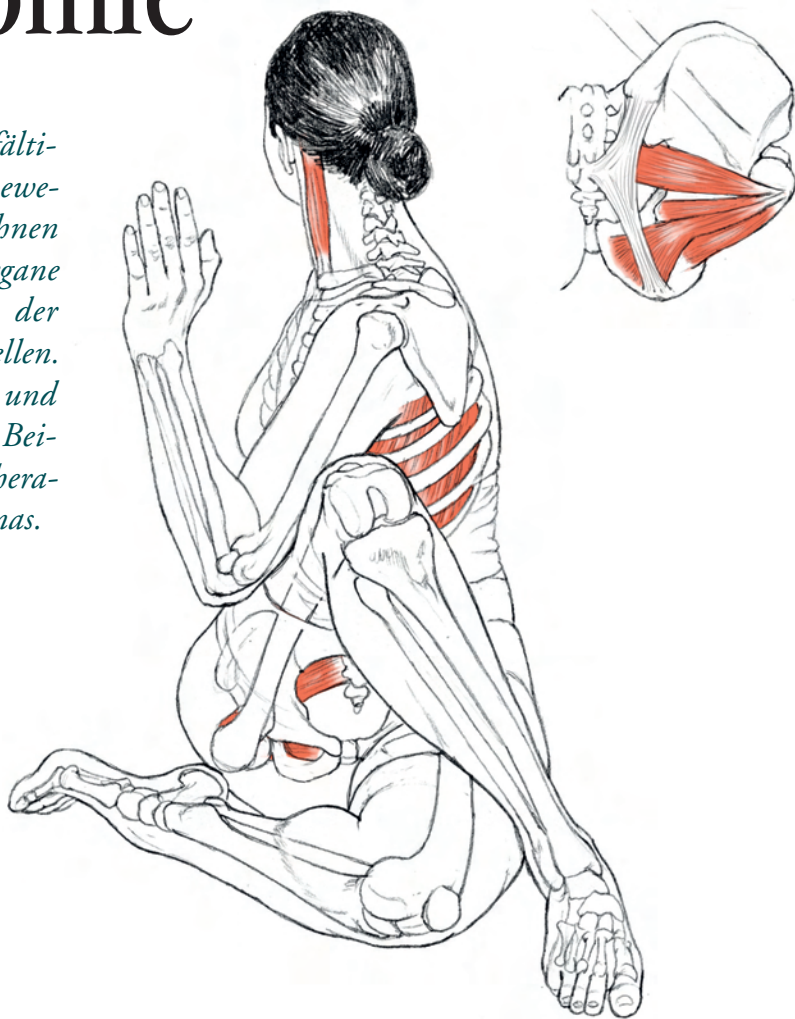


Yoga-Anatomie

Die Asanas (Körperübungen) mit ihrem vielfältigen Repertoire an Bewegungen und Gegenbewegungen, Rotationen und Halteübungen dehnen und kräftigen Muskeln, massieren innere Organe und öffnen Energiekanäle. Die Wirkung der Übungen lassen sich auf allen Ebenen feststellen. Wir schlafen besser, können klarer denken und haben mehr Energie zur Verfügung. An zwei Beispielen erläutert der Yogalehrer und Physiotherapeut Stefan Datt die Wirkungsweise der Asanas.

Schon seit Anbeginn des Yoga sprechen die Yogis von den drei Körpern des Menschen: dem physischen Körper (Stuhla Sharira), dem Energiekörper (Sukshma Sharira) und dem Kausalkörper (Karana Sharira). Alle drei bestehen aus mehr oder weniger fester Materie und weisen daher eine Anatomie auf. Alle drei sind derart miteinander verwoben, dass eine Änderung an einem der Körper die anderen beiden beeinflusst. Yoga kann alle drei Körper beeinflussen. Kein Wunder also, dass Yoga das Gefühl bewirkt, sich in seiner eigenen Haut wohlzufühlen, körperlich und geistig. Das Erleben eines freien Energieflusses hat dabei eine große Bedeutung in Bezug auf die eigene Gesundheit und innere Zufriedenheit. Wie reagiert nun der Fluss der Energie, des Prana, auf körperliche oder geistige Bewegung sowie auf die Bewegung der Atmung? Der Raum, dies zu erforschen, ist an erster Stelle unser physischer Körper. In diesem Raum haben wir die Möglichkeit, Energie und Atmung zu erleben. Den physischen Körper besser zu kennen und zu verstehen führt uns auf den Pfad, uns selbst besser kennenzulernen. Anatomische Kenntnisse helfen, die Übungen korrekt auszuführen und sich nicht zu verletzen. An den Beispielen des Drehsitzes und des Schulterstandes erkennen wir die Bedeutung einiger anatomischer Grundlagen für eine korrekte Ausführung.



Der halbe Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

Der weise und berühmte Yogi Matsyendra, so sagt es die Legende, soll diese Übung entwickelt haben. Auf dem Bild sehen wir den halben Drehsitz mit einer einfachen Armhaltung. Es gibt auch eine Reihe anspruchsvollerer Armpositionen.

