

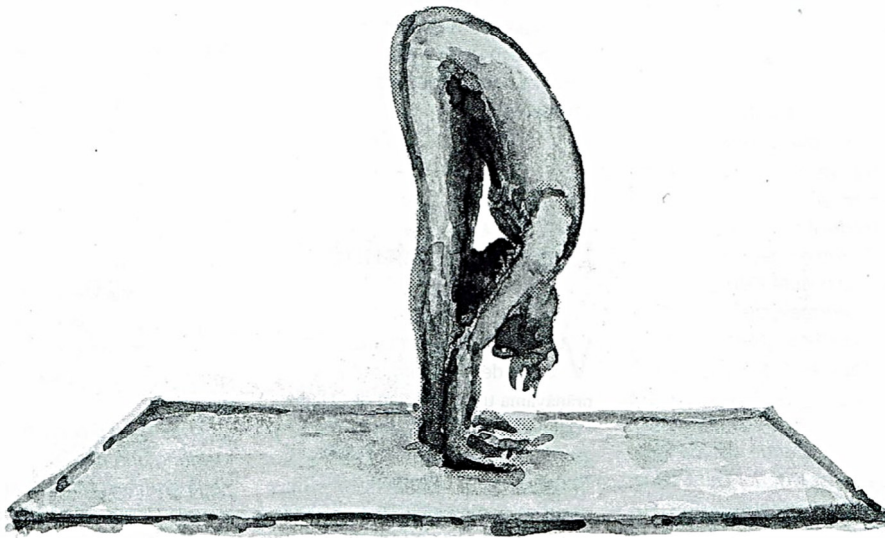


Hatha Yoga GL Vorbeugen

Kopien aus Viveka

Veronika Karl
Yogalehrerin BDY/EYU

18. - 19. Juli 2026
Nürnberg

1. Viveka: uttānāsana

Uttānāsana

Uttānāsana, das seinen Namen von „*uttāna*“, wörtlich „dehnen, ausdehnen“ erhalten hat, ist ein *āsana* von ausgesprochen ambivalentem Charakter. Einerseits zeigt es eine große Nähe zu Bewegungen und Haltungen, die wir täglich ausführen. Wir beugen uns im Alltag weit häufiger nach vorn als daß wir etwa in Rückbeugen oder gar Drehungen gehen. So betrachtet, könnte es scheinen, als bräuchten wir uns keine besonderen Gedanken machen, wenn wir *uttānāsana* praktizieren oder unterrichten wollen. Auf der anderen Seite lehrt uns sowohl die Erfahrung als auch das Wissen der Biomechanik und Physiologie, daß alle Vorbeugen aus dem Stand für den unteren Rücken sehr hohe und oft unerwartete Anforderungen stellen, die immer wieder zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Diese beiden Aspekte sind es, die unsere Diskussion von *uttānāsana* bestimmen werden.



Als Referenzposition haben wir jene Variante von *uttānāsana* gewählt, in der die Beine gestreckt sind und beide Hände neben den Füßen den Boden berühren. Von dieser Position aus sollen nun einige der vielen möglichen Variationen von *uttānāsana* beschrieben werden.



Variationen

Keine seiner möglichen Variationen hat mehr Einfluß auf den Nutzen, das Risiko und nicht zuletzt auf die Machbarkeit von *uttānāsana* wie das Anbeugen der Beine. Ganz grundsätzlich gilt, daß ein leichtes Anbeugen der Beine im *uttānāsana* dem unteren Rücken bessere Chancen bietet, auf die an ihn gestellten Anforderungen positiv zu reagieren. Bei genauerem Hinsehen läßt sich nur für wenige Yogapraktizierende beim Strecken der Beine in *uttānāsana* ein Vorteil gegenüber einer Variante mit leicht gebeugten Beinen erkennen. Wir werden diese Frage später im Zusammenhang mit der Diskussion der Risiken und Problembereiche dieses *āsana* noch einmal aufgreifen und etwas ausführlicher behandeln. Nun zu den Variationen. Soll die Praxis von *uttānāsana* vereinfacht werden, können ein Hocker oder Stuhl in folgender Weise wertvolle Dienste leisten:



Die zweifellos bedeutsamste Variation von *uttānāsana* besteht im leichten Anbeugen der Beine.



Ebenfalls einfacher wird die Praxis von *uttānāsana*, wenn die Beine wie nebenstehend gezeigt in eine leichte Grätsche gebracht werden. Die Vorbeuge aus einer vollen Grätsche dagegen wird *prasārita pāda uttānāsana* genannt und ist Gegenstand eines späteren Artikels in unserer Serie über *āsana*. Auch *ardha uttānāsana* werden wir heute nicht behandeln. Von ganz anderem Charakter als *uttānāsana* wird auch dieses *āsana* Thema einer späteren Ausgabe von VIVEKA werden.



Eine mögliche Vereinfachung von *uttānāsana* besteht im leichten Grätschen der Beine



*prasārita pāda
uttānāsana*



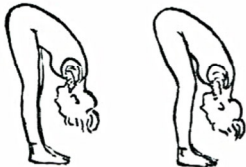
*ardha
uttānāsana*

Sie werden erst in späteren Ausgaben unserer Serie über *āsana* behandelt werden: *prasārita pāda uttānāsana* und *ardha uttānāsana*.



ĀSANA

Weitere Variationen betreffen die Armposition. Wer sich mit diesen unterschiedlichen Möglichkeiten der Armhaltung etwas intensiver vertraut macht, wird schnell bemerken, daß sie neben anderen Effekten auch die im *uttānāsana* geforderte Dehnung des Rückens auf jeweils besondere Weise verändern:



Hier sind die Hände locker ineinandergelegt:



und hier liegt Handfläche an Handfläche:



Natürlich können die verschiedenen Variationsmöglichkeiten auf die vielfältigste Weise zusammengefügt werden. So verändert sich die hier gezeigte Position von *uttānāsana*, in der beide Arme zur Seite ausgebreitet sind, noch einmal, je nachdem ob dabei die Beine angebeugt oder gestreckt werden.



Eine Asymmetrie in *uttānāsana* ist erreichbar, indem eine Hand an den Boden, die andere auf den Rücken gelegt wird

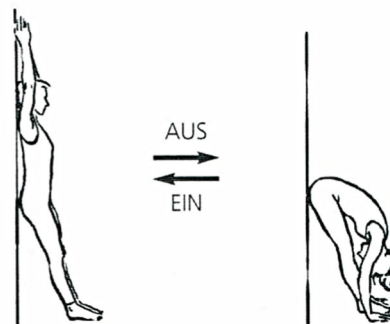
Eine Intensivierung von *uttānāsana* durch eine unterschiedlich gewählte Position der Hände an den Beinen



Dieses āsana, in dem die Füße auf den Handflächen stehen, trägt einen eigenen Namen:

pādāṅguṣṭhāsana:

Die folgende Variation von *uttānāsana*, in der beim Vorbeugen das Gesäß im Kontakt mit der Wand bleibt, stellt unerwartete Anforderungen. Eine Analyse der dafür verantwortlichen Mechanismen und Zusammenhänge hilft, das Verständnis von *uttānāsana* zu vertiefen:





Wie bei fast jedem können auch aus dem *uttānāsana* einige recht komplizierte Körperhaltungen entwickelt werden, die zum Beispiel dem Bedürfnis von Jugendlichen nach fordernder Körperbeherrschung gerecht werden können. Dazu gehören zum Beispiel *ekapāda uttānāsana*:



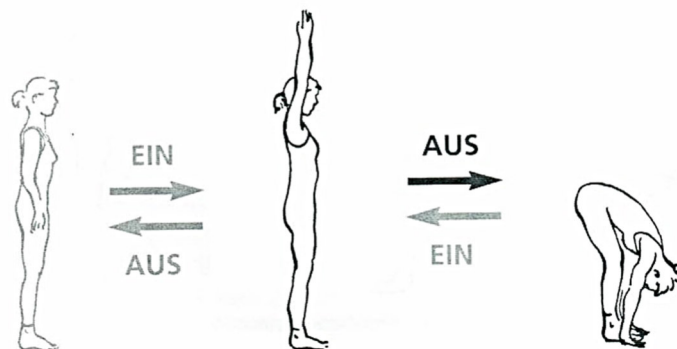
ekapāda uttānāsana

oder ein *uttānāsana*, in dem ein Bein zum halben Lotus angebeugt ist:



Atem

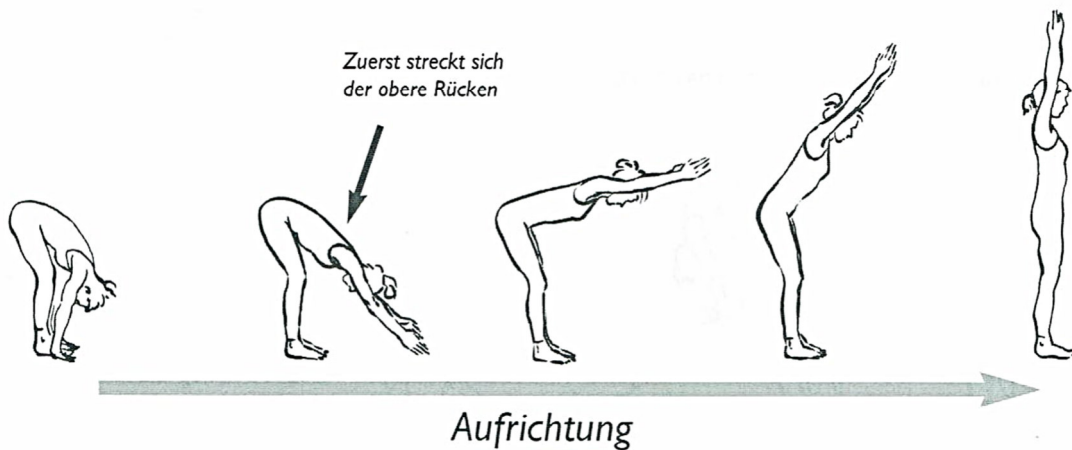
Wie in alle Vorbeugen bringt uns auch in *uttānāsana* die Ausatmung:



ĀSANA

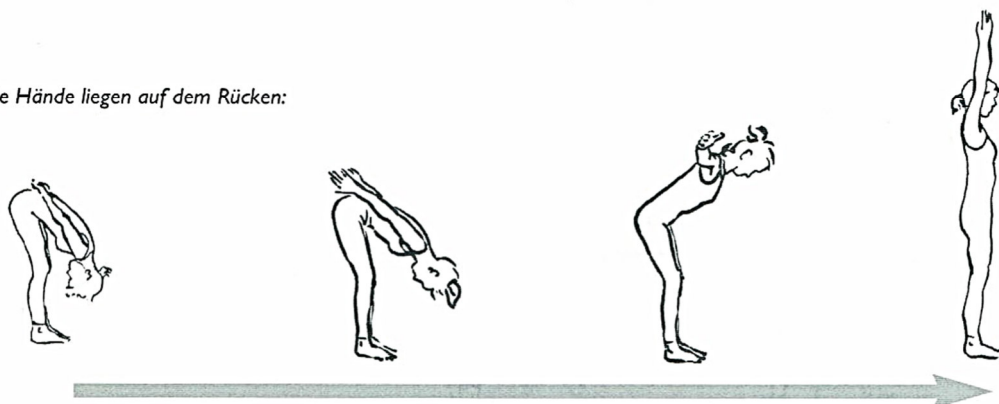
Vinyāsa

Zuerst wollen wir uns anschauen, wie der Weg von der Ausgangsposition in *uttānāsana* hinein gestaltet werden kann. Wir folgen dabei dem Prinzip: Bei der Bewegung des Oberkörpers nach unten sollte der obere Rücken (der Bereich der Brustwirbelsäule) erst ganz zum Schluß in eine Vorbeuge gebracht werden. Der obere Bereich des Rückens folgt also dem unteren in die Vorbeuge, nicht umgekehrt. Beim Zurückkommen wird der Oberkörper dann entsprechend in der umgekehrten Reihenfolge angehoben: Zuerst streckt sich der obere Bereich des Rückens und ihm folgt der untere Rücken in die Aufrichtung, wie es der folgende Ablauf zeigt:



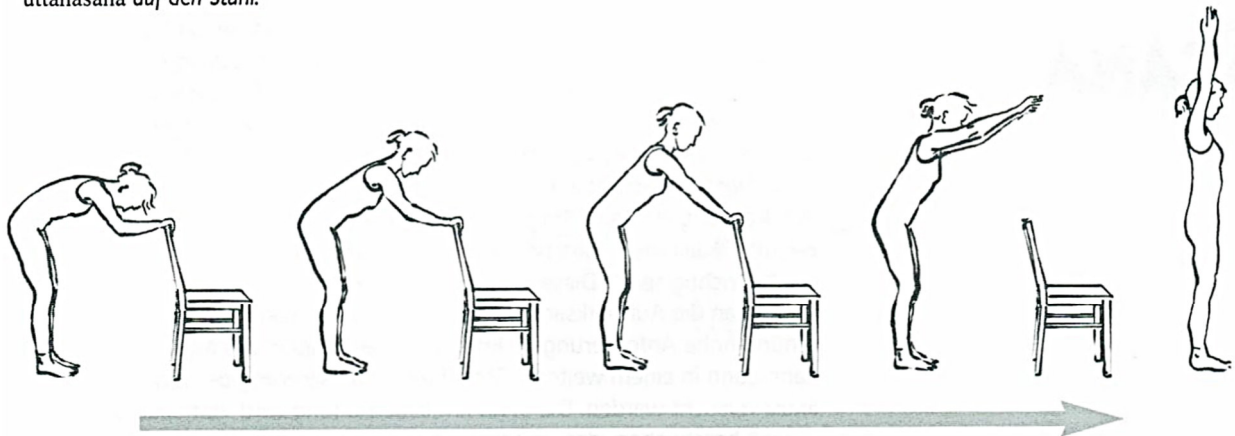
Wie auch immer die jeweils gewählte Variation aussehen mag, der Bewegungsablauf bleibt stets der gleiche:

Die Hände liegen auf dem Rücken:

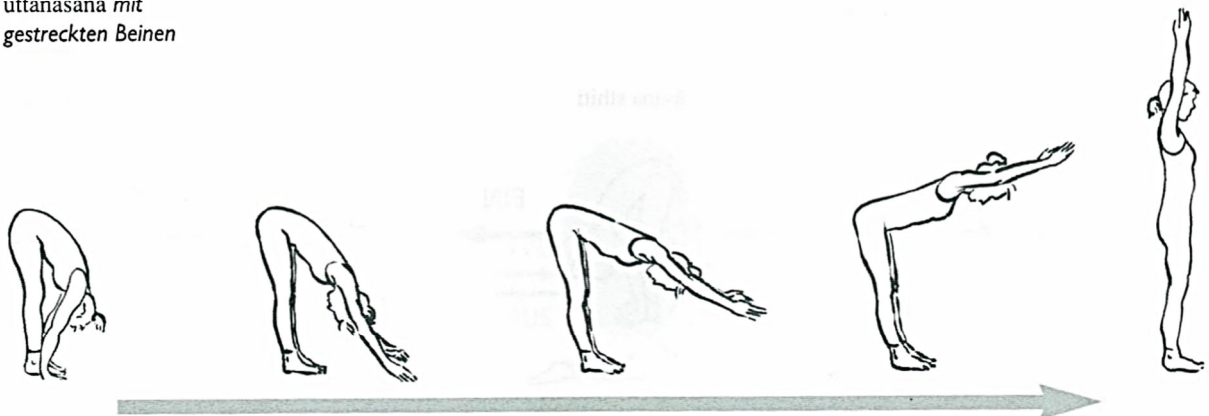




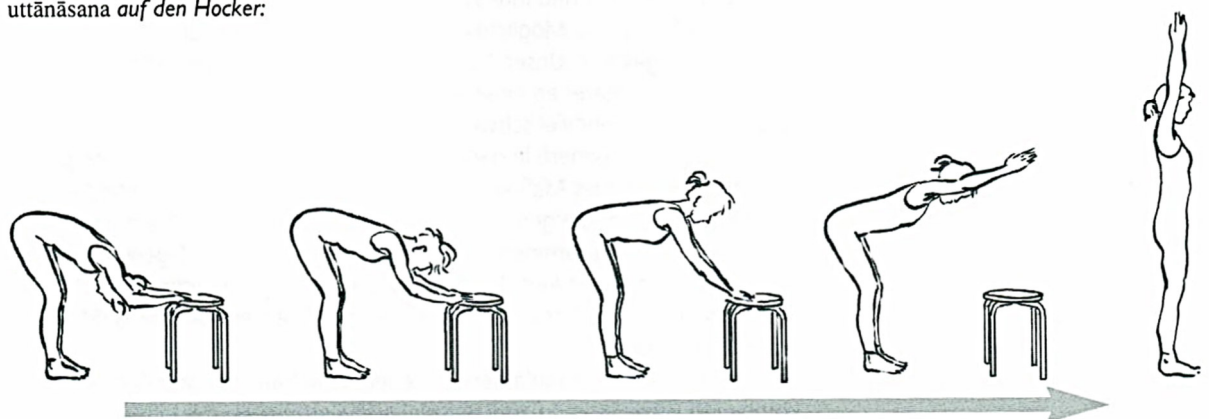
uttānāsana auf den Stuhl:



uttānāsana mit
gestreckten Beinen

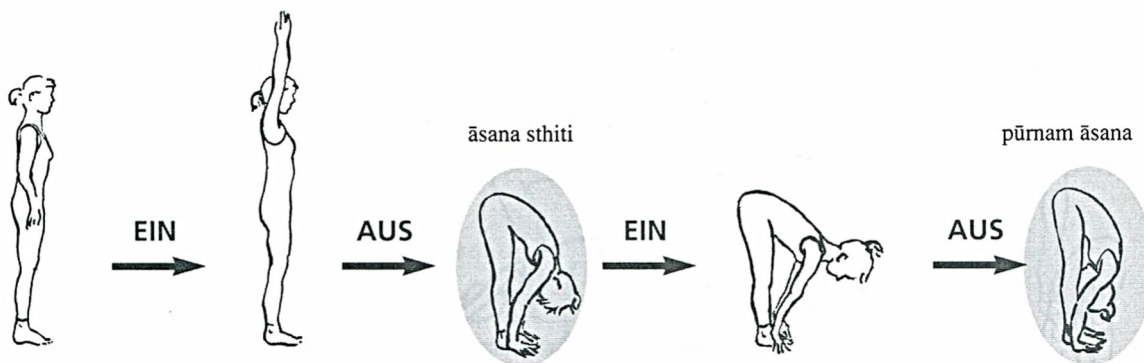


uttānāsana auf den Hocker:



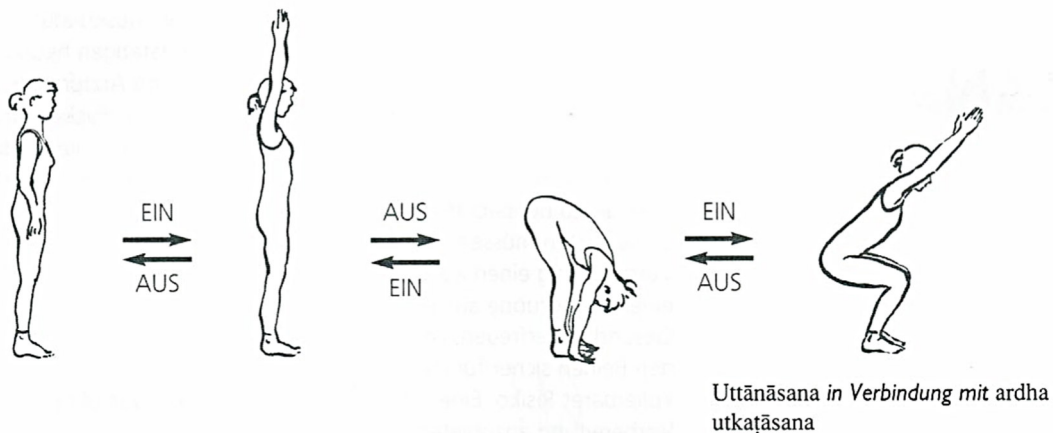


Wir wollen die Darstellung von *uttānāsana* als eine Gelegenheit nutzen, um eine Art und Weise vorzustellen, in der traditionellerweise der Weg in ein *āsana* hinein gelehrt und in jeder Praxis immer wieder gegangen wurde (Vgl. auch das Gespräch mit T.K.V. Desikachar über „Dynamik und Statik in der Āsanapraxis“ in VIVEKA Nr. 13). Im Mittelpunkt dieses Vorgehens steht die Vorstellung, daß die Körperbewegung stets der Bewegung des Atems folgt. Der erste Schritt in ein *āsana* führt deshalb nur so weit, wie der Atem den Körper gleichsam „trägt“ und die so erreichte Position wurde mit dem Begriff „*āsana sthiti*“ beschrieben. „*Sthiti*“ bedeutet hier soviel wie „stabil sein“, „richtig sein“. Dieses sehr bewußte und kontrollierte Vorgehen stellt sowohl an die Aufmerksamkeit als auch an die Körper- und Atembeherrschung hohe Anforderungen. Erst von dieser Position des *āsana sthiti* aus kann dann in einem weiteren Schritt eine Intensivierung des jeweiligen *āsana* versucht werden. Die dann erreichte Haltung wird mit „*pūrnam āsana*“ beschrieben, das „vollständige“ *āsana*. Für das *uttānāsana* würde ein solcher Ablauf folgendermaßen aussehen:

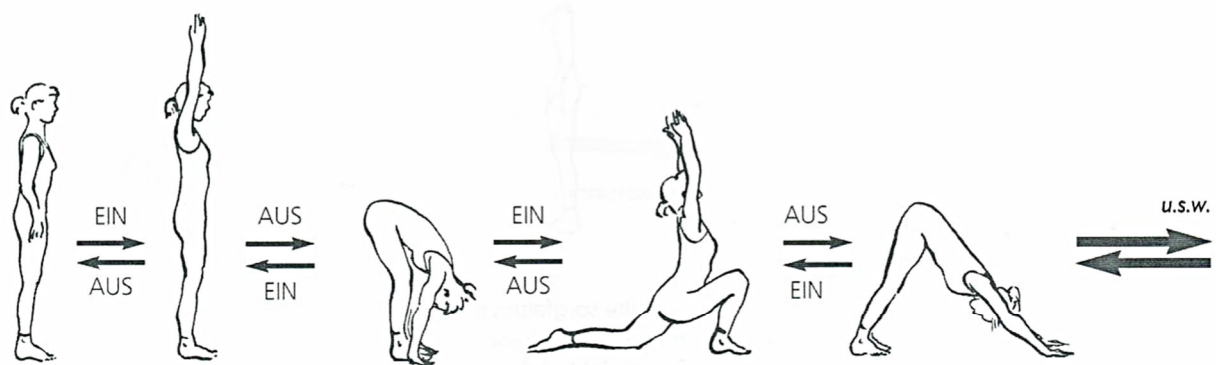


Mit dem Erzwingen dieser klar beschriebenen Schritte wurden einige Ziele gleichzeitig verfolgt. Zum einen schafft ein solches Vorgehen eine sehr enge Verbindung von Atem und Bewegung, die einen wesentlichen Inhalt jeder Āsanapraxis darstellt und ihre Wirkung bestimmt. Damit wird gleichzeitig sichergestellt, daß die Möglichkeiten des Atems die Bewegung bestimmen und nicht umgekehrt. Unser Atem zeigt viel früher und deutlicher als unser Körper, wenn letzterer an einer Anforderung zu scheitern droht. Das macht es den Übenden sehr viel schwerer, körperliche Grenzen zu mißachten und über sie hinwegzugehen. In diesem Sinne verschafft eine solche strenge Schrittfolge ein hohes Maß an Körperbewußtsein und Körperkontrolle. Schließlich verlangt die genaue und aktive Verbindung von Atem und Körperbewegung zusammen mit dem hohen Anspruch an Eigenwahrnehmung viel Aufmerksamkeit. Es ist so nur schwer möglich, vom eigentlichen Inhalt der Āsanapraxis abzuschweifen und die Chancen für eine wirkliche Präsenz erhöhen sich.

