



# Anatomie der Verben

Kennen Sie die «Hoberman Sphäre»? Ab und zu findet man sie als Spielzeug im Kinderyoga. Doch sie ist auch für Erwachsene extrem hilfreich: Sie ist eine kugelförmige Gestalt mit vielen Gelenken, die sich auf das Mehrfache ihres Volumen aufziehen lässt und uns viel über ausdehnen des Körpers lehrt.

■ Text: Martin Schmid\*

Ich liebe Spielzeuge. Nachdem ich in Ausgabe 3/11 von «Yoga! Das Magazin» die Tensegrity-Struktur vorgestellt habe, mit der vorwiegend Babys spielen, ist heute ein weiteres Spielzeug dran. Doch bevor ich Ihnen das Spielzeug näher vorstelle, erzähle ich eine Geschichte.

Es war Nacht. Ich lag im Bett. Ich konnte nicht schlafen. Ich hatte zu viel Energie und war gar nicht müde. Ich entspannte mich und begann – nun, nicht auszudehnen, sondern «ausdehnen zuzulassen». Ein erlaubender Prozess also (das Wort «passiv» ist zu passiv). Ich vergegenwärtigte mir ganz einfach jedes Gelenk als Hoberman Sphäre, als eine sich von innen heraus ausdehnende Sphäre. Dann die Wirbelsäule als Ganzes und jeden einzelnen Zwischenwirbelbereich. Dann den Oberkörper als Gesamtes mit dem Herzen als Zentrum.

Subjektiv und feinstofflich fühlte es sich an, als würde ich über die Bettkanten hinauswachsen, während ich objektiv und materiell betrachtet nur ganz wenig in die Länge ging. Doch mit jedem Ausdehnenlassen strömte mehr

Energie durch mich hindurch, bis ich mich fühlte wie ein langer Sommertag in Hawaii, der in eine Kaffeedose hinein verdichtet wird, mitsamt Licht, Wind, Wellen, kurzem, erfrischendem Regenschauer und Hula. Wie schön ist Hawaii... Und die Vögel, wie sie pfeifen... Vögel? Warum pfeifen Vögel, mitten in der Nacht?

Es waren die Nymphensittiche meines Sohnes im Zimmer direkt unter mir. Just in dem Moment, in dem die lichte Fülle den mir unendlich scheinenden Raum in mir am vollsten erfüllte, begannen sie zu rufen. Die Uhr zeigte 02:33.

Ich erhob mich. Tastete mich zur Türe, die Treppe hinab, durch den Gang. Öffnete leise die Zimmertüre. Das Licht brannte. Mein Sohn schlief friedlich, die beiden Nymphensittiche blinzelten verwirrt und riefen. Ich stand da und rief nicht zurück. Löschte das Licht. Schloss die Tür. Wunderte mich. Ging den Bauplan des Hauses in meinem Kopf durch und stellte fest, dass ich direkt über der Zimmerlampe meines Sohnes lag. Am nächsten Morgen fragte ich meinen Sohn, warum er das Licht angelassen habe. Das macht er nie. Er sagte, er habe es auch letzte Nacht nicht gemacht. Und ich, der ihn allmorgendlich aus

den Federn ziehen muss, habe vor und auch nach jener Nacht nie Licht entdeckt, das versehentlich und unbenutzt die ganze Nacht gebrannt hätte.

## «Verben kennen keine Grenzen. Begrenzungen werden mit Nomen bezeichnet.»

den Federn ziehen muss, habe vor und auch nach jener Nacht nie Licht entdeckt, das versehentlich und unbenutzt die ganze Nacht gebrannt hätte.

### Ausdehnen zulassen

Was man auch immer aus dieser Geschichte schliessen will, ich möchte drei Dinge hervorheben: Erstens braucht es nicht immer ausgefallene Asanas für das Kultivieren von Körperqualität und Energiefluss. Manchmal reicht auch nur im Bett liegen. Zweitens hat mit Anatomie arbeiten immer auch eine **energetische Komponente**, was

unter dem technischen Begriff «Anatomie» gerne vergessen wird. Drittens habe ich nichts gemacht, nichts produziert, sondern «ausdehnen» zugelassen und weder dem Ausdehnen noch mir Grenzen gesetzt. Immer wieder bin ich an einen Punkt gekommen, an dem ich meinte, nun sei fertig mit ausdehnen, und immer ging es weiter.

