

thomas propp



**partnerübungen
zur meridiandehnung
im yoga**



Berlin 2009
www.yogalila.de

inhalt

1.	einleitung	3
2.	nadis und meridiane, darstellung und vergleich der konzepte	5
3.	psycho- und gruppodynamische aspekten von partnerübungen im yogaunterricht	8
4.	erprobte beispiele für partnerübungen, gegliedert nach dem 5-elemente-konzept	11
5.	erfahrungsbericht der eingliederung in den astanga sadhana nach swami gitananda	33
6.	zusammenfassung	35
7.	literaturverzeichnis	36

1. einleitung

seit etwa zwei jahren integriere ich in fast jede yoga-unterrichtsstunde eine oder mehrere partnerübungen zur meridiandehnung. angeregt dazu wurde ich durch ein seminar von daniel orlansky 2007 in bad sulza sowie frühere und parallele erfahrungen mit verschiedenen formen der körperarbeit, vor allem shiatsu, traditioneller thai-massage und aikido.

die berührung durch einen partner ist nicht ursprünglicher bestandteil von hatha-yoga. bei yoga-übungen geht es um das spüren der eigenen energien, entweder veranlasst durch anweisungen oder beispiele eines lehrers oder auch einmal sanft hineingelenkt oder gezogen durch eine wissende hand. der eigentliche yoga soll ja auch im selbststudium erfahren werden, in der ausdauernden bemühung im stillen und für sich selbst. das erlernen nützlicher stellungen geschieht in der gruppe, geübt wird dann zu hause.

wozu also berührungen durch den partner, wenn doch der ursprüngliche yoga sich dem einzelnen erschließen soll?

die antwort darauf ist: weil es die möglichkeiten von yoga erleichtern und intensivieren kann. gerade anfängern fällt es oft schwer, in einer stellung intensität zu erfahren. die arbeit mit einem partner kann das erleichtern. der partner kann halt geben, sicherheit, man kann sich im günstigen fall leichter und vollständiger hingeben und so noch vollständiger die schönheit der inneren lösung erfahren.

ich wurde ausgebildet im hatha-yoga, welcher sich auf tantrische traditionen beruft. das bedeutet, die berührung aller sinne, das erwecken des körpers aus seinem selbstverschuldeten schlaf ist ausdrücklich ziel der bemühung. dabei soll die bemühung nicht hinführen zu etwas wie gesundheit oder geschmeidigkeit oder hohem alter oder gar erleuchtung, sondern das ziel der bemühung ist die aufhebung des ziels im augenblick der freiheit.

nur dazu wird das leben geordnet, der körper stark gemacht, der atem geschult, der geist gerichtet und verfeinert, damit der yoga-übende immer vollständiger und immer öfter den nebel seiner alltagswahrnehmungen zerreißen kann und ankommen in der

klaren sicht auf das glück der existenz. dies ist eine bewegung hin zur schönheit. das vorhandene wird sehr genau so erfahren, wie es ist, und weil die erfahrung so vollständig ist, kommt seine innere schönheit zum vorschein. erfahrung, die alle nuancen und facetten eines teils der welt erfasst, erschauert vor deren schönheit.

dies geschieht gern beim intensiven üben von yoga, und besonders leicht geschieht es im austausch mit einem mitmenschen, der einen berührt.

das will ich mit dieser arbeit darstellen.

thomas propp

berlin, im august 2009

2. nadis und meridiane, darstellung und vergleich der konzepte

yogaübungen werden gern unterschieden unter bezugnahme auf ihre bewegungsrichtung: vorbeugen, rückbeugen, seitbeugen, drehungen, umkehrhaltungen. dabei werden jeweils verschiedene bereiche des körpers beansprucht und gedehnt. dieser äußeren beschreibung lässt sich eine betrachtung des inneren geschehens gegenüberstellen, welche den energiestrom des körpers thematisiert.

die indische seite der welt

nach der indischen lehre sitzt die schlange kundalini dreieinhalb mal aufgerollt am ersten chakra (*muladhara*, am beckenboden). kundalini ist die kraft von shakti, dem schöpferischen aspekt von shiva, dem herrn der welt. shakti wird mythologisch auch als gemahlin von shiva bezeichnet. shaktis kraft kundalini (*kundalini shakti*), erschafft das gesamte leben. unser alltagsleben will sie ruhig und schlafend am beckenboden halten. wenn die kundalini schläft, ist unser bewusstsein gefangen von den illusionen der welt. durch yoga oder eine andere gnädige fügung kann nun kundalini in bewegung geraten und langsam oder schneller den weg nach oben finden. dorthin, woher sie kam: zu shiva zurück zum herrn des ganzen, zur freien schau auf die welt. ihr weg geht dann die hauptenergiebahn susumna nadi im rückenmark hinauf bis zum siebten chakra und darüber hinaus. die erscheinungen, die von diesem weg berichtet werden, sollen hier nicht thematisiert werden. jedenfalls ist es ein weg aus der befangenheit, aus energetischen fesseln heraus zur freiheit.

die yogischen quellen beschreiben neben susumna nadi noch ein netzwerk von haupt- und neben-nadis. als anzahlen werden dabei einmal 300.000, dann wieder 200.000 oder 72.000 oder auch vierzehn, meistens allerdings 10 genannt. als zielpunkte treten in erscheinung: nasenflügel, auge, ohr, mund, zeugungsorgan, aber auch after und fersen. auf jeden fall umwinden ida(mond)- und pingala(sonnen)-nadi das zentrale susumna nadi. mircea eliade, von dem ich diese angaben übernommen habe, schreibt in seinem buch *yoga – unsterblichkeit und freiheit* auf seite 248: "die texte wiederholen beharrlich, dass beim nichtinitiierten die nadi 'unrein' geworden, 'verstopft' sind und man sie durch die *asana*, den *pranayama* und die *mudra* 'reinigen' muss (vgl. z. b. hy-pr. i.58)"

japans chinesischer beitrag

vor etwa 100 jahren kam die chinesische medizin mit ihrer lehre von den meridianen nach japan. dort entwickelte sich eine kultur der "fingerdruck" (shia-tsu) massage, die sich an den meridianen orientierte. shitsuto masunaga löste sich am ende tendenziell von den akupunkturpunkten und behandelte davon losgelöst die meridiane am körper.

