

Heidrun Ruff

# Die Marma-Lehre im Yoga

107 Energiepunkte  
zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Alle Angaben in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Die Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der Autorin. Dieses Buch soll medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Falle einer bestehenden Erkrankung sollte unbedingt eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker erfolgen. Die Hinweise und Tipps in diesem Buch sollen in diesem Sinne als ergänzende Unterstützung dienen.

ISBN 978-3-89767-872-9

Heidrun Ruff:  
Die Marma-Lehre im Yoga  
© 2008 Schirner Verlag,  
Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner  
Redaktion: Petra Müller, Michael Zuch,  
Heike Wietelmann  
Illustratorin: Christiane Noll  
Satz: Elke Truckses, Schirner  
Printed by FINIDR, Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen  
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Dank.....	9
Vorwort .....	10
Einführung in das Yoga .....	11
Panchamahabhutas – Die fünf Elemente als Basis des Seins.....	14
Einführung.....	14
Die fünf Elemente im Zusammenspiel mit den Sinnes- und Handlungsorganen .....	16
Äther/Raum – Akasha .....	18
Luft – Vayu.....	21
Feuer – Agni/Tejas .....	23
Wasser – Jala/Apa.....	26
Erde – Prithvi .....	28
Die fünf Elemente im Körper .....	31
Was sind Marmas? .....	33
Gewebekategorien der Marmas.....	35
Zeitkategorien der Marmas .....	35
Die 44 Vaikalyakara-Marmas .....	36
Die 33 Kalantara-Marmas (Kalantara-pranahara-Marmas) .....	37
Die 19 Sadya-Pranahara-Marmas .....	39
Die 8 Rujakara-Marmas .....	40
Die 3 Visalyagna-Marmas .....	41
Gelenke – Hüter unserer Beweglichkeit .....	48
Gelenk-Anatomie .....	49
Gelenke – Muskeln – Körperbögen.....	50
Merkmale und Qualität von Körperbögen.....	50
Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln.....	54
Muskuläres Gleichgewicht und Körperbögen.....	54
Der Becken-Bein-Bogen.....	55
Der Hand-Schulter-Hand-Bogen .....	57

Der Brustbein-Schambein-Bogen.....	58
Der Kopf-Steißbein-Bogen .....	59
Kopf-Steißbein-Bogen und Schambein-Brustbein-Bogen im Zusammenspiel.....	60
Die seitlichen Kopf-Fuß-Bögen.....	61
Gelenk-/Sandhi-Marmas und ihre symbolische Bedeutung .....	63
Gelenk-Marmas im Einzelnen.....	66
Die zwei Fußgelenke – Gulpha .....	66
Die zwei Kniegelenke – Janu .....	70
Die zwei Hüftgelenke – Kukundara .....	74
Die zwei Handgelenke – Manibandha.....	79
Die zwei Ellbogengelenke – Kurpara .....	82
Die zwei Kopf-Gelenke – Krikatika.....	87
Die zwei Augenbrauen – Avarta .....	94
Die fünf Schädelnähte – Simanta .....	97
Der eine Herrscher – Adhipati.....	101
Bewusstes Üben und Reflexerkennung im Yoga .....	106
Übungsteil Gelenk-Marmas.....	109
Muskeln – Hüter unserer Kraft.....	129
Anatomie der Muskeln.....	130
Muskel/Mamsa-Marmas und ihre symbolische Bedeutung.....	136
Muskel-Marmas im Einzelnen.....	142
Die zwei Herzen der Hand – Talahridaya.....	142
Die zwei Indrabasti am Unterarm.....	145
Die zwei Berge der Brust – Stanarohita.....	147
Die zwei Herzen des Fußes – Talahridaya.....	150
Die zwei Indrabasti in der Wade .....	154
Der Beckenboden – Guda .....	157
Übungsteil Muskel-Marmas .....	162
Sehnen– Hüter unserer Leistungsbereitschaft .....	175
Sehnen-Anatomie .....	176
Sehnen-/Snayu-Marmas und ihre symbolische Bedeutung.....	177
Die Sehnen-Marmas im Einzelnen.....	184
Die zwei Utkshepa – Schläfe .....	184
Die zwei Vidhura – Kopfnickeransatz.....	187

Die zwei Amsa – die Schulter.....	191
Die zwei Kakshadhara – Schulterhöhe.....	193
Die zwei Ani – Oberarm.....	196
Die zwei Khsipra – Die Schnelle an der Hand .....	198
Die zwei Kurcha und Kurchashira an der Hand – Bündel und Haupt des Kurcha.....	201
Die zwei Ani – Oberschenkel .....	205
Die zwei Khsipra – Die Schnelle am Fuß .....	207
Die zwei Kurcha und Kurchashira in den Füßen – Bündel/Knoten und Haupt des Kurcha.....	210
Der Basti – Blase .....	214
Die zwei Vitapa – Leistenkanal .....	216
Übungsteil Sehnen-Marmas.....	218

## Knochen – Hüter unserer Aufrichtung ..... 229

Knochen-Anatomie .....	230
Knochen-/Asthi-Marmas und ihre symbolische Bedeutung.....	231
Knochen-Marmas im Einzelnen.....	239
Die zwei Keilbeine – Shankha.....	239
Die zwei Innenkanten und oberen Kanten der Schulterblätter – Amsaphalakas.....	242
Die zwei Oberkanten der Beckenschaufeln – Nitamba .....	248
Die zwei Iliosakralgelenke/Darmbein-Kreuzbeingelenke – Katikataruna .....	254
Übungsteil Knochen-Marmas .....	259

## Blutgefäße – Hüter unserer Wahrnehmung ..... 275

Das Gefäßsystem .....	276
Blutgefäß-/Sira-Marmas und ihre symbolische Bedeutung.....	282
Die Blutgefäß-Marmas im Einzelnen.....	289
Das Hridaya – Herz .....	289
Der Sthapani – Statthalter des Herrschers.....	292
Die zwei Apanga – äußerer Augenwinkel .....	296
Die zwei Phanas – Nasenflügel.....	299
Die vier Sringatakas – Kreuzung .....	302
Die 12 Blutgefäß-Marmas des Halses .....	305
Die acht Sira Matrikas – Mutter der Blutgefäße .....	305

Die zwei Nilas – Halsvenen .....	309
Die zwei Manyas – Halsschlagader.....	310
Die zwei Apalapas – Die Lungenspitzen.....	312
Die zwei Apastambhas – die Bronchien .....	316
Die zwei Stanamulas – Wurzel der Brust.....	319
Der Nabhi – Nabel.....	322
Die zwei Lohitakshas der Beine – Leistengegend .....	324
Die zwei Lohitakshas der Arme – Achsel.....	326
Die zwei Brihatis – die Größe.....	329
Die zwei Parshvasandhis – Seitengelenk.....	332
Die zwei Urvis oder Bahvis – Mitte der Oberarme .....	334
Die zwei Urvis – Mitte der Oberschenkel .....	337
Übungsteil Blutgefäß-Marmas .....	340
Anhang .....	353
Anmerkungen.....	353
Literaturverzeichnis.....	369
Glossar.....	371

## Die fünf Elemente im Körper

Die Verteilung der Elemente im Körper kann auf verschiedene Art betrachtet werden. Eine grobe Einteilung richtet sich nach den Hauptfunktionen der unterschiedlichen Körperregionen.