Nun zu einigen Übungsabläufen, in denen *uttānāsana* mit anderen *āsana* kombiniert wird. So kann zum Beispiel *ardha utkaṭāsana* mit *uttānāsana* zu folgendem *vinyāsa* verbunden werden:



Oft wird *uttānāsana* auch als ein erster Schritt in die unterschiedlichsten Abläufe von *āsana* benutzt. Am bekanntesten sicher der sogenannte „Groß an die Sonne“, der oft in folgender Weise begonnen wird:



Vorbereitung (*pūrvāṅga*)

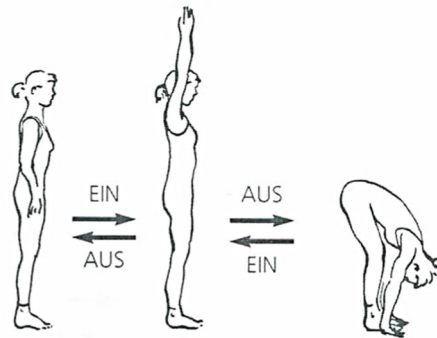
Wenn wir *uttānāsana* unter dem Aspekt betrachten, daß es als Vorbeuge vielen Bewegungen ähnelt, die unseren Alltag ausmachen, dann braucht eine einfache Praxis dieses āsana keine besonderen Vorbereitungen und kann am Anfang eines jeden Āsanakurses stehen. Das trifft allerdings nur dann zu, wenn wir davon ausgehen können, daß die übende Person über einen stabilen und gesunden Rücken verfügt. Dies ist heute aber längst nicht mehr die Regel. Viele Menschen verbringen ihre Tage in sitzenden Tätigkeiten und was ihren Alltag vor allem anderen auszeichnet, ist ein hohes Maß an Bewegungsarmut. Auch für die meisten TeilnehmerInnen von Yogakursen gilt, daß ihr Gebrauch des unteren Rückens viel zu einförmig ist und viel zu wenig durch wechselnde Aktivitäten bei



Gesundheit gehalten wird. Nichts setzt der Rückenmuskulatur so zu, wie jene Monotonie, die den Alltag der meisten Berufstätigen heutzutage bestimmt. Auch die Statistiken der Krankenkassen und Arztpraxen lassen keinen Zweifel daran, daß Probleme mit dem unteren Rücken zu den am weitesten verbreiteten Gesundheitsproblemen gehören, die in hochtechnisierten und von Dienstleistungsberufen bestimmten Ländern wie dem unseren zu beobachten sind.

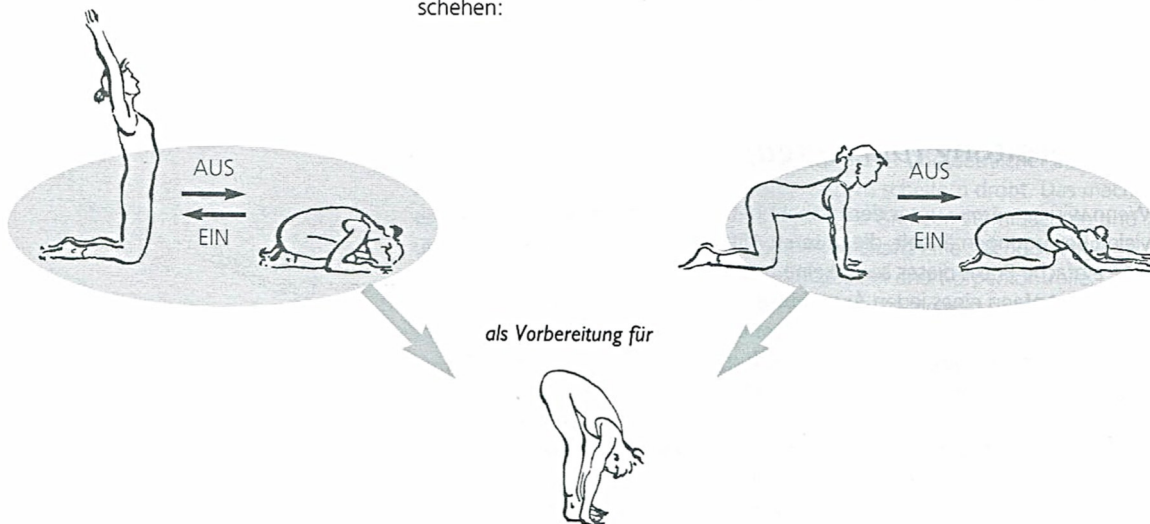
Diese Fakten müssen wir bedenken, wenn wir uns überlegen, ohne weitere Vorbereitung einen Kurs mit *uttānāsana* zu beginnen. Selbst wenn wir von einer Yogagruppe ausgehen, deren TeilnehmerInnen sich alle einer guten Gesundheit erfreuen, ist die Üpraxis eines *uttānāsana* mit gestreckt bleibenden Beinen sicher für die meisten von ihnen ein hohes und nur schwer kalkulierbares Risiko. Eine solche Variation von *uttānāsana* ohne besondere Vorbereitung anzubieten, macht also wenig Sinn.

Auch wenn wir einer Gruppe oder Person eine einfachere Praxis von *uttānāsana* mit gebeugten Beinen wie die folgende

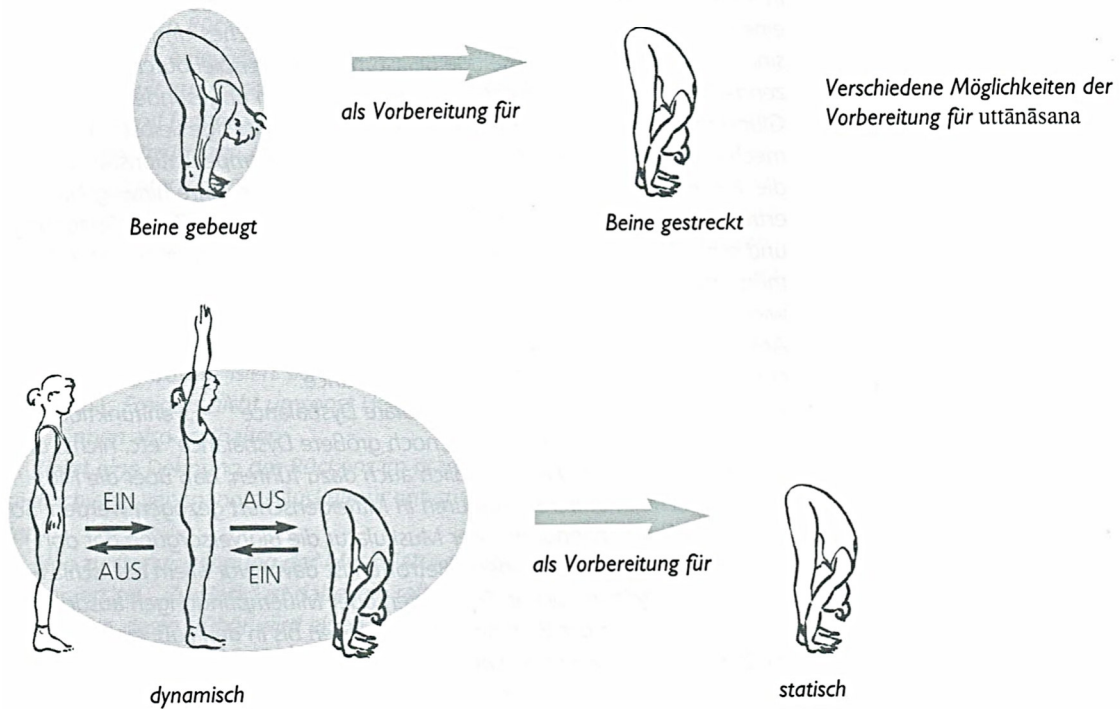


vorschlagen, sollte sorgfältig geprüft werden, ob dies ohne entsprechende Vorbereitung geschehen kann.

Haben wir das Gefühl, daß eine Vorbereitung für *uttānāsana* nötig ist, dann kann dies mit einfacheren Vorbeugen wie zum Beispiel den folgenden geschehen:



Wenn aber die Praxis von *uttānāsana* einer Person oder Gruppe angemessen ist, dann ist es ein gutes āsana, um in einer ersten Bewegung den gesamten Körper anzusprechen und aufzuwärmen. Natürlich ist für jede Person immer dann eine Vorbereitung unverzichtbar, wenn *uttānāsana* statisch oder in einer der fordernderen Variationen geübt werden soll. Oft wird es dann genügen, die entsprechende Variante mit einer weniger fordernden Form von *uttānāsana* vorzubereiten. Zum Beispiel:



Weitere Beispiele für Möglichkeiten der Vorbereitung von *uttānāsana*:





Problembereiche und Risiken

Einige Risiken, die aus der Praxis von *uttānāsana* erwachsen können, wurden schon angesprochen. Auch in früheren Ausgaben von VIMEKA wurde die Problematik der Vorbeugen aus dem Stand ausführlich diskutiert, ganz besonders in Heft 10 anlässlich der Vorstellung einer ebenfalls fordernden Vorbeuge, nämlich *pāścimatānāsana*. Zum besseren Verständnis und weil auch dieses Heft leider schon vergriffen ist, wollen wir das dort Geschriebene in nur wenig veränderter Form hier zitieren:

In Rückenschmerzen drückt sich, so beschreibt es die moderne Physiologie, eine muskuläre Dysbalance aus. Ursachen für ein solches Ungleichgewicht sind Bewegungsarmut, einseitige Belastung (zum Beispiel durch zu viel sitzende Tätigkeiten), und nicht zuletzt natürlich auch ungesunder Stress. Glücklicherweise verfügt unser Körper über mannigfaltige Selbstregulationsmechanismen und damit über ein hohes Maß an Kompensationsfähigkeit, die ihn solche Belastungen normalerweise über lange Jahre hinweg klaglos ertragen lassen, nicht selten sogar ein ganzes Leben lang. Zuerst Spannung und schließlich Schmerzen zeigen allerdings an, daß die Kompensationsmöglichkeiten eines Körpers erschöpft sind. Spannungen und Schmerzen wiederum schwächen die Belastbarkeit des Rückens für die alltäglichen Anforderungen und daraus entwickelt sich sehr leicht ein Zustand chronischer Spannung, chronischer Dysbalance.

Wird gegen diesen Zirkel von „Muskuläre Dysbalance“ → „Fehlfunktion“ → „Verspannung“ → „Schmerz“ → „noch größere Dysbalance“ etc. nichts unternommen, kann dies schließlich auch dazu führen, daß über die Muskeln hinaus noch andere Strukturen in Mitleidenschaft gezogen werden. So können tiefe Verspannungen der Muskulatur die Blutversorgung der dort verlaufenden Nerven behindern. Betroffen ist davon vor allem der Ischiasnerv, dessen Reizung sich in Schmerzen oder Mißempfindungen ausdrückt, die ins Gesäß oder das Bein hinunter, zuweilen bis in den Fuß, ziehen. Auch die Bandscheiben werden über die Zeit durch eine Dauerspannung der tiefen Rückenmuskeln geschädigt

und können dann ebenfalls den Ischiasnerv beeinträchtigen.

Schlechtestenfalls kann am Ende einer chronischen Dysbalance des Rückens ein Bandscheibenvorfall stehen.

Wir sehen: was als unbemerkte Überlastung des unteren Rückens beginnt, kann für einen Menschen in einer gravierenden Bedrohung seiner Gesundheit enden. Zudem müssen wir uns im klaren darüber sein, daß akute Schmerzen oder momentan sehr starke

Spannungen im unteren Rücken - wie etwa bei einem Hexenschuß - nur die Spitze eines Eisbergs sind.

Auch wenn die Schmerzen vielleicht schnell behoben sind, ihre Ursache, eine tiefe chronische Imbalance ist damit noch lange

Dehnung ist nicht gleich Dehnung:

Ein verspannter Muskel 

kann durch eine Dehnung im richtigen Maß **entspannt** werden 

Durch eine Dehnung über dieses Maß hinaus aber wird ein verspannter Muskel **destabilisiert**. Auf eine solche Destabilisierung reagiert der Muskel durch den Aufbau vermehrter Spannung: Er versucht damit eine weitere Dehnung zu verhindern, gerät dadurch aber nur noch mehr in Konflikt und Disharmonie. In aller Regel spürt man diese neuerliche Belastung (wenn überhaupt unmittelbar) erst dann, wenn der betroffene Muskel aus der Dehnung entlassen wird, zum Beispiel beim Aufrichten nach einer Arbeit in gebeugter Haltung oder eben beim Zurückkommen aus einer für den entsprechenden Menschen zu intensiven Vorbeuge in einem āsana. 



nicht beseitigt. Deshalb bedarf der untere Rücken unserer besonderen Aufmerksamkeit.

Nun ist es so, daß viele Menschen, die an Verspannungen im unteren Rücken leiden, gerade Vorbeugen als angenehme Dehnung in diesem Bereich empfinden. Das verführt manche zu dem Schluß, je mehr Dehnung, desto besser. Eine einfache Alltagserfahrung kann uns aber lehren, daß es so simpel leider nicht ist. Wenn sie über längere Zeit in einer starken Dehnung des unteren Rückens verweilen, zum Beispiel im Hocken bei der Arbeit im Garten, und dann wieder aufstehen, spüren die meisten Menschen - auch solche mit gesundem Rücken - eine unangenehme Spannung im Bereich des unteren Rückens. Man faßt sich dann ins Kreuz, schiebt den unteren Rücken in eine Rückbeuge, und die Spannung ist behoben. Der Schluß, den wir aus dieser Beobachtung ziehen können, wird durch die Physiologie und Pathologie der Muskelmechanik bestätigt: Nicht jede Dehnung ist gleichzusetzen mit Entspannung. Im Gegenteil. Wir können - und zwar recht einfach - unsere Muskulatur so dehnen, daß sie nicht mit weniger, sondern mit mehr Spannung reagiert. Verantwortlich dafür sind komplexe Stoffwechselprozesse, auf die wir hier nicht weiter eingehen müssen. Auch ein akuter Rückenschmerz geschieht ja vornehmlich aus einer Vorbeuge und Dehnung der Rückenmuskulatur heraus: Jemand beugt sich nach vorn, möchte womöglich noch etwas Schweres anheben und in dieser starken Dehnung destabilisiert sich der Rücken so gründlich und schnell, daß ein solches Ereignis nicht umsonst Hexen-„schuß“ genannt wird.

Wir können also festhalten:

1. Bleibt eine Dehnung des Rückens im richtigen Maß, dann kann sie tatsächlich eine ver-spannte Muskulatur ent-spannen, beleben und stabilisieren.

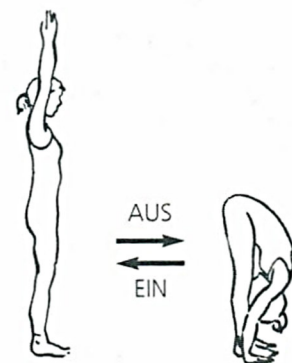
2. Eine zu starke Dehnung der Muskulatur entspannt sie nicht, sondern destabilisiert sie. „Zu stark“ ist dabei ein relativer Begriff. Je verspannter ein Muskel ist, desto früher wird eine Dehnung destabilisierend wirken. Je gesünder dagegen ein Muskel, desto stabiler und desto belastbarer ist er. Noch mehr. Ein bestimmtes Maß an Dehnung (sagen wir 4 Atemzüge statisch in einer bestimmten Form von *uttānāsana*) ist für den einen Muskel, weil chronisch verspannt, eine Fehlbelastung, die ihn weiter schwächt. Für einen gesunden unteren Rücken kann die gleiche Dehnung, die gleiche Anforderung, dagegen ein positives Stimulanz sein, noch gesünder und belastbarer zu werden.

Es kann nicht genug betont werden, daß eine Fehlbelastung durch übermäßiges Dehnen nur in den seltensten Fällen unmittelbar spürbar ist. Weniger das Fehlen einer guten Körperwahrnehmung, sondern vielmehr die schon erwähnte gesunde Kompensationsfähigkeit des Körpers „verdeckt“ die Störung erst einmal. Erst durch Wiederholung wird sie zum Schaden und dann auch irgendwann einmal wahrnehmbar.

Uttānāsana kann bei unbedachter Anwendung also einen verspannten und in Dysbalance befindlichen unteren Rücken noch weiter schädigen. Sogar einen gesunden Rücken vermag es ins Ungleichgewicht bringen, wird es nur entsprechend exzessiv geübt. Soweit das Zitat aus *VIVEKA* Heft 10.

Eine Verminderung der Risiken für den unteren Rücken wird vor allem dadurch möglich, daß die nebenstehende Variation von *uttānāsana* verändert wird.

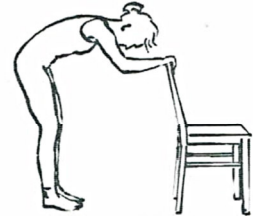
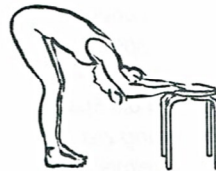
1. Weil sie mit Abstand die größte Wirkung in Richtung einer Risikominde- rung zeigt, ist die Veränderung der Beinstreckung an erster Stelle zu nennen. Anstatt die Beinstreckung beizubehalten werden die Beine während





ĀSANA

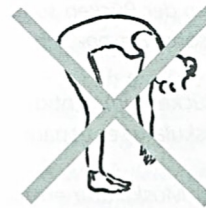
Eine weniger tiefe Vorbeuge in *uttānāsana* mindert die Belastung für den unteren Rücken



des Vorbeugens gebeugt und beim Zurückkommen in die Ausgangsposition wieder gestreckt.

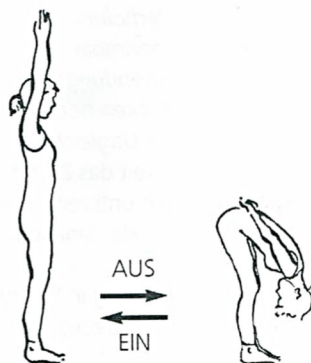
2. Eine weitere wichtige Möglichkeit, *uttānāsana* zu „entschärfen“ besteht darin, den Oberkörper nicht so weit nach unten zu führen, zum Beispiel so:

Keine Alternative ist dabei die Möglichkeit, nur ein Stück des Weges in *uttānāsana* zu gehen und dann mit in der Luft hängenden Armen innezuhalten:



3. Wir können die Belastung für den unteren Rücken auch dadurch reduzieren, daß beim nach unten Gehen die Arme über die Seite auf den Rücken geführt werden. Dabei müssen wir uns allerdings mit zwei Schwierigkeiten auseinandersetzen, die in dieser Variation auftreten können: Der obere Rücken wird leicht dazu verführt, sich zu früh zu runden und schließlich in einer gekrümmten Position zu enden. Außerdem sind in der Position selbst die Schultern und der Nacken oft nicht frei. Mit etwas Geschick lassen sich aber leicht Anweisungen finden, die diese Schwierigkeiten überwinden helfen.

Eine weitere Möglichkeit der Entlastung besteht darin, die Arme beim Vorbeugen über die Seite auf den Rücken zu führen und beim Aufrichten die Arme ebenfalls seitlich des Körpers nach oben zu bringen.