Ausdehnen ist ein Verb, und Verben sind unerschöpflich. Verben kennen

keine Grenzen. Begrenzungen werden mit Nomen bezeichnet. «Knochen», «Hund», «Struktur», selbst «Yoga» sind alles Abgrenzungen. Zentrieren, öffnen, ausdehnen, vernetzen, integrieren, auf denen meine gesamte Arbeit basiert, ist immer unerschöpflich. Eine Abenteuerreise voller Überraschungen ohne Ende.

Wenn wir nun «ausdehnen» genauer betrachten, bitte ich die Linguisten um Nachsicht. Ich werde das Verb (und andere Verben) schreiben, auch wenn korrekterweise das Nomen stehen müsste. Damit vergegenwärtige ich, dass wir nicht über ein begrenztes «Ding» reden, sondern über eine Dynamik, die immer weiter geht. Begrenzte Dinge können wir intellektuell verstehen. Eine unbegrenzte Dynamik können wir nur erfahren. Sie ist transrational, da sie über das rationale Verstehen hinausführt.

Ausdehnen ist Teil der Dynamik von zentrieren, öffnen, ausdehnen, vernetzen, integrieren. Aus den Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnungen **center, open, expand, blend, integrate** ergibt sich **coebi**, was wir als «Köbi» eindeutschen können. Yoga ist eine der möglichen Manifestationen von Köbi.

Ausdehnen ist also Phase drei in dieser Köbi-Dynamik. Vorher geschehen zentrieren und öffnen. **Zentrieren** heisst entspannen. Entspannen nach unten, in die Bauchmitte, und noch weiter nach unten, in die Erdmitte. (Dies entspricht dem Apana.) Wenn wir das schaffen, geschieht aus diesem dynamischen, fortwährenden, unerschöpflichen

«sinken» aus sich selbst heraus «öffnen». Denn dadurch, dass Anspannungen losgelassen werden, entsteht Freiraum, und dieser Freiraum wird ganz natürlich mit Leben, Energie, Prana gefüllt. Es ist «einströmen» da, und dies führt zu **öffnen**. Vergegenwärtigen wir uns: Sowohl

sinken als auch einströmen und öffnen geschehen unaufhörlich (wenn wir es zulassen und kultivieren).

Der innere Raum wird also

durch «einströmen» gefüllt und irgendwann wird der innere Raum voll sein. Ist Fülle und «einströmen» da, geschieht «ausströmen». Durch dieses «ausströmen» dehnt sich zuerst unser Körper aus und dann unsere Bewegung. Es ist, als würden wir surfen.

Wenn sich unser Körper surfend **ausdehnt** oder sich unsere Bewegung aus dieser dynamischen Überfülle heraus selbst entfaltet, ist das eine ganz andere Qualität, als wenn wir uns durch Anstrengung etwas mehr strecken. Ausdehnen ist also nicht dasselbe wie strecken, und es ist mehr als öffnen. Doch was heisst dann ausdehnen genau? Hier kommen nun die eigentliche Anatomie und die Hoberman Sphäre ins Spiel.

## Struktur als Verb

Alles in unserem Universum ist «bewegen» (ich schreibe nicht Bewegung, weil dies eine Abstraktion wäre). Subatomare Teilchen bewegen sich, Atome, Moleküle, Zellen, und alles, was aus diesen Zellen geformt wurde. Wenn wir an Struktur und Anatomie denken, haben wir meist ein statisches, mechanisches Mind-Setting. Wenn wir uns mit Verben-Anatomie befassen, ist es hilfreich, sich davon zu lösen, da sich die Verben sonst nur sehr begrenzt entfalten können.

Was ist eine Struktur? **Struktur ist Beziehung**. Etwas tritt mit etwas in eine Beziehung. Auf der menschlichen Ebene nennen wir solche Strukturen Freundschaft, Part-