Dem Kopf und Halsbereich kann man das Element Äther zuordnen, da wir uns mit Hilfe des Kopfes im Raum orientieren. In der Umgebung des oberen Kopfgelenkes sitzen wichtige Propriozeptoren, mit deren Hilfe wir unsere Lage im Raum ermitteln. Die meisten Sinnesorgane befinden sich im Kopf, mit ihnen sortieren wir die äußeren Eindrücke und richten uns ein.

Dem Brustkorb mit den Armen entspricht das Luftelement mit seiner Hauptfunktion der Bewegung. Herz und Lunge sind hier als Hauptorgane zu nennen. Die Hände als Handlungsorgane des Elementes Luft sind hier angesiedelt.

Der Oberbauch mit seinen Organen Magen, Leber, Milz, Nieren entspricht dem Feuerelement. Hier findet die hauptsächlichste Verwandlung von Nährstoffen in Energie bzw. Körpersubstanz statt.

Im Unterbauch mit seinen Ausscheidungs- und Fortpflanzungsorganen dominiert das wässrige Element. Die Gebärmutter mit ihrer nährenden, umfangreichen Qualität, in der das heranwachsende Leben im Fruchtwasser schwimmt, sitzt im Becken. Die Entwicklung von Leben sowohl auf der Erde als auch im Leib, ist an das Wasser als Element gebunden. Die Ausscheidungen sind ebenfalls vom Wasser geprägt, sie reinigen den Körper von überflüssigen Stoffen, wie wir unseren Körper auch äußerlich mit Wasser reinigen.

Die Beine schließlich sind dem Erdelement verbunden. Mit den Beinen bewegen wir uns auf unserem Heimatplaneten von Ort zu Ort. Die Stabilität der Beine verleiht den Armen Bewegungsfreiheit.

Diese Zuordnung der Elemente zu Körperregionen ist der Chakrenlehre entlehnt. Wir können unsere körperlichen Schwachstellen danach untersuchen, in welcher Elementregion wir am häufigsten getroffen sind. Wenn wir unser Verhalten beobachten, können wir vermutlich einen Zusammenhang zu den entsprechenden elementaren Themen feststellen.

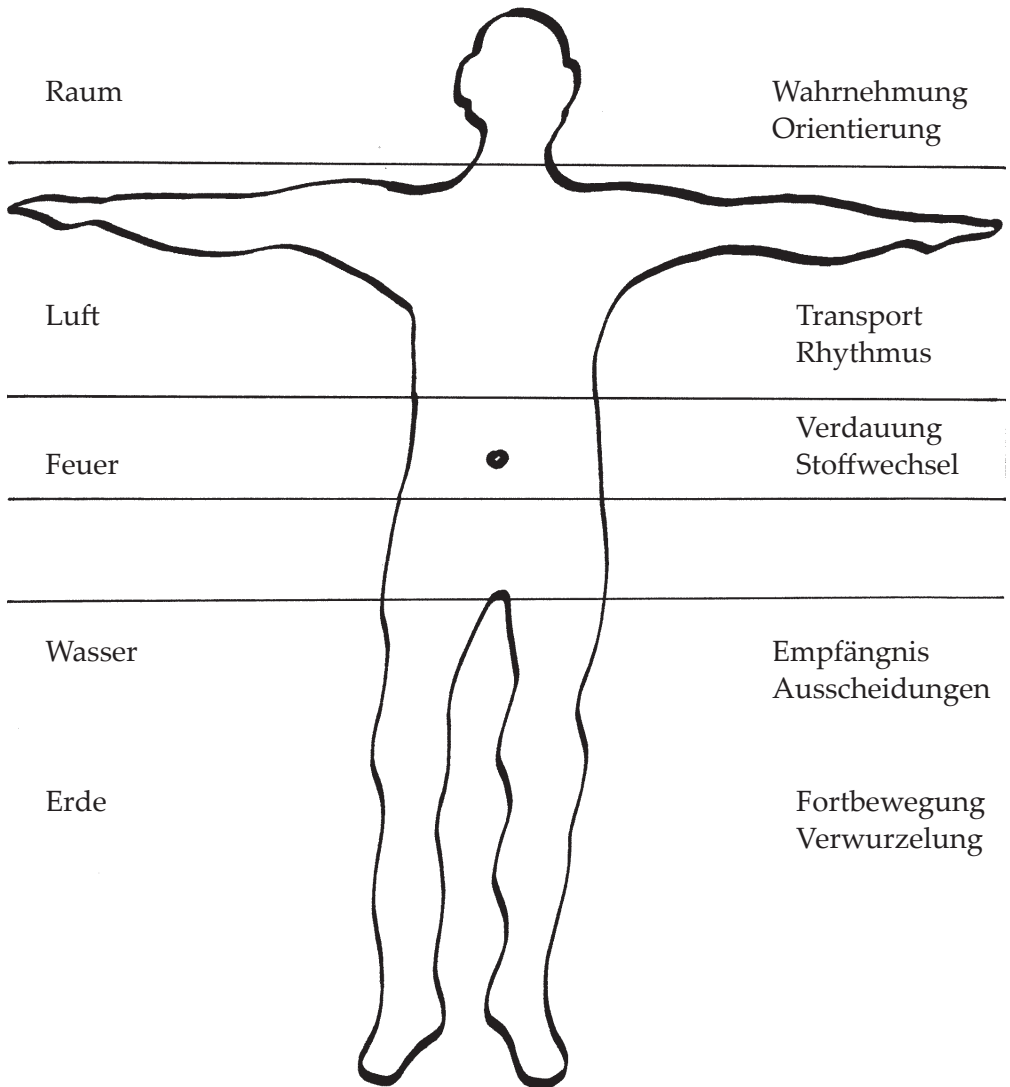


Abb. 1: Lage und Funktion der fünf ayurvedischen Elemente im Körper

# Was sind Marmas?

Das Sanskrit-Wort Marman hat seinen Ursprung in der Wurzel *mr*, „töten“, und bezeichnet Orte im Körper, an denen der Tod eindringen kann. An diesen Stellen treffen sich die Gewebe des Körpers: Muskeln, Knochen, Gelenke, Blutgefäße und Sehnen.<sup>1</sup> Hier fließt unsere Lebensenergie besonders stark, und Verletzungen der Marmas führen zu signifikanten Störungen. Es sind daher vitale Stellen im Körper, die besonders schmerzempfindlich und sensibel auf Ungleichgewichte und Verletzungen reagieren.<sup>2</sup> Verletzungen treten hier besonders leicht auf, aber auch Heilimpulse können an diesen Stellen wirkungsvoll gesetzt werden.

