

Carolin Kraus

Das ERLEBEN von WEITE



am Beispiel der Kopf-Knie-Stellung

Copyright 2021

Carolin Kraus
Parsevalstraße 5
97074 Würzburg

kraus_carolin@web.de

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre kann direkt bei der Verfasserin Carolin Kraus bezogen werden.

Liebe Interessierte,

mit dieser Broschüre möchte ich gerne eine Erfahrung mit Ihnen teilen, welche Sie wahrscheinlich selbst und auch durch die Beobachtung der Gesellschaft in der heutigen Zeit gut kennen. Im Zeitalter der Digitalisierung sitzt man immer mehr vor Bildschirmen. Der Mensch hat sich mittlerweile an eingeschränkte Sichtfelder, beispielsweise an kleine Handydisplays gewöhnt. Dabei werden oft passiv Informationen konsumiert. Ein gewisses Abhängigkeitsverhältnis ist bei vielen ersichtlich. Die stetige Flut an Informationen führt unbewusst zu Unruhe, Disharmonie und einem gewissen Engegefühl. Es kommt zu körperlichen Verhärtungen unter anderem im Schulter- und Nackenbereich. Doch was kann man in diesem Zeitalter den Menschen entgegenbringen, damit eine größere Wahrnehmungsfähigkeit und Ordnung in Beziehung zu einem Gegenüber hinzukommen kann?

Als Yogalehrerin ist es mir ein Anliegen, den Menschen eine Möglichkeit zu zeigen, wie Sie sich beispielweise durch die Kopf-Knie-Stellung geordneter, gezielter und freier in gewissen Beziehungsfeldern bewegen können, so dass eine verbindende Freude und Leichtigkeit entstehen kann.

Diese sogenannte Vorwärtsbeuge im Sitzen ist wohl bisher als statische Stretch- oder dynamische Dehnübung zum Ausgleich nach einer muskelaktiven Sporteinheit bzw. einem sogenannten Workout allgemein bekannt. Vor allem Frauen können sich mit einer oftmals flexiblen und beweglichen Veranlagung in den unteren Rückenpartien gut in diese Übung hineinlegen. Sie erreichen leicht die Füße und können sogar den Kopf auf den Knien ablegen. Doch wie ist es wenn man nun diese Übung, welche im Yoga als die Kopf-Knie-Stellung benannt wird, einmal neu betrachtet? Und was ist das Ziel dieser Übung?

Sehen Sie diese Fragen als Forschungsfragen, welche nicht sofort einer Beantwortung benötigen, sondern schenken Sie dieser Übung einmal bewusst für eine gewisse Zeit Ihre Aufmerksamkeit.

Ergründen Sie selbst die wahre Größe & Schönheit dieser klassischen Yoga Haltung in natürlichen rhythmischen Wiederholungen.



Vorübung zur mentalen Vorbereitung:

In der Sitzhaltung mit ausgestreckten Beinen nimmt man zuerst einmal die Bodenposition überhaupt wahr. Weiter ausgehend vom stabilen Kreuzbein beobachtet man von außen die Aufrichtung der Wirbelsäule bis zum Scheitel. Die Beine nehmen dabei die stabile Basis am Boden ein, die Zehenspitzen zeigen möglichst Richtung Oberkörper, der Brustkorb ist gut aufgerichtet und der Schulter- und Nackenbereich bleibt locker und entspannt. Die Arme werden zur Seite leicht nach hinten ausgestreckt, so dass ein Dreieck mit dem Kopf und den beiden ausgestreckten Händen als Eckpunkte entsteht. Der Blick ist wach und klar in den Raum gerichtet. Man kann nun eine erste Gliederung wahrnehmen mit den Beinen am Boden, der aufgerichteten Wirbelsäule und den leichten Schulterpartien. Der Atem fließt leicht und frei.