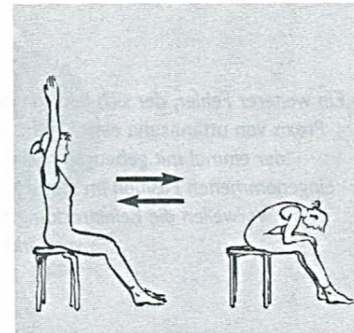
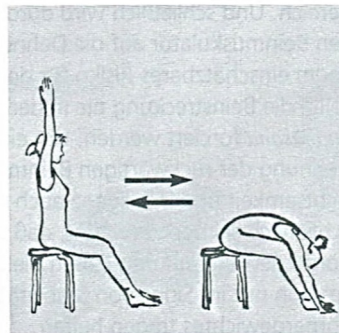
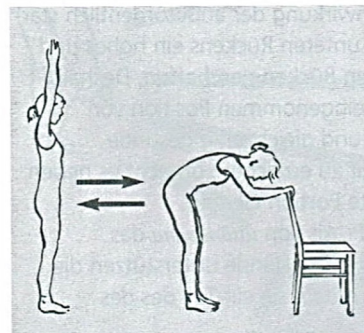
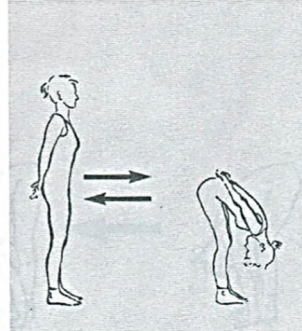
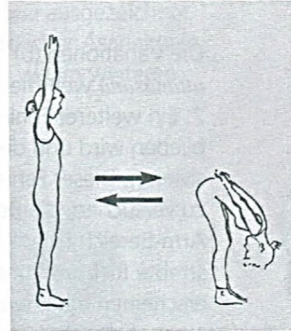
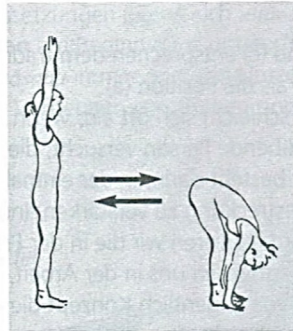
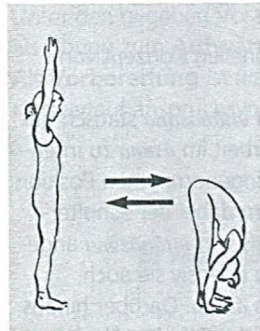
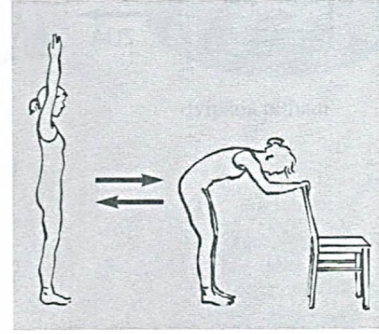
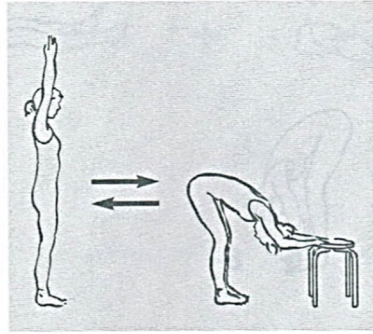
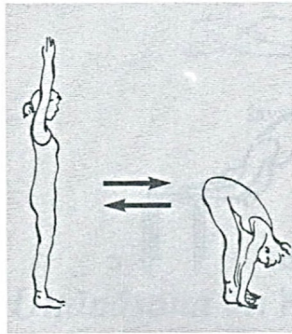
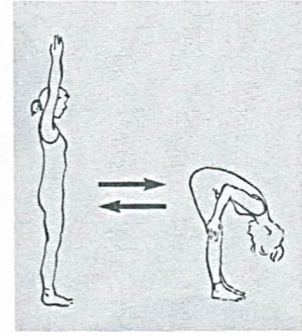
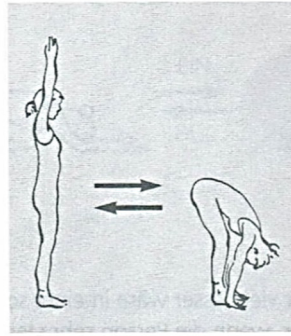
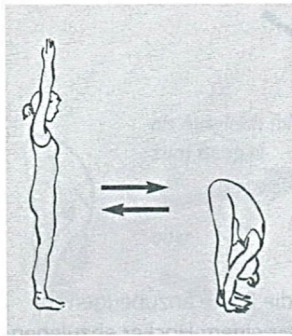


Jede der folgenden Reihen, in denen verschiedene Variationsmöglichkeiten von *uttānāsana* nebeneinandergestellt wurden, zeigt von links nach rechts gelesen eine Abnahme der Anforderungen und damit auch Risiken dar:

mehr

Risiko

weniger





Es sind vor allem zwei **Fehler**, die in der Praxis von *uttānāsana* zu beobachten sind.

1. Der weitaus häufigste besteht darin, auf der Streckung der Beine zu bestehen. Neben einer Erhöhung des Risikos sind durchgedrückte Knie vor allem eine Einladung an den Rücken, den eigentlichen Inhalt von *uttānāsana* zu verfehlen und in eine Krümmung des oberen Rückens auszuweichen. Das sieht dann oft folgendermaßen aus:

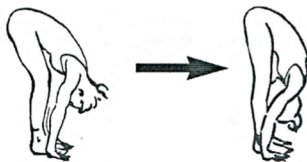


Sehr viel besser wäre in einer solchen Situation, die Beine anzubiegen (b) oder, wenn die Person sehr steif ist, die Hände auf einem Hocker abzulegen (c).



Die Variationen (b) und (c) entsprechen dem traditionellen Konzept von *uttānāsana* weit mehr als die Position (a).

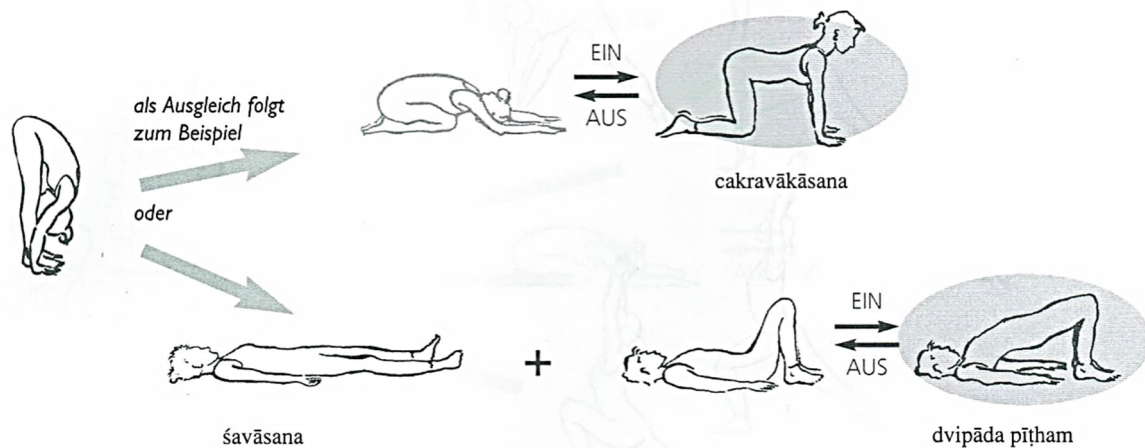
2. Ein weiterer Fehler schleicht sich oft ein, wenn im *uttānāsana* statisch geblieben wird und die übende Person versucht, die Arbeit im *āsana* zu intensivieren. Dieser Fehler besteht darin, in der einmal eingenommenen Position zu versuchen, die Beinstreckung zu verstärken. Indem dabei der Schulter-Arm-Bereich fixiert wird, verlieren wir die in der Praxis von *uttānāsana* angestrebte Richtung und entfernen uns in der Arbeit, so intensiv sie auch erscheinen mag, weg vom eigentlich Konzept dieses *āsana*. Darüber hinaus erzeugt dieses Vorgehen leicht eine große Spannung im Schulter-Nacken-Bereich. Und schließlich wird durch die Einwirkung der außerordentlich starken Beinmuskulatur auf die Dehnung des unteren Rückens ein hohes und kaum einschätzbares Risiko für den unteren Rücken geschaffen. Deshalb sollte die Beinstreckung nie in der einmal eingenommenen Position von *uttānāsana* forciert werden. Um eine gute und gleichzeitig gesunde Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur zu erreichen, braucht es neben Achtsamkeit und Intelligenz auch eine gute Portion Geduld. Schließlich sei noch erwähnt, daß bei der Praxis von *uttānāsana* das Körpergewicht auf den Füßen bleiben sollte. Die Hände unterstützen die Position nur im Sinne von Stabilität, nicht, indem sie ein Teil des des Körpergewichtes tragen helfen.



Ein weiterer Fehler, der sich leicht in die Praxis von *uttānāsana* einschleicht: in der einmal mit gebeugten Beinen eingenommenen Position im statischen Verweilen die Beinstreckung zu verstärken

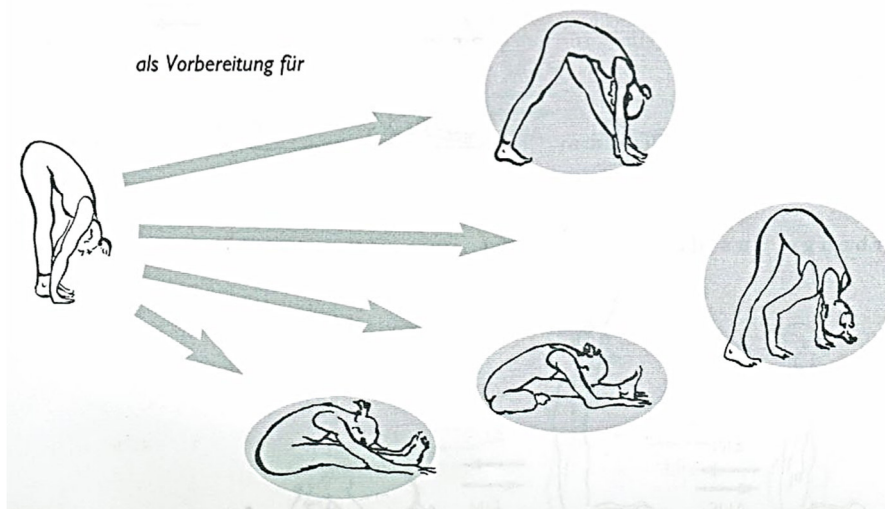
Ausgleich (*pratīkriyāsana*)

Ob eine Praxis von *uttānāsana* wirklich einen Ausgleich braucht, hängt davon ab, wie hoch wir die damit verbundenen Risiken einschätzen. Neben einem einfachen Ausruhen im Stehen oder Liegen bieten sich als Ausgleich an:



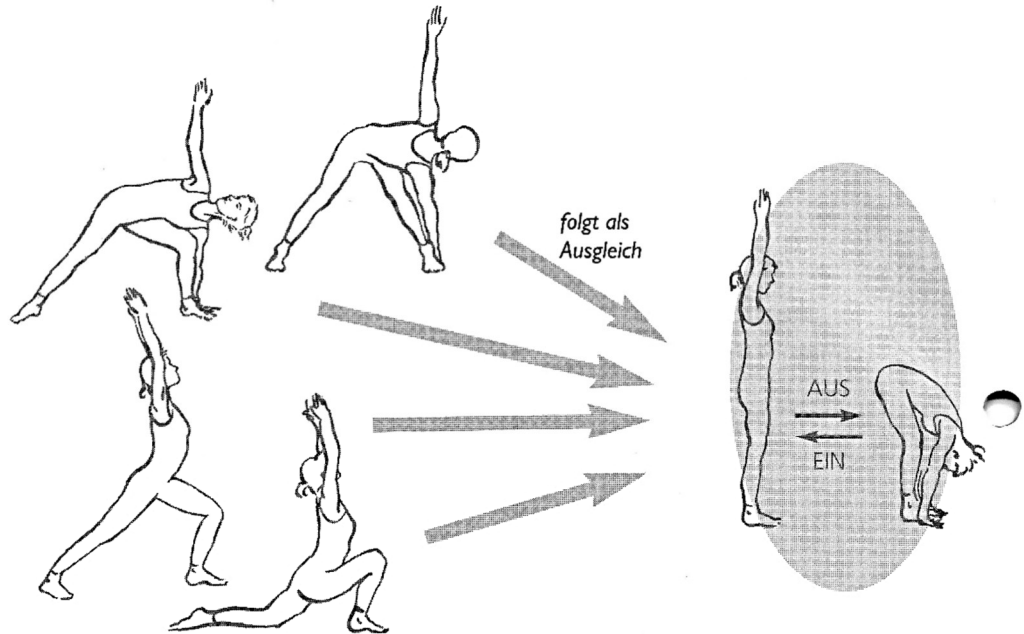
Uttānāsana im Kurs

Unter den gegebenen Voraussetzungen eignet sich *uttānāsana* ausgezeichnet als Übung zum **Aufwärmen** am Beginn ganz unterschiedlicher Āsanakurse. Als **Vorbereitung** ist *uttānāsana* immer dort von Nutzen, wo im weiteren Kursverlauf anspruchsvolle Vorbeugen vorgesehen sind:





Als **Ausgleich** eignet sich *uttānāsana* zum Beispiel nach Drehungen und Seitbeugen aus dem Stand oder intensiven Rückbeugen wie die hier abgebildeten:



Für diejenigen LeserInnen, die diese Rubrik zum ersten Mal lesen, soll wieder daran erinnert werden, daß die abgebildeten Zeichnungen nur das

Konzept der vorgeschlagenen āsana meinen und nicht die genaue äußere Form vorgeben sollen, in denen diese Übungen zu praktizieren sind. Wie ein āsana schließlich auszuführen ist, hängt von den jeweils besonderen Gegebenheiten einer jeden Person ab. Auch die angegebene Zahl der Wiederholungen versteht sich nur als ein Vorschlag, der die innere Ausgewogenheit der einzelnen āsana zueinander im Auge hat.

Ob dieser Kurs für eine Gruppe oder Person wirklich geeignet sind, muß jeweils geprüft werden. Die Darlegungen in diesem Artikel machen es sicher offensichtlich, daß gerade für die hier vorgeschlagene statische Praxis von *uttānāsana* ein gesunder und belastbarer unterer Rücken unabdingbare Voraussetzung ist.

Im folgenden Kurs steht *uttānāsana* im Mittelpunkt.

1. Śavāsana

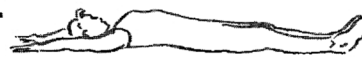


Ankommen

2. Tāḍākamudrā



EIN
AUS



5 x

3. Vorbeuge aus dem Kniestand



EIN
AUS



AUS
EIN



5 x

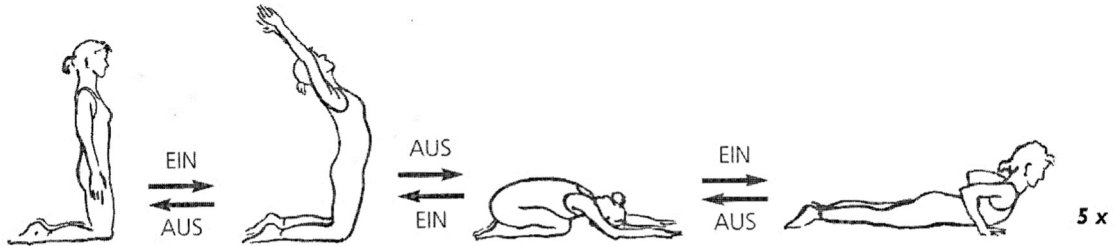


4. *Vajrāsana*



Kurze Pause

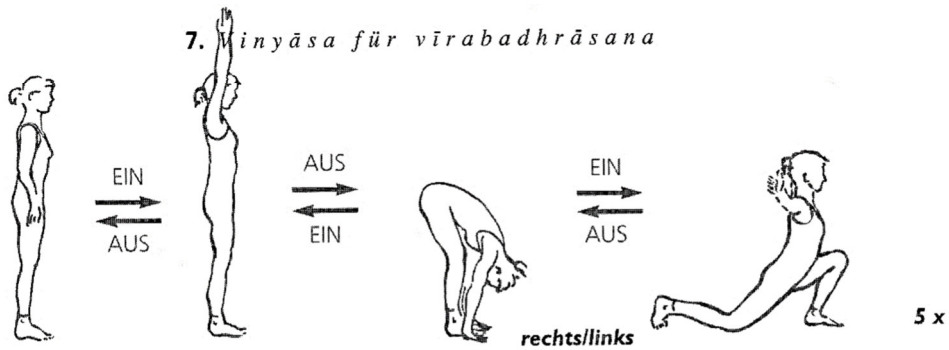
5. *Vinyāsa für bhujāṅgāsana*



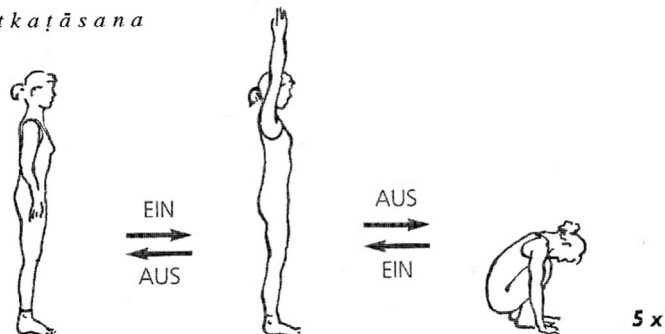
6. *Samasthiti*



7. *Vinyāsa für vīrabadhrāsana*

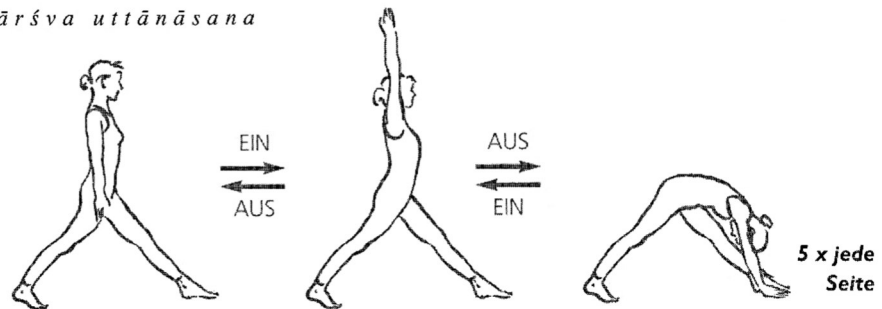


8. *Utkatāsana*

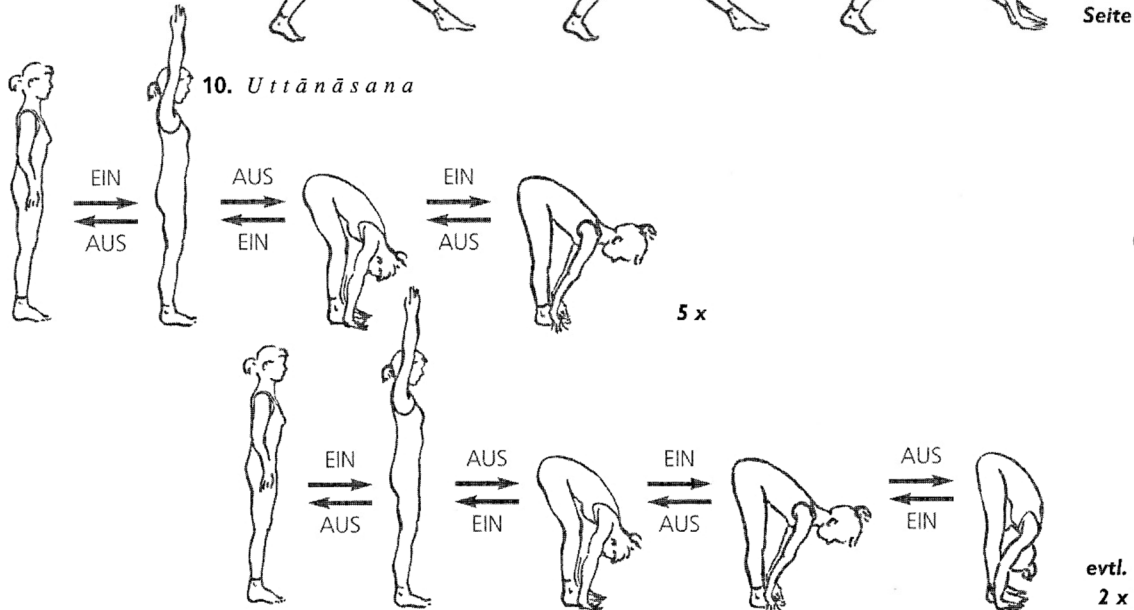




9. *Pārśva uttānāsana*



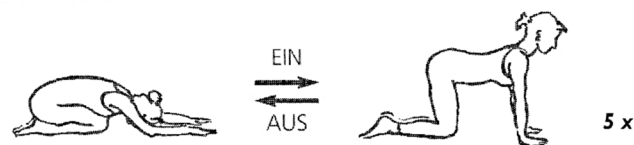
10. *Uttānāsana*



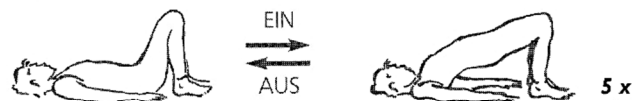
5 Atemzüge statisch

Danach eine Pause in samasthiti

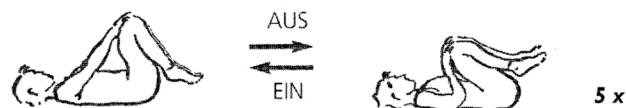
11. *Cakravākāsana*



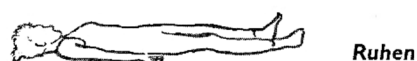
12. *Dvipāda pīṭham*



13. *Apānāsana*



14. *Śavāsana*



Alle Kopien aus: VIVEKA, Hefte für Yoga, Nr. 15

2. Viveka: paścimotānāsana



Pashcimatānāsana

Unter den Vorbeugen ist *pashcimatānāsana* sicher eine der bekanntesten. Tatsächlich kann sich uns aus diesem *āsana* das allen Vorbeugen zugrundeliegende Konzept erschließen.

