

Formgefühle im Yoga-Unterricht entwickeln. Wie geht man praktisch und methodisch vor und welche günstigen Effekte sind mit dem Form-erleben auf die psychische Stabilität zu erzielen?

Mit einer asana wird der Körper immer auch in eine neue Form geführt. Der Körper wird gemäß der gedachten Vorstellung in die gewünschte Form geführt. Zunächst erscheint es wichtig, sich ein möglichst konkretes und genaues Bild von der asana in die Vorstellung zu bringen. Das heißt, es muss eine Bewegung der Sinne nach außen, ein Interesse für das Bild und die Bedeutung der asana entstehen. *„Die Vorstellung ist im Außen, die Vorstellung bleibt außen. Je besser es im Außen ist, umso besser ist die Wirkung im Inneren.“* (Heinz Grill während der Fortbildung). Und: *„Dass wir die Formen erleben und wertschätzen.“* Woher kommen die Formen? *„Alle irdischen Bewegungen und Formen haben ihren Ursprung im Kosmos. Die Form entsteht durch die geistigen Kräfte.“* Rudolf Steiner spricht in seinem Werk von den *„Geistern der Form“* in der Menschheitsentwicklung. Und Heinz Grill betonte, dass *„die Wärmekraft die am meisten formende Kraft ist“*. Und: *„Durch die Vorstellungsbildung werden die Ätherkräfte direkt erzeugt. Die seelische Arbeit bewirkt die Bewegung und die Wahrnehmungsprozesse.“*

Warum erscheint es überhaupt so wertvoll und wichtig Formgefühle zu entwickeln? Wie Frieder Bauer in seinem Vortrag dargestellt hatte, gibt es Formen, die man als harmonisch erlebt, wie zum Beispiel eine symmetrische Form wie der Kreis, oder auch Formen nach dem „goldenen Schnitt“. Und es gibt auch Formen, die als nicht harmonisch erlebt werden. Wie wäre es, wenn es gar keine Formen um uns herum geben würde? Stelle man sich das einfach mal vor. Alles, wo man auch hinschaut, würde ja ganz unkonkret ineinanderfließen und wie verschwommen und neblig sein. Dann gäbe es ja auch gar keine Möglichkeit sich eine Form vorzustellen. Es muss also konkrete Formen und Bilder um den Menschen herum geben, die angeschaut werden können, damit man überhaupt einmal eine Vorstellung und ein Bild von einer Form kreieren kann. Gerade aber um eine asana harmonisch ausführen und erleben zu können, erscheint es wichtig, sich mit der Form der asana und ihrer Bedeutung intensiver zu beschäftigen. Im Folgenden werden fünf Übungen beschrieben, die das Formgefühl fördern können ...

1. Übung – Der Kreis des Herzens

Mit der Übung „Der Kreis des Herzens“ zum Beispiel kann jetzt direkt eine Kreisform als Bild in der Vorstellung ganz konkret kreiert werden und anschließend mit den Händen geformt sowie ausgeführt und die Rundung sensibel wahrnehmend an den Handinnenflächen gedanklich gefühlt und erlebt werden. Die Übung kann im Lotus oder im Fersensitz oder auf einem Stuhl sitzend ausgeübt werden und der Rücken sollte gut von unten, vom Kreuzbein her aufgerichtet sein, Schultern und Nacken bleiben entspannt. Die Fingerspitzen berühren sich über dem Kopf und die Hände beschreiben langsam tastend von oben nach unten einen Kreis. Anschließend wird der Kreis wieder mit den Händen von unten nach oben getastet und gefühlt. Die Übung wird einige Male wiederholt und endet mit einer Ausführung von oben nach unten. Anschließend kann der Kreis noch einmal gedanklich in die Vorstellung rücken. Ein weiterer Inhalt kann die Übung gedanklich begleiten: *„Der Kreis ist das Symbol für die Unendlichkeit, ohne Anfang und ohne Ende“*. (Siehe auch: Heinz Grill, Die Gesunderhaltung des Brustorganismus).

Es ist auch möglich, zum Vergleich auch einmal eine andere Form, sowie ein Dreieck oder auch ein Quadrat mit den Händen zu formen um die unterschiedlichen Formen im Vergleich zu der runden Kreisform zu erleben.

Die Vorstellungen, die der Mensch sich bildet, wirken auch wieder auf den Menschen und seine Umgebung zurück.

