

Für Leben, Alltag, Taekwondo-Training

Yoga – Weg zur Harmonie

Teil 3

Wie Yoga das Körpergefühl verbessert und wie Yoga-Übungen das Taekwondo-Training ergänzen, haben Sie bereits erfahren. In der dritten Folge unserer Serie geht es deshalb um zwei Feinheiten des Yoga: Die Bandhas und die Drishtis.

Was sind Bandhas?

Bandha in Sanskrit bedeutet Riegel oder Verschluss. Im Yoga bezeichnet es einen Körperverschluss und ist der Name einer Technik, die wie ein Ventil die Energie im Körper leitet. Das Yoga kennt genaue Beschreibungen für die Lage und Funktion der Energiezentren und für den Fluss der verschiedenen Energieströmungen. Die Bandhas helfen, die Energie im Körper zu halten und an die entsprechenden Orte zu führen. Hauptsächlich bestehen die Bandhas aus reiner Muskelkonzentration. Es gibt eine Reihe von Bandhas für die Regulation der Energie. Die beiden wichtigsten sind Mula Bandha und Uddiyana Bandha.

Mula Bandha – „Verbindung zur Erde“

Mula Bandha wird durch eine Kontraktion des Beckenbodens und des Anus eingeleitet. Durch Mula Bandha heben sich das Gesäß sowie das Becken und der Rücken richtet sich vom unteren Ende der Wirbelsäule her gerade auf. Die Energie wird zum unteren Ende der Wirbelsäule gezogen. Mula Bandha verbindet den Übenden mit der Erdenergie, gibt Festigkeiten und Stabilität.

Uddiyana Bandha – „Verbindung zum Himmel“

Uddiyana Bandha besteht aus dem Ein-saugen des Bauchnabels. Die geschieht,

indem beim Atmen ein kleines Vakuum im Brustkorb erzeugt wird („Baucheinziehen“). Übersetzt bedeutet Uddiyana Bandha „das aufwärts Fliegen“. Uddiyana Bandha lässt die Energie durch die Wirbelsäule aufsteigen. Darüber hinaus verstärkt es die Wirkung von Mula Bandha, stabilisiert die Lendenwirbelsäule und hält das Rückgrat gerade. So werden zu starke und vor allem ungleichmäßige Rückwärts- oder Vorwärtsbeugen verhindert.

Jalandara Bhandha: Kehlschluss

Jalandara Bhandha bedeutet, das Kinn zum Brustkorb zu ziehen. Dies schafft Länge in der Wirbelsäule und drückt die Kehle zusammen, aktiviert die Schilddrüse und verhindert das Austreten von Energie durch Mund und Nase.

Auf die Verschlussstechniken achten vor allem fortgeschrittene Yogis. Aber auch Anfänger, die bereits eine sehr gute Dehnung haben, sollten sie beachten, um eine bessere Körpererfahrung zu machen. Die drei Verschlussstechniken sollten nach Möglichkeit in allen stehenden und sitzenden Asanas ausgeführt werden, da sie wesentlich zur Verbesserung der Dehnung beitragen. In ruhenden oder liegenden Asanas, vor allem in der „Savasana“-Stellung, wird oft keine Verschlussstechnik angewendet, da es in diesen Phasen um das Ausruhen an sich geht.

Wie können Bandhas im Taekwondo sinnvoll eingesetzt werden?

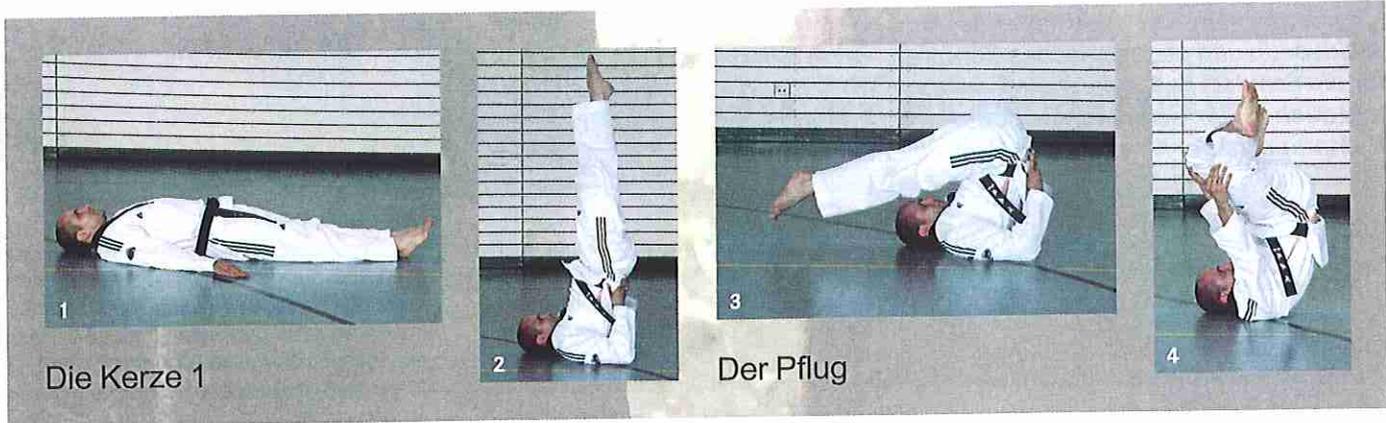
Die wechselnde An- und Entspannung im Körper und die damit verbundene Muskelkontraktion im Körper funktioniert im Taekwondo schneller als im Yoga. Schon allein die Ausübung einer Schlag- oder einer Tritttechnik, die lockere Ausholbewegungen und starke Endanspannung vereinen, bedeutet ein schnelles Wechselspiel an Muskelkontraktionen im Körper. Durch die bewusste Wahrnehmung der beiden Bandhas im Yoga und die bewusste Umsetzung der Muskelkontraktion kann eine Taekwondo-Technik verfeinert und damit verbessert werden.