Allerdings muß die Anwendung von *pashcimatānāsana* selbst wohl bedacht sein: Die Risiken, die mit der Praxis dieses *āsana* verbunden sein können, sind nämlich erheblich.

P*pashcimatānāsana* bedeutet das „Dehnen“ (*tān*) der „Körperrückseite“ (*pashcīma*). Wörtlich übersetzt heißt *pashcīma* einfach „Westen“. Weil es in alten Zeiten üblich war, sich bei der täglichen Praxis dem Osten zuzuwenden, dorthin wo die Sonne aufgeht, wurde schließlich die Rückseite des Körpers mit der Himmelsrichtung, in die sie zeigt, gleichgesetzt: eben dem Westen. (In den alten Texten und selbst in verschiedenen Manuskripten ein und desselben Textes finden sich übrigens zwei unterschiedliche Schreibweisen des *āsana*: *pashcimātānāsana* und *pashcimotānāsana*. In ihrer Verwendung lassen alle Texte allerdings keinen Zweifel daran, daß mit beiden Schreibweisen das gleiche *āsana* gemeint ist.)

VARIATIONEN

Von der nebenstehenden Position aus möchten wir die verschiedenen Variationsmöglichkeiten von *pashchimatanasana* diskutieren. Allerdings soll schon jetzt darauf hingewiesen werden, daß viele Übende dieses *asana* nur dann sinnvoll praktizieren können, wenn diese Form von *pashchimatanasana* entsprechend verändert wird. Die wichtigste Variation in diesem Zusammenhang bezieht sich darauf, die Streckung der Beine aufzugeben und sie stattdessen mehr oder weniger stark angebeugt zu halten.



Die wichtigste Variation von *pashchimatanasana* bezieht sich auf das Anbeugen der Beine

Wie später noch zu besprechen sein wird, reduziert diese Veränderung in der Position von *pashchimatanasana* nicht nur die Risiken der Praxis dieses *asana*. Für viele Praktizierende ist darüber hinaus ein Anbeugen der Beine die wichtigste Voraussetzung, um die im *pashchimatanasana* für den Körper und Atem gegebenen Möglichkeiten und Konzepte auch tatsächlich erfahren und verwirklichen zu können. Auch eine Erhöhung der Sitzposition durch eine Unterlage oder ein leichtes Grätschen der Beine kann dabei von großem Nutzen sein.



Die Erhöhung der Sitzposition und das leichte Grätschen der Beine sind wichtige Mittel, eine erfolgreiche Praxis von *pashchimatanasana* möglich zu machen

Möglich sind auch Veränderungen in der Armhaltung, wie zum Beispiel:



Variationen von *pashchimatanasana* durch Veränderung der Armhaltung

Es gibt andererseits natürlich auch verschiedene Möglichkeiten, *pashchimatanasana* fordernder zu praktizieren. Die folgenden drei Variationen sollen hier als Beispiele genügen:



Durch entsprechende Variationen können die durch *pashchimatanasana* gestellten Anforderungen auch erhöht werden.



ATEM

Vorbeugen verkleinern den Atemraum sowohl über die Bewegung des Brustkorbs (die Rippen bewegen sich aufeinander zu, ihr Abstand untereinander verringert sich) als auch über den Druck des sich einfaltenden Bauchraums auf das Zwerchfell. Diese beiden Bewegungen (der Brustkorb senkt sich, das Zwerchfell schiebt sich nach oben) entsprechen der Atembewegung bei jeder Ausatmung. Entsprechend wird der Weg in alle Vorbeugen mit der Ausatmung verbunden. So auch bei *pashchimatânâsana*.



VINYÂSA

Die jeweilige Wahl der Schritte, die in die Position des *pashchimatânâsana* führen, können seine Praxis fordernder oder einfacher gestalten. Sie können auch helfen, übliche Fehler zu vermeiden und schließlich eine gute und passende Position zu finden.

Eine häufig gewählte Möglichkeit, *pashchimatânâsana* einzunehmen, ist zum Beispiel die folgende:



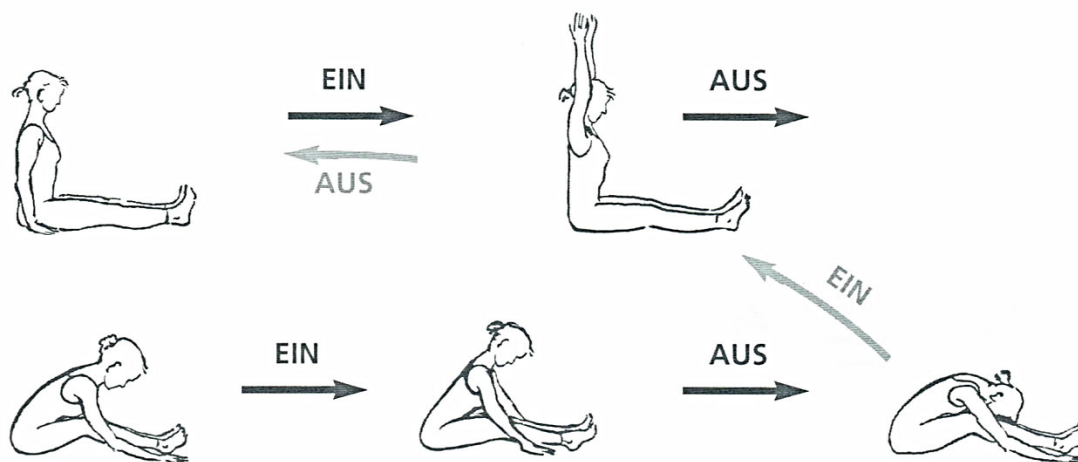
Ein weiteres Beispiel für ein oft gebrauchtes *vinyâsa*:



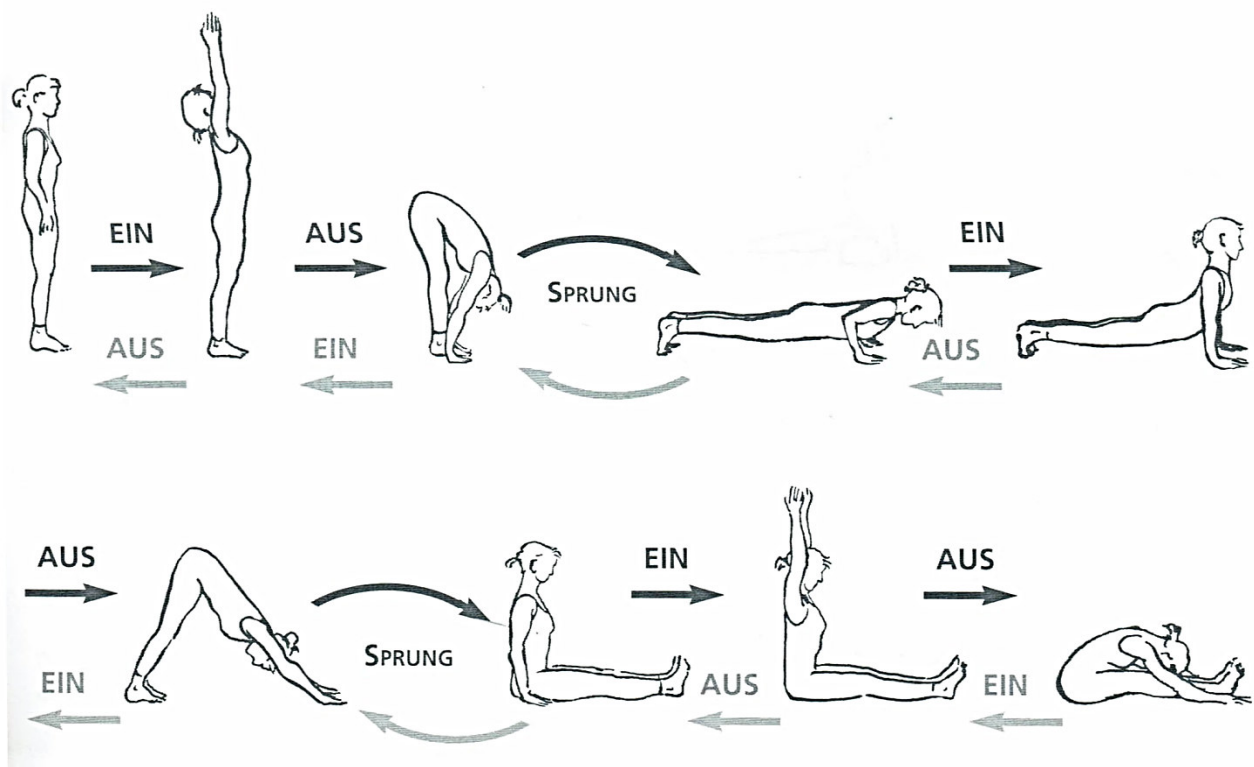


Oft ist es sinnvoll, in noch kleineren Schritten zu arbeiten. In folgendem Beispiel intensiviert jede Ausatmung die Vorbeuge, während die jeweilige Einatmung den oberen Rücken wieder etwas aufrichtet und einer zu starken Krümmung entgegenarbeitet. Das wiederholte Üben eines solchen Ablaufs verbessert natürlich die Körperwahrnehmung insgesamt. Darüber hinaus lehrt dieses *vinyāsa* aber auch, wie Atem- und Körperbewegung in *pashchimâtânâsana* richtig miteinander verbunden werden können. Ein *vinyāsa* also, das ein Gefühl davon vermitteln kann, worauf es in der Praxis von *pashchimâtânâsana* ankommt.

Ein *vinyāsa*, das in kleinen Schritten zu *pashchimâtânâsana* führt



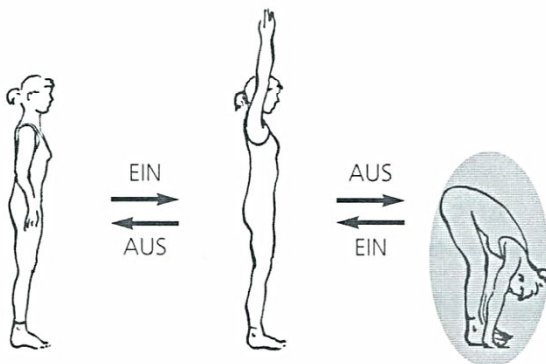
Als athletisches und in vieler Hinsicht recht forderndes *vinyāsa* eignet sich bei gegebenen Voraussetzungen folgender Ablauf gerade für Jugendliche gut:



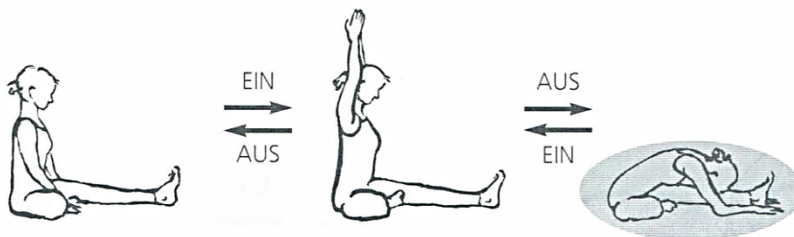


VORBEREITUNG (*pûrvânga*)

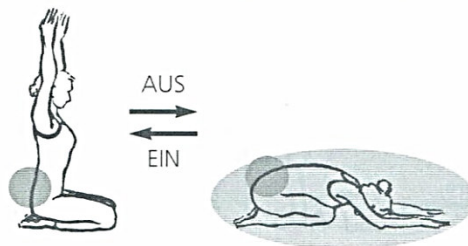
Pashchimâtânâsana braucht eine ausführliche Vorbereitung. Einmal, weil es eine große Dehnfähigkeit in Körperbereichen verlangt, deren Muskulatur oft chronisch verkürzt ist. Das betrifft besonders den unteren Rücken, das Gesäß und die Rückseite der Beine. Vor allem aber muß die Vorbereitung die Gewähr dafür bieten, daß unser Körper tatsächlich bereit ist für die Anforderungen, die *pashchimâtânâsana* an uns, wesentlich an unseren Rücken stellt. Andernfalls können wir von der Praxis dieser Übung leicht Schaden nehmen. Dazu sollten wir unbedingt in einfacheren Vorbeugen prüfen, ob eine so intensive Dehnung des Rückens ohne jede Einschränkung, ohne Spannung oder gar Schmerz möglich ist. Eine wichtige Rolle in der Vorbereitung von *pashchimâtânâsana* kann *uttânâsana* spielen:



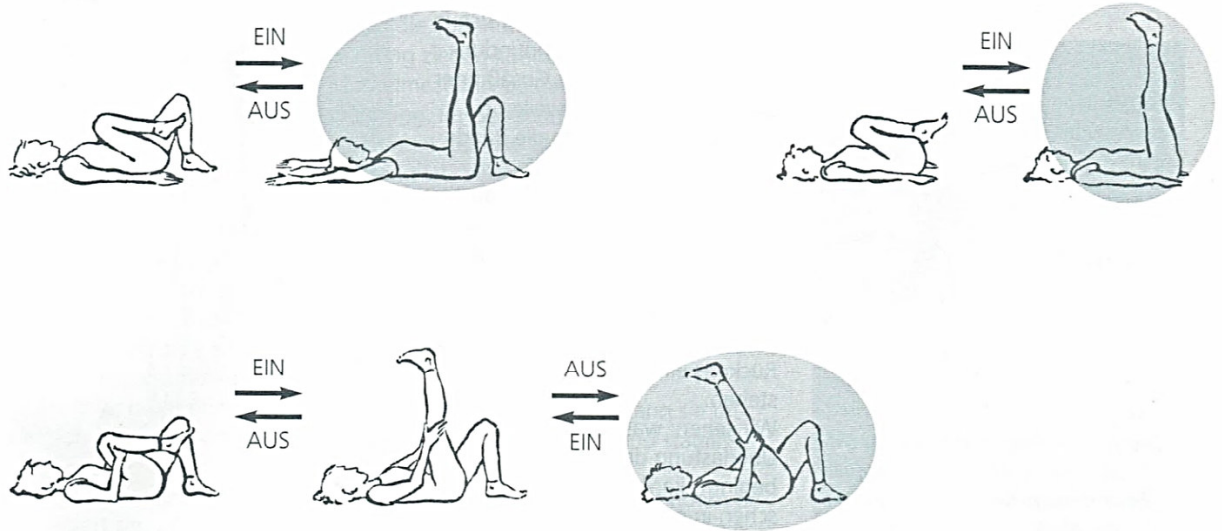
Auch das Vorbeugen über nur ein Bein wie in *jânushîrshâsana* kann in der Vorbereitung Verwendung finden.



Eine gute Möglichkeit, in einer Vorbeuge die Aufmerksamkeit ganz auf den unteren Rücken zu richten, damit man ein Gefühl dafür entwickeln kann, was dort eigentlich bei einer Vorbeuge geschieht (oder geschehen soll), bietet sich in einer einfachen Vorbeuge aus dem *vajrâsana*:



Für die Arbeit an der Beinstreckung eignen sich vor allen anderen solche *âsana* wie *ûrdhva prasrita pâdâsana* oder *supta (eka) pâdângushthâsana* in ihren verschiedenen Variationen:



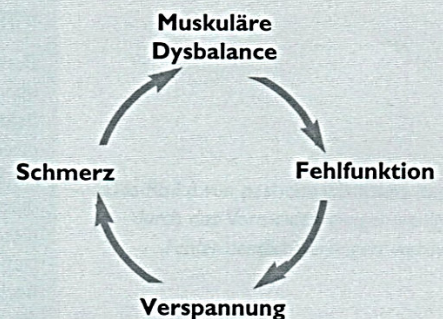
PROBLEMBEREICHE UND RISIKEN

Die Risiken, die mit der Praxis von *pashchimâtânâsana* verbunden sein können, sind groß. Sie betreffen vor allem den unteren Rücken. Wir haben in VIVEKA Nr. 3 schon ausführlich auf die Problematik von Vorbeugen hingewiesen. Deshalb wollen wir die wichtigsten Punkte hier nur noch einmal kurz ansprechen.

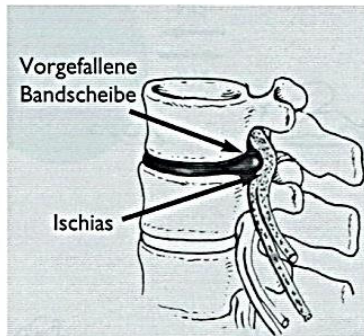
In Rückenschmerzen drückt sich, so beschreibt es die moderne Physiologie, eine *muskuläre Dysbalance* aus. Ursachen für ein solches Ungleichgewicht sind Bewegungsarmut, einseitige Belastung (zum Beispiel durch zu viel sitzende Tätigkeiten), und nicht zuletzt natürlich auch ungesunder Stress. Glücklicherweise verfügt unser Körper über mannigfaltige Selbstregulationsmechanismen und damit über ein hohes Maß an Kompensationsfähigkeit, die ihn solche Belastungen normalerweise über lange Jahre hinweg klaglos ertragen lassen, nicht selten sogar ein ganzes Leben lang. Zuerst Spannung und schließlich Schmerzen zeigen allerdings an, daß die Kompensationsmöglichkeiten eines Körpers erschöpft sind. Spannungen und Schmerzen wiederum schwächen die Belastbarkeit des Rückens für die alltäglichen Anforderungen und daraus entwickelt sich sehr leicht ein Zustand chronischer Spannung, chronischer Dysbalance.

Wird gegen diesen Zirkel von „Muskuläre Dysbalance“ → „Fehlfunktion“ → „Verspannung“ → „Schmerz“ → „noch größere Dysbalance“ etc. nichts unternommen, kann dies schließlich auch dazu führen, daß über die Muskeln hinaus noch andere

Chronische Rückenschmerzen bringen die Muskulatur des Rückens in einen problematischen Kreislauf:



ĀSANA



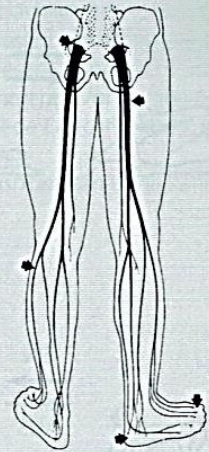
Durch muskuläre Verspannungen entsteht ein dauernder Druck auf die Bandscheiben: Sie werden schlechter ernährt, ihr Gewebe wird brüchig. Lange Zeit können Bandscheiben diese Überlastung kompensieren. Wenn aber schließlich die Zermürbung des Gewebes einer Bandscheibe zu weit fortgeschritten ist, verliert sie ihre Form und Teile von ihr können auf den Ischiasnerv drücken. Der betroffene Mensch leidet dann unter den Symptomen einer „Ischialgie“

Strukturen in Mitleidenschaft gezogen werden. So können tiefe Verspannungen der Muskulatur die Blutversorgung der dort verlaufenden Nerven behindern. Betroffen ist davon vor allem der Ischiasnerv, dessen Reizung sich in Schmerzen oder Mißempfindungen ausdrückt, die ins Gesäß oder das Bein hinunter, zuweilen bis in den Fuß, ziehen. Auch die Bandscheiben werden über die Zeit durch eine Dauerspannung der tiefen Rückenmuskeln geschädigt und können dann ebenfalls den Ischiasnerv beeinträchtigen. Schlechtestenfalls kann am Ende einer chronischen Dysbalance des Rückens ein Bandscheibenvorfall stehen.

Wir sehen: was als unbemerkte Überlastung des unteren Rückens beginnt, kann für einen Menschen in einer gravierenden Bedrohung seiner Gesundheit enden. Zudem müssen wir uns im klaren darüber sein, daß akute Schmerzen oder momentan sehr starke Spannungen im unteren Rücken - wie etwa bei einem Hexenschuß - nur die Spitze eines Eisbergs sind. Auch wenn die Schmerzen vielleicht schnell behoben sind, ihre Ursache, eine tiefe chronische Imbalance ist damit noch lange nicht beseitigt. Deshalb bedarf der untere Rücken unserer besonderen Aufmerksamkeit.