masunaga selbst nannte seine kunst in den 70er jahren des letzten jahrhunderts auch *zen-shiatsu* und beschrieb, dass er die meridiane in einem meditativen, hellsichtigen zustand tatsächlich "sehen" konnte. das traditionelle konzept, nach dem die meridiane *organen* oder *wandlungsphasen* zugeordnet werden, wurde von ihm übernommen und erweitert.

wilfried rappenecker, ein bekannter deutscher shiatsu-lehrer schreibt: "wir können den strom in den meridianen als den ausdruck des flusses der universalen lebensenergie in uns verstehen. ein ungehinderter strom bedeutet dabei seelisches, geistiges und körperliches wohlergehen, beständige bewegung und weiterentwicklung.

behinderungen entstehen, wenn wir teile unsserer seele und unseres körpers dem fluss der universalen lebenskraft verschließen. in der folge stagniert an diesen orten unsere weiterentwicklung auf allen ebene..." (rappenecker, wilfried; shiatsu für anfänger, s. 11)

ein erfahrener shiatsu-praktiker kann durch eine diagnose der energieverhältnisse in den wandlungsphasen therapeutisch arbeiten. bei der meridiandehnung im rahmen von yogastunden geht es demgegenüber um eine ausgleichende und klärende wirkung auf diese. rappenecker betont dabei die meditative wirkung auf beide beteiligten, den gebenden und den nehmenden partner. er spricht dabei von einer absichtslosen kommunikation (a. a. o. s. 13 f.).

shiatsu geht von 14 meridianen aus. davon gliedern sich 12 in einen zyklus von fünf wandlungsphasen: feuer, erde, metall, wasser, holz, dazu kommen das konzeptions- und das lenkergefäß.

den 12 ersten meridianen sind "organe" zugeordnet: lunge, dickdarm, magen, milz, herz, dünndarm, blase, niere, pericard, dreifacher wärmer (ein ideelles, "neues"

organ), gallenblase und leber. dabei ist unter dem genannten organ beim shiatsu nicht das physische organ zu verstehen, sondern es geht um die energetische repräsentanz im gesamtgefüge des energetischen organismus. so steht die lunge zum beispiel für die qualitäten der kommunikation, der dickdarm für das loslassen, die niere für die universelle, ererbte lebensenergie und so weiter. dies sei hier nur erwähnt zur verdeutlichung des umfeldes, in welchem meridianarbeit stattfindet. für die anwendung von meridian-dehnungsübungen im yoga ist eine kenntnis davon nicht voraussetzung. in vielen fortentwicklungen des klassischen shiatsu, so zum beispiel bei der hara-awareness-massage von anando würzburger, ist der meridianzusammenhang ohne bedeutung für die erfolgreiche arbeit des anwenders.

beim shiatsu wird der druck nicht nur mit den fingern ausgeübt, sondern auch mit anderen körperteilen: ellenbogen, knie, handballen, faust. es wird auch nicht nur gedrückt, sondern auch gezogen! wichtig ist, dass es sich bei der arbeit nicht um einen isolierten druck oder zug einer muskelpartie handelt, sondern es soll jede bewegung aus der körpermitte heraus ausgeführt werden, das stichwort ist hier "lehnen" anstelle von drücken oder pressen. möglichst spannungsfrei und bequem wird das körporgewicht eingesetzt. so überträgt sich die entspannte haltung des anwenders auf den partner.

indien, china, japan...

wir können festhalten, dass die östlichen körperbetrachtungen von einem system von energielinien ausgehen, dessen bearbeitung sinn macht, um energie-ungleichgewichte auszugleichen und gestautes wieder in fluss zu bringen.

3. psycho- und gruppodynamische aspekte von partnerübungen im yogaunterricht

nicht jeder mann und nicht jede frau mag berührung durch einen anderen. alle erfahrungen mit berührung und angefasst-werden können auf einmal präsent sein, wenn dein yoga-partner hand oder fuß oder knie an dich legt. verschiedene kulturen gehen verschieden um mit körperkontakt, individuen können kleine oder auch größere traumata aus ihrer lebensgeschichte mitbringen.

auch das aktive berühren kann problematisch sein. ich mag ja vielleicht meinen beziehungspartner anfassen. aber irgendwen? vielleicht überträgt er krankheiten? vielleicht gefällt mir einfach seine energie nicht so sehr, dass ich ihn haut an haut kennenlernen will? ich habe nie eine fremden einfach so berührt. wer weiß denn, was geschieht?

all das beeinflusst partnerübungen im yoga und kann ein problem für sie werden. es gab einen teilnehmer, ein mal habe ich es erlebt, der sagte, er mag das nicht und blieb weg. eine andere - von vielleicht 200 - äußerte, lieber sei es ihr, wenn *nicht so oft* partnerübungen gemacht würden. von den anderen erlebe ich immer wieder spontane, oft sogar überschwängliche zustimmung.

jedes mitglied unserer "zivilisierten" gesellschaft bringt seine eigene geschichte mit beim umgang mit fremden körpern: die gesellschaftlich-zivilisatorische, die geschlechtsspezifische, die aus kleinen und großen verletzungen (traumata) der individuellen vergangenheit entstandene disposition. das ist die hindernde seite, die im weg stehende. welches ist die fördernde seite? die begrüßende?

unsere körper sehnen sich nach der vereinigung. alle. es gibt eine lust am aufgehen im großen ganzen, am schmelzen, an der hingabe an das *alles*, an die andern. das kann verborgen sein bis zur unkenntlichkeit bis zum offensichtlichen hass, bis zum autismus, aber es bleibt gundtatsache der menschlichen natur. die einzelseele hat sehnsucht nach der allseele, kundalini will zurück zu shiva (das einzelne leben strebt auch immer etwas hin zum tod, weil er das totale ist, die entropie, aber nur, weil es sich im aufgehen entfaltet und totaler erfährt).

