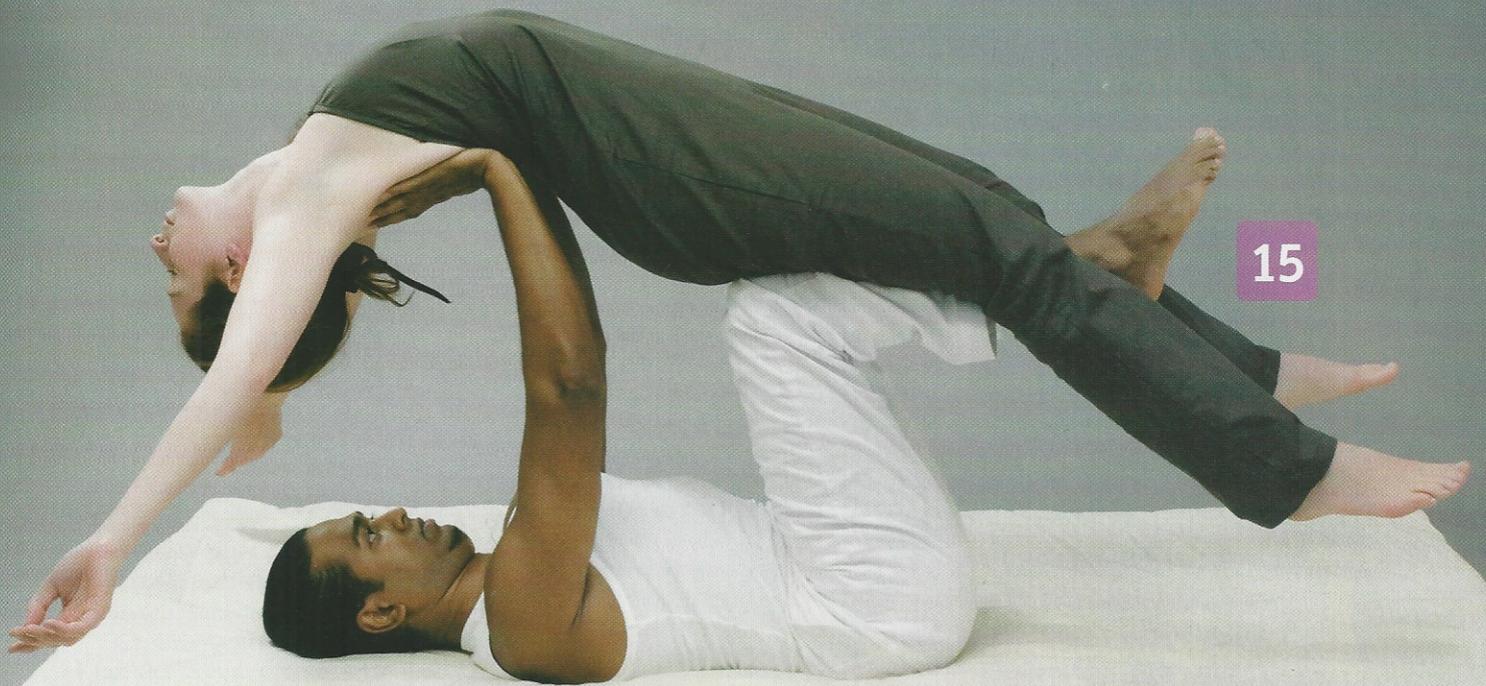
Vateya- und Vishvase- Übungen wollen im Gegensatz zu Akrobatik nicht dem Zusehenden gefallen, sondern sind ein Moment der Achtsamkeit und Losgelöstheit, die Emotion in Motion. Sie werden durch erfahrene Therapeuten angeleitet und begleitet.



Garuda - Der himmlische Vogel

14 *Ausgangsstellung:* **Gebender:** Rückenlage. **Empfänger:** Standhaltung, Füße und Knie gerade nach vorne.