**«Alles in unserem Universum  
ist «bewegen».»**



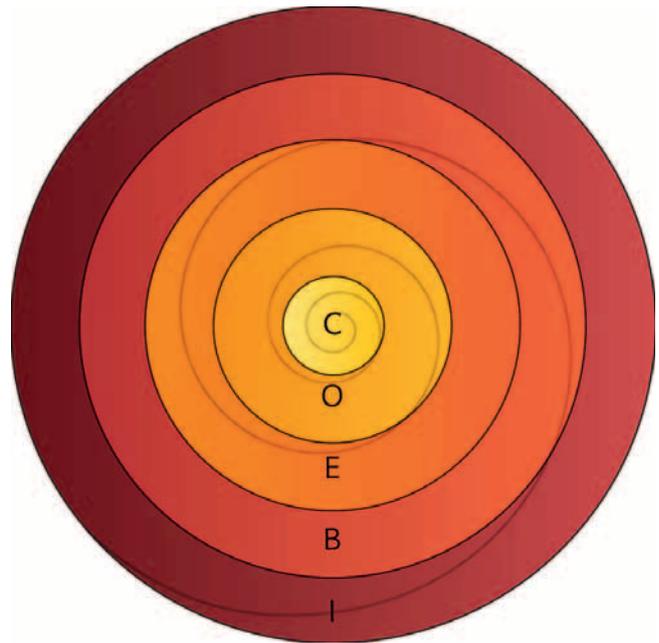
Mit der Hoberman Sphäre lässt sich illustrieren, was inneres Ausdehnen bedeuten kann.

nerschaft, Ehe, Familie, Gesellschaft, Gemeinschaft. All dies sind Strukturen, die auf einer bestimmten Art von Beziehung beruhen. Wenn wir eine Zellwand betrachten, finden wir darin Pektine, Zellulose, Proteine und mehr, die miteinander in Beziehungen stehen. Wir finden aber keine Bauklötze und Mauern wie bei einem Haus mit Backsteinen, ebenso wenig wie in unserer Anatomie, wo nichts aufeinander gestapelt wird, sondern alles mit allem in Beziehung steht. Zellwände sind flexibel und zugfest (hier kommt das Tensegrity-Prinzip ins Spiel). Sie können das nur sein, weil sie aus Beziehungen bestehen.

### Vernetzen und integrieren

Unser Körper ist im gesunden Zustand ebenfalls flexibel, vernetzt und belastungsfähig. Er kann das nur sein, weil er auf Beziehungen beruht. Yoga ist Beziehungsarbeit. Damit diese Beziehungsarbeit (vernetzen und integrieren in der Köbi-Dynamik) geschehen kann, müssen wir ausdehnen zulassen. Damit wir ausdehnen zulassen können, müssen wir uns von starren Strukturvorstellungen lösen. Natürlich hat unser Körper Grenzen, doch das sind äussere Grenzen. Wie ein Fraktal können wir nach innen gehen und immer noch mehr ausdehnen zulassen. Unsere Struktur ist eine Tendenz, und Tendenzen lassen sich deutlich beeinflussen.

Die **Hoberman Sphäre** wurde vom amerikanischen Erfinder Chuck Hoberman konstruiert. Sie ist keine eigentliche Sphäre, sondern ein Polyhedron, also eine geometri-



Die Köbi-Dynamik entfaltet und integriert.

sche Struktur. Sie ist eine kugelförmige Gestalt mit vielen Gelenken, die sich auf das Mehrfache ihres Volumens aufziehen lässt. Wir könnten uns «ausdehnen» auch mit einem Ballon vergegenwärtigen. Doch die Gelenke-Struktur kommt uns in der Anatomie-Arbeit entgegen.

Am besten werden Sie zum Kind und kaufen sich so ein Teil. Es geht nichts über das taktile Erleben mit den eigenen Händen. Haben Sie es mit den Händen erfasst, können Sie es auf den Körper ausdehnen. Halten Sie sich die Sphäre zum Beispiel vor den Solar Plexus, vor das Herz, über den Scheitel, öffnen Sie sie, und bringen Sie diese Qualität von «ausdehnen» in den jeweiligen Bereich hinein, indem Sie die Sphäre und Ihren Körper nicht trennen, sondern in Resonanz sein lassen.

Als Unterrichtshilfe ist die Hoberman Sphäre von unschätzbbarer Hilfe. Sie ersetzt viele Worte, indem ich dem Schüler die Sphäre da hinhalte und sie ausdehnen lasse, wo mehr ausdehnen geschehen kann. Sei das eine Schulter oder eine ganze Region. Der Schüler hat sofort eine Vorstellung davon, was wo geschehen kann.

Haben Sie «ausdehnen» dermassen erlebt, können Sie es in alle Asanas und Flows integrieren. Und in den Alltag. Etwa, wenn Sie nicht schlafen wollen. Vielleicht geht Ihnen dann, wie mir, plötzlich auch ein Licht auf.

.....  
 Weitere Infos zur Hoberman Sphäre mit Filmen und Anschauungsmaterial: [www.integralmovement.info/hobermansphere](http://www.integralmovement.info/hobermansphere)  
 \*Der Autor unterrichtet Köbi und integrale Bewegung. Er hat mehrere Bücher dazu geschrieben. [www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)