jede berührung des anderen ist ein kleiner schritt dorthin. es ist wunderschön, das hindernde trotz aller traumata und vorurteile hier im behüteten, angeleiteten yogaraum endlich einmal, wenn auch nur kurz, zu überwinden. vielleicht lerne ich sogar wirklich einen schritt aus meiner körperlichen vereinzlung und verhinderung hinaus. tatsächlich lässt der körper noch einmal mehr gehaltene strukturen los, wenn er sich anlehnen kann, wenn er gehalten wird, liebevoll gezogen, gestützt.

im erleichterten seufzen und in den tief glücklichen augen der teilnehmer sind alle gründe für partner-dehnungen zu finden, die nötig sind, um es zu veranstalten. und es ist yogisch! es liegt auf dem tantra-yoga-weg, indem es die innere welt öffnet, die erfahrung weitet, ganz gegenwart ist und raum gibt für prana.

nicht zu vergessen oder gar abzuwerten sind hierbei die empfindlichkeiten einzelner teilnehmer und teilnehmerinnen! wenn ich eine übung mit einem kursteilnehmer demonstriere, frage ich ihn immer vorher, ob ich das darf. das gilt dann auch als beispiel für die anderen, dass sie nein sagen dürfen, wenn sie wollen. bei berührungen an "delikatene" stellen wie zum beispiel der beininnenseite, stelle ich explizit noch einmal frei, die übung auszulassen. bei einer übung stellt sich ein partner mit den fußsohlen auf die handrückseiten des anderen. hier ist es ganz einfach, eine decke oder ein dünnes kissen dazwischen zu legen, um die intimität abzumildern. ganz generell versuche ich den ressentiments meiner teilnehmer nicht mit aroganz oder mitleid zu begegnen, sondern mit liebe! schließlich sind diese einwände die von ihnen kommen, ergebnisse ihrer eigenen lebensgeschichte, die sie hier präsentieren, um damit ihr leben darzustellen und zu bewegen.

alle übungen werden zunächst von mir mit einem kursteilnehmer demonstriert. wenn drei stellungen auszuführen sind, meist alle drei in unmittelbarer folge. danach fordere ich zur partnerwahl auf, meist mit dem satz: finde einen partner. hin und wieder greife ich ein, wenn die übungen gleich große oder gleich kräftige partner erfordern und die persönlichen vorlieben zu sehr das ungleiche bevorzugt haben. außerdem mache ich nach der einweisung die übungen mit als ausführender und bewegter partner, wenn eine ungerade zahl einen weiteren mitübenden erfordert. dabei ist es manchmal nicht ganz leicht, gleichzeitig die gruppe anzuleiten, korrektoren zu veranlassen und mit zu üben. im zweifel bitte ich meinen aktuellen partner dann, kurz allein zu bleiben und gehe für die korrektur und anleitung zu dem betreffenden paar.

eine anmerkung noch zur verwendung der partnerübungen im kinderyoga: kinder wandeln ihre verlegenheit gern in ruppigkeit um. es ist sehr darauf zu achten, dass ein liebevoller, sanfter umgang vorherrscht. dann sind partnerübungen im kinderyoga der hit! es müssen keine fabelwesen aufgefahren werden, keine märcheneinbindung und keine keksbelohnung sind nötig: kinder äußern spontan, wie ihnen diese übungen gefallen. oft wünschen sie sich solche übungen zur wiederholung in der nächsten stunde.

bei gemischten gruppen, also jungen und mädchen zusammen, gibt es allerdings nicht selten verweigerungen, wenn es darum geht, mit einem bestimmten anderen kind eine berührende übung auszuführen. hier darf der lehrer auf keinen fall versuchen, zwang anzuwenden. es genügt, aufmerksam zu sein, wenn sich vorbehalte zeigen und dann zu fragen: mit wem kannst du dir vorstellen, die übung zu machen? und dann die genannten zu fragen, ob sie dazu bereit wären. wenn sich wirklich einmal kein partner findet, muss der lehrer den part übernehmen. am ende ist doch immer jeder versorgt, und gerade für kinder mit tendenzen zum außenseitertum ist es eine sehr heilsame erfahrung, in den kreis der gegenseitigen berührungen aufgenommen worden zu sein.

4. erprobte beispiele für partnerübungen, gegliedert nach dem 5-elemente-konzept

die folgenden beispiele stammen aus verschiedenen unterrichtsstunden und workshops von anando würzburger, ananda leone, daniel orlanski, und jochen knau, meinem shiatsu-lehrer. ich habe sie, um irgendeine ordnung zu finden, gruppiert nach dem system der 5 elemente. das meridian-system ist gut erforscht und beschrieben, differenzierte wirkungskreise sind aufgeschlüsselt bei carola beresford-cooke: *shiatsu* (siehe literaturliste) oder bei wilfried rappenecker und meike kockrick: *atlas shiatsu* (siehe literaturliste).

bei der auswahl habe ich besonderen wert auf die praktizierbarkeit gelegt. es gibt eine reihe von akrobatischen übungen die durchschnittliche schüler vollkommen überfordern und mit sicherheit zu unzufriedenheit führen. die berührung des anderen in ihrer körperlichkeit ist an sich schon eine herausforderung. wenn dabei noch das anforderungsniveau zu hoch ist, stellen sich zu leicht leicht frustration und unwillie ein. ebenso sind einige wunderschöne übungen einfach zu intim, um sie in einer gewöhnlichen yogagruppe auszuführen. berührungen im schritt, und sei es durch einen gurt, an den innenseiten der Oberschenkel oder auch im gesicht, sind nur mit viel vorsicht und einföhlung zu genießen.

bei einer übung werden meist mehrere meridiane aktiviert. die auflistung unter spezifischen "organen" und wandlungsphasen ist hier bitte nur global zu verstehen. die vorgestellten partnerübungen können singular verwendet werden, wenn der stundenaufbau es nahelegt. so bietet es sich an, in einer stunde, wo mobilisierung und kräftigung der schulterpartie im vordergrund steht, eine partnerübung einzuflechten, wo der eine rücken und schultern des anderen massiert.

ich habe allerdings festgestellt, dass eine folge von mehreren partnerübungen die aufmerksamkeit für den partner steigern und verfeinern kann. ich habe sehr gute erfahrungen gemacht mit einer folge von jeweils drei partnerübungen pro stunde. dementsprechend gliedert sich meine darstellung in dreiersequenzen. ein partner führt mit dem anderen in der regel jeweils alle drei positionen durch, dann erst wird gewechselt.

