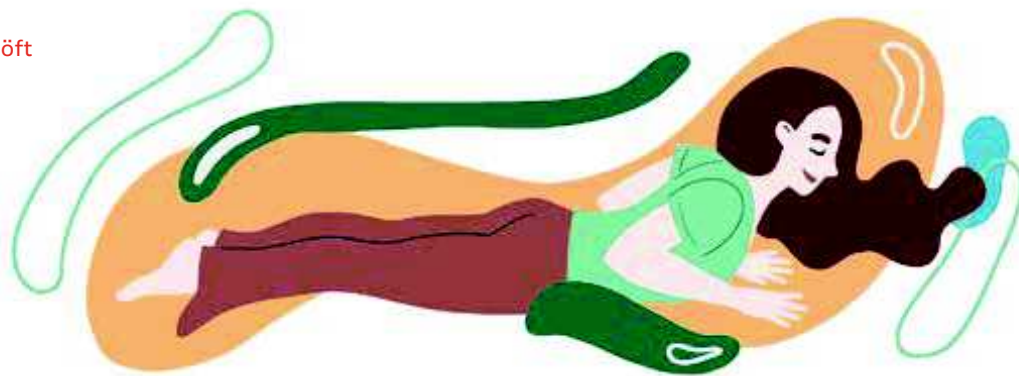


## INTUITIVER YOGA

# Von innen bewegt

In der letzten Ausgabe habe ich beschrieben, wie ich seit einiger Zeit vermehrt mit Bewegungen und Haltungen arbeite, die sich ganz aus dem eigenen und inneren Impuls ergeben.<sup>1</sup> Auf diese Weise entstandene Bewegungen enden häufig in beinahe klassischen āsana. Manchmal wird eine solche Position dann gehalten, manchmal entsteht eine pulsierende Bewegung zwischen zwei Positionen oder es ergibt sich ein völlig freier, beinahe tänzerisch anmutender Fluss, allein unterbrochen von Momenten des Nachspürens.

Text: Martin Witthöft



© Illustration: Eva Beigemann

Aber ist das noch Yoga? Anfängliche Sorgen, ich könnte auf dieser »scheinbar« strukturlosen Reise verloren gehen und der sonst so genaue Unterricht würde beliebig werden, erwiesen sich als Glaubenssätze meiner alten Gestalt.<sup>2</sup> Unsere innere Führung ist nicht ohne Struktur. Vielmehr entsteht mit der Hingabe eine sehr kompetente und organische Orientierung. Unser Vertrauen in diese Quelle, unsere Verbindung mit ihr, das ist der ursprüngliche Yoga. Die Einladung zum Selbstsein ist immer Ausgangspunkt einer großen Dankbarkeit und intimen Nähe zum eigenen Körper. Im zweiten Teil dieser Reihe möchte ich in die entwicklungspsychologischen Aspekte der Bauchlage und des Sitzens ohne Stütze einführen.

## 2. Entwicklungspsychologische Erfahrungen der Bauchlage

Versetzen wir uns in die Perspektive eines Säuglings. Auf dem Bauch liegend sind wir in unserer Motorik viel eingeschränkter als in der Rückenlage.

Besonders unser Wahrnehmungsfeld wird hier stark begrenzt. Dabei wächst mit jedem Tag unsere Fähigkeit, Gegenstände visuell zu erfassen, einzuordnen und ihnen, wenn sie sich bewegen, mit dem Blick zu folgen. Wir wollen wissen, was geschieht. Wenn Nacken und Rückenmuskulatur immer kräftiger werden, beginnen wir das Kinn zu heben und etwas später die gesamte Brust nach oben zu drücken – ein großer Schritt in Richtung Autonomie.

Langsam beginnen wir, unsere Händchen aus der Fausthaltung zu öffnen und vielleicht können wir für kurze Zeit etwas aktiv greifen. Eine solche Bewegungskoordination organisiert sich noch immer über unsere Reflexe. Dieselbe Dynamik ermöglicht auch eine für Babys charakteristische, raupenhafte Fortbewegung. Mit diesem lustvollen und pulsierenden Antrieb entsteht zugleich ein leichter und komprimierender Druck auf die sich später vertikal aufrichtende Achse unserer Wirbelsäule. Aus dieser sinnlichen Wahrnehmung mit dem eigenen Zentrum bildet sich eine erste Selbsterfahrung unseres Ich-Seins.