Die Marmas werden bereits im Atharvaveda (bis 200 v. Chr.) erwähnt. Wießner verweist auf die ausführliche Behandlung der Marmas in den Palmblatt-Texten der Siddhayoga-Tradition.<sup>3</sup> Der ayurvedische Arzt Sushruta hat die Marma-Lehre in die indische Heilkunde eingeführt. Die Angaben und Vermutungen über seine Lebenszeit reichen von um 1000 v. Chr. bis 400 n. Chr. Sushruta ist der Hauptautor der Sushruta-Samhita, einer umfassenden Sammlung der ayurvedischen Medizin mit der Beschreibung vieler Instrumente, Operationen, Krankheiten, Diagnoseverfahren, Heilmittel und vielem anderen mehr. Im Kapitel *Sarira-sthana* sind dort die Marmas beschrieben.

Der Schmerz hat im Körper generell die Funktion, zu warnen, dass unser Verhalten uns in die Krankheit treibt. Wenn wir beim Treten in einen rostigen Nagel keinen Schmerz verspüren würden, könnten wir uns aufgrund der Missachtung der Verletzung vielleicht eine Blutvergiftung holen. Oft sind aber die Zusammenhänge zwischen Schmerz, Ursache und möglichem korrigierendem Verhalten wesentlich subtiler und nicht so leicht auffindbar. Vielleicht hatten wir am Vortag eine Auseinandersetzung mit unserem Vorgesetzten, und heute zeigen sich Anzeichen einer Migräne. Wollen wir die ganz persönliche Sprache unseres Körpers entschlüsseln, ist es notwendig, unsere Wahrnehmung zu schulen.<sup>4</sup>

Die Marmas melden bereits Schmerz, bevor unser Leben wirklich bedroht ist. Lobo nennt sie die Wach- und Warnposten unserer Gesundheit.

An diesen besonderen Stellen treffen sich unterschiedliche Funktionen, die miteinander synchronisiert werden müssen. Wenn diese Funktionen harmonisch zusammen arbeiten, meldet das Marma keinen Schmerz, und wir können je nach Bedarf zwischen den Funktionen umschalten. Bei Desynchronisation meldet das Marma Schmerz. Schmerz hat in diesem Sinne die Aufgabe, uns darauf hinzuweisen, dass ein Ungleichgewicht besteht, er dient als Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitserziehung. Herauszufinden, welche Kräfte beteiligt sind, ist die Kunst, dabei können uns die Marmas Hilfe leisten.

Es gibt 107 Marmas, an denen wichtige Körperfunktionen reguliert werden. Wir dürfen sie uns aber nicht nur als rein körperlich manifestierte Stellen in unseren Muskeln, Sehnen und Gelenken vorstellen. Von Bedeutung für ihre Funktion ist auch, dass sie mit Bewusstsein behaftet sind. Erst dadurch erhalten sie die Fähigkeit, als Sprachorgane unseres Wesenskerns zu dienen.

Ist ein Marma getroffen, ist unser Lebensfluss behindert. Je nach Marma-Typ kann die Bedrohung schwach oder sehr stark sein.<sup>5</sup>

Bei der Beschäftigung mit den Marmas setzen wir uns mit dem Schmerz auseinander. Schmerzhaftes Erfahrungen führen oft zu Schutzhaltungen und Vermeidungsstrategien, sodass wir in Zukunft nicht mehr frei auf neue Situationen zugehen, sondern mit bestimmten Erfahrungen aus der Vergangenheit, die unser zukünftiges Verhalten prägen. Mit diesen eingenommenen Schutzhaltungen schränken wir aber unsere Erlebnisfähigkeit ein, um möglicherweise zu erwartenden Schmerz auszuweichen. Wir nehmen die Schmerzerfahrung in unseren Schutzhaltungen also vorweg. In den Asanas begegnen wir mit Hilfe der Marma-Signale diesen verinnerlichten Schutzhaltungen und können uns fragen, vor was wir uns schützen. Wo fühlen wir uns blockiert? Welcher Teil unseres Lebensflusses ist behindert? Was können wir tun, um diesen Lebensfluss wieder herzustellen? Dabei ist eine ganzheitliche Betrachtung wichtig: Lebensart, Lebensweise, soziales Umfeld, Einstellung zum Kosmos und zur Gesellschaft. Wo gibt es Differenzen zwischen vielleicht unbewussten körperlichen und psychischen Bedürfnissen auf der einen Seite und unserem tatsächlichen Alltag auf der anderen Seite? Welche Möglichkeiten in unserer Lebensgestaltung haben wir, widersprüchliche Ansprüche und Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen?<sup>6</sup>

Bis auf wenige in der Mitte des Körpers gelegene Zentral-Marmas sind diese Wach- und Warnposten unserer Gesundheit paarweise angelegt. Dadurch kann die Funktion eines durch Verletzung behinderten Marmas durch seinen Symmetriepartner teilweise übernommen werden. Welche Seite betroffen ist, kann zur weiteren Differenzierung der Thematik des jeweiligen Marmas beitragen. Die linke Körperhälfte steht mehr mit Themen des Gefühlsbereichs in Beziehung, die rechte mehr mit Verstand und Gedankenwelt.

## Gewebekategorien der Marmas

Eine Zuordnung der Marmas in unterschiedliche Kategorien erleichtert es uns, ihre Aufgaben zu erfassen.<sup>7</sup> So ist es möglich, die Marmas aufgrund ihrer verschiedenen Gewebe zu klassifizieren:

<b>Marma-Kategorie</b>	<b>Thematik</b>
20 Gelenk-Marmas	Beweglichkeit
8 Knochen-Marmas	Stabilität
27 Sehnen-Marmas	Leistungsbereitschaft
41 Blutgefäß-Marmas	Motivation und Emotionen
11 Muskel-Marmas	Kraft- und Zeithaushalt

## Zeitkategorien der Marmas

Nach der Marma-Lehre des Sushruta existieren neben den Gewebekategorien fünf Zeitkategorien. Sie unterteilen die Marmas danach, auf welche Art und Weise unser Leben bei einer Verletzung bedroht wird.

Die Zeitstruktur der Marmas sagt etwas über die Tiefe der Verletzung aus und welche Erlebnishorizonte getroffen sind. Die Erlebnishorizonte werden als Ausdrucksformen der fünf Elemente betrachtet. Werden die Desynchronisationen, Ungleichgewichte und Störungen nicht ausgeglichen, wandert eine zunächst oberflächliche Verletzung tiefer.