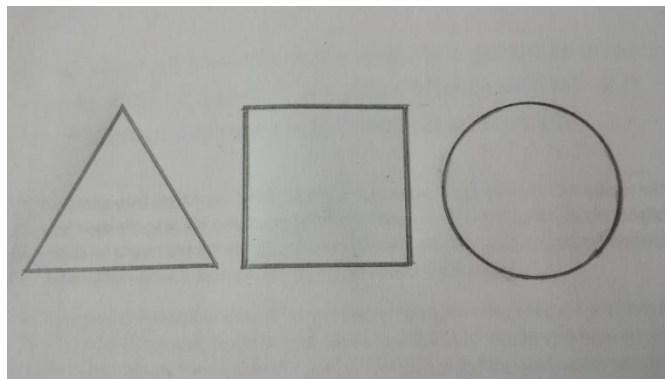


Wie wirkt das Erleben der Kreisform bei dieser Übung auf den Menschen?

Der Übende ist schöpferisch tätig, er wird sich seiner Schöpferkräfte bewusst. Der gedachte Kreis wird in der Vorstellung kreiert und er erscheint geistig gesehen real im Raum. Der Mensch nimmt seine schöpferischen Kräfte wahr, er erkennt den Gedanken und die Vorstellungsbildung als Realität an und wird sich seiner Entwicklungsmöglichkeiten bewusst. Der Übende kommt zur Ruhe, zu einem klaren überschaubaren Denken, der Kopf ist frei und er fühlt sich geordnet und somit auch psychisch stabiler. Ein natürliches Selbstvertrauen und ein geordnetes, gesundes Selbstbewusstsein kann entstehen.

2. Übung – Die Konzentrationsentwicklung

Eine weitere Möglichkeit Formgefühle zu entwickeln, bietet die von Heinz Grill beschriebene Seelenübung zum 6. Zentrum, dem ajna-chakra (Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga). Hier werden in der Sitzhaltung die drei verschiedenen Formen von Dreieck, Quadrat und Kreis gedanklich sich im Außen vorgestellt und dazu eine Frage nach den Unterschieden zu den drei Formen daneben gestellt. Die schnellen Antworten zu der Frage werden jedoch zurückgehalten, so dass zunächst einmal nur die Formen und die Frage dazu angeschaut werden.



„Welche Unterschiede bestehen zwischen Dreieck, Quadrat und Kreis?“

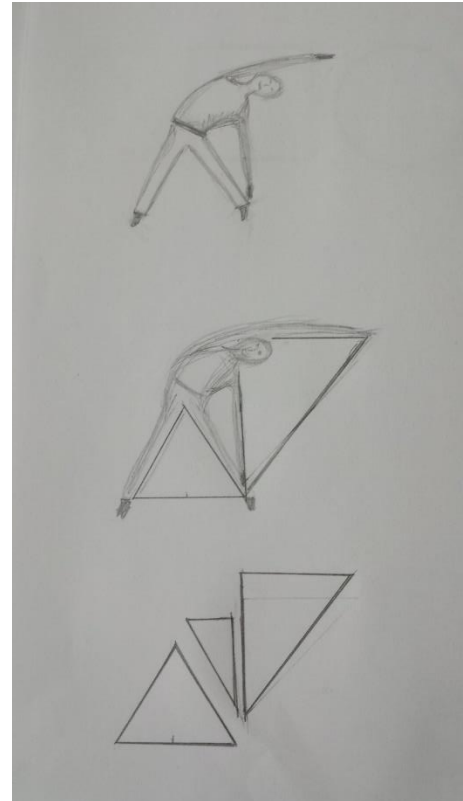
Hier lernt der Übende sich gedanklich Formen vorzustellen und die Sinne nach außen auf ein konkretes Objekt zu richten. Der Körper bleibt in der Sitzhaltung aufgerichtet und entspannt, das Bewusstsein aber aktiv und wach. Diese Anschauungsübung fördert die Konzentrationsbildung und ein bewusstes, genaues, von Projektionen freies Hinschauen auf ein Objekt, auch in gedanklicher Vorstellung. Das Interesse nach außen hinzuwenden und gleichzeitig auch eine Frage dazu zu stellen bewirkt beim Übenden eine innere Ruhe bei gleichzeitig wachem Bewusstsein. Das Bewusstsein und die Sinne sind nach außen gerichtet, so dass es nicht so leicht möglich ist, in sich hinein zu versinken. Der Mensch wird etwas freier von sich selbst ohne sich selbst zu verlieren. Das Bewusstsein ist mit Interesse zum Objekt hin gerichtet und trotzdem wird dieses Objekt frei gelassen angeschaut. Diese Übung stärkt die Konzentrationsfähigkeit des Menschen und wirkt somit auch stabilisierend auf das Nervensystem und auf die Psyche. Eine gute Konzentration und Gegenwärtigkeit benötigt der Mensch bei allen Tätigkeiten seines Daseins.

