



Text und Modell:  
**Sarah Brutschi**  
dipl. Yogalehrerin  
[www.2be-pilates-yoga.ch](http://www.2be-pilates-yoga.ch)

Bilder:  
**Michael Isler**  
[www.michael-isler.ch](http://www.michael-isler.ch)

## Der Tanz deines Lebens

# Natarajasana

Wir kennen es alle: Manchmal halten wir an Dingen fest, die für unsere Bestimmung nicht dienlich sind. Die uns Energie rauben, uns runterziehen und verunsichern. Yoga hilft, sich immer wieder neu zu zentrieren, die inneren Kräfte zu stärken und achtsamer durchs Leben zu gehen – oder zu tanzen.

Shiva gehört zur hinduistischen Dreieinigkeit: Brahma, der Erschaffer, Vishnu, der Erhalter, und Shiva, der Zerstörer. Er steht für Veränderung und Transformation und gilt als Gott der Yogis. Oft wird er als Nataraja, «König des Tanzes», dargestellt.

Natarajasana (der tanzende Shiva) ist eine herausfordernde rückwärtsbeugende Stellung im einbeinigen Stand. Bei den Asanas geht es jedoch nie um die äussere Form, sondern um das innere Erleben. Höre dem in dir wohnenden Tänzer aufmerksam zu. Was benötigt er, um seinen ganz individuellen, lebensfrohen Tanz zu tanzen? Öffne dich deiner individuellen Schöpferkraft, dem schönsten Tanz deines Lebens. Niemand ausser dir kann deinen ureigenen Tanz tanzen.



**1**  
**Utthita Majariasana Variation**  
**(Ausgestreckte Katze mit halbem Bogen)**  
 Komme in den Vierfüßler und platziere die Handgelenke unter den Schultern und die Knie hüftbreit unter die Hüfte. Strecke das rechte Bein und den linken Arm in die gestreckte Katze aus. Bringe die rechte Ferse in Richtung Gesäss und fasse mit der linken Hand das rechte Fussgelenk. Versuche nun, dein rechtes Knie in einen weiten Bogen in Richtung Decke hochzuziehen und gleichzeitig dein Brustbein weit nach vorne fließen zu lassen. Der Blick geht geradeaus. Atme tief in deinen Brustkorb ein und aus. Entspanne in der Kindeshaltung und wechsle die Seite.



**2**  
**Dhanurasana (Bogen)**  
 Komme in die Bauchlage. Greife die Fussfesseln von aussen und hebe mit der Einatmung deinen Oberkörper langsam an. Hebe das Brustbein in den Raum an und lass es weit nach vorne fließen. Im zweiten Schritt löst du die Knie vom Boden. Spanne den Bogen noch etwas weiter. Presse das Schambein gegen den Boden und atme tief ein- und aus, versuche dabei den unteren Rücken möglichst lang zu halten und die Knie maximal hüftbreit zu öffnen. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Gehe nur so weit, dass es deinem unteren Rücken noch gut geht, die Knie kannst du auch auf dem Boden belassen. Entspanne in der Bauchlage, indem du den gesamten Körper wieder mit der Erde verbindest. Wiederhole die Asana 3x.

3

### Ustrasana (Kamel)

Komme in den Kniestand und lege deine Füße flach auf den Boden (Variation: deine Zehen sind aufgestellt). Spanne die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur an und hebe die Arme weit über die Seite an. Senke den rechten Arm und stelle deine Handwurzel auf deine rechte Ferse. Mache dasselbe mit dem linken Arm. Wenn du beide Hände auf den Fersen aufgestützt hast, schiebst du dich mit dem zentrierten Bauchnabel in einen Bogen und hältst die Spannung im Becken, um den unteren Rücken zu schützen. Schiebe das Becken kraftvoll nach vorn, als würdest du gegen eine Wand pressen. Den Kopf kannst du in den Nacken legen oder den Blick geradeaus nehmen. Atme tief in die Übung und weite dein Lungenvolumen aus.

Komme langsam mit einem Arm nach dem anderen aus der Stellung heraus und wechsle die Seite. Wiederhole die Asana je Seite 2× und spüre zum Schluss in der Kindeshaltung nach.