die folgende tabelle enthält pro übung ein foto. die erläuterungen sind knapp gehalten, natürlich enthält jede übung wiederum ein ganzes universum von bedeutungen und möglichkeiten zur variation und man kann viel falsch machen! wer wenig erfahrung mit körperarbeit hat, für den bleiben die dehnungen und bewegungen zunächst mit sicherheit an der oberfläche bei der eigenen ausführung, und ebenso mangelt es dann an der anleitung. aber irgendwo muss man anfangen; ich habe auch viel im gemeinsamen üben mit meinen schülern gelernt.

was die fotos zeigen, wird nicht noch einmal im text erläutert.

die dauer einer übung, wenn also die stellungen eingenommen sind und beide partner beginnen, sich auf die situation einzulassen, sollte in der regel so etwa eine minute dauern. kürzere zeit wäre für die sammlung der konzentration vielleicht zu wenig, bei viel längerer dauer könnte sie unter umständen wieder abschweifen.

für jede wandlungsphase gibt es zwei, bei "wasser" sogar vier stundenvorschläge. die wasser-organe blase und niere sind von besonders großer bedeutung, weil die blase den rücken regiert und die niere die grundlegende lebenskraft spiegelt.

die models in den aufnahmen sind fast immer frauen, als ausgleich habe ich für die beschreibungen die männliche form gewählt.

stunde

wandlungsphase

organe

fokus

geföhlsqualitäten

verlaufsansicht

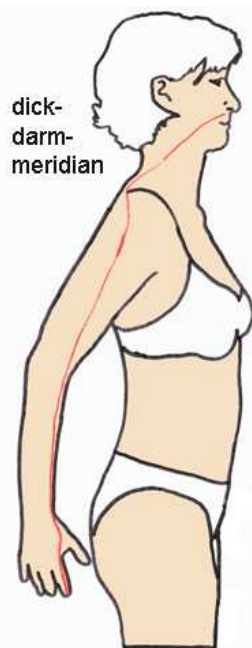
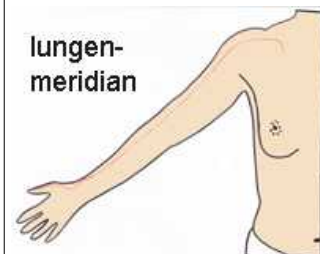
1

metall

lunge/dickdarm

kommunikation

lebensfreude/sorge



lunge 1

der lungenmeridian beginnt etwa zwei zentimeter unter dem schlüsselbein, "lunge 1" liegt etwa in der mitte des fühlbaren abschnittes des schlüsselbeinknochens. die beiden gestreckten daumen des anwenders "fallen" in der regel "von



selbst" hinein in diesen energetisch sehr bedeutsamen punkt.



schulter-catwalk

zunächst werden die schultern mit dem eigenen körpergewicht belastet, dann beginnt der anwender sanft, das gewicht von der einen auf die andere seite zu verlagern.



den arm verlängern

ein fuß des anwenders wird – am besten bestrumpft - in die achselhöhle des liegenden partners gesetzt, die hand sanft aber sicher am handgelenk gefasst. dann wird durch zurücklehnen der arm ganz leicht aus dem gelenk gezogen. die schwierige aufgabe des liegenden: loslassen! fokus: die sechs armmeridiane hervortreten lassen.

2

metall

lunge/dickdarm

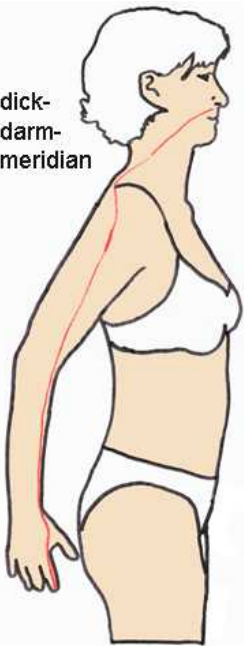
kommunikation

lebensfreude/sorge

lungen-
meridian



dick-
darm-
meridian



der hase

wichtig ist der sicherheit vermittelnde druck der ruhenden hand auf dem unteren rücken des partners. dieser hat einen gurt zwischen den händen, auch wenn er die hände leicht zueinander brächte, macht der gurt die stellung sanfter. der anwender bewegt leicht die arme richtung kopf. die partner müssen kommunizieren über das angenehme maß der dehnung! gern mit kissen unter der stirn.



spaziergang auf dem rücken

neben der wirbelsäule mit dem fuß hinauf und herabwandern. auch mal stehen bleiben, die zehen unter das schulterblatt schieben, die fersen auf den nieren ruhen lassen...

der anwender kann auch an eine wand gelehnt arbeiten, das schont seine bauchmuskeln.



den rücken austreichen

drei mal langsam und in die tiefe spürend den rücken von oben nach unten austreichen. fokus: die fülle von der kopfseite zur erdseite abfließen lassen

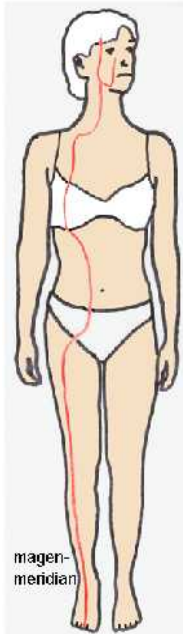
3

erde

magen/milz

erdung

mitgefühl/verschlossenheit



den kopf verlieren

der kopf des partners wird sicher mit beiden händen getragen und leicht und unregelmäßig hin und her, auf und nieder bewegt. aufgabe des liegenden ist es, die halsmuskeln so zu entspannen, dass der kopf gleichzeitig schwer wie blei und leicht wie eine feder wird.



das kinn küsst die brust

die eine hand hält den kopf von unten, die andere fasst mit der handfläche nach unten unter dem ersten arm durch auf die andere schulter und setzt die finger auf die schulterkuppe. beide partner atmen gemeinsam ein, beim ausatmen hebt der anwender den kopf sanft nach vorn, bis er einen widerstand spürt. mit dem einatmen zurückgehen. seitenwechsel.



alle sorgen ausstreichen

mit den daumen mehrfach auf verschiedenen höhen der stirn von der mitte bis nach außen zu den schläfen hin ausstreichen. mit dem verschwinden der falten schmelzen alle sorgen dahin!

