

# Der Körper ist das Hauptinstrument

Zum Denken, Fühlen, Handeln und überhaupt zum Leben brauchen wir unseren Körper. Wird der Körper einseitig oder wenig gebraucht, degeneriert er. Bei den oft starken, einseitigen Belastungen, die das Musikerleben mit sich bringt, kann durch eine angemessene Yogapraxis viel zum Positiven verändert werden. Haltung und Bewegung des Körpers wirken sich auf Geist und Psyche aus. Der Yoga hilft, das Bewusstsein zu verfeinern und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Musik wird von der Physis und den mentalen und emotionalen Zuständen des Musikers geprägt. Nach meiner Erfahrung sind die Vorgänge beim Musizieren sehr komplex. Ist die Brustwirbelsäule gut in der Körperachse eingemittet (Nullstellung) und dynamisch stabilisiert, wird eine freie, tiefe Atmung möglich, die sich auf die Gestaltung des Tons und auf den Ausdruck förderlich auswirkt.

«The mind is like the wind,  
and the body is like the sand;  
If you want to know how the wind is blowing,  
you can look at the sand.»

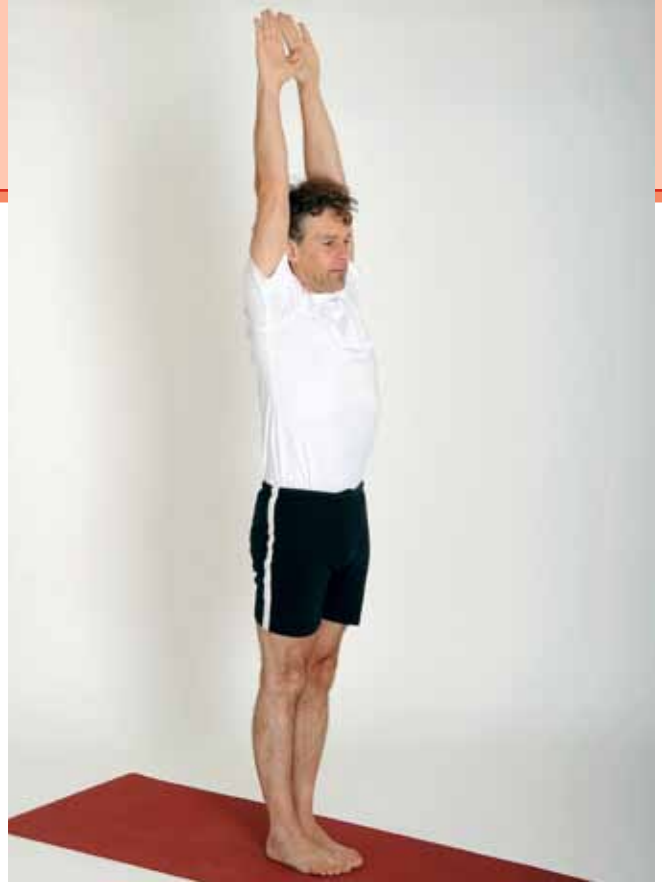
B. B. Cohen

■ Text und Modell: Ivo Prato, Musiker, Musiklehrer und diplomierter Iyengar-Yogalehrer. Er unterrichtet an der Yoga-Schule in Bern. [www.yogabern.ch](http://www.yogabern.ch)  
■ Fotos: Pascal Corbat



## 01 Vrikshasana (vereinfacht)

- Beine, Rumpf und Arme lang ausstrecken
- Körpergewicht gleichmässig auf den Fusssohlen verteilen
- Oberschenkel einwärts drehen und Kniescheiben hoch ziehen
- Steissbein im Körper verankern
- Schulterblätter in den Körper pressen
- Flanken lang und unteren Rippenbogen zurück halten
- Nacken und Kopf gerade auf dem Rumpf, Blick weich und horizontal
- Flüssig atmen



## 02 Utthita Trikonasana

- Beine, Rumpf und Arme ausstrecken
- Aussenseite des hinteren Fusses fest auf den Boden pressen
- Innenseite des vorderen Fusses auf den Boden pressen
- Steissbein im Körper verankern
- Becken, Bauch- und Brustraum aufdrehen
- Nacken ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Blick zur oberen Hand richten
- Flüssig atmen



## 03 Virabhadrasana II

- Hinteres Bein, Arme und Rumpf ausstrecken
- Aussenseite des hinteren Fusses zum Boden pressen
- Hinteren Oberschenkel nach aussen drehen
- Vorderes Knie über dem Fussgelenk halten
- Steissbein im Körper verankern
- Vorderen Beckenraum offen halten
- Hintere Schulter zurück halten und vorderes Schulterblatt in den Brustraum pressen