Ausgestaltung der Vorübung:

In einer weiten, kreisförmigen Bewegung nimmt man nun die Arme von außen nach oben und führt diese mit den Fingerspitzen über dem Kopf zusammen. Nun nimmt man die Aufmerksamkeit in dieser Stellung zur Mitte der Wirbelsäule und schaut dann hoch zu den Fingerspitzen. Eine Zentrierung im Brustkorb unterhalb der Rippenbögen mit einer leichten Anhebung nach oben kann unmittelbar wahrgenommen werden. Diese Übung kann nun mehrer Male wiederholt werden, wobei die Zentrierung und das Anheben in der Mitte der Wirbelsäule weiter beobachtet werden. Durch die Wiederholung entsteht ein erstes Gefühl für die Zentrierung und ausgehenden Bewegung aus dieser Mitte.



Zur weiteren Ausführung möchte ich einmal einen Satz hinzufügen, welches einer erforschten Aussage des spirituellen Forschers und Schriftstellers Heinz Grill entspricht:

„Die Anspannung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule, aber werden Sie sich des Raumes im Außen bewusst, denn mit dieser Wahrnehmung finden Sie leichter das Zentrum in der Wirbelsäule.“

(S. 134, Der freie Atem und der Lichtseelenprozess,
Heinz Grill)

In der Aufmerksamkeit zu dieser Aussage nehmen Sie nun in einer ausgedehnten und leichten Bewegung die Arme weit nach vorne und oben wie Flügel auseinander. Bewahren Sie die Arme in einem Winkel von ungefähr 45 Grad zu den Beinen und beobachten Sie noch einmal bedachtsam die Aussage:

„Die Anspannung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule, aber werden Sie sich des Raumes im Außen bewusst, denn mit dieser Wahrnehmung finden Sie leichter das Zentrum in der Wirbelsäule.“

Man kann wirklich unmittelbar eine lichte und natürliche Eigendynamik aus dem Zentrum in der Mitte der Wirbelsäule wahrnehmen. Aus diesem Zentrum und weiterhin mit der Aussage in der Vorstellung können Sie nun mutig und entschlossen eine große eigenaktive Ausspannung in den Raum leisten.



Gerne können Sie nun die Hände schließen. Wichtig bei der Ausführung ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Arme in der Verlängerung der Wirbelsäule luftig und leicht wie verweilend in den Raum getragen werden. Der Winkel wird naturgemäß mit jeder Ausdehnung in den Raum kleiner. Seien Sie mutig und gehen Sie gerne immer wieder ein Stück weiter in die tatkräftige Ausspannung aus der Mitte. Setzen Sie sich ein Ziel wie beispielsweise, dass Sie bis über die Füße hinauswachsen möchten. Verlieren Sie dabei nicht die Übersicht im Außen bzw. bewahren Sie stets ausdauernd die Aufmerksamkeit zu der Aussage:

„Die Anspannung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule, aber werden Sie sich des Raumes im Außen bewusst, denn mit dieser Wahrnehmung finden Sie leichter das Zentrum in der Wirbelsäule.“

Wenn Sie an eine erste körperliche Grenze gelangen, legen Sie zwischendurch einen kurzen Moment der Ruhe ein und beobachten Sie den Körper von außen in der Gliederung. Gehen Sie wieder in die Übersicht nach außen, also weg von der Schmerzgrenze weiter in den Überblick jenseits des Körpers und beobachten Sie die stabile Sitzposition, die aktive Mitte und die leichte Schulterpartie, sozusagen die wahrnehmbaren Bereiche der Anspannung und Entspannung.



Bevor Sie dann in die Endstellung gehen, nehmen Sie sich ganz bewusst ein gutes Ziel über Ihre normale Grenze hinaus vor und schauen Sie auch ganz klar und wach in die Bewegungsrichtung. Streben Sie noch einmal entschieden, spannkünftig und grenzüberschreitend, also mit einer großen, eigenaktiven und kräftigen Willenskraft 2 bis 3 cm weiter hinaus in den verfügbaren Raum. Entheben Sie sich selbst noch einmal gut aus der Mitte der Wirbelsäule und legen Sie dann erst die Arme je nach dem wie weit Sie gekommen sind auf oder neben den Beinen ab oder umschließen Sie die Füße.