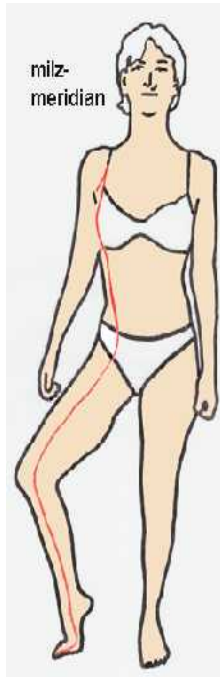
4

erde

magen/milz

erdung

mitgefühl/verschlossenheit



weite im bauch schaffen

die eine hand ruht mit einem teil des körperrgewichtes auf dem hüftknochen der einen seite. die andere hand wandert ganz langsam auf dem Oberschenkel des anderen beines auf und ab. die finger der hände zeigen immer nach außen! die vor- und zurückneigende bewegung des anwenders sollte ganz aus seiner mitte (hara-punkt unter dem bauchnabel) heraus geschehen!



den bauch ausdrücken

das gehobene knie wird leicht gegen den widerstand in der hüfte bewegt. bei vielen erzeugt das unangenehmen druck im lymphknotenbereich der leistenbeuge. also vorsicht, sehr sanft anfangen, nachfragen. die andere hand fixiert mit guten druck den anderen Oberschenkel. der gebeugte Oberschenkel kann nach vorn und zurück bewegt oder auch einige male in kreisen nach außen rotiert werden.



den unteren rücken entlasten

das angestellte bein mit beiden händen dicht unter dem knie zu sich heranziehen. der anwender kann auch mit den knien den aufgestellten fuß des partners am boden sichern. mehrere male vor- und zurückbewegen

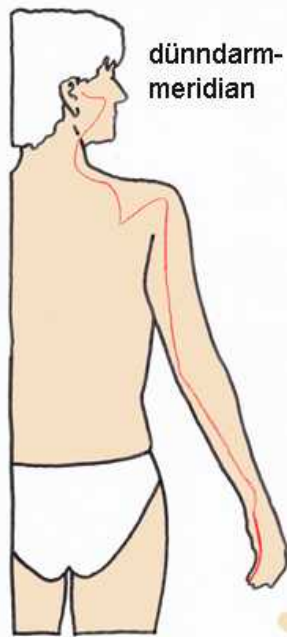
5

feuer

herz/dünndarm

aktivität

freude/melancholie



nacktenmassage

der anwender setzt ein knie auf decke oder kissen, das andere bein stellt er auf. die fingerkuppen liegen im bereich der schlüsselbeine des partners, der daumen drückt von hinten kräftig dagegen und massiert so intensiv die fasern des trapezius und der hinteren halsmuskulatur. auch hier die bewegung nicht aus den fingergelenken holen sondern den ganzen körper beteiligen!



dehnen durch lehnen!

der partner im schneidersitz, einen fuß mit der außenkannte hinter das gesäß stellen. die handgelenke fest fassen und an die seite (brustkontakt vermeiden!) des oberkörpers legen. dann durch einbeugen des hinteren beines das gewicht verlagern und den oberkörper des partners in die länge dehnen, sanft aber kräftig. zu vermeiden ist ein ziehen des partners mit der eigenen schulter- und armkraft. das ist sehr anstrengend und die anstrengung vermittelt sich dem partner. wenn die übung leicht fällt, ist sie richtig angesetzt.



den rücken austreichen

drei mal langsam und in die tiefe spürend den rücken von oben nach unten austreichen. fokus: die fülle von der kopfseite zur erdseite abfließen lassen

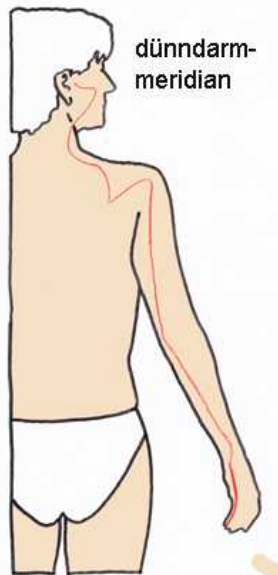
6

feuer

herz/dünndarm

aktivität

freude/melancholie



die arme auswringen

das gewebe der arme wie einen schwamm ausdrücken. speziell die lymphgefäße erneuern ihren inhalt nur bei druck von außen und sind sehr dankbar für solche massage.



auf den armen wandern

unterarme und hände gleichmäßig mit dem druck der eigenen handballen belasten. an den gelenken besonders vorsichtig sein. handrücken und finger nicht vergessen!



den rücken lang ziehen

auf die hände ein kissen legen, dann darauf mit beiden füßen stehen. die eigenen hände auf den unteren rücken setzen und das ganze eigene gewicht dagegen lehnen. die fixierten hände vermitteln eine merkwürdige erfahrung des ausgeliefertseins. die nieren freuen sich über den warmen druck dazwischen ergibt sich der rücken der streckung!

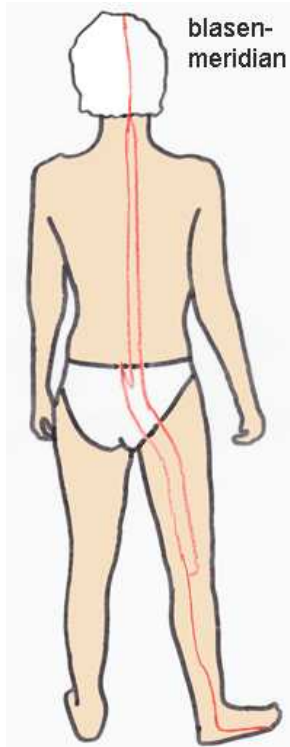
7

wasser

blase/niere

identität

mut/angst



auf den beckenkamm lehnen

das ganze zur verfügung stehende gewicht in die hände fließen lassen. still halten.



auf den po knien

der partner liegt auf dem bauch, das herübertreten ankündigen. dann zuerst die hände neben die schultern setzen, langsam die knie auf das gesäß absenken. meist kann man das gesamte gewicht abgeben. aber besser vorher kommunizieren.



beininnenseite mit den füßen massieren

sehr angenehm aber delikat! den teilnehmern ankündigen, dass vielleicht empfindlichkeiten verletzt werden, aber sehr wirksame massage an muskeln, gefäßen und meridianen ankündigen, welche selten erreicht werden. würde ich nicht in jeder gruppe anbieten. stammt aus der traditionellen thai-massage.