## Die 44 Vaikalyakara-Marmas

### Erste Zeitkategorie

Diese Marmas wirken sich bei Verletzung deformierend (besonders auf die Haltung) aus, schwache Verletzungen verursachen Schmerz, sehr starke können auch zum Tod führen. An diesen Punkten erfährt der Körper Festigkeit und Kälte sowie Unterstützung für das Leben.<sup>8</sup>

Die Bedrohung im Falle der Vaikalyakara-Marmas hat die Gestalt des Mondes, das heißt unser Ruhebewusstsein ist getroffen. Die Ruhe ist aus der Balance gekommen, es fehlt, was das Leben nährt, bzw. es bekommt zu wenig Raum. In der Sprache der Elemente bedeutet ein Zuwenig an Mond-Eigenschaften einen Mangel an den Elementen Erde/Wasser bei einem Zuviel an Sonneigenschaften, entsprechend den Elementen Feuer/Luft/Raum. Die Störung macht sich allerdings erst bemerkbar, wenn das Ungleichgewicht über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen bleibt.

### **Symptome, die sich bei einem Ungleichgewicht zeigen können**

Innere Unruhe (kann nach außen ruhig und antriebsarm wirken)

Probleme mit Ruhephasen, Einschlafstörungen

Bedürfnis nach Nichtstun und Nichtbewegen

Unruhe in der Schlussspannung/nach den Yoga-Übungen

Bei schmerzhaften oder blockierten Vaikalyakara-Marmas erlebt man vor allem die aktive Seite des Lebens, während das ruhige, getragene Lebensgefühl schwindet. Das bewusste Erleben von Natur, Essen und anderer Sinnenfreuden geht in der Hektik des Alltags unter. Der Körper signalisiert uns seine Sehnsucht nach Ruhe, Erholung, Sesshaftigkeit und Beständigkeit. Hier sollten wir lernen, unsere Kraft zielgerichteter einzusetzen, zu fokussieren und eben auch den Ruhephasen ihren Raum zu lassen.<sup>9</sup>

Marmas, die in diese Kategorie gehören<sup>10</sup>

<b>Sanskritname</b>	<b>Lage</b>	<b>Gewebekategorie</b>
4 Kurcha	Sehnenband unterhalb Zehen/Finger	Sehnen
2 Kurpara	Ellbogen	Gelenk
2 Janu	Knie	Gelenk
4 Ani	oberhalb Knie/Ellbogen	Sehnen
4 Urvi	Mitte Oberschenkel/Oberarm	Blutgefäß
4 Lohitaksha	Achsel/Leistengegend	Blutgefäß
2 Kakshadhara	Arm-Oberkörper-Übergang	Sehnen
2 Vitapa	Leiste	Sehnen
2 Kukundara	Hüftgelenk	Gelenk
2 Amsaphalaka	Schulterblätter	Knochen
2 Amsa	Schulter-Nacken-Übergang	Sehnen
2 Manya	A. carotis communis	Blutgefäß
2 Nila	V. jugularis interna	Blutgefäß
2 Krikatika	Atlanto-Axial-Gelenk	Gelenk
2 Vidhura	hinter den Ohren, unten	Sehnen
2 Phana	Nasenflügel	Blutgefäß
2 Apanga	äußere Augenwinkel	Blutgefäß
2 Avarta	Mitte der Augenbraue	Gelenk

## Die 33 Kalantara-Marmas (Kalantara-pranahara-Marmas)

### Zweite Zeitkategorie

Ein langsam herannahender Tod ist die Folge bei Verletzungen dieser Marmas, innerhalb einiger Monate, bei geringen Verletzungen kommt es zu Deformierungen. Die ausgleichenden Eigenschaften von Feuer und Wasser können im Körper erfahren werden.<sup>11</sup>

Hier hat die Bedrohung die Gestalt der Sonne und des Mondes angenommen. Dies bedeutet, dass sowohl unser Erholungshaushalt wie auch unser Aktivitätshaushalt betroffen sind. Die gestörten Elemente sind Feuer und Wasser.

Die Verletzung sitzt bereits etwas tiefer, die Störung besteht über einen längeren Zeitraum. Es dauert auch länger als bei den Vaikalyakara-Marmas bis

die Störung wieder behoben werden kann. Sind diese Marmas getroffen, zeigt sich, dass wir uns allmählich innerlich aushöhlen und es dringend an der Zeit ist, in unserem Leben etwas zu korrigieren. Unser Tages- und Erholungshaushalt ist gestört, wir müssen ein gesundes Maß an Ruhe und Aktivität wiederfinden, um langfristig unsere Gesundheit zu erhalten.

### **Symptome, die sich bei einem Ungleichgewicht zeigen können**

Eine Überlastung der Kalantara-Marmas geht einher mit einem Zuviel an Sonne-Eigenschaften im Leben: sehr viel nach außen tun, zu wenig innere Kraftreserven aufbauen. Ruhe, Erholung, Massage sind dann hilfreiche Bausteine, die ins alltägliche Leben integriert werden sollten.

Es zeigen sich harte, verkürzte Muskeln, die Marmas können sehr schmerzhaft sein, ein Zeichen dafür, dass wir unseren Krafthaushalt auf Kosten unseres Zeithaushalts überziehen.<sup>12</sup>

Marmas, die in diese Kategorie gehören<sup>13</sup>

<b>Sanskritname</b>	<b>Lage/Übersetzung</b>	<b>Gewebekategorie</b>
4 Talahridaya	Mitte Hand/ Fuß	Muskel
4 Kshipra	Schnelle <sup>14</sup> an Hand/Fuß	Sehnen
4 Indrabasti	Wade/Unterarm	Muskel
2 Stanamula	Wurzel der Brust	Blutgefäß
2 Stanarohita	Berg der Brust	Muskel
2 Apastambha	Bronchien	Blutgefäß
2 Apalapa	die Verborgenen	Blutgefäß
2 Katikataruna	Kreuzbein-Darmbein-Gelenk	Knochen
2 Brihati	Größe, oberer Rücken	Blutgefäß
2 Nitamba	obere Beckenkante	Knochen
2 Parshvasandhi	Gesäß, Taille	Blutgefäß
5 Simanta	Schädelnähte	Gelenk

benprodukt der Arbeit der Muskeln. Dabei wird Energie in Form von Nährstoffen verbraucht. Daher ist es wichtig, dieses Kraftreservoir immer wieder aufzubauen, um dem energieverbrauchenden Vorgang der Bewegung die nötigen Rohstoffe zur Verfügung stellen zu können.

## Muskel-/Mamsa-Marmas und ihre symbolische Bedeutung

### Kraft und Zeit als Thema der Muskel-Marmas

Unsere Muskeln sind die Orte der Kraft im Körper. Sie geben uns Halt und sind die Kraftlieferanten für unsere Bewegungen; sie stehen mit dem Kraftaspekt in allen seinen Formen in Zusammenhang. Die Muskel-Marmas sind besonders in den seitlichen Bögen der Arme und Beine eingebettet.<sup>7</sup>

In den Muskeln findet ein Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung, Krafteinsatz und Erholung, Spieler und Gegenspieler statt. Kontrahiert sich ein Muskel, muss sich sein Gegenspieler dehnen. Um einen Muskel möglichst kraftvoll einzusetzen, muss er zuvor entspannt und gedehnt gewesen sein.