Aktive Gelenke

Die Wirbelsäule ist zum aufgestellten Bein verdreht. Alle 24 beweglichen Wirbel sind zu ihren Nachbarwirbeln gedreht. Das aufgestellte Bein ist im Hüftgelenk stark gebeugt und adduziert, d.h. zum Körper herangezogen. Diese Adduktion des Beines ist eine gute Gegenbewegung und Gegendehnung zum yogischen Sitz mit gekreuzten Beinen. Diese Hüftgelenks-Bewegung ist in den Yoga-Grundpositionen rar. Auch das untere Bein ist adduziert, wenn auch nicht so stark.

Aktive Muskeln

Die langen Rückenstrecker halten den Rücken in dieser Übung aufgerichtet. Die schrägen Bauchmuskeln helfen bei der Drehung des Oberkörpers. Der Kopfwender (M. sternocleidomastoideus) dreht den Kopf endgradig. Die Muskeln, die die beschriebene Adduktion des Beins machen sind: M. Gracilis, M. Pectineus und der große Adduktor. Die Rautenmuskeln, die zwischen den Schulterblättern liegen, halten das Schulterblatt (Scapula) gegen den Widerstand des Beines fest.

Gedehnte Muskeln

Die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln werden gedehnt. Ebenso die Rückenstrecker und der Latissimus dorsi. Die Adduktion des aufgestellten Beins dehnt den großen Gesäßmuskel und – wichtig, da häufig verspannt – den M. Piriformis, den bir-

nenförmigen Muskel zwischen Kreuz- und Oberschenkel. Die Rautenmuskeln arbeiten exzentrisch und erfah- ren so ebenfalls eine Streckung.

Hinweise

Der ganze Rumpf ist an dieser Drehung beteiligt. Die Wirbelsäule sollte wirklich gerade gehalten werden, da eine gebeugte Lendenwirbelsäule die Stabilität der Lendenwirbel und Bandscheiben gefährdet. Eine Überstreckung der Wirbelsäule hingegen behindert die Brustwirbelsäule und erschwert das achsen- gerechte Drehen.

Eine weiche Drehung kann in dieser Position „vorgetäuscht“ werden, wenn statt der Wirbelsäule hauptsächlich der Schultergürtel und die Schulterblätter gedreht werden. Die Hebelwirkung der Arme kommt erst am Ende der Drehbewegung als vertiefendes und stabilisierendes Element dazu. Zu starker Einsatz der Arme kann die verletzliche Stelle zwischen Brustwirbel elf und zwölf belasten.

Wirkung und Atmung

Beim Atmen im Drehsitz drückt der Bauch gegen den Oberschenkel, die Bauchorgane werden massiert. Ardha Matyendrasana bringt die beiden Hauptenergieströme des Körpers, Prana und Apana, dazu, sich Richtung Kopf zu bewegen und integriert die Energiezentren (Chakras) entlang der Wirbelsäule untereinander. Man sagt, der Drehsitz verhilft bei regelmäßigem Üben zu einem tiefen und gesunden Schlaf, und man benötigt weniger Schlaf, um sich auszuruhen.

Der Schulterstand (Sarvangasana)

Der Schulterstand gehört zu den klassischen Umkehrstellungen und entfaltet vielfältige positive Wirkungen für Körper und Geist. Aus dem Sanskrit übersetzt heißt Sarvangasana „Stellung für alle Teile des Körpers.“

Aktive Gelenke

Die Hals- und Brustwirbelsäule sind im Schulterstand stark gebeugt, die Kniegelenke gestreckt. Die Unterarme sind supiniert (nach außen gedreht), und die Hände stützen den Rücken.

Aktive Muskeln

Die geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie die gesamte Binnenmuskulatur

der Wirbelsäule sind sehr aktiv, um ein Umkippen des Körpers zu verhindern. Der Levator scapulae presst die Schulterblätter gegen den Boden und dreht die unteren Schulterblattwinkel zueinander. Der kleine Brustmuskel hilft dabei, die Schulterblätter ebenfalls abwärts zu drehen. Um die Beine aufrecht zu halten, tragen die rückwärtigen (dorsalen) Oberschenkelmuskeln und der große Adduktor eine gewisse Spannung.

Gedehnte Muskeln

Die Bauchmuskeln sind in der Dehnung aktiv. Die Muskeln der Brust- und Halswirbelsäule werden ebenso gedehnt wie der große Brustmuskel.

Hinweise

Um einen guten Schulterstand zu machen, sollten die Muskeln, die die Schulterblätter adduzieren und abwärts drehen, stark genug sein, um das ganze Körpergewicht zu tragen. Sind sie es nicht, spreizen sich die Schultern auseinander und das Gewicht lastet zu sehr auf dem Nacken und der oberen Brustwirbelsäule.