Die Bauchlage ermöglicht uns die vielleicht grundlegendste Erfahrung des Geerdetseins. Unser Körper und all seine Organe sind hier in einem unmittelbaren Kontakt mit der Unterlage. Insgesamt ist der Organismus jetzt körperbewusster, aufnahmefähiger und wacher. Wir sind in der Lage, Personen zu erkennen, anzulächeln und aktiv Kontakt mit ihnen aufzunehmen. Wenn sie dieses Lächeln erwidern, erfüllt das unseren Körper mit einer großen und aufregenden Freude. Beziehung wird aktiv und gegenseitig. Das drückt sich auch in unserer Stimme aus und so probieren wir unterschiedliche Laute und Töne. Zugleich erschrecken uns plötzlich auftretende Geräusche und Bewegungen und wir brauchen eine Beziehung, die uns Sicherheit und Halt gibt. Für die Entwicklung sind wir darauf angewiesen, dass unsere Umgebung zu einem achtsamen und mitfühlenden Kontakt in der Lage ist. Wenn wir SchülerInnen in diesem Erfahrungsraum begleiten, kommt es daher auch sehr auf die Qualität unserer Stimme an, auf ihre Einfühlsamkeit, Wärme und wohlwollende Präsenz. Erst im ausreichend guten Kontakt wächst unser Urvertrauen und knüpft an die intrauterine Erfahrung der ozeanischen Geborgenheit.

Die Bewegung aus der Bauchlage öffnet uns in eine erweiterte Selbstbestimmung. Wenn ich das Bedürfnis verspüre, kann ich mich aus der Bauchlage aktiv in die Welt aufrichten. Indem wir uns gegen den Boden stemmen, spüren wir unsere Muskeln und Gelenke, den Rücken, Brustkorb und das Gesäß. Mit der Aufrichtung gleiten die Lungenlappen sanft zurück und öffnen unser Herz in den Raum. Auch unsere Bindungs- und Entwicklungserfahrung spielt dabei eine Rolle. Vielleicht habe ich mich oft alleingelassen gefühlt und ich habe meinen Kopf aus einem Impuls der Sorge erhoben, um überprüfen zu können, dass ich nicht alleine bin. Die Arme erlebe ich in dieser Position als schwach und mein Blick gleitet eher suchend und ängstlich durch den Raum. Es ist wichtig diesen bedürftigen Teil des inneren Kindes nicht beiseitezuschieben. Jede Position bietet die Gelegenheit zu entdecken, was mir guttut. Möchte ich so bleiben? Gibt es eine Veränderung, die ich versuchen möchte?

Wenn ich aus einer geborgenen und sicheren Bindung stamme, entspringt meine Aufrichtung vielleicht einem Impuls der Neugier, dem Wunsch nach Wachstum und Ausdehnung. Das Anheben meines Oberkörpers erlebe ich als kraftvoll, mein Kopf wird klar und gegenwärtig. So entsteht die Gelegenheit, mich mit diesen Qualitäten zu verbinden



© Illustration: Eva Begemann

und sie tief in die lebendige Struktur meiner Zellen zu integrieren.

Die Bauchlage ist die Position, aus der alle anderen Entwicklungsschritte hervorgehen werden: die Aktivität des Krabbelns, Kauerns, Hockens, das Sitzen, Stehen und Gehen. Von hier kannst Du Dich auf den Rücken rollen oder Dich nach oben in den Vierfüßlerstand drücken. Manchmal führen diese Bewegungen übergangslos in den nach unten schauenden Hund oder die Stellung des Kindes. Achte bei der Praxis darauf, jede Neuordnung so zu verlangsamen, dass Du ihr die Möglichkeit einer bewussten Integration ermöglichst.

### 3. Entwicklungspsychologische Erfahrungen des Sitzens ohne Stütze

Mit etwa einem halben Jahr können wir selbstständig in unterschiedliche Positionen wechseln. Inzwischen drehen wir uns aus der Bauchlage auf den Rücken und etwas später, mit einiger Übung, auch wieder zurück. Unsere gesamte Bewegungskoordination wächst exponentiell. Immer schneller schieben wir uns durch die Wohnung, bewegen uns auf Objekte zu, nehmen Kontakt mit ihnen auf und wenden sie in den Händen hin und her, um sie zu betrachten oder mit dem Mund zu erkunden.

Erstmals beginnen wir, uns an Dingen hochzuziehen. Rücken-, Bauch- und Nackenmuskulatur sind kräftig genug, um uns in der sitzenden Position zu stabilisieren. Diese vertikale Aufrichtung der Wirbelsäule zentriert uns entlang einer neuen Achse. Unser Bewusstsein über den Körper und die Selbstgefühle entwickelt sich weiter und ein »frühes Ich« schält sich aus dem triebhaften Es.<sup>3</sup> Immer deutlicher können wir erkennen, dass wir uns von Dingen und anderen Personen unterscheiden. Wo möchte ich hin? Wo ist meine wichtigste Beziehung?