Die vegetativ gesteuerten Reaktionen von Atmung und Kreislauf zeigen, inwieweit unser willentlicher Anspruch mit unserer inneren Motivation und Bereitschaft übereinstimmt. Im Dialog mit den Muskel-Marmas zeigt sich, mit welcher Erwartung und welchen Anforderungen an unseren Körper wir in die Übung gehen und welche Antwort unser Körper darauf gibt. Unsere Aufgabe besteht darin, diese Antwort richtig zu verstehen und sie als Anweisung für unser weiteres Üben und für unser Alltagsleben zu berücksichtigen.

Besteht innerlich keine Bereitschaft zur Aktivität, sich anzustrengen, etwas zu leisten, da dazu nicht genügend Kraft vorhanden ist, kann sich der Übende vielleicht kurzfristig hochpuschen: Atmung und Herzschlag steigen rasch, in der Schlussentspannung kann die Wachheit jedoch nicht mehr gehalten werden, man schläft leicht ein. Dies sind Anzeichen dafür, dass man dazu neigt, sich zu überfordern und Raubbau mit seinem Krafthaushalt zu betreiben. Kalte Füße oder rasender Puls deuten auf mangelnde innere Unterstützung hin. In diesem Fall muss die ernährende Funktion im Leben gestärkt werden.

Ist man dagegen träge und lustlos und geht trotz vorhandener Kraftreserven der Anstrengung aus Bequemlichkeit lieber aus dem Weg, dann kurbeln die aktiven Übungen Atmung und Kreislauf ebenfalls an. Am Ende der

Übungszyklen fühlt man sich dennoch belebt und erfrischt, mit einem Gefühl von Wachheit und Lebendigkeit. Dies sind Zeichen, dass man in einer ständigen Unterforderung lebt und eher dazu neigt, seinen Krafthaushalt zu schonen. Die Muskel-Marmas müssen aktiviert werden, um das Energieniveau zu heben.

Stimmen Krafteinsatz und Kraftreserven überein, hat man Lust, aktiv zu sein und ist am Ende wach, belebt und frisch. Dieses Gefühl von Lebendigkeit zeigt eine gute Koordination von Kraft und Zeit. Die subjektive Einschätzung, ob eine bestimmte Aufgabe in der gegebenen Zeit bewältigt werden kann, ist stimmig.

### Das Symbol von Pferd und Reiter

Um den Zusammenhang zwischen Zeit und Kraft darzustellen, existiert im Yoga das Bild von einem Reiter auf seinem Pferd. Ein Reiter, der seinem Pferd alle Freiheit lässt, wird es nicht steuern können – das Pferd tut, was es will, und der Reiter ist ihm ausgeliefert. Wenn der Reiter die Zügel hingegen total festhält, nimmt er dem Pferd jeden Bewegungsspielraum. Nur, wenn der Reiter die Zügel sicher hält und sich gleichzeitig auf das Pferd einlässt und dessen Signale aufnimmt, ist das Zusammenspiel ideal.

Das Symbol des Reiters steht für Kraft, das Symbol des Pferdes steht für Zeit.

Ist der Krafteinsatz gering, also die Zügel zu locker, lebt man in der Fülle der Zeit. Es kann Orientierungslosigkeit entstehen, da nicht genügend Kraft zur Verfügung steht, um ein bestimmtes Ziel anzupeilen. Das Pferd läuft mal dahin, mal dorthin, weil die lenkende Kraft des Reiters fehlt.

Ist der Krafteinsatz sehr hoch, also die Zügel zu straff, lebt man in der Fülle der Kraft. Hier besteht eher die Gefahr, mit Scheuklappen zu denken und sich auf ein Ziel zu fixieren, ohne zu bemerken, dass Ruhe und Erholung notwendige Bestandteile des Lebens sind.

Ob und in welche Richtung unsere persönliche Waage verschoben ist, können wir im Yoga und besonders im Alltag beobachten.

Wer beim Anblick einer Aufgabe generell leicht unter Druck gerät, besitzt vermutlich ein Defizit an Kraft, da bereits im Vorhinein das Gefühl besteht, dem Kommenden nicht gewachsen zu sein. Braucht jemand hingegen den Druck, um etwas zustande zu bringen, ist das ein Zeichen von Zeitmangel.

## Ziel- und Stützmotorik beim Üben

Wir können die Muskeln auf verschiedene Arten einsetzen: mit Schnelligkeit, dann ist unsere Zielmotorik besonders gefragt oder mit Ausdauer, dann ist unsere Haltemotorik besonders gefordert. Um die Stützmotorik zu testen, übt man die Asanas, indem man länger in ihnen verweilt. Damit soll getestet werden, ob ein Umschalten von den weißen Muskeln, die für das Einnehmen der Asanas erstmal vorrangig sind, auf die für die Haltearbeit zuständigen roten Muskeln möglich ist. Gelingt dies nicht, und hält man die Stellung nur mithilfe der weißen Muskulatur, weil von innen her die Haltekraft fehlt, fühlt man sich nach der Übung ausgelaugt, da die weiße Muskulatur nicht für Dauerbelastung ausgelegt ist. Die weiße Muskulatur bedarf besonders der Rhythmik des Anspannens und Entspannens. Lobo beschreibt die Muskel-Marmas als Koordinationsort weißer und roter Muskeln. Um insbesondere in bedrohlichen Situationen angemessen reagieren zu können, bedarf es einer guten Koordination von Schnelligkeit (weiße Muskelfasern) und Stabilität (rote Muskelfasern).

Besitzt die Haltemuskulatur einen hohen Tonus und ist zugleich die Zielmotorik gut trainiert, zeigt sich das in einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke, vor allem bei der Vorbeuge, bei einem gleichzeitigen Gefühl von Kraft und Stärke. Durchhaltekraft und Zielgerichtetheit sind stark ausgebildet. Ruhe und Entspannung wären als Ausgleich nötig.

Besitzt die Haltemuskulatur einen hohen Tonus, während die Zielmotorik wenig trainiert ist, zeigen sich die Gelenke ebenfalls wenig flexibel, zugleich fehlt aber auch Kraft und Zielgerichtetheit in den Bewegungen. Die innere Unruhe wird in der eingeschränkten Vorbeuge sichtbar. Man sollte innerlich die Ruhe kultivieren, während man klare Ziele formuliert und seine Kraft zielgerichtet einsetzt.

Bei geringem Tonus von Halte- und Zielmotorik zeigen sich die Gelenke sehr beweglich, die Muskeln sind dehnfähig, aber kraftlos. Der innere Antrieb fehlt ebenso wie die Aktivität im Außen. Wir brauchen die innere Motivation mittels der Ausrichtung auf ein Ziel.

Ist der Tonus der Haltemuskulatur gering, die Zielmotorik jedoch trainiert, zeigen sich die Gelenke ebenfalls beweglich, die Vorwärtsbeuge ist gut möglich. Das Einnehmen von Haltungen mit Kraft gelingt, jedoch ist die Ausdauer herabgesetzt. Man neigt zu kurzfristigem Krafteinsatz, das Durchhaltevermögen fehlt.