4

### Kapotasana (Taube)

Komme in den Hund und bringe das linke Knie zwischen deine Hände, sodass das linke Bein angewinkelt auf dem Boden liegt. Strecke das rechte Bein nach hinten aus. Achte darauf, dass das Becken nicht nach links kippt, sondern parallel zum Boden ausgerichtet bleibt. Richte nun den Oberkörper auf und bringe das Brustbein nach oben. Führe die Arme über den Kopf und strecke dich weit nach vorne über dein gebeugtes Bein. Spüre die Länge in deinem Körper von den Fingerspitzen über die Wirbelsäule bis zum linken Zeh.

Richte den Oberkörper erneut senkrecht über deiner Hüfte aus. Hebe die rechte Ferse an und greife mit dem rechten Arm von aussen an den Fuss. Willst du weitergehen, greift die rechte Hand über das rechte Schienbein, bis die rechte Zehe Richtung Ellbogenkehle zeigt. Richte dich wie ein stolzer Tänzer zum Himmel auf.

3



4





5

### Supta Virasana (Liegender Held)

Knie dich hin, drehe die Unterschenkel aus und komme langsam zwischen deinen Beinen zum Sitzen. Gehe in eine leichte Rückwärtsbeuge und stütze dich auf den Unterarmen ab. Kontrahiere dabei dein Gesäss und hebe dein Becken an, um den unteren Rücken zu entlasten. Senke den Kopf zum Boden ab und rolle langsam ab, bis die Schultern den Boden berühren. Bringe die Arme gestreckt über den Kopf.

Die Knie sollten am Boden bleiben und möglichst eng beieinander sein. Diese Stellung dient zur optimalen Vordehnung der Oberschenkelmuskulatur. Bleibe 15 Atemzüge in der Dehnung und atme tief ein und aus. Komme behutsam aus der Stellung hoch.

6

### Urdhva Dhanurasana (Rad einbeinig)

Liege flach auf den Rücken. Öffne die Knie maximal hüftbreit und stelle die Füße nahe beim Gesäss ab. Setze die Hände hinter dem Kopf auf, sodass die Fingerspitzen zu den Schultern zeigen. Achte darauf, dass die Ellbogen so nahe wie möglich beieinander bleiben. Einatmend gibst du gleichzeitig Druck auf Hände und Füße und hebst den Körper vom Boden ab. Drücke das Becken nach oben. Wer will, kann abwechselnd ein Bein heben, während das Gewicht weiterhin gleichmässig auf die Hände und Füße am Boden verteilt wird. Bleibe sechs Atemzüge oben und komme dann vorsichtig zurück, indem du auf die Zehen kommst und dich sanft zurück auf den Boden abrollst. Achte darauf, dass die Stützkraft der Hände den Kopf entlasten und lege ihn behutsam ab.

Ziehe die Knie in der Rückenlage an den Körper.



7



8



7

### Natarajasana (Tänzer)

Jetzt bist du bereit für den Tanz deines Lebens. Beginne im Stand, winkle das rechte Bein an und halte es mit der rechten Hand am Gesäss. Den linken Arm streckst du nach vorn und oben für die Balance. Ziehe das rechte Knie weiter nach oben hoch und stelle dir vor, der rechte Fuss möchte den Himmel berühren. Im Gleichgewicht des Nataraja verbindet sich Konzentration mit dem Gefühl der Ausgeglichenheit. Die anmutige Haltung stärkt die Standbeinmuskulatur und fördert einen stabilen und ausgeglichenen Stand. Zusätzlich öffnest du deinen Herzraum, die Brust- und Schulterblattmuskulatur wird gedehnt und flexibler. Im Anschluss an die Haltephase kann das rechte Knie nach vorne zum Oberbauch angewinkelt werden, bevor du den rechten Fuss wieder auf den Boden zurück abstellst. Wechsle die Seite.

8

### Savasana

Lege dich auf den Rücken und spüre, wie du von Mutter Erde getragen wirst. Entweder bleibst du einen Moment mit den Fusssohlen zueinander gerichtet und geöffneten Knien im Schmetterling oder du lässt die Beine in Savasana ausgleiten. Spüre nach, wie es dem Tänzer in dir nach dieser Asana-Abfolge geht. Schenke deine Aufmerksamkeit dem Atem und lasse ihn fließen, ohne ihn zu beeinflussen. Wenn du eine gerollte Decke unter deine Kniekehlen legst, hilft das, den unteren Rücken noch besser zu entspannen. Bleibe zehn Minuten in der Schlussentspannung und decke dich wohligh warm zu.