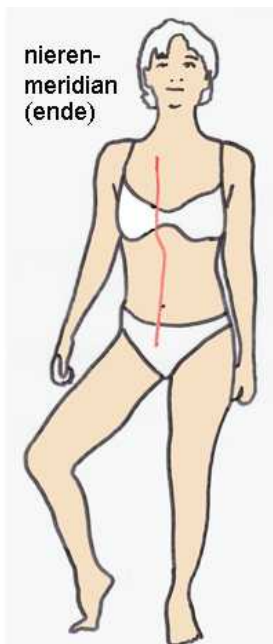
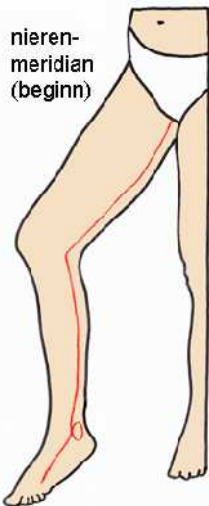
8

wasser

blase/niere

identität

mut/angst



sich rückwärts über den rücken legen

sehr intensive rückbeuge, vor allem, wenn der obere partner auch noch die arme zurücklegt. wichtig ist das niedrige ansetzen des beckens, damit die rückbeuge über den höchsten punkt des unteren partners gelingt. erfahrung auch für den unteren: er wird "ausgepresst"!



den partner aufladen

zunächst vor einander stehen, sich die hände geben, dann die arme heben, sich drehen und rücken an rücken legen. der, welcher auflädt, geht jetzt so weit in die knie, dass sein gesäß unter dem des partners ist. dann streckt er dessen arme so weit wie möglich nach oben, beugt sich nach vorne und legt den partner gestreckt auf seinen rücken. intensive dehnung! nicht noch zusätzlich schwingen oder sonstwie bewegen lassen! möglichst gleichgewichtige paare bilden. bei erfahrung mit der übung lässt sich aber auch leicht ein größeres gewicht aufladen.



die schaukelgrätsche

bei ungleich langen oder ungleich weit gegrätschten beinen, können die füße auch an den unterschenkel des anderen partners gelegt werden. vorbeugen und mehrere atemzüge halten, dann rückbeugen und wieder halten. auch ein kreisen der figur ist möglich: wir rühren mit einem großen kochlöffel in einem riesigen topf die suppe um!

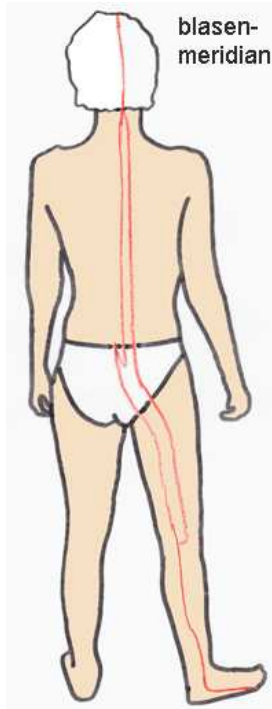
9

wasser

blase/niere

identität

mut/angst



der nieselregen

die fingerspitzen regnen sanft auf den kopf. der partner spürt das wasser an seinen haaren hinunterfließen über seine schultern, den ganzen körper... das leichte tippen der finger bewegt sich schließlich an beiden armseiten außen bis zu den händen.



das händeschütteln

der anwender kniet sich auf eine decke oder ein kissen neben den partner und fasst mit einer hand fest den daumen der einen hand. unter leichtem ziehen beginnt er nun, den arm seitlich hin und her zu schwingen. er soll dabei eine schwingung finden, mit der der stehende körper in resonanz gehen kann. der stehende hat die aufgabe, in seinen gelenken und muskeln so weich zu werden, dass sich die schwingung der hand dem ganzen körper sichtbar mitteilt. wenn die zeit dafür ist, lohnt es sich, alle finger durchzugehen und zu prüfen, mit welchem es sich am besten schütteln lässt.



den körper ausstreichen

vom scheidel bis zu den füßen den ganzen körper konzentriert und mit beiden händen neben der wirbelsäule und die beinseiten entlang ausstreichen. nach dem



dritten mal die hände für einen moment auf den fußoberseiten ruhen lassen und so die füße mit der erde verbinden.

10

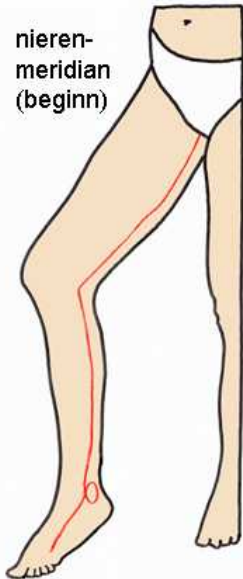
wasser

blase/niere

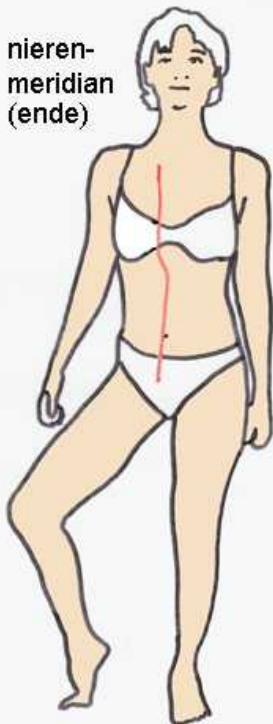
identität

mut/angst

nieren-
meridian
(beginn)



nieren-
meridian
(ende)



niere 1

auf der fußsohle im mittleren vorderfuß liegt der beginn des nierenmeridians. ein kräftiger druck hier aktiviert das lebensgefühl. dabei hat der ellbogen eine besondere qualität der energieübertragung. die füße seitlich anstellen und mit jedem ellbogen beide füße bearbeiten, also zwischendurch die andere seite zum partner wenden.