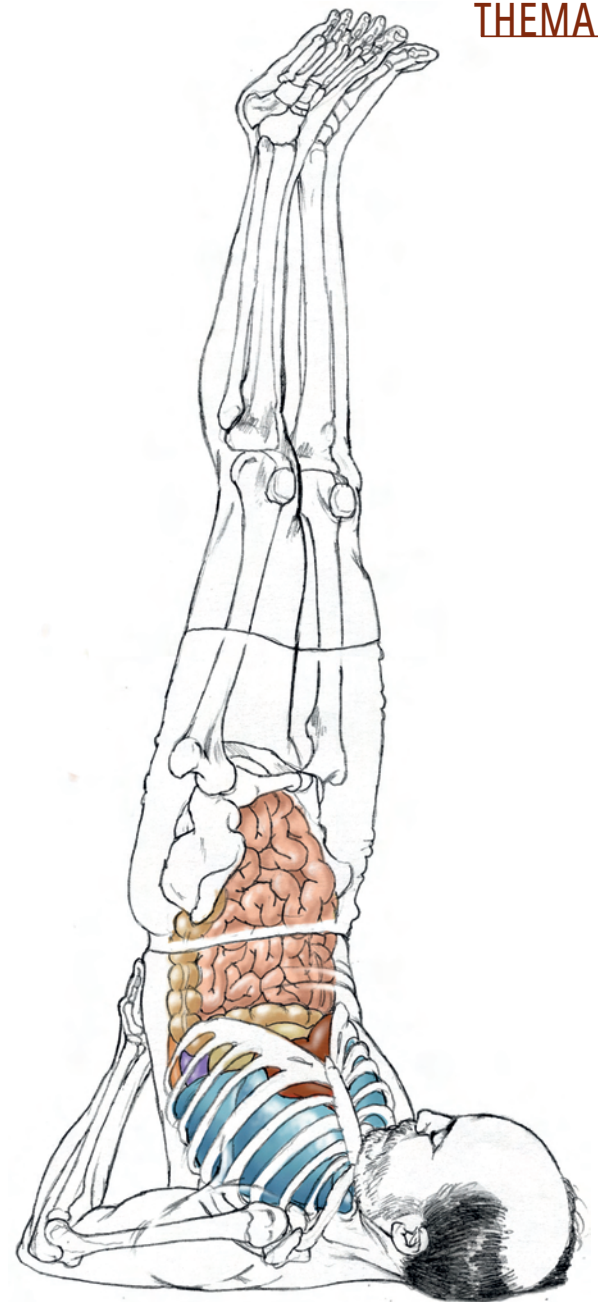
Wirkung und Atmung

Im Schulterstand werden das Herz gekräftigt und die inneren Organe entlastet. Es findet eine passive Lymphdrainage statt (siehe Abb.). Die drei Bandhas (Energieverschlüsse, die Energiebahnen blockieren, damit sich andere öffnen) lassen sich in dieser Haltung erfahren: das Mula Bandha, das die Apana-Energie Richtung Kopf lenkt, das Uddiyana Bandha, das Zurückziehen der Bauchdecke und das Jalandhara Bandha, der Kinnverschluß durch die Beugung der Halswirbelsäule. Somit speichert der Körper in dieser Haltung ein großes Maß an Energie.

Yoga works

Yoga funktioniert. Auch aus physiotherapeutischer Sicht ist das System der Asanas und deren Reihenfolge ein gewachsenes ganzheitliches Übungsprogramm, wie man es sich nicht besser vorstellen könnte. Die Yoga-Übungen bewegen und kräftigen alle Körperteile und wirken therapeutisch und prophylaktisch gegen vielerlei Kreuz- und Rückenschmerzen.

In meiner Arbeit als Physiotherapeut lasse ich verstärkt Yogaübungen einfließen



ßen oder empfehle eine Fortsetzung der „Behandlung“ im Rahmen unserer Yogastunden, um die Behandlungsergebnisse langfristig zu sichern. Für Schmerzpatienten und Bewegungsanfänger bieten wir die speziellen Kurse „Yoga und Osteopathie“ an. Yogateilnehmer können sich bei uns physiotherapeutisch „durchchecken“ und typgerecht beraten lassen. 🌐

Literatur: Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie – Ihr Begleiter durch Asanas, Bewegung und Atemtechniken, Riva Verlag 2008 mit Illustrationen von Amy Matthews



Stefan Datt ist aktiver Physiotherapeut und Yogalehrer. Er absolvierte mehrere Ausbildungen in klassischem Yoga und traditioneller Yoga-Philosophie in Indien, Kanada und den USA. Seit fünf Jahren bietet er eine Yogalehrer-Ausbildung in Berlin, Hagen und Nürnberg an. Neuer Ausbildungsbeginn in Berlin: 17.1.2009
Tel. 030 - 381 080 93
Gerade erschienen: Hatha-Yoga zum Mitmachen – die Lehrstunde auf CD mit 42 Übungen. Preis: 17,50 € bei www.yoga-berlin.de www.praxis-czechdatt.de