



© Foto: ettov / Adobe Stock

YOGA UND FELDENKRAIS

Gehen – Unsere Superpower

Mit dem Gehen verbinde ich immer den Kopf frei zu bekommen, etwas zu ordnen oder etwas in mir in Bewegung zu bringen, um danach eine andere Perspektive einzunehmen. Daher lohnt es sich aus meiner Sicht, den Yoga-Unterricht dazu zu nutzen, um in ähnlicher Weise wie wir das mit der Atmung tun, die Wahrnehmung auf das Gehen und seine Aspekte zu lenken, um diese einfache und sehr natürliche Ressource noch reichhaltiger zu erfahren und auch in unseren Standhaltungen von dem Erlebten zu profitieren. Einfach um den Dingen, die da auf uns zukommen, ins Auge zu sehen und ihnen Stand zu halten.

Text: Tanja Hauptenthal

Voran stelle ich einige Überlegungen, zu denen mich das Titelthema des Heftes angeregt hat.

Yoga unterrichten

Was ruft uns Yogalehrende beim Unterrichten und wie können wir unseren vielfältigen Erfahrungsschatz nutzen, so dass wir die Weisheit des Yoga und seine praktische Lebensphilosophie auf zeitgemäße Art und Weise vermitteln? Als erstes fällt mir dazu ein, wie wir in unserer Ausbildungsklasse am »Institut für Yoga und praxisorientierte Philosophie« (IYP) am Beispiel naulī für uns herausgefunden haben, dass der experimentelle Charakter des Yogas Fluch und Segen zugleich sein kann. Fluch, weil nicht alles für alle gut und angebracht ist. Und Segen, weil das Annähern an ein Thema und das Dranbleiben in aller Regel belohnt wird, mindesten mit einem Erkenntnisgewinn. Dazwischen herauszufinden, welchen individuellen Weg es für uns gibt, um besser oder einfacher in die Stille oder überhaupt dahin zu kommen, wo es uns ruft, ist eine lebenslange Frage. Folgen wir diesem Ruf und lassen die weniger zugänglichen Haltungen und Techniken hinter uns, so haben wir mehr Energie für die Praxis, die uns etwas gibt und aus der heraus wir Kraft schöpfen können. Dies als Prozess anzunehmen und weiterhin offen für Umkehr zu sein, ist herausfordernd.

Wenn ich über die Eingangsfragen nachdenke, dann fällt mir ferner das Kontaktaufnehmen und -halten zu meinen SchülerInnen ein. Wie schaue ich jeden und jede an? Wie erreiche ich diese verschiedenen Charaktere? Und wie gelingt es mir, keine Unterschiede zu machen, sondern jedem das gleiche Maß an Wohlwollen und Aufmerksamkeit zu schenken? Denn schließlich möchte ich beim Unterrichten nicht nur Freude empfinden und selber etwas lernen, sondern – Hand auf den Gefühlsmuskel – die Herzen meiner SchülerInnen anrühren und etwas Größeres in ihnen treffen. Dann, so scheint es mir, habe ich, genau wie eine Künstlerin oder ein Musiker in einem schöpferischen Prozess, etwas erreicht, eine echte

Verbindung hergestellt oder den Weg für eine Resonanz geebnet. Auf der tiefenpsychologischen Ebene vermag sich hinter diesem Motiv die Todesfurcht – abhinisha – spiegeln, eine Angst, der auch die Götter begegnen und der Wille, der eigenen, unausweichlichen Endlichkeit und im Spiegel des Zeitgeschehens irgendwie auch absoluten Belanglosigkeit etwas Bedeutendes entgegenzustellen. Mag die Kurseinheit auch noch so vorübergehend sein wie wir, die Sternstunden des Unterrichts, die sich ein wenig in das Gewebe der Welt verästelt haben, werden, so unsere Hoffnung, bleiben und Früchte tragen.

