

# Yoga für Experten

## Die anatomischen Besonderheiten bei Asanas



Foto: at.one

Der Autor Leslie Kaminoff stellt in seinem neu erschienenen Buch anatomische Details in Verbindung mit Yogaübungen vor, die allen nutzen, die sich beruflich mit Yoga befassen. In seinem Buch vermittelt er solide Grundkenntnisse, die der Ausübung aller Arten von Yoga zugrunde liegen. Wir zeigen euch einen kleinen Ausschnitt mit Yogaübungen für Experten.



**B**ereits bei der Geburt werden wir mit zwei Kräften konfrontiert: Atmung und Schwerkraft. Yoga hilft, sich das Verhältnis dieser Kräfte bewusst zu machen. Die Atmung ist eine Bewegung in zwei Räumen: der Brust- und der Bauchhöhle. Beide enthalten lebenswichtige Organe: In der Brusthöhle finden sich Herz und Lunge, in der Bauchhöhle unter anderem Magen, Leber, Nieren, Darm und Harnblase.

### Das Zwerchfell

Das Zwerchfell bildet die Decke der Bauchhöhle und den Boden der Brusthöhle. Beide Höhlen sind in der Lage, ihre Form zu verändern. Ohne diese dreidimensionale Beweglichkeit wäre der Mensch nicht in der Lage zu atmen. Die Bewegungen in der Bauchhöhle führen zwangsläufig zu Bewegungen in der Brusthöhle und umgekehrt.

Ein einzelner Muskel, das Zwerchfell, ist in der Lage, all diese Bewegungen hervorzurufen. Es ist der wichtigste Muskel für die Atmung. Es erstreckt sich über einen großen Körperabschnitt, der von der Mitte zwischen dritter und vierter Rippe bis zum dritten Lendenwirbel auf der Höhe des Nabels reicht. Wie ein Fallschirm legt es sich in gewölbter Form schützend um die Organe.

Man kann sich das Zwerchfell auch als „Bauchwölber“ oder „Brustheber“ vorstellen. Die Vorstellung, dass die Zwerchfelltätigkeit nur den Bauch wölbt, ist unzutreffend. Die Gleichsetzung von Bauchbewegung mit richtiger Atmung und Brustbewegung mit falscher Atmung ist demnach nicht korrekt.

### Atemhilfsmuskeln

Bei Yoga-Asanas und -Atemübungen werden weitere Muskeln aktiviert, die die

beiden Höhlen verformen können. Sie werden Aushilfsmuskeln genannt. Eine Kategorisierung ist jedoch schwierig, weil indirekt fast jeder Muskel eine Auswirkung auf die Atmung haben kann. So können Brust-, Hals- und Rückenmuskeln den Brustkorb weiten.

Eine verbesserte Atmung kann aus einer Verminderung der Spannung der Hilfsmuskulatur resultieren, denn das ermöglicht dem Zwerchfell, so effizient wie möglich zu arbeiten. Auch die Bauchmuskulatur hat einen Einfluss: Steigt der Tonus des Zwerchfells bei der Einatmung an, muss der Tonus einiger Bauchmuskeln abnehmen, damit sich das Zwerchfell überhaupt bewegen kann.

Fortsetzung im nächsten Heft

## SEITLICHER KRANICH (PARSVA BAKASANA)



Bei dieser Variation der Kranichübung werden zusätzlich die schrägen Bauchmuskeln, der rechte Rückenstrecker und die linken Rotatoren aktiv. Bei dieser Haltung liegen die Knie auf dem Arm auf. Es ist wichtig, das Schultergelenk auswärts rotiert zu halten, weil die Stellung der Arme sonst viel schwieriger ist.

**Achtung:** Wenn bei dieser Position die Knie nicht nebeneinander sind, zeigt das, dass die Rotation mehr in der Hüfte stattfindet als in der Wirbelsäule.

## RUHENDE SCHILDKRÖTE (SUPTA KURMASANA)

(SUPTA KURMASANA)

Die Position ist eine Variante der Schildkröte für die absoluten Profis. Bei dieser Haltung arbeiten die Rückenbeuger, der große Psoas, der gerade Bauchmuskel sowie die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln. Die Rückenstrecker werden gedehnt. Ist diese fixierte Haltung erst einmal einge-



Die blaue Schattierung markiert die aktiven Gelenkkapseln

nommen, haben die Bauchmuskeln nicht mehr viel zu tun, so dass sie für die Bauchatmung gelöst werden.

**Achtung:** Die Fixierung der Beine auf dem Hinterkopf kann durch den Druck der Beine die Regionen durch Überdehnung oder durch Verspannung der Muskulatur belasten.