die beine am großen zeh tragen

beide großen zehen fest umfassen und die beine ganz langsam zum boden absenken. die meisten partner wollen einem beim halten ihrer beine helfen. da darf man protestieren: loslassen!



auf fremden füßen gehen

zunächst: "wer mag, darf sich strümpfe anziehen". dann ganz bewußt mit den fersen auf den sohlen des partners "walken", die füße durchwalken. am ende über die zehen in ganz ganz kleinen schritten abgehen

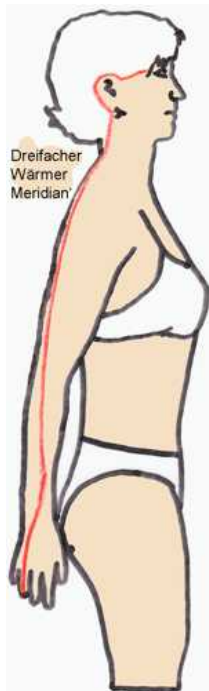
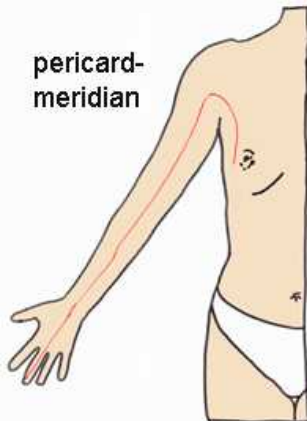
11

ergänzendes feuer

pericard/dreifacher wärmer

aktivität

freude/melancholie



die arme aus den schultern heben

... ganz sanft! es geht nur um eine ganz feine bewegung in den schultern. die schwierigste aufgabe hat wieder einmal der "passive" partner. er muss von innen heraus wirklich nachgeben!

auch hier wieder mit lehnen arbeiten. das vor- und rückverlagern des körpers bewegt die arme. arm- und schultermuskeln sind nicht beteiligt!



den arm mit dem fuß massieren

wenn nötig, mit decke oder kissen zwischen hand und fuß. der fuß fixiert die hand, der andere fuß wandert die inneseite des unterarms auf und ab. gleichgewichtsübung für den anwender! interessante erfahrung der fußenergie für den liegenden. in den armmuskeln und -gelenken sammeln sich ganz viele emotionen im zusammenhang mit



angenehmen und unangenehmen tätigkeiten!



handmassage

die kleinfinger innen neben kleinen finger und daumen versenken. die hand auf den eigenen Oberschenkel oder den boden ablegen. die daumen massieren das handgelenk und die handfläche, die fingerspitzen arbeiten von hinten in den handrücken hinein dagegen.

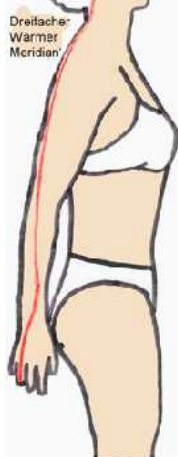
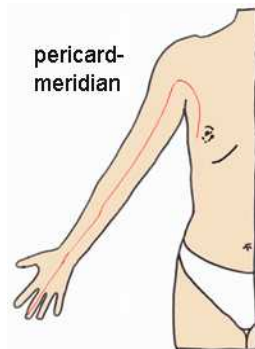
12

ergänzendes feuer

pericard/dreifacher wärmer

aktivität

freude/melancholie



zwillingsbaum 1

zu zweit auf einem bein ist viel einfacher als allein!

damit es nicht zu einfach ist, auf dem gleichen bein stehen bleiben und in die zweite form (siehe unten) wechseln



zwillingsbaum 2



das große "H"

nicht so einfach, wie es aussieht!

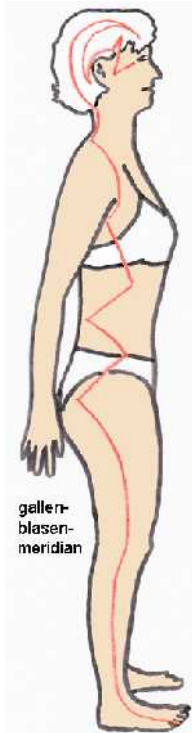
13

holz

gallenblase/leber

wachstum

heiterkeit/zorn



der rückenpunkt

an einem punkt des gallenblasenmeridians im oberen rücken zeigt sich das geschehen des gesamten rückens. hier fällt der ellbogen förmlich hinein! die richtung des druckes soll in den körper hinein zeigen, also etwas mehr schräg, als hier auf dem bild, wo der ellbogen fast abrutscht.



schmetterling

eine unterstützung für die leistendehnung. nicht federn, sondern ruhig halten. den rücken in der vorbeuge unterstützen durch dagegenlehnen, die beine im absinken fördern durch ganz leichten druck. die finger zeigen nach hinten zum anwender.



seitbeuge

den partner stützen, so dass er keine kraft aufwenden muss, um sich aufrecht zu halten. das gibt ihm mehr elan für die seitbeuge. hier dem arm richtung geben und die gedehnte körperseite durch berührung "öffnen".

14

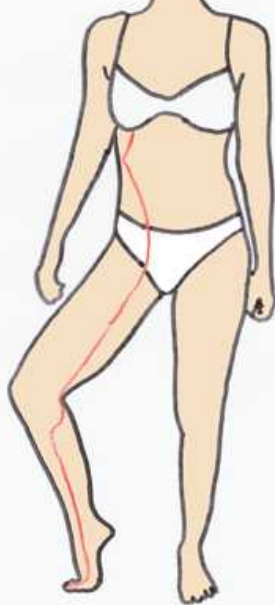
holz

gallenblase/leber

wachstum

heiterkeit/zorn

leber-
meridian



aufdrehen im stand

die untere schulter stützt sich an der hüfte, die obere schulter wird fest mit der ganzen hand gefasst und nach oben gezogen. natürlich nur so weit, wie es der partner verträgt. fragen! am besten, wenn der körper gut weich ist: im sommer, nicht so früh am tage, nach anstrengenden übungen



den rücken in der vorbeuge ausklopfen

mit der hohlen hand, die finger locker eingeschlagen, so dass die berührung mit den zweiten fingergliedern geschieht. die hände sollen abwechselnd wie lose glockenklöppel aufsetzen, das handgelenk ganz weich. von den schultern über die beinaußenseiten bis zu den füßen, drei mal.



die chi-maschine

...kann man auch kaufen. ein gerät, dass die beine rhythmisch hin und her pendelt. ungeheuer angenehm. leichten zug anwenden (das kann die maschine nicht!). wenn der liegende ganz nachgibt, wackelt sogar der kopf mit. es sollte wieder die passende frequenz für den körper gefunden werden.