Zum guten Kontakt und zu einer wohlthuenden Verbindung gehört nach meinem Empfinden das Gesehene- und Gehörte werden, aber auch der Stunde einen verbalen roten Faden zu geben, womit wir bei der »Kunst der Unterhaltung« oder der »Technik der Vermittlung« oder gar Erzählung angelangt sind. Denn im Erzählten, das wir von Kindesbeinen an kennen, finden wir uns wieder, begegnen wir unseren inneren Bildern und bringen all das in uns zur Sprache, was uns leicht zugänglich ist, so dass dadurch auch ein Teil dessen ans Licht kommen kann, was der Schatzhüter unserer verborgenen Sphären nicht so einfach heben will und kann. Das Erzählen, so meine Erfahrung, kann dann besonders gut wirken, wenn wir es vermögen, unsere SchülerInnen dazu zu bewegen, an sich selber dabei wahrzunehmen, welche Geschichten und Drehbücher während der Yoga-Praxis geschrieben und welche wenig förderlichen Prämissen (zum Beispiel »Immer muss ich alles alleine machen«) auch im übrigen Leben für wahr gehalten werden. Das zu erkennen ist der erste Schritt zur Veränderung und zu der Frage, welche Ressourcen wir stattdessen nutzen können.

Erleben und Empfinden liegen, so sehr uns Worte berühren, bewegen und verändern können, jenseits unserer Sprache. Menschen ins eigene Spüren und Erleben zu führen und sich dabei selber zu beobachten und miteinander zu wachsen, ist ein großes Geschenk. Lange

Zeit haben mich diese Aufgabe sowie der Ehrgeiz und die Anforderungen, die ich an mich gestellt habe, enorm beschäftigt. Die Vorbereitung der Yoga-Kurse nahmen viel mehr Zeit in Anspruch als gedacht. Manchmal verhedderte ich mich und umringt von Bücherstapeln kam ich mir wie eine freudlose Figur aus der Literatur vor, der die SchülerInnen am Ende auf die Schliche kommen, weil sie das Ziel der Stunde verfehlt hat. Aber mein Wollen war hellwach und so empfand ich laufend dieses grässliche Gefühl: Stress! Erstaunlicherweise fand ich heraus, dass es einigen meiner Kolleginnen ähnlich ging. In einer Videositzung im nebligen November teilten wir die Einsicht, dass, so sehr wir es uns auch wünschen, es absolut unmöglich ist, in jeder Stunde etwas Großartiges zu leisten oder etwas ausgesprochen Weises für die Gruppe zu transportieren. Wir merkten auch, dass jede von uns sich teilweise abseits des klassischen, in der Yoga-Ausbildung fokussierten Weges noch für etwas anderes (Yoga-Therapie, Bogenschießen, Feldenkrais, Meditation) geöffnet hatte, was durch die Liebe, die wir ihm entgegenbringen, unseren Unterricht bereichert und persönlicher macht.

Ein Körnchen Weisheit

Seit dieser entlastenden Erfahrung kann ich der simplen Maxime, im Yoga-Unterricht einfach eine gute Zeit miteinander zu haben, mehr und mehr Raum geben und mir erlauben, im stärkeren Maße als gedacht, eine Lernende, eine Unwissende mit einem bunten Fragenkatalog zu sein. Dieser bezieht sich erzählerisch auf den Alltag und das alltägliche, wobei die Praxis die Brücke ist, die beides miteinander verbindet: das »Was« und das »Wie«. Denn liegt nicht auch in den Fragen, die wir stellen, schon ein Teil der Lösung und somit auch ein Körnchen Weisheit und Liebe zum Leben? Interessanterweise wurde durch den kollegialen Austausch einiges klarer und kam mehr in den Fluss, auch der durch die Feldenkrais-Ausbildung beflügelte Mut, ganz einfache

Fragen zu stellen, die unsere alltägliche Gestimmtheit betreffen:

Wie gehe ich mit schwierigen āsana um? Zwingt mich in etwas hinein? Leitet mich Wettbewerbsorientierung? Bin ich frustriert, weil ich nicht kann, aber will? Habe ich keine Lust mehr und schiele stattdessen nach Ablenkung oder lasse ich alles über mich ergehen in der Hoffnung, dass auch das bald rumgeht? Oder bin ich irritiert und stecke fest, weil ich mich in einer ungewohnten Position wiederfinde? Diesen Fragen, die letztendlich dem großen Ziel des Yoga, der Selbsterkenntnis dienen, kommt die Feldenkrais-Arbeit, deren Anliegen das starke, potente Selbst ist, sehr nahe. Im Unterrichten fließen so viele, verschiedenartige Qualitäten zusammen, die auch historisch betrachtet dem Fremdeinfluss unterlagen. Schaut man sich an, wie der Yoga sich entwickelt und was er sich »einverleibt« hat, so kann man zu recht fragen, ob nicht gerade seine Wandlungs- und Anpassungsfähigkeit ihn so beliebt und erfolgreich gemacht hat. Denn in der Offenheit und Bereitschaft der Auseinandersetzung und daran anknüpfend das zu nutzen, was dem Ziel des großen Yoga dient, liegt eine unbestechliche Kontaktqualität, die letztlich auch den Kitt gesunder Systeme, seien es nun Familien, Firmen oder Gesellschaften ausmacht. Und niemand, der einen reichen Erfahrungsschatz hat, den er aus einer anderen Quelle gespeist hat, kann hinter sein Wissen zurück, sondern wird es in den Dienst des Yoga-Unterrichtens stellen. Möglicherweise werden die Kollegen, die in 50 Jahren Yoga anleiten, vor der Frage stehen, in welcher Weise sie akademische Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften nutzen wollen oder ob sie auf die Kraft der künstlichen Intelligenz vertrauen sollen.

Zurück zu unserem Nauli-Experiment: Einigen wenigen von uns ist es tatsächlich gelungen, diese Königsklasse zu meistern. Chapeau! Mir war trotz langer Experimentierphase kein Erfolg beschieden, außer einer ab und an um sich greifenden heftigen Atemnot und der Einsicht: Vertraue dem Nicht-können-Müssen und gehe einen oder zwei Schritt zurück, um

von dort aus zu schauen, was leicht geht. Und mit dem Leichten, das wir in der Feldenkrais-Arbeit immer suchen, schlage ich den Bogen zu einer Feldenkrais-Gruppenstunde, die ich im Folgenden vorstelle. Dabei wird das Gehen näher betrachtet. Vielleicht kann es durch die vielen anstrengungslosen Bewegungen eine neue Tiefe bekommen. Damit möchte ich zeigen, wie wunderbar diese zwei Wege miteinander zu kombinieren sind und in welcher Weise wir in der Yoga-Praxis von der Weisheit der Feldenkrais-Methode profitieren können.

Gehen

Das Gehen auf zwei Beinen gehört zum Aufstieg des Menschen wie das Glück, das wir uns wünschen, zum neuen Jahr. Betrachten wir, was beim Gehen auf der körpermechanischen Ebene passiert, so stellen wir sehr schnell fest, dass der ganze Mensch am Gehen beteiligt ist. Ob es nun die Sinnesorgane sind, mit denen wir uns orientieren oder unsere Füße, die mit ihrer Bogenarchitektur als anatomisches Wunderwerk fungieren – das Gehen wirkt vom Scheitel bis zur Sohle und umgekehrt in uns hinein.

Aber welchen Weg genau nimmt die mechanische Kraft unseres Auftretens durch unsere Knochen und wie verteilt sich diese im restlichen Körper? Was von unserer Energie kommt, nachdem sie wichtige Teile des Skeletts passiert hat, oben am Kopf an? Und wie genau wirkt sich der Zug der Schwerkraft auf unsere Wirbelsäule aus? Wie verwurzelt sind unsere Schritte? Jenseits des Körperschwerpunktes, der dem vorderen Fuß folgt, ist ein Blick auf die komplexe Bewegung des Beckens interessant: die Rotation und das Kippen, das in die Wirbelsäule und den Brustkorb hineinwirkt und bestimmt, in welcher Weise wir den Kopf halten und wie das unsere Orientierung im Raum beeinflusst. Aber auch der Gleichgewichtssinn, der auf Schwerkraft und Beschleunigung reagiert, ist genauso gefragt wie unsere anderen Sinne, der Schwung unserer Arme nicht zu vergessen. Diese kurze Betrachtung wird dem hochkomplexen Geschehen