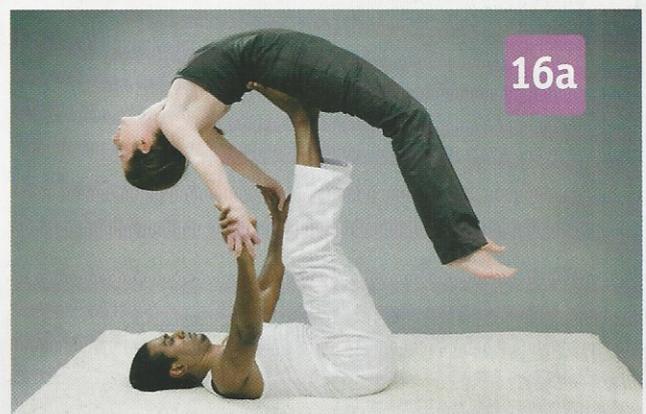
Übung: Eigene Knie leicht beugen, Füße Form zu Form an Hüfte des Empfangenden anlegen. Eigenen Oberkörper leicht anheben, dem Empfangenden die Hände reichen und erst einmal gemeinsam ruhig atmen. Gemeinsam tief einatmen und ausatmend den Empfangenden mit nach unten nehmen, gleichzeitig Beine durchstrecken. Der Schwebende kann seine Augen schließen, um sich im Loslassen und der inneren Balance zu üben, oder kann dem Gebenden in die Augen sehen.



Vateya - Dedunna I - Der fliegende Regenbogen

15 *Ausgangsstellung:* **Gebender:** Rückenlage, Knie angewinkelt. **Empfänger:** Auf den Knien des Gebenden sitzend.

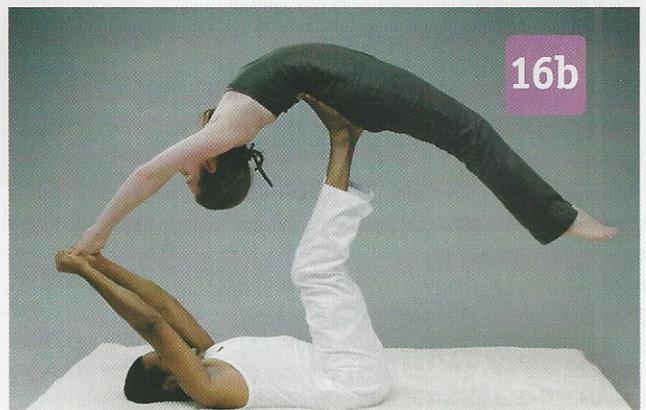
Übung: Hände an Schulterblätter anlegen und ruhig atmen. Warten, bis sich der Empfangende selbst auf die Hände lehnt, und ihn dann langsam so mit nach unten nehmen. Arme durchgestreckt lassen. Rücken durch Handflächendruck in Richtung Kopf dehnen, Unterschenkel anheben. Mehrere Atemzüge so verweilen. Zum Auflösen der Übung Unterschenkel absenken, Oberkörper des Empfangenden vorsichtig Richtung Beine schieben und an den Beinen hinabgleiten lassen.



Vateya - Dedunna II - Der fliegende Regenbogen

16a *Vorbereitung:* Vateya Dedunna I
Ausgangsstellung: **Gebender:** Stand. **Empfänger:** Mit dem Rücken zum Gebenden stehend.

Übung: Beide Hände auf Höhe des Herzzentrums neben die Wirbelsäule anlegen. Warten, bis der Atem sich beruhigt hat. Der Gebende geht nun in die Rückenlage, Knie leicht anwinkeln. Füße leicht oberhalb an das Gesäß des Partners anlegen. Einander die Hände reichen und warten, bis der Empfangende sich ganz auf die Füße lehnt. Arme durchstrecken und langsam den Empfangenden begleiten aber nicht leiten, bis er sich ganz auf die Übung einlässt.



16b Arme langsam nach hinten führen und dabei Füße etwas weniger anwinkeln. Ruhig bewegen, mehrere Atemzüge halten. Übung langsam auflösen:

Arme zurückführen; Füße mehr anwinkeln, Knie beugen und Empfangenden über die Unterschenkel zu Boden geleiten. Ggf. Hände an den Rücken legen und Atmung beruhigen.

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

17 Wir setzen uns vor den Empfangenden und nehmen erneut seine Hände in unsere als Zeichen unseres Dankes für sein Vertrauen und beenden so die Sequenz des Passive Yoga. ■