Bleiben Sie in dieser Position, wobei der Blick stets offen und zielgerichtet zu den Füßen geht. Wenden Sie weiterhin Ihre Aufmerksamkeit zur Aussage von Heinz Grill und erleben Sie im Außen die Gliederung der Beine, der stets dynamischen Mitte und lassen Sie den Schulter- und Nackenbereich so gut wie möglich entspannt. Verweilen Sie bewusst einige Zeit in dieser Stellung. Zu Beginn bleiben Sie nur kurz in der Position, aber bei einer rhythmischen Wiederholung, kann man zunehmend die Endstellung auch einmal für 5 Minuten oder länger durchhalten.

Dabei sollte immer gegenwärtig das Gefühl für die eigendynamische Mitte im Bezug zum Außenraum gewahrt sein. Man kann ins Schwitzen kommen, denn diese „Stellung der Arbeit“ ist wärmebildend und regt intensiv den oberen Stoffwechselbereich an. Aber mit der konsequenten Entscheidung zum weitgesteckten Ziel in den verfügbaren Raum ausgerichtet, weicht der Zwang und die selbst gewählte Eigendynamik schafft eine motivierende Leichtigkeit und Bewegungsfreude zur Ausdehnung in eine ganz natürliche Spannkraft.



Elegante Abrundung der Übung:

Bevor Sie aus der Endstellung hinausgehen, nehmen Sie sich erneut eine Grenzüberschreitung vor und wachsen Sie ganz zielorientiert und bewusst, eigenaktiv und einsatzkräftig ein paar Zentimeter in den Raum und führen Sie dann die Arme in einer großen Bewegung weit nach oben und nehmen Sie für einen sorgfältigen Abschluss die Arme zur Seite wie in der Vorübung.

Zum mentalen Abrunden können Sie nun rückwirkend dem Ausgangsanzug wiederholt Aufmerksamkeit schenken:

„Die Anspannung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule, aber werden Sie sich des Raumes im Außen bewusst, denn mit dieser Wahrnehmung finden Sie leichter das Zentrum in der Wirbelsäule.“

Wenn man sich nun noch einmal einer Forschungsfrage vom Anfang hinwendet und sich fragt, was eigentlich das Ziel der Übung ist, kann man augenblicklich möglicherweise schon eine Veränderung wahrnehmen.

Durch das wiederholte, längere Betrachten der Aussage von Heinz Grill ist ein gewisses Gefühl bzw. eine Empfindung für die Übung gewachsen, ein feiner, seelischer Gestaltungsspielraum konnte sich entfalten. Es ist eine freie Dimension hinzugekommen, da man sich nicht gleich körperlich hineingelegt hat, sondern der Körper und die Gemütszustände wurden sogar zurückgenommen und man hat dem Gedanken Raum gegeben. Dadurch konnte sich mit der Zeit ein wahres Gefühl bzw. eine Empfindung für die Bewegung der Übung aussprechen.

Es wirkt dadurch wie eine ganz natürliche, logische Gesetzmäßigkeit. Wenn man den Körper einmal mit all seinen Anspannungen, Widerständen und Emotionen sein lässt und nicht so wichtig nimmt, sondern die Aufmerksamkeit eher nach Außen, also in die Wahrnehmung zu einem Objekt wie hier die Aussage lenkt, findet man rückwirkend seine eigene Mitte. Man erschafft selbst einen Raum, indem man tätig werden kann und gleichzeitig kommt man zur inneren Ruhe. Man erlebt sich selbst im Außen- und Innenbezug während man sich in Leichtigkeit und Anmut, aber dennoch zielgerichtet, einsatzkräftig und formgebend in Achtsamkeit zur Erde in einer geschlossenen Form hinwendet. Durch diese freie Dimension erlebt man sich in seiner eigenen Selbstkraft, im Selbstgefühl.

Durch die Auseinandersetzung zu einem Objekt, Thema oder einer wahren Aussage über einen längeren Zeitraum entsteht ein offener & freier Gestaltungsspielraum, in dem man eigenaktiv tätig sein kann.

Dies drückt sich dann in einer
künstlerischen
Form
aus



Diese Potentialentfaltung kann sich mit der Zeit in anderen Lebensbereichen als Empfindung zeigen und ausdrücken.