des Gehens sicher nicht gerecht. Allerdings zeigt sie, dass eine kleine Geh-Stunde mit dem Fokus der Eigenwahrnehmung lohnenswert sein kann, um den eigenen Prozess des Gehens feiner wahrzunehmen, genauso wie die Betrachtung eines Atemzugs, der kommt und geht und kommt und geht – zumal EvolutionsforscherInnen sagen, dass Bewegung und Atmung sich parallel zueinander entwickelt haben.

Im Folgenden lernen Sie die Feldenkrais-Gruppenstunde »Walking on the wall« von Larry Goldfarb kennen, die Christoph Habbeger in unserer Feldenkrais-Ausbildung unter der Leitung von Susanne Schönauer und ihrem Team in Mechenich-Vussem im März 2023 unterrichtet hat. Die Stunde richtet den Fokus darauf, dass wir uns bei jedem Schritt Aufrichtung schenken können, und lädt uns in elf Schritten dazu ein, mit unserer individuellen Erfahrung und unserer persönlichen Geschichte freie Assoziationen zum Stichwort Aufrichtung neu zu deuten und zu erleben.

Walking on the Wall – Larry Goldfarb

Transkription der Feldenkrais Gruppenstunde »Walking on the Wall« von Larry Goldfarb, unterrichtet von Christoph Habegger am 2. März 2023 im »Feldenkrais-Zentrum Mechernich Vussem«:

1

AUSGANGSPOSITION:

- An eine Wand mit dem Rücken zum Raum stellen
- Hände aufeinander an die Wand und die Stirn auf den oberen Handrücken legen, so dass die Körpervorderseite zur Wand zeigt; darauf achten, dass die Ellenbogen bequem sind

BEWEGUNGSANGEBOT:

- Gewicht in der Position nach links und zur Mitte zurück verlagern
- links bleiben und die rechte Hüfte/Ferse mit gestrecktem Bein heben
- zum Vergleich die rechte Hüfte/Ferse mit gebeugtem Knie anheben, um die unterschiedliche Kraftübertragung zu merken

SPÜRFRAGEN IM STEHEN:

- Wie überträgt sich der Schub durch die Wirbelsäule nach oben?
- Orientierungspunkte: Ellenbogen, Rippen, Siebter Halswirbel

1a

- wie eins, jedoch anderer Fokus der Gewichtsverlagerung: Das Gewicht zwischen rechte große Zehe und rechte zweite Zehe gießen
- nochmals mit unterschiedlicher Hebelwirkung (Knie gebeugt/Knie gestreckt) spielen und die Übertragung nach oben wahrnehmen
- den Rückweg betonen und das Senken der Ferse zum Boden in den Fokus bringen
- tief in den Boden hineinsinken, Aufspannung in die andere Richtung
- beobachten, welche Auswirkung das in die Länge des Nackens hat

2

AUSGANGSPOSITION:

- wie 1

BEWEGUNGSANGEBOT:

- Die Zehen des rechten Fußes anheben

- Die Aufmerksamkeit in jede Zehe bringen und wahrnehmen, welche Zehe besonders präsent ist, die Zehen nacheinander zurück an den Boden bringen
- Den Vorderfuß ebenfalls anheben und merken, wie der Rückweg ist, kann der Vorderfuß zuerst Bodenkontakt haben und dann alle Zehen?

SPÜRFRAGEN IM STEHEN:

- Wohin geht Dein Gewicht jetzt in den Fuß? Wohin verlagert es sich?
- Wie nimmst Du Dich im Stehen wahr – die Verbindung von den Füßen nach oben?
- Wie orientieren sich die oberen Rippen auf der rechten Seite?