Nun ist es so, daß viele Menschen, die an Verspannungen im unteren Rücken leiden, gerade Vorbeugen als angenehme Dehnung in diesem Bereich empfinden. Das verführt manche zu dem Schluß, je mehr Dehnung,

Der Verlauf des Ischias:
In diesen Bereichen kann es bei einer Reizung des Nerves zu Schmerzen oder Mißempfindungen kommen



Dehnung ist nicht gleich Dehnung:

Ein verspannter Muskel



kann durch eine Dehnung im richtigen Maß **entspannt** werden



Durch eine Dehnung über dieses Maß hinaus aber wird ein verspannter Muskel **destabilisiert**. Auf eine solche Destabilisierung reagiert der Muskel durch den Aufbau vermehrter Spannung: Er versucht damit eine weitere Dehnung zu verhindern, gerät dadurch aber nur noch mehr in Konflikt und Dysharmonie. In aller Regel spürt man diese neuerliche Belastung (wenn überhaupt unmittelbar) erst dann, wenn der betroffene Muskel aus der Dehnung entlassen wird, zum Beispiel beim Aufrichten nach einer Arbeit in gebeugter Haltung oder eben beim Zurückkommen aus einer für den entsprechenden Menschen zu intensiven Vorbeuge in einem āsana.



desto besser. Eine einfache Alltagserfahrung kann uns aber lehren, daß es so simpel leider nicht ist. Wenn sie über längere Zeit in einer starken Dehnung des unteren Rückens verweilen, zum Beispiel im Hocken bei der Arbeit im Garten, und dann wieder aufstehen, spüren die meisten Menschen - auch solche mit gesundem Rücken - eine unangenehme Spannung im Bereich des unteren Rückens. Man faßt sich dann ins Kreuz, schiebt den unteren Rücken in eine Rückbeuge, und die Spannung ist behoben. Der Schluß, den wir aus dieser Beobachtung ziehen können, wird durch die Physiologie und Pathologie der Muskelmechanik bestätigt: Nicht jede Dehnung ist gleichzusetzen mit Entspannung. Im Gegenteil. Wir können - und zwar recht einfach - unsere Muskulatur so dehnen, daß sie nicht mit weniger, sondern mit mehr Spannung reagiert. Verantwortlich dafür sind komplexe Stoffwechselprozesse, auf die wir hier nicht weiter eingehen müssen. Auch ein akuter Rückenschmerz geschieht ja vornehmlich aus einer Vorbeuge und Dehnung der Rückenmuskulatur heraus: Jemand beugt sich nach vorn, möchte womöglich noch etwas Schweres anheben und in dieser starken Dehnung destabilisiert sich der Rücken so gründlich und schnell, daß ein solches Ereignis nicht umsonst Hexen-"schuß" genannt wird. Wir können also festhalten:

1. Bleibt eine Dehnung des Rückens im richtigen Maß, dann kann sie tatsächlich eine ver-spannte Muskulatur ent-spannen, beleben und stabilisieren.
2. Eine zu starke Dehnung der Muskulatur entspannt sie nicht, sondern destabilisiert sie. „Zu stark“ ist dabei ein relativer Begriff. Je verspannter ein Muskel ist, desto früher wird eine Dehnung destabilisierend wirken. Je gesünder dagegen ein Muskel, desto stabiler und desto belastbarer ist er. Noch mehr. Ein bestimmtes Maß an Dehnung (sagen wir 4 Atemzüge statisch in einer bestimmten Form von *pashchimatanâsana*) ist für den einen Muskel, weil chronisch verspannt, eine Fehlbelastung, die ihn weiter schwächt. Für einen gesunden unteren Rücken kann die gleiche Dehnung, die gleiche Anforderung, dagegen ein positives Stimulanz sein, noch gesünder und belastbarer zu werden.

Es kann nicht genug betont werden, daß eine Fehlbelastung durch übermäßiges Dehnen nur in den seltensten Fällen unmittelbar spürbar ist. Weniger das Fehlen einer guten Körperwahrnehmung, sondern vielmehr die schon erwähnte gesunde Kompensationsfähigkeit des Körpers „verdeckt“ die Störung erst einmal. Erst durch Wiederholung wird sie zum Schaden und dann auch irgendwann einmal wahrnehmbar.

Pashchimatanâsana, wie andere intensive Vorbeugen auch, kann bei unbedachter Anwendung also einen verspannten und in Dysbalance befindlichen unteren Rücken noch weiter schädigen. Sogar einen gesunden Rücken vermag es ins Ungleichgewicht bringen, wird es nur entsprechend exzessiv geübt.

Glücklicherweise kann das Risiko von *pashchimatanâsana* durch das Vermeiden einiger weniger Fehler deutlich verringert werden:

1. Das unbedachte Bestehen auf der Beinstreckung

Im *pashchimatanâsana* sind die Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und des Hüftgelenks aufgrund der Biomechanik der daran beteiligten Muskeln und Gelenke stark von der gewählten Beinhaltung abhängig. Je mehr wir die Beine strecken, desto eingeschränkter wird unsere Bewegungsfreiheit im Hüftgelenk und Rücken. Gleichzeitig vergrößert das Strecken der Beine die Belastungen erheblich, denen die Muskulatur und Bandscheiben des unteren Rückens ausgesetzt ist. (Auch wenn jemand über einen sehr

Pashcimatanâsana dehnt die Muskulatur des unteren



Rückens intensiv. Diese Dehnung ist ein wichtiger Teil seines Inhalts und seiner Wirkung. Es kann also in der Praxis von pashcimatanâsana nicht darum gehen, diese Dehnung ganz zu vermeiden. Dann üben wir nicht mehr pashcimatanâsana. Vielmehr müssen wir uns fragen:

1. Welches Maß von Dehnung können wir jemand zumuten, so daß sie positive Wirkung zeigt und nicht zur Überlastung wird? Das ist die Frage nach der Wahl der passenden Variation.

2. Wem könnte die durch pashcimatanâsana erzeugte Dehnung auch in ihrer mildesten Form schaden? Das ist die Frage danach, ob jemand pashcimatanâsana überhaupt als Übung vorgeschlagen werden sollte oder darf.

Das Risiko von pashcimatanâsana kann durch das Vermeiden einiger weniger Fehler deutlich verringert werden.

ĀSANA

flexiblen Körper verfügt, ist dieser Zusammenhang keineswegs außer Kraft gesetzt. Er erscheint dann allerdings weniger offensichtlich als bei einer sehr steifen Person, bei der sich die Bewegungsmöglichkeit im Rücken mit einer Verstärkung der Beinstreckung auch für ein ungeübtes Auge deutlich verringert.)

Im *pashcimatanāsana* auf dem Strecken der Beine zu bestehen, hat also zwei Konsequenzen. Einmal wird dadurch die Belastung und damit das Risiko für

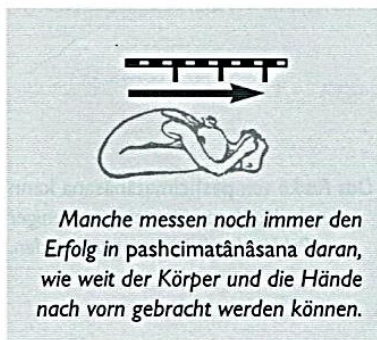
den unteren Rücken (und den Nacken) erhöht und zum anderen wird die Bewegungsfähigkeit des Rückens eingeschränkt. Ein Anbeugen der Beine dagegen bringt mehr Bewegung in den Rücken (und Nacken) und mindert die Anforderung, die an den

unteren Rücken gestellt wird. Weil es hier um einfache biomechanische Zusammenhänge geht, können wir einer Entscheidung zwischen „mehr Beweglichkeit / weniger Risiko“ für den Rücken einerseits und „mehr Beinstreckung“ andererseits auch mit noch so raffinierten Varianten und Anweisungen nicht ausweichen. Natürlich gibt es Übende - auch wenn es (jedenfalls in durchschnittlichen Yogagruppen) nicht sehr viele sind -, die *pashcimatanāsana* mit intensiv gestreckten Beinen sinnvoll üben können, ja dabei sogar mehr davon haben, als wenn sie die Beine anbeugen. Wichtig ist, die Nutzen und Risiken der jeweiligen Variation verantwortlich gegeneinander abzuwägen. Was bleibt: Wir müssen uns **bewußt** für eine der beiden Variationen entscheiden.



2. Den Körper zu weit nach vorn zwingen

Manche messen noch immer den Erfolg in diesem *āsana* daran, wie weit der Körper und die Hände nach vorn gebracht werden können. Bestimmen solche Kriterien die Arbeit mit diesem *āsana*, dann erscheint es nur als konsequent, den Oberkörper auch unter Zuhilfenahme der Arme mit deren Kraft nach vorn zu ziehen. Gerade eine intensive Benutzung der Armkraft aber schafft schnell eine gefährliche Überdehnung des unteren Rückens und zusätzlich eine extreme Belastung der Bandscheiben. Außerdem bringt ein solcher Einsatz der Arme viel blockierende Spannung in den Bereich von Schultern und Nacken. Schließlich läßt sich beobachten, daß ein solches Üben zu einer Kontraktion und Verfestigung der Bauchmuskeln führt. Dies verhindert eine intensive und tiefe Ausatmung, was einen guten Teil der möglichen Wirkung von *pashcimatanāsana* zerstört.



3. Den Kopf auf die Beine zwingen



Ganz ähnlich wie die Betonung der Zentimeterzahl, die sich der Körper oder die Fingerspitzen nach vorn bewegen lassen, wirken Anweisungen, die im *pashchimatanasana* den Kopf in Richtung Beine zu zwingen versuchen. Das bringt vor allem

anderen viel zusätzliche Spannung in den Nacken und eben auch in den unteren Rücken.

Das Resultat



Diese drei Fehler, nicht selten alle zugleich gemacht, geben der Praxis von *pashchimatanasana* in den meisten Fällen eine ganz besondere Richtung: der obere Rücken ist stark gekrümmt, der untere Rücken sehr belastet, die Schultern sind hochgezogen und

die Spannung im Bereich des Nackens groß. Von dem, was *pashchimatanasana* eigentlich ausmacht und sein sollte, bleibt da kaum etwas übrig.

Die Alternative

Dagegen legen uns die traditionellen Konzepte, die mit der Praxis von *pashchimatanasana* verbunden werden, ganz andere Schwerpunkte nahe. In der Hatha Yoga Pradīpikā etwa heißt es, durch *pashchimatanasana* soll „der Atem im Rücken fließen“ (*pavanam pashcimavahinam karoti*) und das „innere Feuer“ intensiviert werden. Folgen wir den Erläuterungen, die uns T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar dazu geben, dann geht es

1. darum, daß unser Atem sich mit einer Bewegung der Wirbelsäule verbindet: Bei der Dehnung unserer Rückseite steht die Arbeit im Bereich des **Rückens** eindeutig im Mittelpunkt. Die Streckung der Beine oder die Position der Hände sollte sich diesem Ziel unterordnen und die Dehnung des Rückens hat seinen Möglichkeiten zu entsprechen. Schließlich geht es um eine harmonische Dehnung des ganzen Rückens: „Beugen“, nicht „Krümmen“ ist das Thema.

2. sollte durch die Verbindung der Position mit einer Intensivierung der Ausatmung eine besondere Aktivierung in den Bauchraum gebracht werden. Gerade so wichtige alte Texte wie die Hatha Yoga Pradīpikā betonen diesen Aspekt eines besonderen Atemflusses außerordentlich, weil sie einer solchen Aktivierung eine reinigende Kraft zuschreiben, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken kann.

Soweit ein Verständnis, das sich ganz an den traditionellen Vorstellungen von *āsana* orientiert. Ihnen zu folgen, eröffnet der/dem Übenden nicht nur die Wirkungen von *pashchimatanasana* in größtmöglicher Intensität, sondern hilft interessanterweise gleichzeitig, die Schwerpunkte seiner Praxis so zu setzen, daß unnötige Risiken vermieden werden.

Interessanterweise eröffnen die traditionellen Konzepte zu pashchimatanasana nicht nur eine außerordentliche Intensität des Übens, sondern helfen gleichzeitig die Schwerpunkte der Praxis so zu setzen, daß unnötige Risiken vermieden werden.



Alle drei hier abgebildeten Variationen von pashchimatanasana verwirklichen das Wesentliche seines Inhalts, wenn auch in unterschiedlicher äußerer Form.

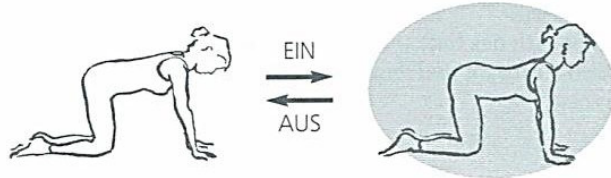


AUSGLEICH (*pratīkriyāsana*)

Nachdem wir um die Problematik von *pashchimātānāsana* wissen, muß die Notwendigkeit eines guten Ausgleichs dieser Übung nicht mehr besonders betont werden. Im Ausgleich von *pashchimātānāsana* geht es vor allem darum, möglicherweise entstandene Instabilitäten im Rücken durch eine „ordnende Kontraktion“ zu beseitigen. Für eine solche, die Muskulatur besonders des unteren Rückens „ordnende Kontraktion“ sind verschiedene symmetrische Rückbeugen geeignet:

Vor allem *dvīpāda pītham* und ein symmetrisch geübtes *cakravākāsana* sind vielbenutzte *pratīkriyāsana* für *pashchimātānāsana*.

Als Ausgleich für *pashchimātānāsana*
geeignet



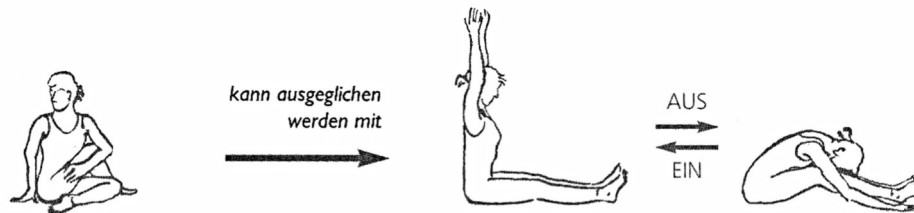
Nach einer intensiven Praxis von *pashchimātānāsana* kann auch eine forderndere Rückbeuge, zum Beispiel *bhujangāsana* sinnvoll sein:





SĀDHANA

LEICH ist es nur für āsana geeignet, die sich selbst auf einem Niveau körperlicher Anforderung bewegen. Dazu gehören vor allem eine Variante des Drehsitzes, *matsysendrāsana*:

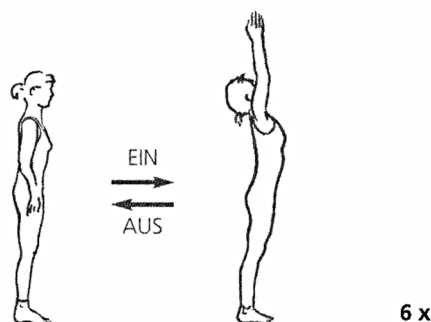


TELPUNKT einer Praxis steht es im folgenden Kurs.

KURS MIT PASHCIMATĀNĀSANA

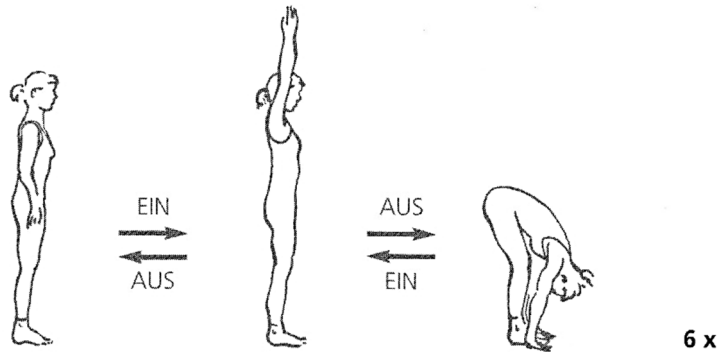
Jejenigen LeserInnen, die diese Rubrik zum ersten Mal lesen, soll wieder erinnert werden, daß die abgebildeten Zeichnungen nur das **rept** der vorgeschlagenen āsana meinen und nicht die genaue äußere vorgeben sollen, in denen diese Übungen zu praktizieren sind. Wie āsana schließlich zu praktizieren ist, hängt von den jeweils besonderen Eigenheiten einer jeden Person ab. Auch die angegebene Zahl der Wiederholungen versteht sich nur als ein Vorschlag, der die innere Ausgewogenheit der einzelnen āsana zueinander im Auge hat. Ob dieser Kurs für Gruppe oder Person wirklich geeignet ist, muß jeweils geprüft werden. In den Ausführungen in diesem Artikel wird unschwer zu schließen sein, ein belastbarer unterer Rücken gerade für eine statische Praxis von pashcimātānāsana vorauszusetzen ist.

1. Samasthiti

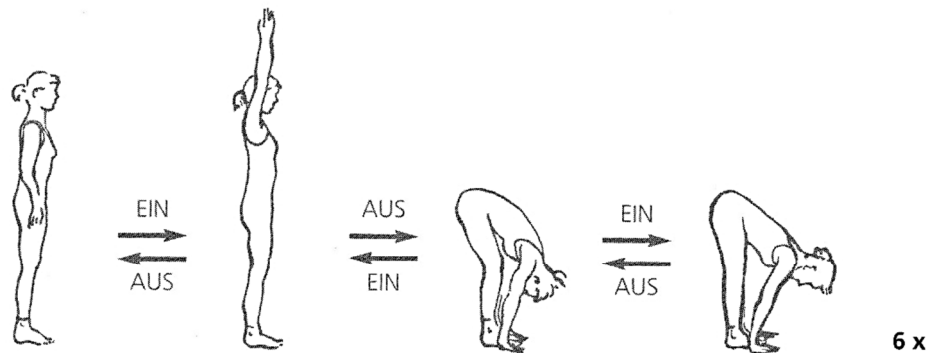




2. Uttânâsana



3. Vinyâsa mit uttânâsana



4. Shavâsana

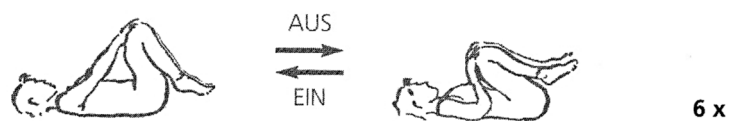


Kurze Pause

5. Dvipâda pîtham

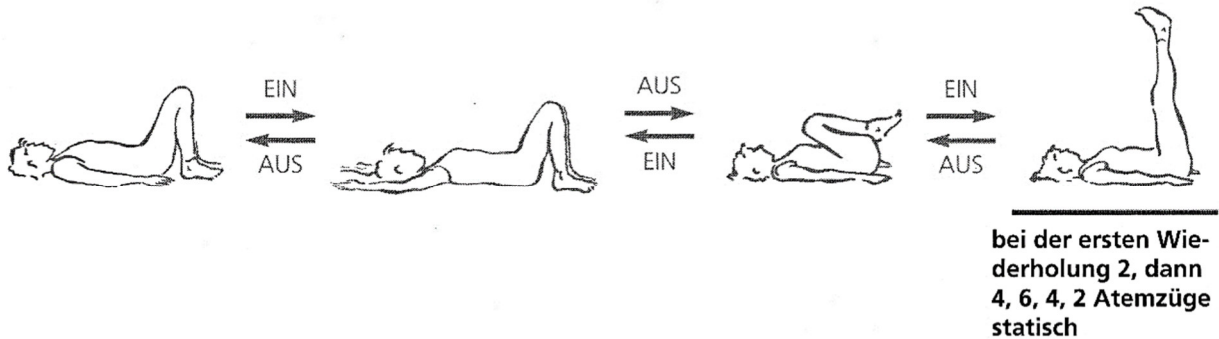


6. Apânâsana

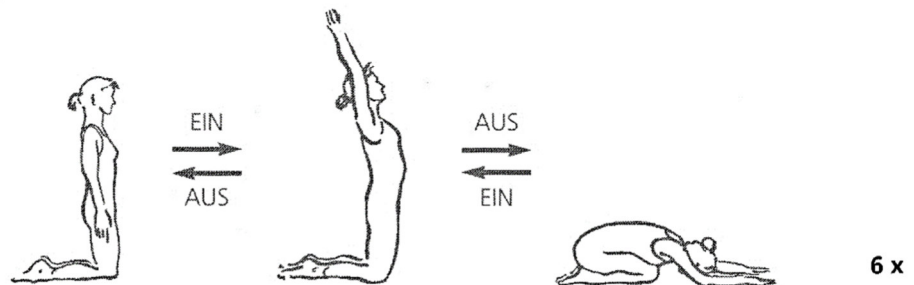




7. Ūrdhva prasrita pādāsana



8. Vajrāsana



9. Shavāsana



10. Pashchimātânāsana



Als Alternative zur vorherigen Übung (10) könnte als Vorbereitung für die statische Praxis von pashchimātânāsana zum Beispiel auch folgendes āsana Verwendung finden

10 A. Jānushīrshāsana



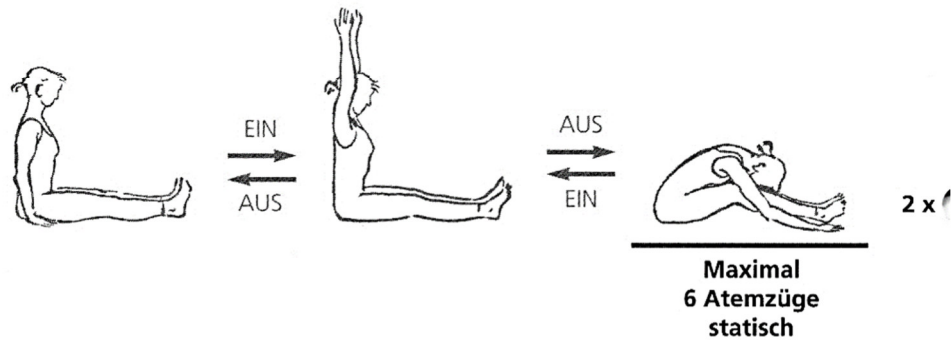


11. *Shavâsana*



Kurze Pause

12. *Pashcimatânâsana*



13. *Shavâsana*



Kurze Pause

14. *Cakravâkâsana*



15. Armbewegung aus *Shavâsana*



16. *Shavâsana*



Ruhen

Alle Kopien aus: VIVEKA, Hefte für Yoga, Nr. 10

3. Viveka: pārśva uttānāsana

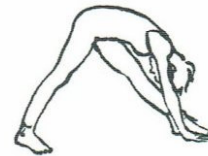


Pārśva Uttānāsana

Von den Vorbeugen aus dem Stand wurde im Heft 15 von VIVEKA schon Uttānāsana vorgestellt. Heute steht mit Pārśva Uttānāsana eine Position im Mittelpunkt unserer Serie über Āsanās, die sowohl durch ihren Namen als auch viele konzeptionelle Gemeinsamkeiten mit Uttānāsana verbunden ist. Gleichzeitig sind die Unterschiede beider Āsana aber doch so groß, dass Pārśva Uttānāsana ganz zu Recht nicht als eine der vielen Varianten von Uttānāsana behandelt wird, sondern unsere Aufmerksamkeit als ein eigenständiges Āsana verdient.