Was sind Drishtis?

Drishtis sind Fokus- oder Blickpunkte. Sie helfen bei der Übung, die Gedanken und damit die Energie zu kanalisieren. Für einen Taekwondoin ist der Blickpunkt meist ein äußeres Ziel wie die Weste des Gegners, die Pratze oder ein Bruchtestbrett. Im Yoga dienen Drishtis als Hilfsmittel für die Konzentration in sich selbst und verstärken die bewusste Wahrnehmung von Atmung und Dehnung. Die Bedeutung der Drishtis und der Konzentration nimmt einen sehr hohen Stellenwert für die Effektivität des Yoga wie auch einer Schlag- oder Tritttechnik im Taekwondo ein.

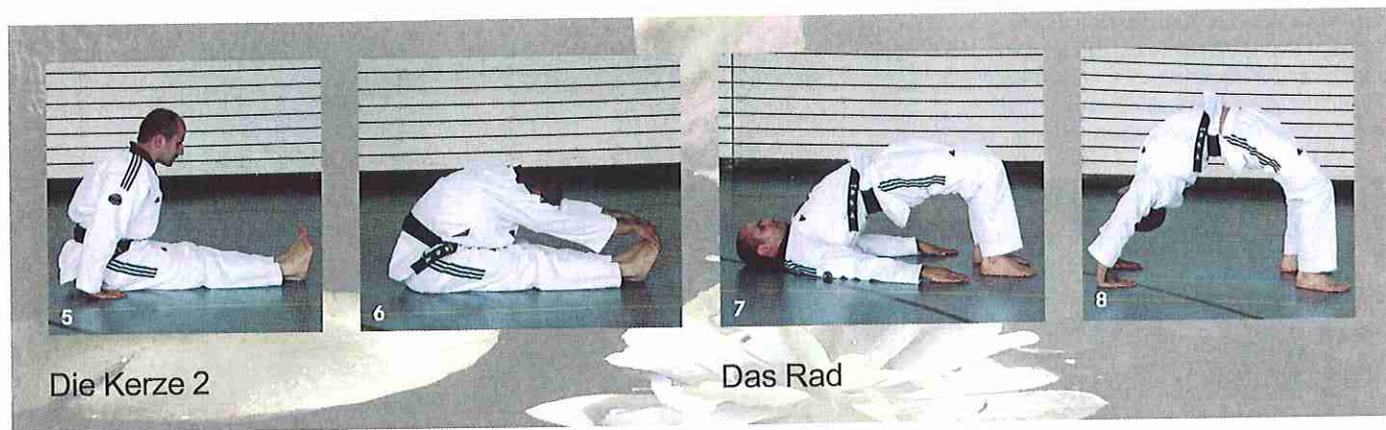
Text: Andreas Rühle, Fotos: Heike Huppert (Lotus-Fotos: Morguefile)

In unserem Praxis-Teil stellen wir Übungen vor, die sich gut in die Abschluss-Phase eines Taekwondo-Trainings integrieren lassen.



Die Kerze 1

Der Pflug



Die Kerze 2

Das Rad



Die Stellung des Kindes

Einfache Sitzhaltung

Savasana



Do Am Hapkido Ausbildung für Meister(in)

Teil I (9./8./7. Kup) 145 Befreiungen aus Haltegriffen und Umklammerungen, mit Fallschule

Do Am Hapkido Ausbildung für Taekwondo Danträger(innen) oder Trainer(innen) ab 1. Kup
Die Ausbildungsteile I, II, III umfassen das Differenzwissen von Do Am Hapkido zu Taekwondo
Erweitern Sie mit neuen Schlägen, Tritten, Hebeln und Würfeln Ihre Fähigkeiten als TKD-Lehrer
Nach Ausbildungsende kann die Danprüfung bei Großmeister Bang, Kyung Won abgelegt werden

Ausbildung Teil I: 10 Samstage (je 6 Std.), verteilt auf 1 Jahr; Teil II+III folgen im 2. u. 3. Jahr
Kosten je Ausbildungsjahr: 420 € oder monatlich 35 € inkl. 19% MwSt. (ohne Prüfungen)
Beginn: Samstag, 26.09.2009; 10 - 17 Uhr Ort: 85275 Pfaffenhofen nördl. v. München

Bewerben Sie sich mit sportlichem Lebenslauf und sichern Sie Ihren Ausbildungsplatz!



Noch 8 Plätze frei!
Anmeldeschluß 10. Sept.
Bewerben sich jetzt!
Stand: 9. Aug. 2009

YI-JING-DO Akademie
Inh. Uwe Wischhöfer
Dochang: Spitalstraße 3-5
D-85276 Pfaffenhofen Ilm



Mob. 0171-758890-1 od. 2
Tel.: 08441-80532-2 Fax -1
E-Mail: info@kihap.de
Infos & Termine: www.kihap.de