## 04 Parshvottanasana (vereinfacht)

- Beine strecken, Oberschenkelmuskulatur anspannen und Kniescheiben hoch ziehen
- Hintere Ferse zum Boden pressen
- Hinteren Oberschenkel von aussen nach innen drehen
- Vorderen grossen Zehenballen zum Boden pressen
- Vorderen äusseren Beckenrand zurück ziehen
- Arme lang ausstrecken
- Rumpf lang, Brustwirbelsäule und Schulterblätter in den Körper pressen
- Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Flüssig atmen

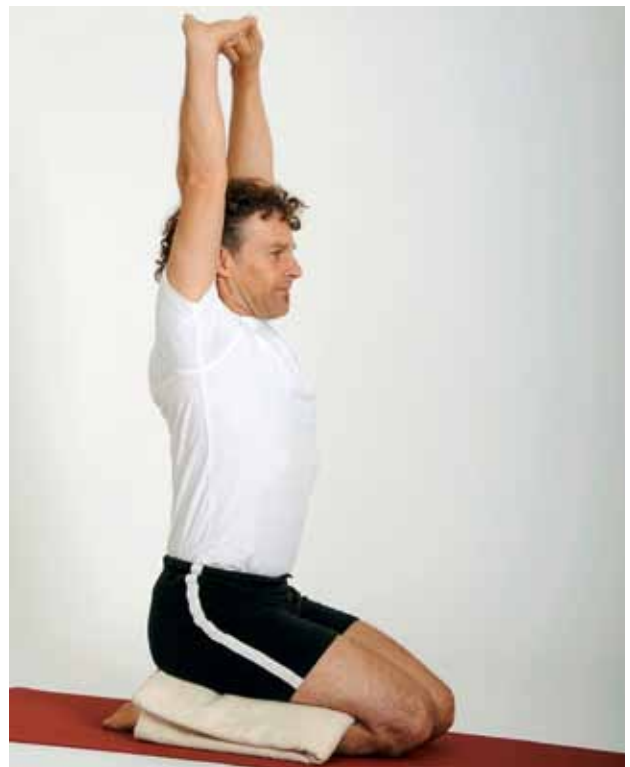
## 05 Bharadvajasana (mit Stuhl)

- Wirbelsäule lang aufrichten
- Brustwirbelsäule zum Brustbein stossen
- Schultern zurück rollen
- Knie bleiben auf gleicher Höhe
- Unteren, mittleren und oberen Rücken drehen
- Drehung mit den Armen unterstützen



## 06 Parvatasana in Vajrasana

- Arme und Flanken lang ausstrecken
- Gesäss in Richtung Boden sinken lassen
- Oberarme hinter die Ohren bringen
- Schulterblätter in den Brustraum pressen
- Unteren Rippenbogen zurück halten
- Gesicht entspannt, Blick weich halten





### 07 Yogamudrasana in Vajrasana

- Arme und Flanken weit nach vorne ausstrecken
- Gesäss in Richtung Boden sinken lassen
- Schulterblätter und Brustwirbelsäule in den Körper pressen
- Bauch weich und Gesicht entspannt lassen
- Flüssig atmen

### 08 Yogamudrasana in Vajrasana (Schulteröffnung)

- Mit den gestreckten Armen die Schultern hoch ziehen
- Arme über dem Kopf in Richtung Boden ziehen



### 09 Shalabhasana (vereinfacht)

- Beine strecken und Mittelfussknochen fest auf den Boden pressen
- Steissbein im Körper verankern
- Arme und Schultern zurück ziehen
- Brustwirbelsäule zum Brustbein stossen
- Rumpf anheben
- Vorderseite des Rumpfes lang halten
- Blick nach oben und Brustbein hoch ziehen
- Flüssig atmen



## 10 Ardha Uttanasana

- Beine, Flanken und Arme strecken
- Oberschenkel einwärts rotieren und stark machen, Kniescheiben hoch ziehen
- Obere Vorderseite der Oberschenkel zurück pressen
- Rücken konkav halten
- Brustwirbelsäule und Schulterblätter in den Brustraum pressen
- Brustraum offen halten
- Bauch weich halten
- Flüssig atmen



## 12 Urdhva Prasarita Padasana (90° an der Wand)

- Beine strecken
- Schultern zurück gerollt auf den Boden sinken lassen
- Bauch entspannen
- Augen schliessen und Gesicht entspannen
- Nacken lang halten



## 11 Urdhva Prasarita Padasana (60°)

- Arme, Nacken, Flanken und Beine lang strecken
- Unteren Rücken fest auf den Boden pressen
- Oberschenkel einwärts rotieren und stark machen, Kniescheiben hoch ziehen
- Rückseiten der Beine lang halten
- Grosse Zehenballen und innere Fersen weg stossen
- Gesicht entspannen und flüssig atmen