Bei gleichmäßig gut ausgeprägter Ziel- und Stützmotorik sind rote und weiße Muskelfasern im Gleichgewicht. Ruhe und Dynamik, Spannung und Entspannung arbeiten harmonisch zusammen.

## Gelenk-, Muskel- und Sehnen-Marmas im Zusammenspiel<sup>8</sup>

In den Gelenk-Marmas treffen sich Lebendigkeit/Flexibilität und Stabilität, in den Muskel-Marmas die Funktionen Kraft und Zeit. Hohe Beweglichkeit geht einher mit der Qualität der Zeit, die Gelenke sind beweglich und die Muskeln dehnfähig. Um Stabilität aufzubauen, ist Kraft vonseiten der Muskeln nötig, daher ist die Stabilität mit der Qualität der Kraft verbunden. Beide Qualitäten gilt es miteinander in Harmonie zu verbinden.

Zeit und Lebendigkeit	Kraft und Stabilität
Bewegliche Gelenke	Stabile Gelenke
Dehnfähige Muskeln	Kräftige Muskulatur
Vielfältige Interessen	Konzentration
Geht in die Breite	Zielorientiertheit
Gefahr des Orientierungsverlustes	Gefahr der Fixierung
Flucht und Schutz	Kampf

Sind die Muskeln um ein Gelenk stark kontrahiert, kommt Zug in die Sehnen und dadurch Druck ins Gelenk.

Muskeln liefern die Kraft für Bewegungen, gekennzeichnet ist ihre Tätigkeit durch ihre Fähigkeit zur Spannung und Entspannung. Bei Kontraktion/Anspannung verrichten sie Arbeit. Wenn die Muskeln zu schwach sind, holen wir uns die Kraft über die Gelenke, wir überstrecken im Gelenk und belasten es dadurch, Abrieb und Abnutzung können sich als Folge einstellen.

Sehnen verbinden die Muskeln mit der Halteapparatur, verbinden also die Tätigkeit der Muskeln mit der Beweglichkeit der Gelenke, sie übertragen die Kraft der Muskeln auf den Halteapparat.

### **Muskel-Marmas können sich folgendermaßen zeigen<sup>9</sup>**

Muskeln im Gleichgewicht: Die Muskeln sind dehnfähig, drehbar und zugleich kraftvoll und stark.

Je besser bei den Übungen die langsamen und schnellen Muskeln synchronisiert werden können, desto lebendiger und stabiler fühlen wir uns.

Verhärtete Muskulatur: Der Körper fühlt sich hart an, die Drehfähigkeit ist eingeschränkt, Kraftübungen sind möglich, danach treten aber oft Ermüdungserscheinungen auf.

Ein „Faust-Gefühl“ in den Muskeln zeigt die hohe Spannung an, es kommt dann leicht zu Krämpfen, wenn man versucht, diese angespannten Muskeln zu dehnen.

Daher sollte der Muskel erst entspannt werden, bevor man versucht, in die Dehnung zu gehen.

Harte Muskeln behindern auch den Blutfluss, belasten so den Kreislauf, was sich mit der Zeit in einer Belastung der Blutgefäß-Marmas zeigt.

Sind die Muskel-Marmas nicht in Harmonie und bezüglich ihrer Kraft ausgelagt, reagieren sie sehr schmerzempfindlich auf Druck. Eine Anspannung der Muskeln schützt die Muskel-Marmas vor Druck und Schmerz, sie erscheinen dann nicht als schmerzhaft. Wichtig ist daher auch hier, zuerst die Muskeln zu entspannen und dann das Marma auf Druckempfindlichkeit zu testen.

Eine stark angespannte Muskulatur kann im übertragenen Sinne bedeuten, dass man sich durch ein hohes Maß an Aktivität schützt. Man vermeidet Phasen der Entspannung, um nicht mit den eigenen Emotionen und Gefühlen in Kontakt zu kommen. Panzerung/Überaktivität schützt vor der Wahrnehmung, im Inneren bereits ausgelagt oder emotional unzufrieden zu sein.

Weiche Muskulatur: Der Körper fühlt sich weich und nachgiebig an. Man vermeidet Krafteinsatz, neigt zu Schwäche und Haltungsverlust.

### **Fragen, die sich dem Üben im Zusammenhang mit den Muskel-Marmas stellen können**

Wie setze ich meine Kraft ein?

Gehe ich Auseinandersetzungen aus dem Weg oder suche und genieße ich sie?

Kann ich mich durchsetzen?

Wie gehe ich mit Ruhephasen um?

Kann ich Verantwortung abgeben, Dinge aus der Hand geben?

Muss ich mehr Kraft in mein Leben einbringen oder Kraft herausnehmen?

Habe ich Lust dazu, etwas in die Hand zu nehmen?

Habe ich Freude am Krafteinsatz, wofür möchte ich meine Kraft einsetzen?

Setze ich meine Kraft für die Dinge ein, die mir am Herzen liegen?

Wie energisch und kraftvoll erlebe ich mich/erleben mich die anderen?

Zeitkategorien bei den Muskel-Marmas<sup>10</sup>

Kalantara-Marmas

Indrabasti in Wade und Unterarm, Herz der Hand, Herz des Fußes und Stanarohitas im Brustkorb.

Schmerzen und Blockaden in diesen Bereichen zeigen, dass wir unseren Krafthaushalt bereits über einen längeren Zeitraum überfordern. Es ist an der Zeit, etwas in unserem Alltag zu verändern und bewusste Erholungsphasen einzubauen. Bei Schwäche gilt das Gegenteil.

Sadya-Pranahara-Marma

Guda. Führt bei Verletzung rasch zum Tod. Ist die Ausscheidungsfunktion behindert, tritt eine innere Vergiftung ein; Durchfall kann den Körper durch Entwässerung extrem schwächen.

# Muskel-Marmas im Einzelnen

## Die zwei Herzen der Hand – Talahridaya

### Kategorie

Kalantara – langsamer Tod bei Verletzung.

Das Marma liegt in der Körperzone des Elementes Luft.

### Lage und Funktion

Das Herz der Hand befindet sich in der Mitte der Handfläche, in direkter Linie mit dem Mittelfinger.<sup>11</sup> Treffpunkt Musculus flexor digitorum profundus mit Musculi lumbricalis.

Beugen, Strecken und Spreizen der Finger treffen aufeinander.

Kräftiger Faustschluss trifft auf Fähigkeit zu Feinarbeit.

Bei Stützübungen ist für den Krafteinsatz die optimale Auflage der Handfläche am Boden sehr wichtig. Hierbei, ebenso wie beim kraftvollen Faustschluss, ist das Zusammenspiel von Streck- und Beugemuskeln der Finger im Test.

### Anatomie

Muskeln für das Strecken der Fingergelenke:

Diese Muskelgruppe verläuft auf der Rückseite der Hand und hat indirekten Einfluss auf das Marma. Die einzelnen Muskeln sind im Kapitel Handgelenk, S. 79 f., ausführlich dargestellt.

