

DER STILLE TANZ AM BODEN

Somatic Yoga

Eine ruhige Yogaform, die mit feinen, fließenden, fast tänzerischen Bewegungen Blockaden auflöst und die Wahrnehmung schult: Salopp gesprochen ist Somatic Yoga „Yin Yoga in Bewegung“ – und doch gibt es Unterschiede.

Von Alexandra Kleinheinrich

Somatic Yoga ist eine aus dem Feldenkrais abgeleitete Yogaform, die mit kleinen, fließenden Bewegungen arbeitet. In den 1970er-Jahren von dem amerikanischen Philosophen und Stressforscher Thomas Hanna entwickelt, weckt sie feinste Muskelgewebe und neuronale Strukturen, die sich durch Stress, einseitige Belastungen oder Verletzungen abgeschaltet haben. In diesem Zusammenhang spricht man von „Sensor Motor Amnesia“ (SMA) - Muskeln und Faszien, die als Reaktion auf Stress so hart und gefühllos geworden sind, dass sie sich nicht mehr entspannen können. Die somatische Arbeit ist das Gegenmittel zur SMA. Ihre Übungen sind dazu gemacht, neue neuronale Pfade zu schaffen und damit schließlich auch im Körper weitere Bewegungsräume zu öffnen.

Heilende Bewegung

„Somatic“ leitet sich aus dem Griechischen „Soma“ ab und bedeutet soviel wie „der lebendige Organismus in seiner Ganzheit“. Thomas Hanna erarbeitete sein System aus folgender Überzeugung: „Der Mangel an Selbstgewahrsein in Bezug auf den eigenen Körper ist das entscheidende Gesundheitsproblem in modernen Gesellschaften.“ In seinem Buch „Beweglich sein – ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit“ rechnet er unter anderem mit Altersgebrechlichkeit als „Mythos“ ab und zeigt alltagstaugliche Übungen, um einen eventuellen Kreislauf aus Schmerzen und Verspannungen zu durchbrechen. Ich selbst habe die Methode durch die irische Lehrerin Mary McDermott erlernt, die mich 2013 vor und nach einer großen Operation rund um die Geburt meines zweiten Kindes ein Jahr lang täglich mit Somatic Yoga

Somatic Yoga lehrt uns, wieder mit unserem Körper in Dialog zu treten.



„DIE WELT
IST VOLLER
MAGISCHER
DINGE, DIE
GEDULDIG
DARAUF
WARTEN,
DASS SICH
UNSERE SINNE
SCHÄRFEN.“

W.B. Yeats

unterrichtete. Die Heilkraft dieser Methode empfand ich als so großartig, dass sie mir auch als Yogalehrerin neue Welten erschloss und ich sie aus tiefster Überzeugung an meine Schüler weitergebe.

Die Weisheit des Körpers

Von Yin oder Restorative Yoga unterscheidet sich Somatic Yoga dadurch, dass es in der Bewegung bleibt und dabei feinste, teils virtuos ausgeführte Bewegungsabläufe abrufen, die bis hin zu kräftigenden Core-Asanas gehen können. Von außen betrachtet findet es hauptsächlich am Boden liegend statt und hat bei dabei trotzdem etwas Tänzerisches. Außer einer Matte und einer Decke werden keine weiteren Hilfsmittel benötigt. Der bekannte amerikanische Lehrer Tias Little lehrt Somatic Yoga unter dem Stichwort „Satya“: „Diese Praxis löst das Verständnis, eine Asana nur auszuführen, sondern sie vielmehr zu empfangen, mit ihr zu sein und sie als angeborene Weisheit des Körpers zu betrachten.“ Am Anfang jeder Somatic Stunde gibt es immer einen „Check In“: Der Schüler liegt in Shavasana und beobachtet, wie der Körper aufliegt und „was ist“. Anschließend werden feine Schieb-, Gleit-, Kreis- und Schraubbewegungen sorgfältig aufeinander aufgebaut und mit dem Atem koordiniert. Nach und nach werden unterer Rücken, Zentrum, Hüfte, Arme sowie Schulter- und Nackenbereich bewegt. Die Übungen mobilisieren Gelenke und Gewebestrukturen, vertreiben Müdigkeit und bringen Gleichgewicht in die Asymmetrien des Körpers. Durch seinen Fokus auf das Spüren empfiehlt sich Somatic Yoga auch als Ergänzung einer stark physisch ausgerichteten Praxis.

Im Dialog mit uns selbst

Somatic Yoga lehrt uns, dass der Körper die ganze Zeit über Empfindungen mit uns spricht – wir haben nur verlernt zuzuhören. Um mit unserem Körper wieder in Dialog zu treten, wird Raum geschaffen zu lauschen. Jedes Kribbeln, Vibrieren, Pulsieren, Zittern, Zusammenziehen und Auseinanderstreben fühlt sich an wie ein längst fälliger Austausch – und plötzlich fühlt man sich nicht mehr in der Enge, sondern wieder wie auf der Tanzfläche des Lebens.



ebenfalls bei Spirit Yoga.

ALEXANDRA KLEINHEINRICHS Yogaweg führte sie über Ashtanga, Sivananda und Anusara bis zu Spirit Yoga. Ihre Lehrerin Mary McDermott unterrichtet Somatic Flow 2017 in zwei Workshops in Berlin,

www.spiritryoga.de



Gemeinsam wirken sie besser:

Yoga & Ayurveda

praxisnah · authentisch · integrativ

Yoga-Fortbildung

YogaChikitsa: Yoga-Ayurveda-Therapie

- Yogaschüler typgerecht verstehen und therapeutisch begleiten
- Ganzheitliche Konzeptlehre der ayurvedischen und yogischen Therapie

Start: **23. Juni 2017 in Berlin**

Yoga-Gesundheitscoach (IHK)

Zusatzqualifikation mit IHK-Zertifikat für Business-Yoga mit dem Fokus der betrieblichen Prävention

Yoga-Ausbildung

Yogalehrer

- Erprobtes Kurskonzept seit 25 Jahren
- Integrierte ayurvedische Gesundheitslehre
- 2-stufiges Ausbildungskonzept mit 200 & 500 Stunden

Start: **27. Juli 2017 in Birstein**

26. Oktober 2017 in Berlin

Ayurveda

Massage und Therapie

Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)

Ayurveda-Ernährungsberater

Lerne uns kennen – kostenlose Infotreffen:
16. Juli in Birstein · 16. Juni in Luzern

