

Yoga zu zweit



Mit Partneryoga Brücken bauen

Als Paar gemeinsam Yoga zu praktizieren, kann Beziehungen vertiefen. Durch Paarübungen ist es möglich, ein verbessertes Verständnis nicht nur für sich selbst, sondern auch für sein Gegenüber zu entwickeln.

Yui ist eine Bezeichnung aus dem Sanskrit, von dem das Wort Yoga abgeleitet wird. Es bedeutet Verbindung. Yoga verbindet Körper und Geist, aber auch Mensch und Natur und das Verständnis für sich selbst und über die Welt. Im Partneryoga wird das Prinzip der Verbindung und der Selbsterkenntnis durch den Partner auf direktem Wege in die Tat umgesetzt.

Ein gemeinsames Erlebnis

Yoga zu zweit kann ein kommunikatives Erlebnis mit Spaß, Herausforderung, Wohlgefühl und Gemeinsamkeiten sein. Das behutsame Arbeiten miteinander, das Meistern einer kniffligen Position im Teamwork stärkt das Gefühl für eine harmonische Gemeinschaft. Die Ausgewogenheit von Hingabe, Loslassen, Aus-

gleichen und Unterstützen lehrt uns, dass der enge Kontakt zum Menschen eine große Unterstützung sein kann.

Die Körperhaltungen aus der alltäglichen Praxis der Asanas sind seit tausenden von Jahren ein bewährter Weg zur Selbsterfahrung und -entfaltung. Sich in einer Haltung mit einer Freundin, dem Geliebten oder einer Kollegin zu verbinden, ermöglicht schließlich, in die Welt des Spürens einzutauchen. Partneryoga bietet die Chance, einem anderen Menschen in Augenhöhe mit Herzlichkeit zu begegnen, sich anzulehnen, den Mut zu fassen, um Hilfe zu bitten, sowie die Erfahrung zu machen, getragen zu werden.

Sich gemeinsam entwickeln

Die Begegnung durch Atmung, die unterstützenden und leitenden Berührungen,

aber auch der kreative und spielerische Umgang miteinander verbindet in einer außergewöhnlichen Weise. Die gemeinsame Praxis der Übungen deckt sowohl Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten und Konflikte auf. Beim Yoga zu zweit können wir mit angemessenem Feingefühl, der Bereitschaft, zu geben und anzunehmen, und dem Bemühen um Gemeinschaft miteinander wachsen.

Die gegenseitige Unterstützung bei den Übungen ermöglicht eine Perfektionierung der Körperhaltung, erleichtert das Halten des Gleichgewichts, vertieft die Dehnungswirkung und harmonisiert den Muskeltonus. Partneryoga sensibilisiert den jeweils anderen, deckt Offenheit und Widerstand auf und vertieft darüber hinaus die Beziehung. Die Aufmerksamkeit für den Partner, das Bewusstsein für sich selbst und den anderen verstärken die Verbundenheit.

Christiane Wolff



Christiane Wolff | ist staatlich geprüfte Sport- & Gymnastiklehrerin, vom Deutschen Pilatesverband anerkannte Pilates-Instruktorin, zertifizierte Yogalehrerin, Fachbuchautorin und Ausbildungsleiterin bei Pilates Bodymotion. Als neuestes Projekt hat sie BodymotionYoga entwickelt.



SANFTES ÖFFNEN UND ANLEHNEN

Zunächst nimmt einer die Kindeshaltung ein, lässt den Bauch auf den Oberschenkel sinken und erdet die Stirn. Die Partnerin bzw. der Partner setzt sich seitlich, beide Füße aufgestellt. Behutsam von der Basis der Wirbelsäule beginnend, sich Wirbel für Wirbel über den gerundeten Rücken des Partner zurücklegen. Nach und nach beide Beine in die Streckung gleiten lassen und die Arme in einem großen V neben dem Kopf dehnen.



PASCIMOTTANASANA – DEHNUNG ÜBER BEIDE BEINE

Im Langsitz die Wirbelsäule ausatmend mit geradem Rücken aus den Hüftgelenken weit nach vorn über die Beine beugen. Auf den gleichmäßigen Fluss der Atmung konzentrieren und mehr und mehr entspannen. Nun wird die Dehnung behutsam verstärkt und die Verlängerung des Rückens unterstützt, indem sich die zweite Person bauchwärts auf den Rücken legt und die Füße fasst. Die Position fünf bis zehn Atemzüge halten. ▶



TADASANA – DER GEMEINSAME BERG

Einer beginnt im Vierfüßlerstand, die Finger gefächert. Ausatmend beide Knie vom Boden lösen, das Becken spitz nach oben schieben. Den Oberkörper in Richtung Beine dehnen, beide Schulterblätter in Richtung Becken senken. Der Partner oder die Partnerin steht in Schrittposition zwischen den stützenden Händen und legt nun beide Hände auf das Kreuz-

bein. Das Becken nach oben schieben, um die Dehnung im unteren Rücken zu unterstützen. Dann die Hände lösen, sich um 180 Grad drehen. Vor dem Partner oder der Partnerin in eine Vierfüßlerposition mit weit geöffneten Beinen und dann behutsam einen Fuß nach dem anderen mit den Fußballen an das Kreuzbein des Partners stellen.



TRIKONASANA – VERTRAUVENSVOLLES ANLEHNEN IM DREIECK

Rücken an Rücken in eine weite Grätsche stellen. Das rechte Knie leicht beugen, zunächst die Ferse nach innen, dann auf der Ferse die Fußspitze nach außen drehen und abschließend die linke Ferse leicht nach außen drehen. Die Berührung der Beckenrückseite wahrnehmen. Beide Sitzbeinknochen in Richtung Boden lenken, den Scheitel nach oben und die Wirbelsäule verlängern. Beide Arme zur Seite weit ausbreiten. Ausatmend das Becken zur linken Seite schieben und die Fingerspitzen der rechten Hand mehr und mehr nach rechts führen.



VRKSASANA

Zu zweit stark sein wie ein Baum und sich seitlich eng zusammenstellen. Das Körpergewicht auf das Bein an der Kontaktseite verlagern, das äußere aus dem Hüftgelenk ausdrehen und den Fuß an den Knöchel, die Wade oder die Innenseite des Oberschenkels legen. Aus dem Standbein nach oben wachsen und den Beckenboden aktivieren. Den inneren Arm locker um die Taille des Partners oder der Partnerin legen und bewusst die Unterstützung des Gleichgewichts durch den Partner wahrnehmen.



BEHUTSAME EINSTIMMUNG

Rücken an Rücken in Baddha Konasana, dem Schmetterlingssitz, mit einer stillen Meditation abschließen.

USHTRASANA – DAS DOPPELTE KAMEL

Gemeinsam im Kniestand beginnen, die Unterarme umfassen. Beide Sitzbeinknochen in Richtung Kniekehle sinken lassen. Die Bauchdecke sanft nach innen und oben lenken und sich Wirbel für Wirbel vom Becken beginnend in eine geführte Rückbeuge dehnen.