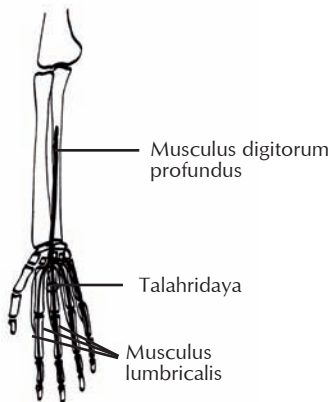


Abb. 39: Ansicht: Unterarmseite :  
M. flexor digitorum superficialis  
(oberflächlicher Fingerbeuger)

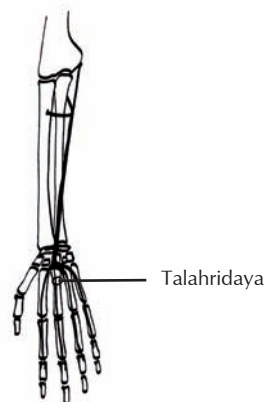


Abb. 40: Ansicht: Unterarmseite:  
M. flexor digitorum profundus (tiefer  
Fingerbeuger) mit M. lumbricalis (Regen-  
wurm-muskeln)

Muskeln für das Beugen der Fingergelenke

M. flexor digitorum superficialis und M. flexor digitorum profundus (oberflächlicher und tiefer Fingerbeuger).

Muskeln für das Beugen der Fingergrundgelenke und Strecken der End- und Mittelgelenke:

M. interossei dorsales (Zwischenknochenmuskeln des Handrückens), M. interossei palmares (Zwischenknochenmuskeln der Handfläche, beide Abb. 56), M. lumbricalis manus.

Davon verlaufen nur die M. lumbricalis an der Handinnenfläche durch das Muskel-Marma. Sie setzen, wie in Abb. 40 dargestellt, an den Sehnen des M. flexor digitorum profundus an.<sup>12</sup>

Zusammenspiel der Muskeln im Herz der Hand

Im Talahridaya treffen die kurzen Fingermuskeln M. interossei und M. lumbricalis auf die längeren Fingermuskeln M. flexor digitorum superficialis und profundus. Während die langen Fingerbeuger für das Beugen aller Fingergelenke zuständig sind, beugen die M. interossei und lumbricalis ausschließlich in den Grundgelenken, strecken aber in den End- und Mittelgelenken. Im Marma werden beugende und streckende Kräfte synchronisiert. Für einen kräftigen Faustschluss müssen alle Beugemuskeln eingesetzt werden.

Der M. extensor digitorum (Fingerstrecker, Abb. 24c) streckt die Fingergelenke und zieht die Hand in Dorsalflexion (Handrücken und Unterarm nähern sich an). Dabei werden die langen Beuger gedehnt, die über die Handfläche in den Unterarm verlaufen. Wollen wir mit gestreckten Fingern die Hand dorsalflektieren, setzen die Beuger dem Widerstand entgegen und verursachen eine Beugung der Fingergelenke. Die Beugung der Fingergelenke wird mit der Beugung im Handgelenk abgestimmt.

Das Zusammenspiel zwischen Beugen/Strecken der Finger und Beugen/Strecken im Handgelenk kann ebenfalls leicht im Faustschluss nachvollzogen werden. Lassen wir den Arm oder das Handgelenk locker hängen und bilden aus dieser Haltung eine feste Faust, sind neben den Beugern der Finger auch die Strecker des Handgelenks im Einsatz, wir ziehen automatisch den Handrücken Richtung Unterarm. Beugen wir die Hand Richtung Handfläche (Dorsalextension), schwächt sich die Kraft ab, mit der wir die Hand schließen. Die Stellung des Handgelenks hat demnach großen Einfluss auf die Kraft in der Hand.

Beide langen Fingerbeuger (M. flexor digitorum superficialis und profundus) dienen dem kraftvollen Schließen der Hand. Die kurzen Fingermuskeln

dienen im Gegensatz dazu eher der Feineinstellung der Fingergelenke bei Feinarbeit.<sup>13</sup>

Themen, die beim Üben auftreten können

Der Name sagt deutlich, dass dieses Marma mit unserem Herzen in enger Beziehung steht. Wenn man etwas Schweres hebt, wird das Herz angeregt, kräftiger zu schlagen; umgekehrt ist das Auflegen der Hand eine alte Methode, Heilung und Ruhe zu übertragen.

Ist in diesem Marma zuviel Zug, können wir die Hand nicht mehr richtig öffnen, der innere Greifreflex ist zu stark ausgeprägt. Auch auf der geistigen oder emotionalen Ebene können wir die Dinge vielleicht nicht aus der Hand geben. Es kann eine Anspannung auftreten als Ausdruck des Habenwollens, aus Angst, etwas zu verlieren, wenn man es nicht ganz festhält, wie beispielsweise in engen Mutter-Kind-Beziehungen oder klammernden Partnerschaften.<sup>14</sup>

Die Beugebewegung der Finger ist verbunden mit dem Thema „zugreifen, etwas in die Hand nehmen, festhalten“, bei der Streckbewegung geht es um „loslassen, geben, offen zeigen was man in der Hand hält“. Hier zeigt sich das Thema „geben und nehmen“ des Herzens im ganz Konkreten.

### **Ziel und Mitte**

Kraftvoller Einsatz, kraftvoll zugreifen können

Feingefühl

Krafteinsatz je nach Erfordernissen gut dosieren können

Handfläche liegt gut am Boden, Finger sind gespreizt

Herz und Handeln sind im Einklang

### **Ungleichgewicht**

Krallenhand

Nicht loslassen können

Nicht festhalten können

Eingeschränkte Spreizfähigkeit der Finger

Mangelhafter Bodenkontakt der Handfläche

Geistig-emotionales Festhalten blockiert den Kraftfluss

Zu wenig/zu viel Krafteinsatz

## Übungsteil Muskel-Marmas

In den Muskel-Marmas treffen sich die Funktionen Kraft und Zeit. Setzen wir in unserem Alltag sehr viel Kraft ein, haben wir zu wenig Zeit, um uns zu regenerieren, und geraten dadurch von unserem Krafthaushalt her unter Druck. Die oberflächlichen, zielgerichteten Muskeln neigen dann zu Verhärtung. Setzen wir im Alltag eher zu wenig Kraft ein, verlieren uns vielleicht in ungeordneten Aktionen, verschwenden wir unsere Zeit und geraten so von der Zeit her unter Druck. Dabei sind die oberflächlichen Muskeln eher weich und kraftlos. Die tieferen Muskeln können sich jedoch trotzdem sehr angespannt zeigen. Achten Sie in den nachfolgenden Übungen darauf, inwieweit Sie Ihre Muskeln sowohl kraftvoll als auch weich und nachgiebig erleben können.

Lesen Sie vor dem Üben die Hinweise vom Kapitel „Bewusstes Üben und Reflexerkennung im Yoga“.