Pārśva uttānāsana dehnt (uttāna = dehnen) unseren Körper seitenbetont (pārśva = Seite, Flanke) und damit asymmetrisch. Durch die Schritstellung der Beine verlangt pārśva uttānāsana - anders als uttānāsana, wo die Füße ja nebeneinander bleiben - eine gute Koordinationsfähigkeit und manchmal bestehen die Anfangsschwierigkeiten dieses āsanas vor allem darin, beim Üben das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die wichtigsten Problembereiche allerdings, die sowohl von den Übenden wie auch den Lehrenden besondere Aufmerksamkeit erfordern, sind weniger offensichtlich. Als intensive Vorbeuge aus dem Stand bringt pārśva uttānāsana nicht nur viel Dehnung in die Rückseite der Beine und den Rücken, sie stellt auch hohe Anforderungen an die Stabilität und Tragfähigkeit des unteren Rückens. In einer Zeit, in der viele Menschen unter Problemen gerade im Bereich des unteren Rückens leiden, braucht deshalb der Umgang mit Übungen wie pārśva uttānāsana ebenso das Wissen um seine Risiken wie die Vertrautheit im Umgang mit den verschiedenen Variationen und Alternativen.

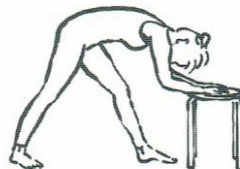
Die nebenstehende Abbildung zeigt diejenige Form von pārśva uttānāsana, von der aus wir die anderen Möglichkeiten einer Praxis dieses āsanas darstellen wollen: Die Füße sind in einem großen Schritt voneinander getrennt, der hintere Fuß ist etwas nach außen gedreht, beide Knie sind gestreckt. Der Oberkörper ist über das vordere Bein gebeugt, das von der Stirn berührt wird. Die Handflächen liegen rechts und links des vorderen Fußes am Boden.



Die Variationen

Die wichtigste und am intensivsten genutzte Möglichkeit einer Veränderung von pārśva uttānāsana besteht darin, das vordere Bein im Knie anzubeugen (Abb. rechts). Ein Anbeugen des Beines bringt nicht nur insgesamt in positiver Weise mehr Leben in diese Haltung. Vor allem führt es fast immer zu einer größeren Harmonie der Rückendehnung und reduziert gleichzeitig deutlich die Risiken, die dieses āsana für den unteren Rücken in sich birgt.

Eine wunderbare Möglichkeit, pārśva uttānāsana zu vereinfachen und dabei trotzdem nichts von seinem Konzept und seinen Wirkungen aufgeben zu müssen, bietet die Verwendung eines Stuhles oder Hockers als Auflage für die Hände:



In die gleiche Richtung wird das āsana verändert, wenn das Ablegen der Hände auf dem vorderen Knie die Beugung des Rumpfes nach vorn reduziert, wie es die Abbildung rechts zeigt. Allerdings kann diese Variation an die bei der Verwendung eines Stuhles oder Hockers erreichte Stabilität und Sicherheit im Üben nicht heranreichen.

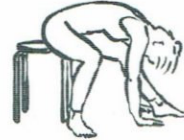


Ob jemand pārśva uttānāsana in positiver Weise für sich nutzen kann, hängt zuerst davon ab, wieviel Bewegungsfreiheit dabei dem Rücken gegeben werden kann. Abgesehen von ganz wenigen Ausnahmen ist dabei ein Anbeugen des vorderen Beines eine große Hilfe.



ĀSANA

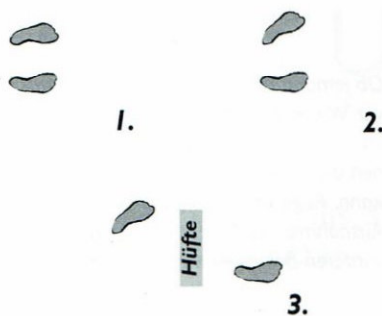
Soll die Haltung noch weiter vereinfacht werden und trotzdem wesentliche Aspekte von pārśva uttānāsana erhalten bleiben, bietet sich ein Üben vom Hocker aus an:



Eine Veränderung (und Vereinfachung) von pārśva uttānāsana ist zum Beispiel auch durch die folgende interessante Variante möglich:



Normalerweise wird für den Schritt in die Ausgangsposition von pārśva uttānāsana der eine Fuß von einem etwa parallelen und hüftbreiten Stand aus gerade nach vorn gesetzt (Abb. 1 - 3) Um in dieser Haltung (3) die Hüfte auch wirklich gut nach vorn ausrichten zu können, braucht es für eine korrekte Ausgangsstellung oft sogar eine noch breitere Fußposition:



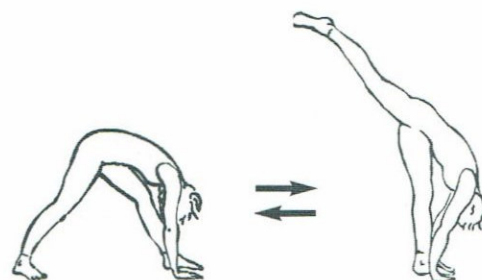
Natürlich gibt es auch Möglichkeiten, die Anforderungen von pārśva uttānāsana in verschiedene Richtungen hin zu intensivieren. Dabei kann die Wahl unterschiedlicher Ausgangspositionen eine wichtige Rolle spielen. So kann zum Beispiel der Schritt in der Ausgangsposition sehr groß gewählt werden:



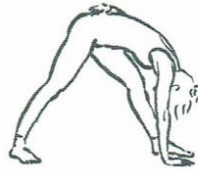
Höhere Anforderungen an die Dehnungsfähigkeit und an das Halten der Balance werden gestellt, wenn in der Ausgangsposition beide Fersen auf eine Linie gebracht werden (s. Abbildung links):

In einer anderen Variation wird aus der Position von pārśva uttānāsana heraus das hintere Bein gestreckt angehoben:

Werden dagegen die Fersen auf eine Linie gebracht (Abb.4) erhöhen sich die Anforderungen an Dehnfähigkeit (Hüftgürtel und hinteres Bein) und Gleichgewicht:



Auch in der Veränderung der Armposition liegen weitere interessante Möglichkeiten für das Üben von pārśva uttānāsana. So wird zum Beispiel der asymmetrische Charakter des āsanas durch eine ungleiche Positionierung der Hände weiter betont:



Wird nur eine Hand nach unten an den Boden gebracht, kann dies diagonal (Abbildung rechts) oder gleichseitig (Abbildung links) zum vorderen Bein geschehen.

Weitere Beispiele von Möglichkeiten der Armposition zeigen die folgenden Abbildungen:



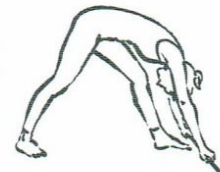
die Handflächen liegen aneinander



jede Hand fasst den jeweils gegenüberliegenden Ellbogen



AUS
→
←
EIN



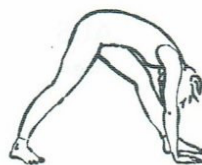
Eine wieder andere Qualität vor allem für den Schultergürtel ergibt sich beim Üben, wenn die Hände einen Stock halten

Der Atem

Wie in allen anderen Vorbeugen auch bringt uns eine Ausatmung in die Haltung



AUS
→
←
EIN



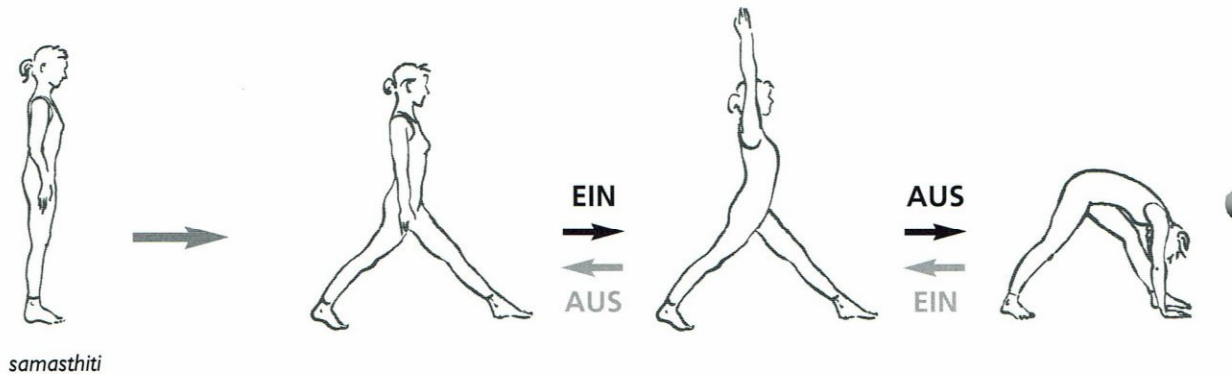
Eine besondere Unterstützung für das Üben von pārśva uttānāsana wird die Ausatmung vor allem dann, wenn sie auf die traditionell übliche Art praktiziert wird. Dort wird beim Üben von āsana der Ausatem als eine aktive und kontrollierte Bewegung vom unteren Bauch her geführt.



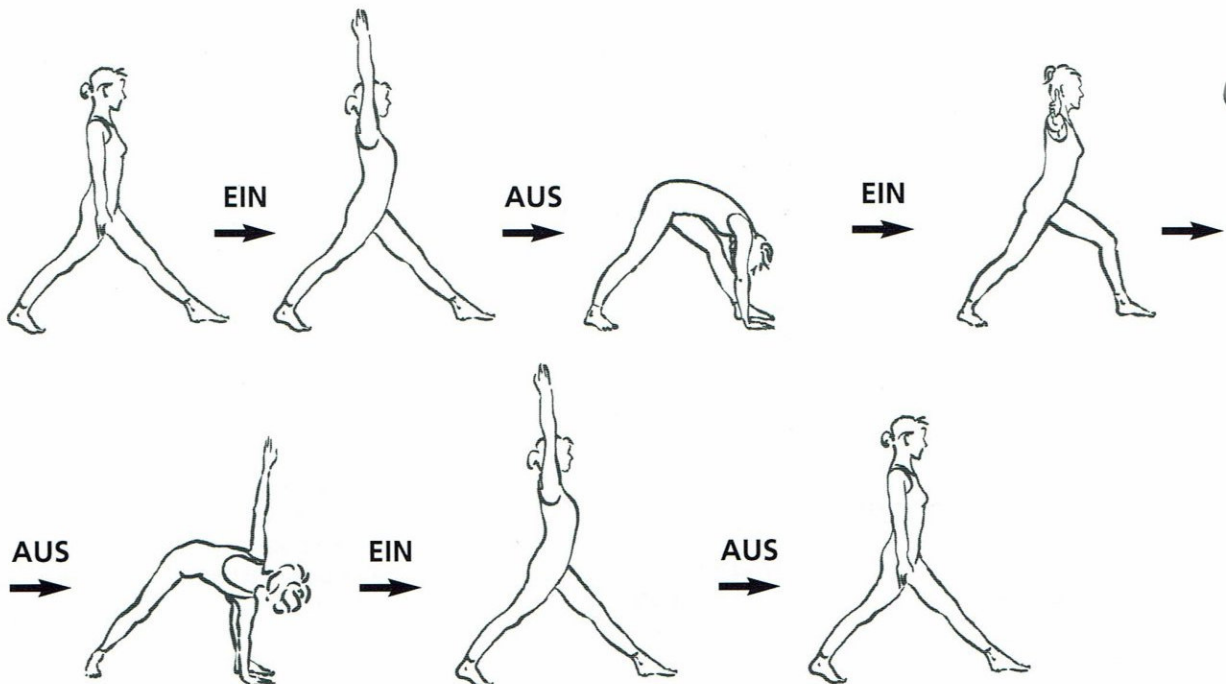
ĀSANA

Vinyāsa - Wege in die Übung

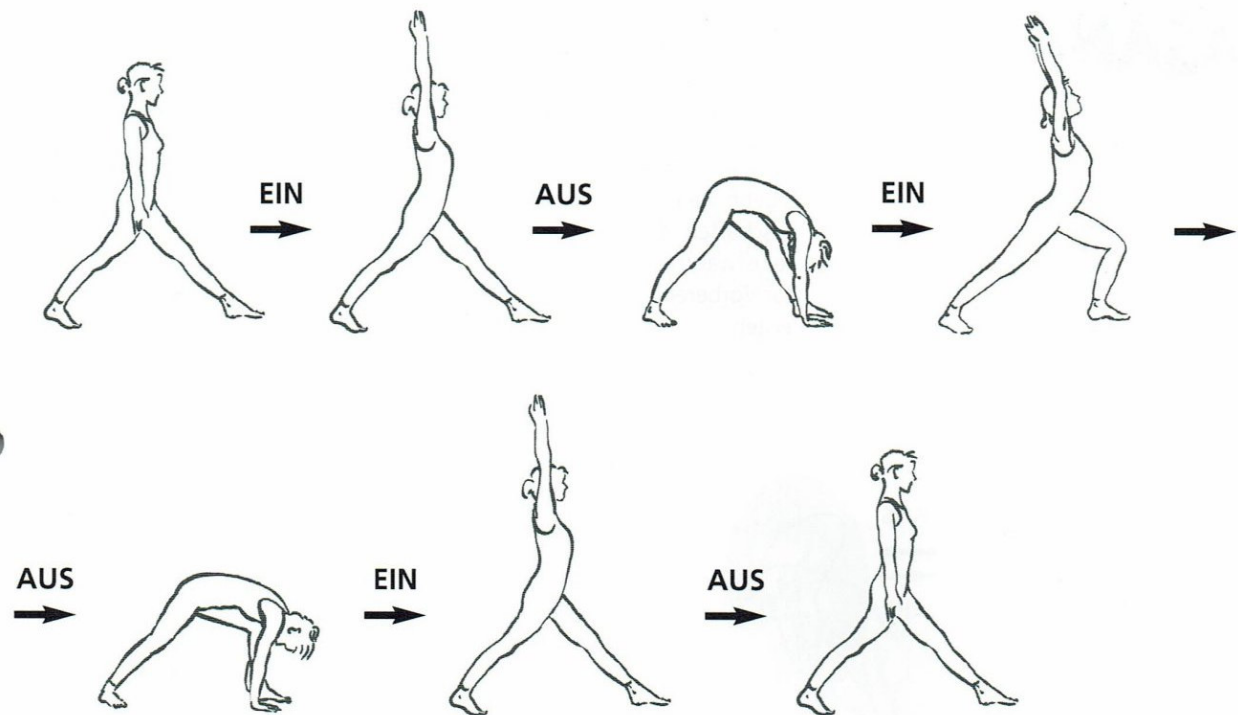
Als Stehübung beginnt das vinyāsa für pārśva uttānāsana im aufrechten Stand, „samasthiti“. Nachdem ein Fuß auf der Ferse nach außen gedreht ist, folgt der Schritt in die eigentliche Ausgangsposition. Das Becken ist jetzt nach vorn ausgerichtet, das Gewicht gleichmäßig zwischen beiden Füßen verteilt. Von dort aus hebt man beim am häufigsten gewählte Weg bei der Einatmung die Arme und ausatmend folgt die Vorbeuge in das āsana:



Abwechslungsreiche und interessante Abfolgen ergeben sich, wenn pārśva uttānāsana in einer Sequenz mit anderen āsana verbunden werden, hier zum Beispiel mit einer Drehung:



Oder wie hier mit vīrabhadrāsana:



Die Vorbereitung - pūrvanga

Ob und wie pārsva uttānāsana in einem Kurs vorbereitet werden sollte, hängt wesentlich davon ab, in welcher Form und Intensität dieses āsana schließlich geübt wird.

In seinen einfachen Formen ist es vielen Alltagsbewegungen (Schritt, Vorbeuge) recht ähnlich und braucht dann kaum eine besondere Vorbereitung. Trotzdem zeigt sich immer wieder, dass ein vorheriges Praktizieren der weniger komplexen und symmetrischen Vorbeuge von uttānāsana das Üben von pārsva uttānāsana verbessern und erleichtern kann. Es darf auch nicht vergessen werden, dass pārsva uttānāsana als Vorbeuge aus dem Stand für viele Yogaübende eine nicht zu unterschätzende Belastung des unteren Rückens beinhaltet. In einer solchen Situation ist es hilfreich, wenn vor einer Praxis von pārsva uttānāsana der Rücken schon einmal auf sehr sanfte Weise gedehnt und aktiviert wurde.

Wenn die Absicht besteht, pārsva uttānāsana auf intensive Weise zu üben, dann bedarf es dafür einer Vorbereitung in angemessenen Schritten. Dabei geht es vor allem darum, die Dehnung der Beine und des Rückens in sinnvoller Weise zu steigern. Die Notwendigkeit einer Vorbereitung ergibt sich dabei (wie bei vielen anderen āsanās auch) nicht nur aus dem Wunsch,



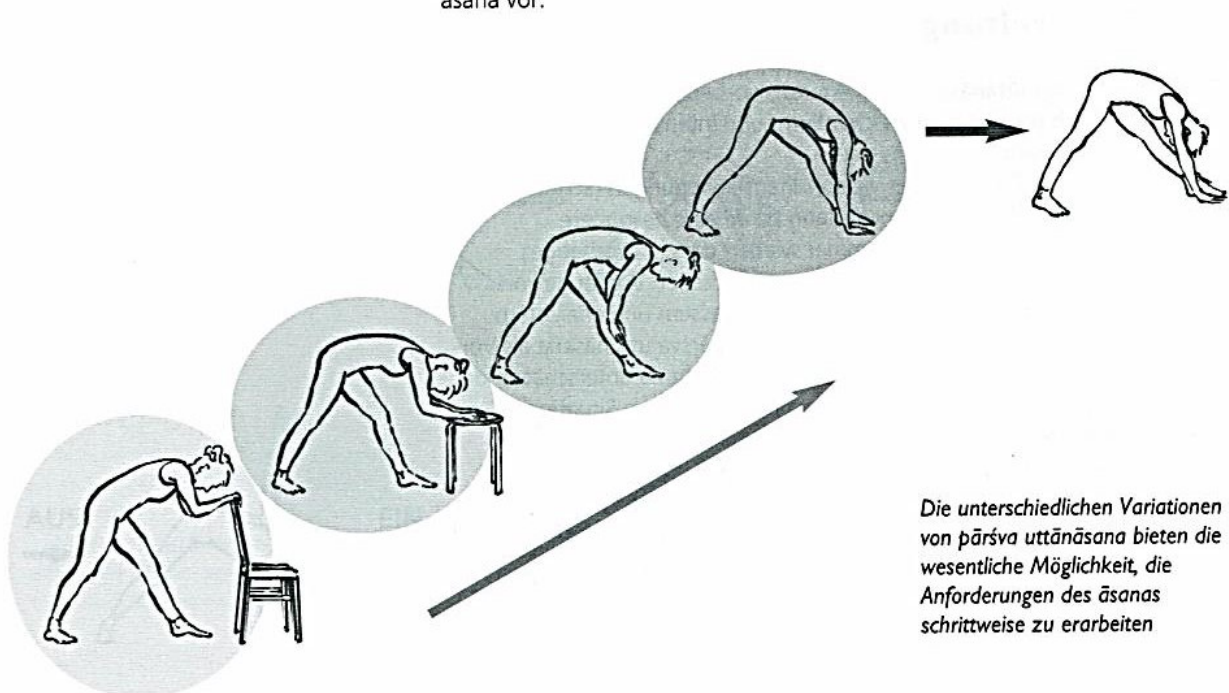
schließlich eine bessere, harmonischere und intensivere Haltung zu erreichen. In einer Vorbereitung für ein āsana wie pārśva uttānāsana liegt vor allem auch die Absicht, Schritt für Schritt zu prüfen, ob der Körper, der Atem, ja die Person insgesamt der gestellten Herausforderung gerecht werden kann. Wo sind Grenzen, die es zu respektieren gilt? Wo liegt das rechte Maß zwischen positiver Anforderung, an der man wachsen kann und Überforderung, an der ein Scheitern zu Frust, Verspannung, Krankheit führt?

In einem solchen Herangehen wird die Grundlage für eines der wertvollsten Ergebnisse einer konsequent in kleinen Schritten aufgebauten Āsanapraxis geschaffen: die Schulung und Förderung einer guten, verlässlichen Selbstwahrnehmung.

Zur Vorbereitung von pārśva uttānāsana kann uttānāsana gute Dienste leisten:



Wesentlich in der Arbeit mit intensiveren Formen sind aber vor allem die verschiedenen Variationen und Übungsmöglichkeiten von pārśva uttānāsana selbst. So bereitet das dynamische Wiederholen ein statisches Verweilen vor. Und so bereiten einfachere die fordernderen Varianten des āsana vor.



Die Problembereiche und Risiken

1. Der untere Rücken

Dort wo sich aus der Praxis von *pārśva uttānāsana* einmal ernsthafte Probleme ergeben, betrifft dies zuerst den **unteren Rücken**. Wenn wir die - leider immer wieder vorkommenden - negativen Auswirkungen von *Āsanapraxis* in ihrer Gesamtheit betrachten, dann steht der untere Rücken tatsächlich auffallend oft im Mittelpunkt. Neben vielen anderen sind dafür zwei Gründe maßgeblich.