5. erfahrungsbericht der eingliederung in den astanga sadhana nach swami gitananda

gemäß meiner tradition nach swami gitananda giri haben meine stunden einen gegliederten achtschrittigen aufbau.

1. es beginnt mit dem **ankommen** im unterricht, meist in der rückenlage, ein paar dehnungen, streckungen (**mudra**).
2. es folgen ein paar worte des lehrers zur motivation, zu **inneren einstellung**, zur anbindung des yogaübenden an den spirituellen kosmos (**puja**).
3. ein kurzer, gemeinsam gesungener vers oder klang verbindet die einzelnen mit dem ganzen in der **schwingung** des augenblicks (**mantra**).
4. dann beginnt die bewegung mit einer (**kriya**), das heißt, eine vom atem geführte **bewegungsfolge** mobilisiert den körper und den atem.
5. nun kommen die **yogastellungen** (**asanas**), welche meist den schwerpunkt der stunde bilden. am anfang stehen vorbereitende übungen und hinführende stellungen, wobei darauf geachtet wird, dass alle dehnungs- und drehrichtungen sowie eine umkehrstellung vorkommen. in der regel liegt hier dann auch der höhepunkt der stunde in einer gut vorbereiteten, für die lerngruppe angemessen anspruchsvollen stellung.

danach finden nun die hier beschriebenen **meridiandehnungen** ihre anwendung. körper und geist sind im günstigen fall weich, der höhepunkt der stunde ist überschritten, die partnerübungen bieten gelegenheit, aus der einzelheit noch einmal herauszutreten und die gewonnene weite zu teilen und zu genießen **mit einem partner**.

6. am ende findet jeder wieder auf seinen platz, um im sitz und gemeinsam mit der gruppe eine übung zur lenkung der **atem- und lebenskraft** auszuführen (pranayama)

7. meist in der rückenlage folgt dann die **entspannung**, das möglichst weitgehende zur ruhe-bringen von körper und geist (nispanda)

8. abschließend, im meditationssitz, sollen konzentration und versenkung zum höhepunkt gelangen, das plappern des geistes soll wenigstens für einen moment abreißen können, stille. (dharana/dhyana) ganz zum schluss singen wir noch einmal das mantra om und vielleicht einen weiteren sanskrit-spruch. dann verbeugen wir uns und grüßen das universum, unsere lehrer, die gruppe und uns selbst und die erde, auf der wir leben.

6. zusammenfassung

partnerübungen eignen sich gut zur intensiven beobachtung einzelner yoga-asanas. dafür und als hilfstellung bei schwierigen positionen werden sie auch oft und regulär eingesetzt.

in dieser arbeit wollte ich meine erfahrung teilen, dass es sich lohnt, partnerübungen zur meridiandehnung regelmäßig auch über einen längeren zeitraum teil einer yoga-gruppenpraxis werden zu lassen.

solche partnerübungen bieten einen intensiven erfahrungsraum mit einer reihe von vorzügen:

intensivierung	die eigene körperwahrnehmung wird im austausch verstärkt
konzentration	das hineinspüren in den partner verhindert abschweifen
kommunikation	kontaktaufnahme und -übung mit dem anderen
spiegelung	die eigene bewegung wird im fremden körper beobachtet
öffnung	weitung und mitteilung des lebensgefühls
tantra	die sinnliche erfahrung der welt wird um neue räume bereichert
yoga	die einzelseele macht einen schritt hin zur seele des ganzen
hilfestellung	der andere unterstützt "gewagte" positionen und haltungen
heilung	abbau von verletzungen im umgang mit körperkontakt
abwechslung	neue sicht auf altbekannte körperteile

einen unterricht ausschließlich mit partnerübungen stelle ich mir problematisch vor, denn yoga ist und bleibt selbsterfahrung.

eingegliedert in eine strukturierte stunde bieten mir und meinen kursteilnehmern die meridian-dehnübungen jedoch eine geniale bereicherung.

thomas propp im sommer 2009

ich freue mich über anregungen und korrekturen: thomas@yogalila.de

7. literaturverzeichnis

leone, ananda und die gruppe n der yogalehrerausbildung in der akademie für yoga berlin, skripte und protokolle der ausbildung im zeitraum vom 23.09.2005 bis zum 23.04.2009

alex, irina und **schmidt, valentin**; partneryoga, zeitschriftenaufsatz in yoga aktuell nummer 52, oktober/november 2008

beresford-cooke, carola; shiatsu, grundlagen und praxis, münchen 2001 (urban & fischer verlag)

eliade, mircea; yoga – unsterblichkeit und freiheit, frankfurt 1985 (suhrkamp taschenbuch 1127)

knau, jochen; handbuch zen-shiatsu, berlin 2002, unveröffentlichtes manuskript (selbstverlag)

masunaga, shitsuto / ohashi, wataru; das große buch der heilung durch shiatsu, bern-münchen-wien 2000 (o. w. barth-verlag)

mayer, heike und **iding, doris**; partneryoga, petersberg 2003 (vianova verlag)

ohashi, wataru; shiatsu, die japanische fingerdrucktherapie, freiburg 1977 (bauer verlag)

rappenecker, wilfried; shiatsu für anfänger, münchen 2001 (wilhelm goldmann verlag)

patanjali; das yogasutra, in der übersetzung von sriram, berlin 2006 (theseus)

rappenecker, wilfried / kockrick, meike; atlas shiatsu, die meridiane des zen-shiatsu, münchen 2007 (urban & fischer verlag)

würzburger, anando / ruhnke, amiyo; body-wisdom, münchen 1997 (knaur verlag)