### Übung 1: Muskel-Marmas der Arme aktivieren

Setzen Sie sich in den Schneidersitz, und legen Sie Ihre Handrücken auf den Knien ab. Sie gelangen in diese Sitzhaltung, indem Sie Ihren rechten Fuß unter den linken Unterschenkel schieben, und umgekehrt. Zur Unterstützung können Sie sich eine Decke unter Gesäß legen. Lassen Sie dann ganz bewusst Ihre Schultern sinken, richten Sie Ihren Rücken auf und dehnen Sie den Nacken. Lassen Sie sich ausatmend vom Becken her nieder und richten Sie sich beim Einatmen innerlich auf, die Hinterkopf strebt nach oben. Sitzen Sie aufrecht und entspannt (Bild 1). Heben Sie dann einatmend den rechten Arm nach oben und schließen Sie dabei die Hand zur Faust, die Finger zeigen nach vorne. Spannen Sie Ihren rechten Arm an und erspüren Sie das Gefühl der Stärke, das mit dieser Bewegung verbunden ist (Bild 2). Beim Ausatmen öffnen Sie ganz sanft Ihre Hand, und nehmen Sie die Spannung wieder aus dem Arm, und legen Sie die Hand zurück auf das Knie. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal, bevor Sie auch die andere Seite üben. Spüren Sie die Mitte der Hand beim Öffnen und Schließen, das Muskel-Marma im Unterarm beim Drehen des Armes und das Heben und Senken des Brustkorbs bei der Atmung. Mit welcher Bewegung des Armes fühlen Sie sich wohler? Nehmen Sie beim Heben die Kraft in den Armen und beim Senken die Sanftheit wahr?



Bild 1



Bild 2

## Übung 2: Muskel-Marmas der Beine aktivieren

Kommen Sie in den Langsitz, stützen Sie die Arme neben dem Becken auf, die Finger zeigen nach vorne, und richten Sie sich auf. Verankern Sie sich über das Steißbein im Boden und verlängern sie Ihren Körper über ihren Hinterkopf nach oben. Achten Sie beim Aufrichten darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen, ziehen Sie die freien Rippen unterhalb der Brust zurück Richtung Wirbelsäule (die freien Rippen sind die unteren beiden Rippenpaare, die in der Muskulatur enden). Dehnen Sie jetzt die Rückseite Ihrer Beine, indem Sie abwechselnd die Fersen nach vorne schieben, ohne dabei die Zehen anzuspannen (Bild 1 und 2). Spüren Sie die Mitte Ihrer Fußsohlen, die Dehnung in den Waden und die Belebung des Guda.



Bild 1



Bild 2

### Übung 3: Vasisthasana – Seitlicher Liegestütz

a)

Begeben Sie sich nach rechts in die Seitenlage und setzen Sie Ihre rechte Hand unter der Schulter auf, die Fingerspitzen zeigen Richtung Kopf, die Hand ist geöffnet, die Füße liegen übereinander und die Fersen sind gedehnt. Stützen Sie sich mit Ihrer linken Hand ab und heben Sie das Becken. Ihr rechter Arm ist ausgestreckt und Handgelenk, Ellbogen und Schulter sind hierbei in einer Linie. Wenn es Ihnen möglich ist, nehmen Sie die linke Hand vom Boden und legen Sie sie an Ihrem oberen Oberschenkel ab. Weiten Sie bewusst den Schultergürtel. Wenn die rechte Hand ganzflächig belastet werden kann, erfährt das Handgelenk Entlastung. Spannen Sie den Becken-Bein-Bogen und vermeiden sie ein seitliches Wegkippen des Beckens (Bild 1).

b)

Begeben Sie sich nach rechts in die Seitenlage und setzen Sie Ihren rechten Unterarm unter der Schulter auf, sodass der Ellbogen direkt unter das Schultergelenk kommt. Die Füße liegen übereinander und die Fersen sind gedehnt. Stützen Sie sich mit Ihrer linken Hand ab, heben Sie das Becken und spannen Sie Ihren Becken-Bein-Bogen. Nehmen Sie dann die linke Hand an den linken Oberschenkel. Weiten Sie die Schultern. Wie weich und drehfähig und zugleich kraftvoll ist Ihr Stützarm?



Bild 1



Bild 2

## Übung 4: Hand-Schulter-Hand-Bogen

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie beide Arme in Schulterhöhe waagegrecht aus, die Handflächen zeigen zunächst in Richtung Boden. Lassen Sie die Schultern sinken und drehen Sie Ihre Ellbeugen so, dass sie nach vorne zeigen (Bild 1). Dann beugen Sie Ihre Handgelenke, sodass Ihre Handflächen nach außen zeigen (Bild 2). Achten Sie darauf, die Schultern sinken zu lassen und die Ellbeugen nach vorne gedreht zu halten. Wie kraftvoll erleben Sie Ihre Arme? Versuchen Sie, Ihre Arme innerlich sinken zu lassen, ohne die Arme dabei tatsächlich abzusenken.



Bild 1



Bild 2

## Übung 5: Hand-Schulter-Hand-Bogen, Übung mit Partner

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie Ihre Arme in Schulterhöhe, winkeln Sie Ihre Ellbogen an, Ihre Fingerspitzen treffen sich in Brusthöhe, die Handflächen zum Boden gedreht. Ihr Partner steht Ihnen gegenüber und legt seine Hände hinter Ihren Handgelenken an Ihre Unterarme. Bleiben Sie während der gesamten Übung aufrecht stehen und lehnen Sie Ihren Oberkörper nicht nach vorne. Nun baut der Partner allmählich Druck gegen Ihre Unterarme auf und Sie leisten ihm aus der Kraft Ihrer Arme und Schultern Widerstand. Halten Sie diese Spannung ca. 30 Sekunden. Ihr Partner nimmt dann den Druck weg und Ihre Arme werden von der gehaltenen Spannung von innen her zur Seite geöffnet, geben Sie sich diesem Zug hin. Spüren Sie, wie nach dieser Übung Ihre Arme von innen her getragen und gehalten werden und sich leicht wie eine Feder anfühlen. Genießen Sie dieses Gefühl (Bild 1 und 2).

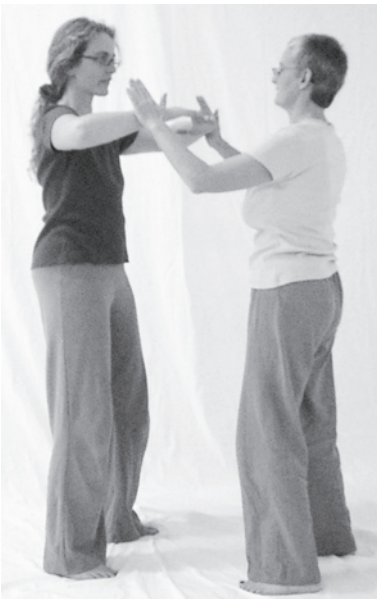


Bild 1



Bild 2