3

AUSGANGSPOSITION:

- 1+ 2 kombinieren, das Gewicht zum Fließen bringen bzw. die Belastung nach vorne und hinten gießen

SPÜRFRAGEN IM STEHEN:

- Wie stehst Du jetzt auf dem rechten Bein und wie stellen sich die Rippen unterhalb Deiner Achselhöhle jetzt über das Bein?
- Wie bewegt sich das Hüftgelenk dabei und in Relation zur Wand?
- Welche Bewegung findet im Becken statt?

4

AUSGANGSPOSITION:

- Pause im Gehen, im Stand und in der Rückenlage
- Im Stand: Den rechten Arm heben, den linken Arm heben, Unterschiede in der Qualität der Bewegung erleben

SPÜRFRAGEN IM LIEGEN:

- Welche Orientierung hat Deine rechte Fußsohle jetzt im Raum? Und wie spürst Du diese Linie, vom Bein über die Wirbelsäule nach oben, zur Nackenbasis zum Kopf?
- Wie lang ist Dein Brustbein?

5

SEITENWECHSEL, SCHRITTE 1 – 4

6

AUSGANGSPOSITION:

→ wie eins

BEWEGUNGSANGEBOT:

- Die Zehen des rechten Fußes heben, den rechten Vorderfuß und dann die Zehen nach rechts bewegen und dort absetzen
- Die Zehen des rechten Fußes nach links bewegen und dort absetzen

SPÜRFRAGEN IM STEHEN:

- Was passiert im Becken, im Hüftgelenk?
- Wo ist die Mitte? Wohin kehrst Du zurück?

7

Wie 6, jetzt die Bewegung mit dem linken Fuß erforschen

8

AUSGANGSPOSITION:

→ Pause im Gehen, im Stand und in der Rückenlage

SPÜRFRAGEN IM LIEGEN:

- Wie erlebst Du jetzt Deine Schulterblätter und Deine oberen Rippen im Rücken?
- Wie lassen sich die Rippen jetzt auf den Boden ein? Wie lang ist der Nacken?
- Wie lang ist Dein Brustbein vorne? Und wie ist die Distanz zu Deinem Kinn zu Deinem Brustbein jetzt?

9

AUSGANGSPOSITION:

→ wie 1

BEWEGUNGSANGEBOT:

- Die Zehen und die Vorderfüße beider Füße heben
- Die Fersen beider Füße heben, das Gewicht hin und her gießen

SPÜRFRAGEN:

- Wie spürst Du, wie sich die Wirbelsäule durch Dich hindurchbewegt und was da oben ankommt – durch den Schultergürtel, bis zu den Ellbogen hindurch?

10

AUSGANGSPOSITION:

→ Stehen

BEWEGUNGSANGEBOT:

- einmal die Zehen mit dem Vorderfuß des rechten Beins nach rechts und die Ferse vom linken Fuß ebenfalls nach rechts bewegen
- dann die rechte Ferse nach rechts bewegen und die Zehen des linken Fußes nach rechts.
- Und dann weitermachen und seitlich gehen

11

AUSGANGSPOSITION:

→ Langsam gehen, halbe Schrittlänge

BEWEGUNGSANGEBOT:

- Mit dem Schub spielen, eine Hand dabei auf den Kopf legen, um Länge zu spüren, Aufrichtung mit jedem Schritt schenken

SPÜRFRAGEN:

- Wie wird diese Länge wahrgenommen?
- Wie ist das Einlassen auf den Boden und das Wachsen von Länge miteinander verbunden?

Literatur

Satir, Virginia: Mein Weg zu Dir. Kontakt finden und Vertrauen gewinnen. München: Kösel Verlag 2014

Todd, Mabel E.: Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte. Bern: Verlag Hans Huber 2009

TANJA HAUPENTHAL

Abschluss zur Yogalehrerin BDY/EYU 2018, 2017 Gründung einer eigenen Yoga-Schule, 2019 bis 2023 international anerkanntes Training zur Feldenkrais-Lehrerin, beruflich im Bereich »Property Management« tätig. www.tanjahauptenthal.com