Ein Gedicht zum Dank & als künstlerischer Ausdruck
für diese wachsende & lebendige
Leichtigkeit & Lebensfreude,
die durch die Empfindung
zum Vorschein
kommt

Herz.
Warme Worte.
Klar kann ich.
Völlig frei und losgelöst.
Unendlich weite Flügel wehen entlang.
Lebe so, dass es möglich ist.
Blaue Farben erheitern im Frühling die Seele.
Ich weiß, wo ich gerade bin.
Sonnige Freude erhellt den Tag.
Einfach durch freiem Gedanken.
Laute und leise.
Heller Schein.
Heiter.

Für die Zukunft

Als Yogalehrerin ist es mir wie anfangs erwähnt ein Anliegen, den Menschen eine Möglichkeit zu zeigen, wie Sie sich beispielweise durch die nun vorgestellte Kopf-Knie-Stellung geordneter, gezielter und freier in gewissen Beziehungsfeldern bewegen können, so dass eine verbindende Freude und Leichtigkeit entstehen kann. Wenn man nun das Menschenbild im Zeitalter der Digitalisierung betrachtet, scheint etwas ganz Wesentliches zu fehlen.

Was braucht der Mensch jetzt?

Wie kann man sich eine neue Gemeinschaftsbildung im aufbauenden Sinne zu den Zeitumständen und für die Gesellschaft vorstellen?

Wenn man sich diese Fragen vergegenwärtigt, merkt man einen Mangelzustand, es fehlt etwas, wie eine Dimension, die noch nicht geboren ist. Eine weiterführende Frage dazu wäre möglicherweise – Was nimmt Raum und was schafft Raum?



Zukünftig braucht es immer eine Entscheidung, ob man unbewusst und passiv beispielweise in der Bildschirmarbeit und dem Handykonsum versinkt und sich möglicherweise selbst begrenzt oder ob man seine Gewohnheiten übersteigt und bewusst durch eine zielgerichtete, eigenaktive und grenzüberschreitende Willenskraft ganz individuell einen größeren Entfaltungsraum für eine freie und harmonisierende Anteilnahme im Leben eröffnet.

Mit einer gezielten Wahrnehmung nach Außen, sozusagen eine bewusste Beziehungsaufnahme zu einem Objekt, einem Thema oder auch einer wahren Aussage nimmt man sich ein Stück weit zurück. Durch diesem mutigen Schritt zu Beobachtung und Gliederung im Außen, weicht der Körper und das Gemüt mit seinen eigensinnigen, egoistischen Willensanforderungen, Glaubenssätzen und Ängsten zurück und mit der Zeit kommt es zu einer inner Ruhe.

Kraft einer entschlossenen und grenzüberschreitenden Zielperspektive kann ein natürliches Mitempfinden hinzukommen, das einen neuen sympathischen Raum eröffnet. Man schenkt einer Sache Aufmerksamkeit, Respekt und Wertschätzung, man konsumiert nicht, sondern man gibt. So erschafft man eigenaktiv Raum für neue Entwicklungsmöglichkeiten, um mit der Zeit durch das entwickelnde Selbstgefühl eine größere Freiheit und Weite für ein aktives Miteinander zu kreieren.

Ich sehe abschließend diese Broschüre nicht als abgeschlossen, sondern als Herzensangelegenheit und inspirierende Eröffnung dieses Thema des Erlebens der Weite auch gerne im Austausch weiter zu erforschen.

In Liebe,
Carolina ☀

Literaturhinweise:

Folgende Literaturhinweise gelten als Quellenangabe und können für eine Erweiterung und Vertiefung zum Thema und zu einer praktischen Anwendung bzw. Umsetzung hilfreich sein:

Der freie Atem und der Lichtseelenprozess, Heinz Grill
Übungen und Grundlagen zur Atemschulung und zur
Entwicklung eines freien Menschenbildes
Heinrich Schwab Verlag, Argenbühl 2017

Die Seelendimension des Yoga
Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg
5. erweiterte Auflage 2018
Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau

„Die Anspannung erfolgt aus der Mitte der Wirbelsäule,
aber werden Sie sich des Raumes im Außen bewusst,
denn mit dieser Wahrnehmung finden Sie leichter
das Zentrum in der Wirbelsäule.“

(S. 134, Der freie Atem und der Lichtseelenprozess,
Heinz Grill)