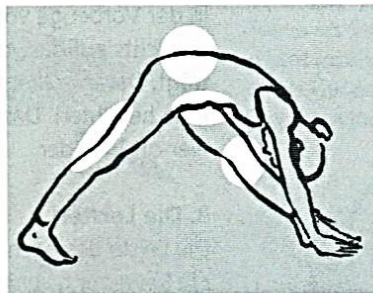
In unserer Gesellschaft steht der untere Rücken unter einer ständig andauernden Fehlbelastung: entschieden zu wenig Bewegung und Aktivität der Rückenmuskulatur, extrem einseitige Belastungen durch zu viel monotones Sitzen. Im Laufe der Zeit sind so die Rückenleiden zu einer der großen Volkskrankheiten aufgestiegen (die in Deutschland prozentual am häufigsten gestellte Diagnose für eine gesundheitlich begründete vorzeitige Berentung ist das chronische Rückenleiden). Aus biomechanisch einfach erklärbaren Ursachen gerät dabei vor allem der Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule und ihrem Übergang zum Kreuzbein in Ungleichgewichte. So kommt es, dass auch viele der TeilnehmerInnen von

Yogakursen mit Problemen im unteren Rücken belastet sind und auf Überforderungen gerade in diesem Bereich besonders empfindlich reagieren.

Der zweite Grund liegt in einem besonderen Umgang mit den Übungen des Yoga. Lange Zeit stand beim Üben von *āsana* der Aspekt von Dehnung ganz im Vordergrund. Wer sich am besten dehnen konnte, wer die größte Gelenkigkeit erreichte, war im Yoga am weitesten vorangekommen. Obwohl solche Vorstellungen in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung verloren haben und Yogapraxis immer

mehr von ihren Inhalten und Konzepten her verstanden wird, lebt der Wunsch nach möglichst großer Dehnfähigkeit als wesentliches Ziel einer *Āsanapraxis* sowohl bei den LehrerInnen wie auch KursteilnehmerInnen in der einen oder anderen Form weiter. Nun ist es aber gerade das intensive Dehnen, das für den unteren Rücken die größte Belastung und damit auch eine Gefahr darstellt. Dieser Umstand wird in seiner Problematik noch dadurch verschärft, dass es den meisten Menschen sehr viel näher liegt, den verspannten Rücken endlich einmal ordentlich zu dehnen als sich der Mühe auszusetzen, ihn durch anstrengende Rückbeugen zu aktivieren und zu neuem Leben zu erwecken. Vorbeugen erscheinen den meisten Menschen als recht harmlos und tatsächlich liegt das Problem der intensiven Dehnungen in ihrer langfristigen Wirkung auf die Muskulatur, die sich beim Üben selbst nicht unmittelbar erspüren läßt.

Zu viel Dehnung - wir haben in VIVEKA schon des öfteren darauf hingewiesen - destabilisiert die betroffene Muskulatur und führt zu einem chronischen Ungleichgewicht, das schließlich in Schmerz und Fehlfunktion mündet. Leider erst dann, wenn das Bücken nach den Schuhen zur Qual wird oder der Versuch, einen kleinen Koffer aus der Vorbeuge anzuheben im Hexenschuss endet, wird erfahrbar, welche Belastung gerade in den Vorbeugen aus dem Stand liegt. Diese etwas vertrackte Situation macht den Umgang mit Vorbeugen im Unterricht nicht gerade einfach. Oberflächlich betrachtet erscheinen sie auch den TeilnehmerInnen oft als harmlos und ein Betonen



Der wesentliche Problembereich von *pārśva uttānāsana* ist der untere Rücken.

In bestimmten Situationen zu beachten sind darüber hinaus Knie, Hüfte und die rückwärtige Beinmuskulatur.



ihres Risikos wird leicht als Übervorsichtigkeit mißverstanden. Andererseits kann es auch nicht darum gehen, Vorbeugen ganz aus der Praxis zu verbannen. Sie sind wesentlicher Teil unserer Bewegungsmöglichkeiten. Und schließlich: Wie kann die Belastungsfähigkeit der doch oft so unterschiedlichen TeilnehmerInnen einer Gruppe richtig eingeschätzt werden? Viele Kollegen und Kolleginnen lösen dieses Dilemma in ihrem Gruppenunterricht durch die Beachtung zweier wesentlicher Aspekte im Aufbau ihrer Kurse. Zum einen vermeiden sie es, den Vorbeugen in ihrem Unterricht insgesamt gesehen zu viel Raum zu geben. Den meisten Menschen, die in den Yogaunterricht kommen fehlt es vor allem an einer Aktivierung des Rückens und sie profitieren auf der körperlichen Ebene am deutlichsten von einer Āsanapraxis, in der eine solche Aktivierung immer wieder großen Raum einnimmt. Zum anderen achten sie darauf, dass bei fordernden Vorbeugen kleine und überschaubare Schritte gewählt werden. Sie senken zum einen das Risiko, ermöglichen zum anderen die Wahrnehmung eigener Grenzen und erleichtern schließlich wesentlich ein Korrigieren und Ausweichen auf entsprechende Varianten.

2. Die Knie

In der Vorbeuge von pārśva uttānāsana wird ein großer Teil des Körpergewichts auf das vordere Bein verlagert, dessen Knie die entsprechende Last trägt. Daran sollte man denken, wenn Menschen über Probleme mit den Knie berichten. Das Benutzen eines Hockers als Auflage für die Hände wirkt hier oft Wunder.



Ein zu klein gewählter Schritt zwingt den oberen Rücken oft in eine unerwünschte Krümmung. Ist für jemanden nur ein sehr kleiner Schritt möglich, sollten die Hände besser auf einem Stuhl oder Hocker abgelegt werden.

3. Die Leisten

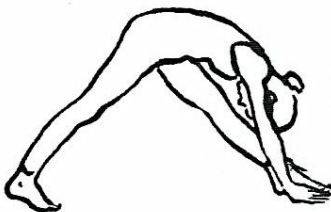
Die Leiste des nach vorne gestellten Beins wird in pārśva uttānāsana durch die Bewegung sehr stark gepresst. Da die entsprechende Hüfte auch das meiste Gewicht zu tragen hat, können bei einer Vorbelastung Probleme in der Hüfte entstehen. Auch auf diese Situation ist das Üben auf einen Hocker hin die beste Antwort.

4. Beinmuskulatur

Die Rückseite des hinteren Beines ist in pārśva uttānāsana stark gedehnt (das **hintere** Bein bleibt in pārśva uttānāsana immer in Streckung) und es kommt bisweilen vor, dass nach intensiver Praxis die für das Zurückkommen notwendige Kontraktion in diesem Bereich zu Krämpfen oder starken Verspannungen führt. Diese Schwierigkeiten können nicht zuletzt durch eine gute Vorbereitung in der Dynamik vermieden werden.

Zur Vermeidung von Fehlern

Große Bedeutung für das erfolgreiche Üben der asymmetrischen Standāsana wie vīrabhadrāsana, pārśva uttānāsana, aber auch trikoṇāsana ist die passende Wahl der Schrittlänge. Für pārśva uttānāsana gilt dabei: Wird die Schrittlänge zu klein gewählt, zwingt dies bei vielen Übenden den oberen Rücken in eine ungesunde Krümmung. Wird sie zu groß gewählt kann das Becken nicht mehr nach vorn ausgerichtet bleiben und der hintere Fuß verliert oft den Kontakt zum Boden, die Haltung wird instabil. Außerdem kann bei einem zu groß gewählten Schritt die Muskulatur der Innenseite der Oberschenkel überdehnt oder gezerrt werden. Im Umgang mit pārśva uttānāsana sollte deshalb einer Erarbeitung der jeweils angemessenen Schrittlänge genügend Aufmerksamkeit und Raum gegeben werden.



Ein zu groß gewählter Schritt erschwert eine korrekte Ausrichtung des Beckens, nimmt der Haltung die notwendige Stabilität und erhöht die Verletzungsgefahr

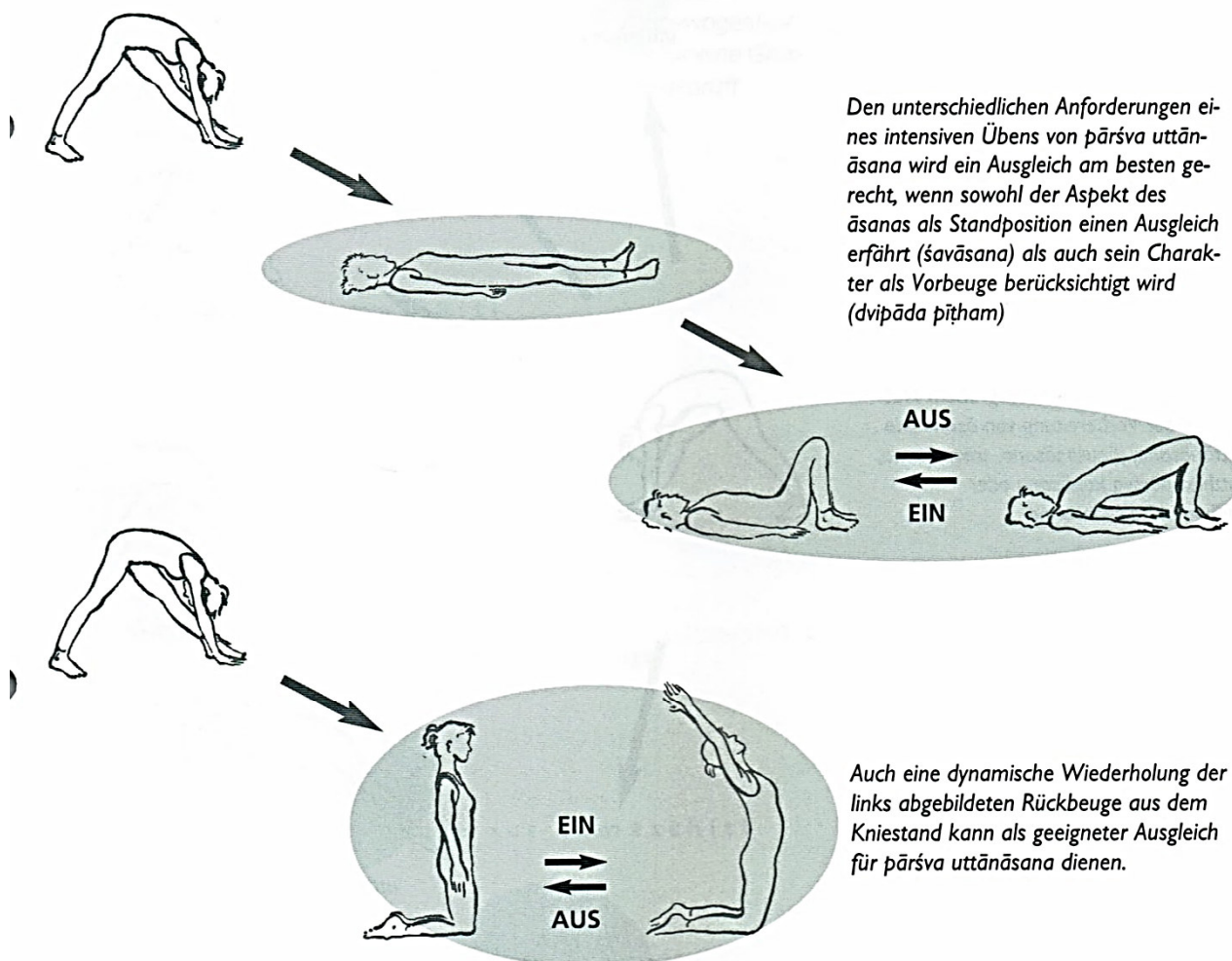
Der Ausgleich - pratikriyāsana

Eines Ausgleichs bedarf das Üben von pārsva uttānāsana

- ▮ wenn es statisch geübt wird
- ▮ wenn es in der Dynamik sehr oft wiederholt wird
- ▮ wenn im Rahmen seiner eigenen Vorbereitung mehrere Vorbeugen aus dem Stand aufeinander folgen.

Der erste Ausgleich ist śavāsana. Als wesentlicher Ausgleich eignet sich im Anschluß daran am besten die Schulterbrücke, dvipāda pīṭham.

Ein weitere Möglichkeit des Ausgleichs besteht im Üben einer Rückbeuge aus dem Kniestand.



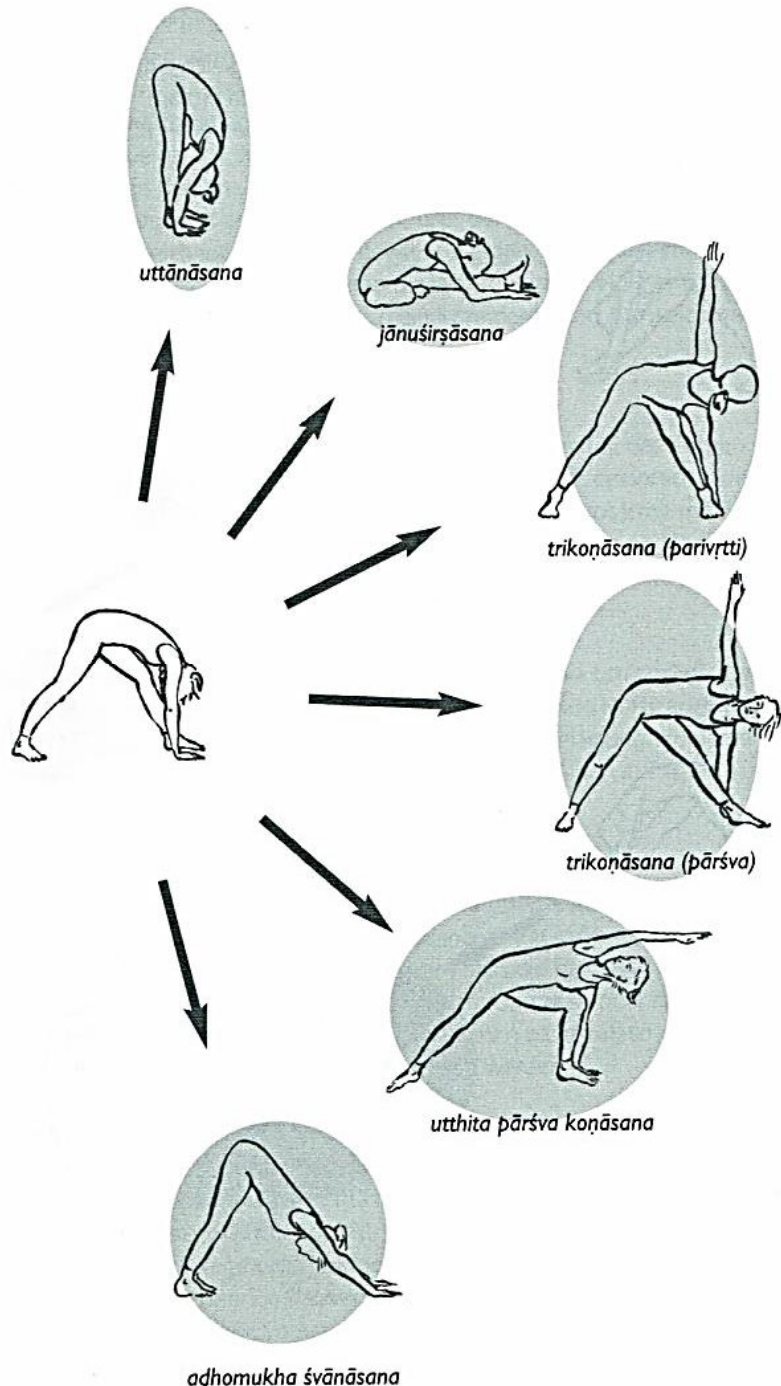
Pārsva uttānāsana im Kurs

Als Standāsana eignet sich pārsva uttānāsana gut zur Dynamisierung und Bewegung aller Gliedmaßen und findet deshalb oft dort Verwendung, wo

ĀSANA

es im Rahmen einer Āsanapraxis um die Aufwärmung des gesamten Körpers geht. Darüber hinaus kann pārśva uttānāsana in der Vorbereitung anderer āsanas eine wichtige Rolle spielen. Das gilt vor allem für andere āsanas im Stehen, aber auch zum Beispiel für eine Vorbeuge im Sitzen wie jānuśirṣāsana:

Pārśva uttānāsana ist von großem Nutzen in der Vorbereitung von āsana wie uttānāsana, jānuśirṣāsana, trikoṇāsana, utthita pārśva koṇāsana oder adhomukha śvānāsana



Als Ausgleich spielt pārśva uttānāsana wegen seines asymmetrischen Charakters keine Rolle.



Ein Kurs für pārsva uttānāsana

Im folgenden Kurs stehen zwei Haltungen im Stand im Mittelpunkt: pārsva uttānāsana und vīrabhadrāsana.

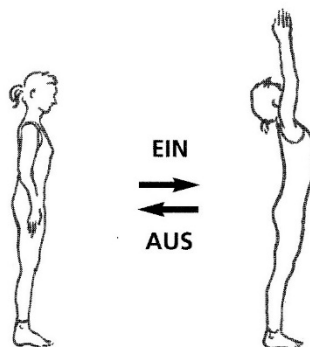
Für diejenigen LeserInnen, die diese Rubrik zum ersten Mal lesen, soll wieder daran erinnert werden, daß die abgebildeten Zeichnungen nur das Konzept der vorgeschlagenen āsana meinen und nicht die genaue äußere Form vorgeben sollen, in denen diese Übungen zu praktizieren sind. Wie ein āsana schließlich auszuführen ist, hängt von den jeweils besonderen Gegebenheiten einer jeden Person ab. Auch die angegebene Zahl der Wiederholungen versteht sich nur als ein Vorschlag, der die innere Ausgewogenheit der einzelnen āsana zueinander im Auge hat. Ob dieser Kurs für eine Gruppe oder Person wirklich geeignet sind, muß jeweils sorgfältig geprüft werden.

1. Samasthiti



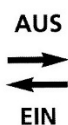
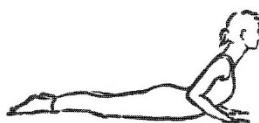
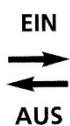
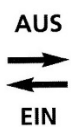
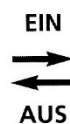
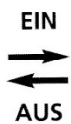
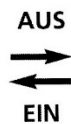
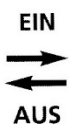
8 Atemzüge

2. Rückbeuge aus samasthiti

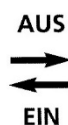
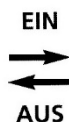


8 x

SANA



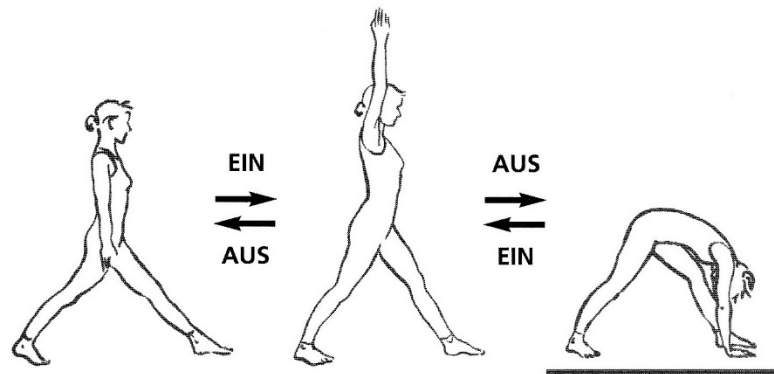
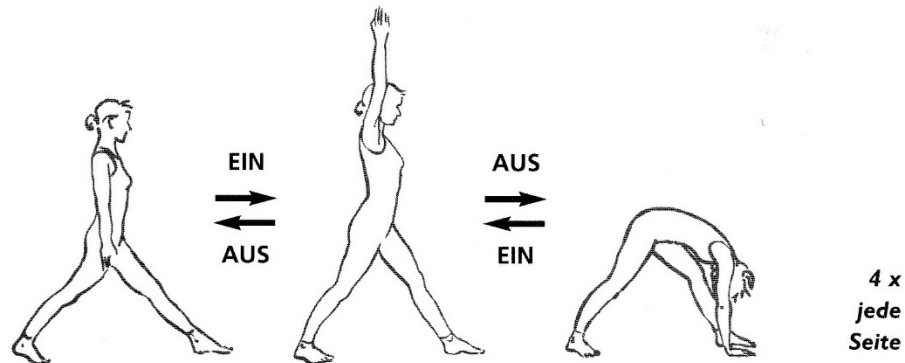
6 x 4



8 x



6. Pāśva uttānāsana



erst 1 Atemzug, bei der nächsten
Wiederholung 2, dann 3, dann 4
Atemzüge bleiben
Auf diese Weise 1 x jede Seite