3. Übung – Eine Yogastellung (asana)

Um Formgefühle zu entwickeln besteht auch die Möglichkeit, eine asana in verschiedenen Ausführungen zu demonstrieren. Der Lehrer kann zum Beispiel die asana „Der stehende Halbmond, candrasana“ einmal zu weich und auch einmal zu hart demonstrieren, so dass der Teilnehmer die Fehlformen auch kennenlernt und somit leichter zu einer idealen, harmonischen Mittenform hinfindet. Der Atem sollte während der Ausführung einer asana immer möglichst frei fließen können!

Weiterhin erscheint es sehr hilfreich, wenn der Körper gegliedert in der Dreigliederung erlebt werden kann, wie zum Beispiel in der asana „Das Dreieck, trikonasana“. Der stabile Dreiecksstand mit den Beinen, die Dynamik und gleichzeitig auch der Halt aus der Mitte im Sonnengeflecht kennzeichnen die Übung. Die Schultern, der Nacken und der Kopf, also der obere Bereich, bleiben während der Ausführung möglichst entspannt. Der Körper kann somit differenziert und gegliedert erlebt werden. Durch die Förderung der Flankenatmung erlebt der Übende das luftige Element und die Empfindung der Weite. Die Empfindung der Weite führt zu einem Gefühl, dass man sich freier fühlt. Dieses "Sich-freier-Fühlen", entgegen der Enge von Zwängen und Einengungen durch die Zeitbedingungen, führt ebenso zu einer weiteren psychischen Stabilisierung des Menschen. Gleichzeitig erhebt das Dreieck den Menschen aus der Dualität in die rechte Beziehungsfähigkeit und schenkt ihm eine Erinnerung an die drei Welten von Geist, Seelenleben und Materie: (Heinz Grill: Die geistige Bedeutung der Dreiecksform).

In der Dreieckstellung können sogar drei Dreiecke entdeckt werden.



4. Übung - "Die Flügel"



Bei der Übung „paksati“, „Die Flügel“, in dem Buch „Die Seelendimension des Yoga“ beschreibt Heinz Grill, dass sich der Mensch durch die von ihm durch gedankliches Vorstellen geschaffenen Formen, welche nun den Menschen umgeben und begleiten, nun auch sicherer und wie geschützt fühlt. Wenn sich der Mensch sicherer fühlt, vielleicht auch freier von Ängstlichkeiten, dann fühlt er sich auch psychisch stabiler.

Bei dieser Übung bewegen sich die Arme wie Flügel von oben nach unten und die Hände beschreiben diese besondere Form, eine Bogenform, die sich wie schützend um den Menschen anfühlt. Die Hände berühren weit auseinander und vor den Beinen den Boden, so dass zusätzlich noch eine Dreiecksform entsteht.

5. Übung - Der Zeugenstand

Eine gute Möglichkeit Formgefühle zu entwickeln ergibt sich auch aus der sogenannten „Zeugenstellung“, das heißt, dass man lernt, sich selbst zu beobachten, sich selbst von außen anzuschauen oder auch genau hinzuschauen und die eigene Haltung mit dem Ideal-Bild zu vergleichen.

Zum Beispiel bei einer Yoga-Übung: Sind die Beine richtig gerade gestreckt? Wie ist die Haltung der Arme? Sind Schultern und Nacken entspannt? Kann der Atem frei fließen? Kommt die selbst ausgeführte asana der gedachten und bildhaft geschaffenen Vorstellung von der asana näher oder wo kann noch korrigiert werden, um die Stellung möglichst gut ausführen zu können? Wo findet sich die Anspannung, welche Bereiche des Körpers können relativ entspannt geführt werden? Welche Gedanken und Vorstellungen begleiten die Übung? Sich selbst beobachten zu lernen kann in vielen Situationen und Begegnungen des täglichen Lebens sehr hilfreich sein.

Die seelische Wirkung des Formerlebens

Ein wichtiger Aspekt dieser Übungsweise ist der des Freuderlebens. Es kommt Freude auf beim Üben mit den von Heinz Grill gegebenen sogenannten Imaginationen zu den asana, welche aus einem geistigen Schauen entstanden sind und Ergebnisse geistiger Studien darstellen. Das Interesse und die Beschäftigung mit den Inhalten des neuen Yogawillens, und somit mit harmonischen Formen, bringt Freude mit sich. Den Körper durch die Bewusstseinsarbeit zu führen und zu formen und durchzugestalten und in harmonischen Formen zu erleben, führt zu einem sinnesfreudigen Erleben.

So wie der Anblick einer schönen Blume einen erfreut, so freut man sich auch über eine harmonisch und ästhetisch ausgeführte asana. Der Mensch fühlt sich auch durch diese entstehende feine, innere Freude durch das Formerleben stabiler.

Hildegard Hoffmann, Yogalehrerin – September 2017