## DER SKORPION (VRISCHIKASANA)

(VRISCHIKASANA)

Ausgangspunkt ist zunächst der Ellbogenstand mit gestreckten Beinen. Kopfüber wird bei dieser Übung der gesamte Körper über die Unterarme und Hände gehalten und ausbalanciert. Die Knie und Ellbogen sind gebeugt. Der gerade Bauchmuskel ist aktiv, um das Umkippen nach vorn zu verhindern. Die hinteren Oberschenkelmuskeln beugen die Knie und ziehen die Zehen zum Kopf hinunter – wenn die Bauchseite des Körpers dehnbar genug ist. Der Kopf wird Richtung Zehen gehoben.

**Achtung:** Das Anheben des Kopfes ist bei der Gewichtsverlagerung wichtig; ohne diese Bewegung als Gegengewicht können die Beine den Körper nach hinten ziehen und man kippt rückwärts um. Die hintere Oberschenkelmuskulatur neigt in dieser Haltung dazu, leichter zu verkrampfen.



## NACH UNTEN SCHAUENDER BAUM (ADHO MUKKA VRKSANA)

(ADHO MUKKA VRKSANA)

Der Handstand ist ebenfalls eine Übung für Fortgeschrittene. Die Halswirbelsäule ist gestreckt, die Knie sind gestreckt und die Fußgelenke (dorsal) gebeugt. Die Ellbogen sind durchgestreckt. Die Schwerkraft zieht die Hüfte in die Beugung. Um eine neutrale Stellung zu bewahren, ist der hintere Oberschenkel aktiv. Der große Adduktoren hält die Streckung und Einwärtsrotation. Die Bauchmuskulatur ist angespannt, um die Wirbelsäule zu stabilisieren, und M. iliacus und der M. psoas verhindern, dass die Lendenwirbelsäule durch nach hinten kippende Beine überstreckt wird.

**Achtung:** Vorsicht mit den Handgelenken ist geboten. Es ist wichtig, das ganze Körpergewicht auf den Händen zu balancieren. Das Einsinken des Handgelenks gefährdet den Karpaltunnel und die durch ihn hindurchlaufenden Nerven. Im Handstand ist effektives Atmen am schwersten, da die Anspannung der Stütz-muskulatur die Atmung behindert.



### DIE TAUBE (EKA PADA RAJAKAPOTASANA)

Bei dieser Übung biegen die Rückenstrecker die Wirbelsäule nach hinten; außerdem sind die Rückenstrecker und schrägen Bauchmuskeln aktiv, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Durch die Einwärtsrotation und Streckung des hinteren Beins ist die Hüftgelenkkapsel äußerst gespannt.

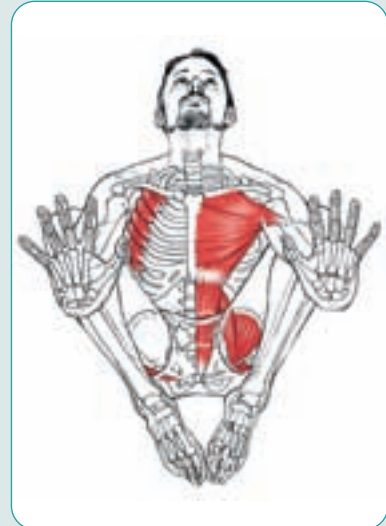
**Achtung:** Man sollte sich nicht in die Haltung fallen lassen. Beckenboden, hinterer Oberschenkel und die Gesäßmuskeln müssen aktiv sein, damit sich die Last des Körpergewichtes über die gesamte Fläche verteilt und nicht nur auf das Kniegelenk und den hinteren Oberschenkel drückt.

### BUCHTIPP

Leslie Kaminoff schreibt regelmäßig für die New York Times und ist Gründer der Breathing



Project Yoga Studios in New York. Er beschreibt die wichtigsten Übungen mit Hinweisen über die häufigsten Fehler bei der Durchführung. Die Übungen werden durch exakte Illustrationen veranschaulicht. Das Buch könnt ihr über unseren Media Shop S. 46 oder unter [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop) bestellen.



### DER KRANICH (BAKASANA)

Die Ellbogen und Kniegelenke sind gebeugt. Die Arme halten das gesamte Körpergewicht. Das Gesäß wird angehoben und die Knie bewegen sich Richtung Schulter. Da die Brustwirbelsäule gebeugt ist, sind die Atembewegungen des Brustkorbs auf ein Minimum reduziert. Auch der Unterbauch ist angespannt. Nur der obere Bauch ist relativ frei beweglich.

**Achtung:** In dieser Haltung braucht man Kraft in der Rückenmuskulatur, damit der Hals gestreckt wird, ohne den Trapezius einzusetzen, der sonst den Schulterblättern und Armen in die Quere kommt.