Mit der hinzu gewonnenen Mobilität können wir uns nun weiter von den engsten Bezugspersonen entfernen und erforschen die so erreichbar gewordene Umgebung. Immer wieder folgen wir dem Blick der Mutter, um zu entdecken, was ihre Aufmerksamkeit erregt. Aber auch andere Personen werden für uns interessanter. Mit der wachsenden Selbsterfahrung differenziert sich das Feld unserer Beziehungen aus. Mit dem Abklingen der symbiotischen Phase werden wir uns der Möglichkeit von Trennungen bewusster und unsere Grundgefühle erweitern sich um die Angst, verlassen zu werden.

Der Körper orientiert sich in den sitzenden Positionen weniger entlang der Schwerkraft und am Widerstand, sondern mehr über die Balance, um unser eigenes Zentrum. Mit der Integration dieser vertikalen Achse werden wir uns unseres Selbst bewusst und ein weiterer Samen für die freie Aufrichtung unserer Persönlichkeit wird gesetzt. Wenn wir uns in der sitzenden Position bewegen wollen, müssen wir uns von dieser vertikalen Zentrierung immer wieder entfernen. Hier gilt die Aufmerksamkeit dem eigenen Schwerpunkt und der komplexen Koordination unserer Balance um diese Mitte. Vielleicht werden wir dabei erkennen, wie sehr sich unser Ich entlang einer starren und rigiden Wirbelsäule verhärten musste. In einigen Fällen drücken wir dabei unsere Brust wie einen schützenden Panzer nach vorne. Möglicherweise war die Behauptung unseres Ichs gegenüber der Welt eine Überforderung und so sind wir in einer stabilisierenden Abwehrhaltung eingefroren. Wenn ein solcher Selbstschutz nicht möglich war, kann es passieren, dass unsere Wirbelsäule in sich zusammenfällt, sich krümmt, die Schultern nach vorne sinken und wir versuchen, den Prozess der Aufrichtung in das Ich zu verhindern beziehungsweise zu verbergen. Ein solches Embodiment kann uns ein Leben lang begleiten.

Besonders während der Bewältigung einzelner Entwicklungsschritte sind wir anfällig für die Entstehung von blockierenden Mustern. Zugleich wäre

es eine übergriffige Anmaßung, die Biographie, Persönlichkeitsstruktur oder den Ursprungszeitraum eines Themas alleine an der Haltung eines Körpers abzulesen. Dies wäre ein Rückschritt in vereinfachende Diagnosesysteme, die sich nicht an der subjektiven Erfahrung orientieren. Stattdessen können wir im gemeinsamen Erforschen zusammen mit SchülerInnen und KlientInnen die Bedeutung einer Haltung entdecken und versuchen, den in ihr festgehaltenen Impuls zu befreien.

Gerade der Intuitive Yoga ermöglicht einen Raum, der uns in die Lage versetzt, auch das zu erleben, was wir sonst leicht überspringen. Sei es aus einer ängstlichen Abwehr befürchteter Inhalte oder aus der Gewohnheit getriebener Eile. Das bewusste Erfahren der eigenen Bewegungsbedürfnisse und Impulse, die Erlaubnis ihnen folgen zu dürfen, um zu erkennen, dass wir ihnen folgen können, ist wie eine Heimkehr zum Selbst. Du bist gut, so wie du bist!

Über Rückmeldungen und Fragen zu dem Artikel oder die Yoga-Psychologie freue ich mich sehr.

#### Zitierte Literatur

- 1 **Witthöft, Martin:** Der Intuitive Yoga. In: Deutsches Yoga-Forum 3/2022
- 2 **Witthöft, Martin:** Verkörperter Wandel, Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie. Freiburg: Arbor 2021
- 3 **Freud, Sigmund:** Gesammelte Werke Band 15. Frankfurt am Main: Fischer Verlag 2008

#### Weitere Literatur

- Boadella, David:** Befreite Lebensenergie – Einführung in die Biosynthese. München: Kösel 1991
- Grawe, Klaus:** Neuropsychotherapie. Bern: Hofgreffe 2004
- Hartley, Linda:** Einführung in Body-Mind-Centering. Bern: Hofgreffe 2019
- Lowen, Alexander:** Depression – Unsere Zeitkrankheit. München: Kösel 1979

#### MARTIN WITTHÖFT

Autor, Coach, Mitgründer und Leitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Zum Weiterlesen über die Integrative Yoga-Psychologie: Martin Witthöft: »Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie« (2021). [www.yogapsychologie.com](http://www.yogapsychologie.com), [info@yogapsychologie.com](mailto:info@yogapsychologie.com)