7. Samasthiti



Pause

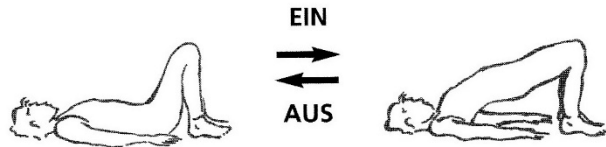


8. Śavāsana



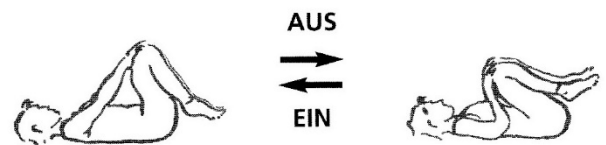
Pause

9. Dvipāda pīṭham



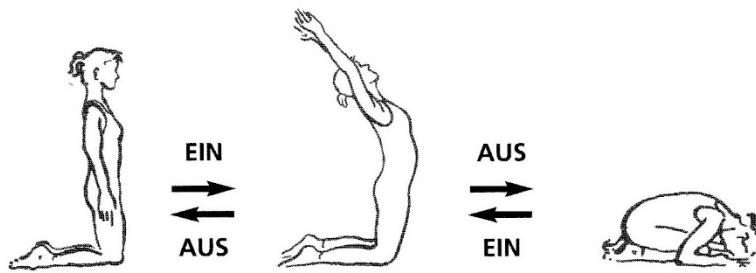
8 x

10. Apānāsana



8 x

11. Variation von vajrāsana



8 x

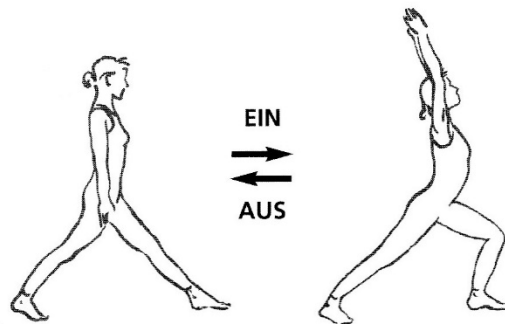
13. Samasthiti



Pause

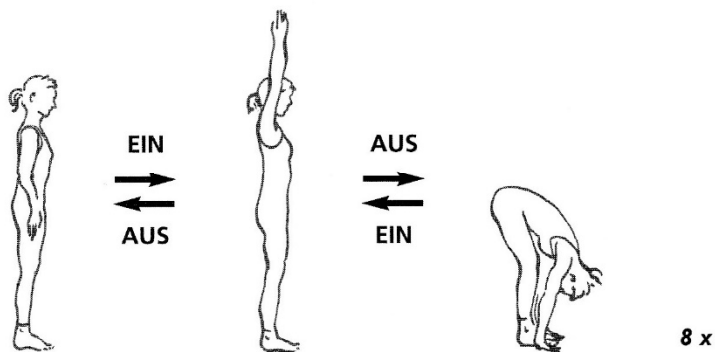


13. Vīrabhadrāsana

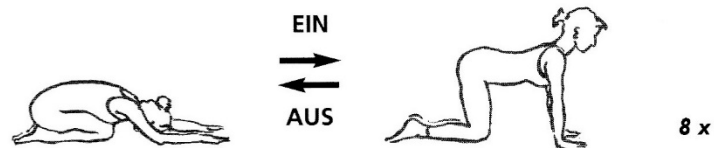


erst 1 Atemzug, bei der nächsten
Wiederholung 2, dann 3, dann 4,
(eventuell dann 5, schließlich 6)
Atemzüge bleiben
Auf diese Weise 1 x jede Seite

14. Uttānāsana



15. Cakravākāsana



16. Śavāsana



Ausruhen

Alle Kopien aus: VIVEKA, Hefte für Yoga, Nr. 20

4. Viveka: jānuśīrṣāsana

ĀSANA



Jānuśīrṣāsana

Man sollte den Namen nicht allzu ernst nehmen: Jānuśīrṣāsana ist auch für jene ein interessantes Āsana, die weit davon entfernt sind, in dieser Vorbeuge mit dem Kopf (»śīrṣa«) das Knie (»jānu«) zu erreichen. Das Bedürfnis, mit der Stirn das Knie unbedingt berühren zu wollen, erweist sich vielmehr immer wieder als das wesentliche Hindernis für das richtige Üben dieser Haltung. Trotzdem trägt Jānuśīrṣāsana seinen Namen natürlich nicht umsonst: Er beschreibt, was bei großer körperlicher Beweglichkeit erreichbar ist. Warum aber weder Sinn noch Verstand darin liegt, alles das mit unserem Körper anzustellen, was ihm möglich ist und warum wir andere Maßstäbe für die Beurteilung einer Āsanapraxis brauchen als allein die Ausrichtung an einer Form, das ist eines der Themen dieses Artikels. Er unternimmt neben der wie gewohnt ausführlichen Diskussion des Āsanas selbst auch einen kleinen Ausflug zu der Frage, wie sich die Rückseite der Beine am besten und risikoärmsten dehnen lässt.

Obwohl die am häufigsten beschriebene Form von Jānuśīrṣāsana selten auf diese Weise geübt werden wird, eignet sie sich gut als Referenzposition (Abb. 1). Ausgehend von dieser Haltung lassen sich die unterschiedlichen Varianten ebenso wie die Problembereiche mit ihren Risiken einfach darstellen und diskutieren.



Abb. 1

Jānuśīrṣāsana in seiner am häufigsten beschriebenen Form: Das eine Bein liegt angewinkelt am Boden. Das andere Bein ist nach vorn ausgestreckt. Der Oberkörper beugt sich über das gestreckte Bein. Dessen Fuß wird von beiden Händen am großen Zeh gefasst; die Stirn berührt das Bein.

Variationen

Was Jānuśīrṣāsana heute überhaupt erst zu einem praktikablen Āsana macht, sind jene zahlreichen Variationen, die sich von der in Abb.1 gezeigten Form deutlich unterscheiden.

Die zwei wichtigsten Veränderungen betreffen:

- ◆ den Abstand des Oberkörpers zum ausgestreckten Bein und
- ◆ den Grad der Streckung dieses Beins

Der Abstand des Oberkörpers zum ausgestreckten Bein

Wird der Oberkörper weniger nach vorn gebeugt, verändert sich natürlich auch die Position der Hände. Liegen die Hände weit vorn, neigen wir dazu den Körper möglichst weit (oft viel zu weit) nach unten zu beugen. Liegen die Hände näher bei uns, ergibt sich dadurch mehr Freiheit in der Wahl der Position des Oberkörpers. Deshalb entscheidet sich beim Unterrichten von Jānuśīrṣāsana viel daran, ob für das Ablegen der Hände eine konkrete Anweisung gegeben und welche Position dabei vorgeschlagen wird. Geht es also um das richtige Maß für die Vorbeuge, dann sollte die dafür nötige Bewegungsfreiheit des Oberkörpers auch gegeben sein: Die Hände dürfen nicht mehr die Zehen oder den Fuß greifen, sondern müssen näher am Körper platziert werden. (Abb. 2 - 5)

Abb. 2



Wohin die Hände abgelegt werden, hat einen großen Einfluß auf die Möglichkeit, das Maß der Vorbeuge frei zu wählen. Hier legen die Hände zum Beispiel neben den Knien. Der große Vorteil gegenüber einem Griff der Hände an Bein, Fuß oder Zehen: Die oft nötige Korrektur der Handposition ist leicht möglich, weil die Hände einfach nach vorn oder zum Körper hin geschoben werden können. Einer intensiven und korrekten Arbeit im Āsana steht dann nichts mehr im Wege.

Abb. 3



Etwas mehr fixiert als in Abb. 2 ist die Haltung von Jānuśīrṣāsana, wenn die Hände auf dem Bein abgelegt werden.

Abb. 4



Als sehr hilfreich (auch zur Vermeidung von Schulter- und Nackenverspannungen) hat sich die Verwendung einer Stütze erwiesen. Die Hände werden darauf abgelegt. Gut eignet sich dafür zum Beispiel ein Meditationsbänkchen.

Abb. 5



Den gleichen Zweck wie das Bänkchen in Abb. 4 kann auch ein Hocker erfüllen.

Bänkchen und Hocker (Abb. 4 und 5) lassen sich mit großem Gewinn auch für Schwangere und Menschen mit großer Leibesfülle verwenden.



Auch wenn ihr Einsatz nur sehr selten wirklich sinnvoll ist, sollen hier trotzdem einige Möglichkeiten gezeigt werden, die Anforderung in Jānuśīrṣāsana gegenüber unserer Referenzposition zu steigern.



Abb. 6 a



Abb. 6 b



Abb. 7

Eine intensivere Dehnung der Körper-
rückseite wird verlangt, wenn
die Hände gefaltet um den
vorderen Fuß gelegt werden
(Abb. 6a) Noch
schwieriger:



Die Handflä-
chen werden dabei nach
außen gedreht (Abb. 6 b)



Ähnlich in-
tensivie-
rend: Der
vordere Fuß
wird an den
Zehen mit der ei-
nen Hand gefasst und
darauf die andere Hand
abgelegt.



Abb. 8: Schwieriger als in Abb. 1 wird die Praxis von
Jānuśīrṣāsana auch, wenn die Hände auf dem Rücken
mit den Handflächen aneinander abgelegt werden.



Abb. 9



Eine weitere Möglichkeit, durch eine Veränderung der Hand- und Armhal-
tung Jānuśīrṣāsana zu variieren, ist dagegen einfach zu praktizieren. Durch
das Ablegen des einen Arms auf dem Rücken wird die Asymmetrie des Āsa-
nas noch verstärkt: Eine interessante Variante, die neue Aufmerksamkeit
schafft und Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit verbessern
kann. (Abb. 9)

Abb. 10



Eine der wichtigsten Möglichkeiten
für ein korrektes Üben von Jānuśīrṣ-
āsana: Das Anbeugen des nach vorne
weisenden Beines.

Der Grad der Streckung des vorderen Beins

Genauso wichtig wie die richtige Position des Oberkörpers ist die Entschei-
dung darüber, wie sehr das vordere Bein gestreckt wird. Für die meisten
Übenden lässt sich die korrekte Position für Jānuśīrṣāsana nur dann finden,
wenn dieses Bein im Knie mehr oder weniger gebeugt wird (Abb. 10). Das
Bestehen auf der Beinstreckung ist einer der am häufigsten beobachteten
Fehler beim Üben dieses Āsanas. Davon später mehr unter: »Problemberei-
che und Risiken«.

Der Grad der Streckung des vorderen Beins, die Handposition und die Hal-
tung des Oberkörpers, sind drei große Variationsmöglichkeiten von
Jānuśīrṣāsana. Sie können und müssen im praktischen Arbeiten auf vielfäl-
tige Weise miteinander kombiniert werden. Jene Kombination allerdings, in
der das vordere Bein angebeugt wird und gleichzeitig die Hände die Zehen
greifen, macht wenig Sinn. (Abb. 11 a). Das Āsana verliert dadurch zu viel

von seiner Stabilität. Wird das Bein gebeugt, dann liegen die Hände am besten neben ihm am Boden (Abb. 11 b). Auch das Ablegen der Hände auf dem Knie (Abb. 11 c) oder Schienbein (Abb. 11 d) bringt mehr Festigkeit als das Fassen der Zehen.

Abb. 11 a



Abb. 11 b



Abb. 11 c



Abb. 11 d



Abb. 11 a - d:

Nicht empfehlenswert: Wird das vordere Bein gebeugt, schafft das Ablegen der Hände vorne an den Zehen unnötige Instabilität und Spannung im Bein (Abb. 11 a).

Besser: Die Hände liegen am Boden (Abb. 11 b), auf dem Knie (Abb. 11 c) oder dem Schienbein (Abb. 11 d).

Manchmal ist es sinnvoll, das gebeugte Bein mit einer Rolle unter dem Knie zu stützen (Abb. 12). Die Haltung kann so insgesamt größere Stabilität gewinnen.

Abb. 12



Eine Rolle unter dem gebeugten Bein sorgt für mehr Stabilität.

Die Sitzposition

Schließlich entscheidet noch ein dritter Faktor im Zusammenspiel mit der Position des Oberkörpers und dem Maß der Beinstreckung über ein gutes Gelingen von Jānuśīrṣāsana: Die als Ausgangsposition gewählte Sitzhaltung. Deutlich mehr Freiheit gewinnt der Körper durch das Sitzen auf einer Unterlage (Abb. 13). Dies gilt gleichermaßen bei gestrecktem wie bei angebeugtem vorderen Bein.

Abb. 13



Größere Bewegungsfreiheit in der Haltung verschafft eine Unterlage unter dem Gesäß

Abb. 14 a



Abb. 14 b



Viele Vorteile bietet die Möglichkeit, Jānuśīrṣāsana vom Hocker aus zu üben

Schließlich kann Jānuśīrṣāsana auch vom Hocker aus geübt werden (Abb. 14 a und 14 b).

Der Vorteil dieser Variante ist zweifach:

- ◆ die Außenrotation des zur Seite hin abgewinkelten Beines ist auf ein Minimum reduziert
- ◆ die Freiheit des Oberkörpers in der Vorbeuge ist größer als in jeder anderen Variation.

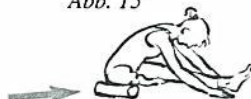
Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass in dieser von außen so einfach erscheinenden Form von Jānuśīrṣāsana vielen Übenden die intensivsten und nachhaltigsten Erfahrungen damit gelingen. Trotz der großen Vereinfachung bleibt nämlich das Wesentliche des Āsana auch hier erhalten: die Öffnung des Beckens und die asymmetrische Vorbeuge. Mehr noch: Viele Übende erreichen den Kern des Āsanas überhaupt erst in dieser Form.

ĀSANA

Manchmal ist es notwendig, das nach außen rotierte Knie abzustützen (Abb. 15).

Eine besondere Variation lässt sich mit Hilfe zweier Hocker verwirklichen (Abb. 16). Die Anforderungen für die Hüfte und das Knie des angewinkelten Beins sind hier deutlich geringer als im Jānuśīrśāsana der Referenzposition (s. Abb. 1). Nahezu unverändert bleiben dagegen die Anforderungen für den Rücken und das gestreckte Bein.

Abb. 15



Durch Abstützung des Knies auf einer Unterlage kann die Rotation im angewinkelten Knie verringert werden

Abb. 16



Eine besondere Variante mit Hilfe von zwei Hockern

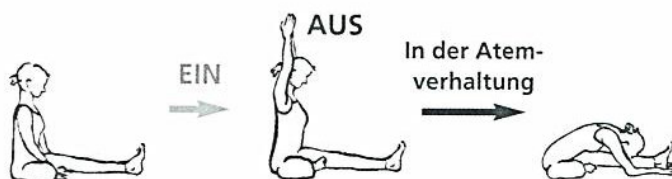
Der Atem

Abb. 17: Wie jede andere Vorbeuge auch bringt beim Üben von Jānuśīrśāsana die Ausatmung den Körper auf den Weg in die Haltung.



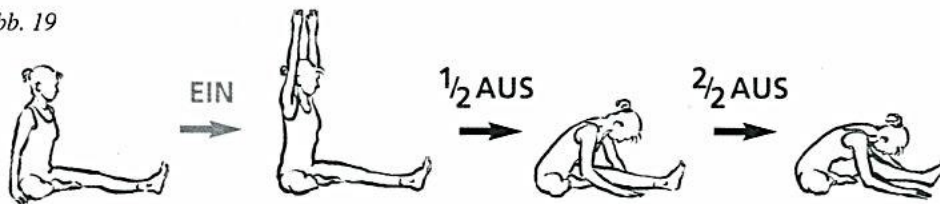
Neben der üblichen Verbindung der Vorbeuge mit der Ausatmung (Abb. 17) kann der Weg in das Jānuśīrśāsana durch eine besondere Atemführung auch anspruchsvoller gestaltet werden. Eine interessante Erfahrung bietet - ein entsprechend geübter Atem natürlich vorausgesetzt - zum Beispiel die Möglichkeit, sich während der Atemverhaltung bei leerer Lunge nach vorne zu beugen (Abb. 18).

Abb. 18: Das Einnehmen von Vorbeugen in einer Atempause nach der Ausatmung schafft besondere Aufmerksamkeiten und Erfahrungen.



Viel Aufmerksamkeit für die Atembewegung und ihre intensive Verbindung zur Körperbewegung wird durch eine Teilung des Ausatems in mehrere Schritte erreicht. Eine solche Technik nennt sich »krama«. Abb. 19 zeigt als Beispiel die Aufteilung des Ausatems in zwei Teile. Natürlich sind auch mehr Schritte möglich; entsprechend höher werden dann allerdings die Anforderungen an die Atemführung und Atemkapazität.

Abb. 19



»Krama bei Aus«, so die gebräuchliche Kurzbeschreibung dieser Technik. Die Ausatmung und der Weg in die Endposition werden gleichermaßen durch einen kurzen Halt unterbrochen, hier zum Beispiel einmal.

Wege in die Übung - Vinyāsa

Es ist nicht einfach, die für ein korrektes Üben von Jānuśīrṣāsana nötige Ausrichtung nach vorn immer beizubehalten. Das gilt vor allem auch schon für das Einnehmen der Ausgangsposition selbst. Ohne die entsprechende Aufmerksamkeit und Sorgfalt verliert das Becken schnell seine richtige Position. Anders als beim Mahāmudrā sollte beim Jānuśīrṣāsana das Becken möglichst nach vorn ausgerichtet bleiben (Abb. 20 - 23). Dadurch wird erreicht, dass sich die Wirbelsäule nur wenig dreht und sich nur leicht zur Seite beugt. (Vgl. dazu auch VIVEKA, Heft Nr. 26).



Jānuśīrṣāsana

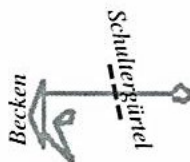


Abb. 20



Mahāmudrā

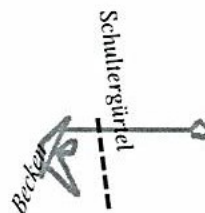


Abb. 21

Jānuśīrṣāsana, die Vorbeuge und Mahāmudrā, die Streckung von oben gesehen: In Jānuśīrṣāsana (Abb. 20) weist das Becken nach vorn. Im Mahāmudrā (Abb. 21) ist das Becken leicht gedreht. Gleichzeitig ist der Schultergürtel nicht so weit über das vordere Bein gebeugt wie im Jānuśīrṣāsana.

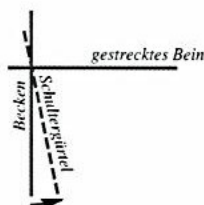


Abb. 22: Soviel dreht die Wirbelsäule im Jānuśīrṣāsana

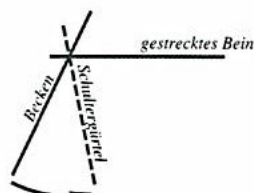


Abb. 23: Soviel dreht die Wirbelsäule im Mahāmudrā

Anders als zum Beispiel Paścimatānāsana (die Vorbeuge im Sitzen über beide Beine) beinhaltet Jānuśīrṣāsana eine leichte Drehung der Wirbelsäule (Abb. 22). Verglichen mit Mahāmudrā (Abb. 23) ist diese Drehung allerdings weniger intensiv.

Deshalb bietet es sich an, den Weg zum Jānuśīrṣāsana von einer Position aus zu beginnen, in der das Becken wirklich ausgerichtet ist (Abb. 24).

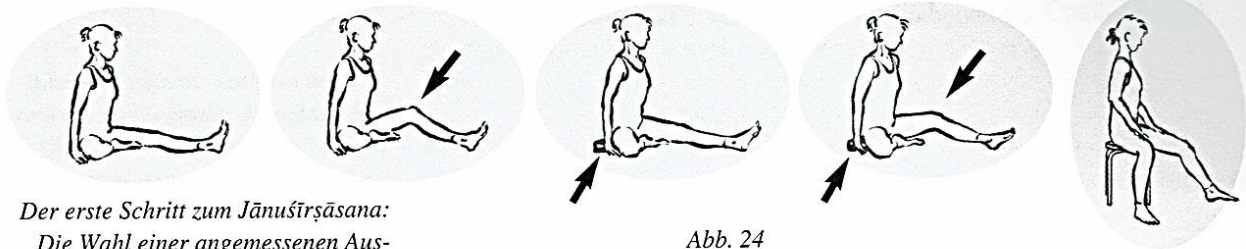


Abb. 24

Der erste Schritt zum Jānuśīrṣāsana:
Die Wahl einer angemessenen Ausgangsposition, in der das Becken nach vorn ausgerichtet ist. Sie muss den Möglichkeiten der Übenden entsprechen.

Von dort aus geht es dann in den folgenden Schritten weiter zum Jānuśīrṣāsana. Einige Beispiele für unterschiedliche Wege in Jānuśīrṣāsana zeigen die Abb. 25a - c.



Abb. 25 a

Ein häufig gewählter Weg zum Jānuśīrṣāsana führt über die Rückenstreckung mit erhobenen Armen in die Vorbeuge

Abb. 25 b
Einfach, aber für viele eine Einladung zum übermäßigen Krümmen des Rückens: Die Hände schieben am Boden entlang nach vorn.

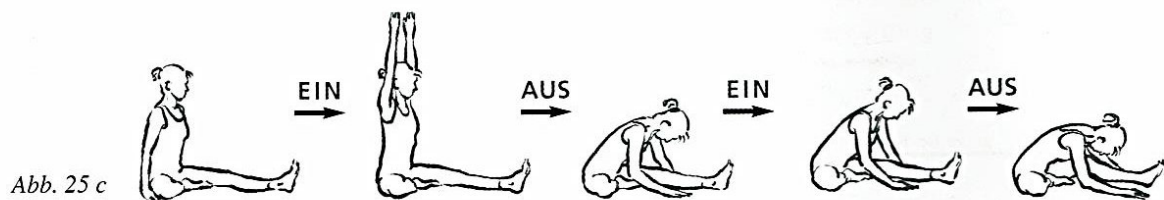


Abb. 25 c

Die Aufteilung des Weges zu Jānuśīrṣāsana in ein oder mehrere Schritte bringt nicht nur eine Verbesserung des Gefühls für die Übung. Sie führt auch zu einer besseren Position im Āsana selbst.

Vorbereitung – Pūrvāṅga

Kein Āsana sorgt für eine bessere Vorbereitung für Jānuśīrṣāsana als die Vorbeuge aus dem Stand über ein Bein: Pārśva uttānāsana. Es bietet nicht nur die im Jānuśīrṣāsana verlangte asymmetrische Vorbeuge. Auch die Dehnung der Beinrückseiten und die Rotation der Hüfte sind Anforderungen, die sich ähnlich wie im Jānuśīrṣāsana stellen (Abb. 26).

Natürlich können auch andere Vorbeugen bei der Vorbereitung von Jānuśīrṣāsana von Nutzen sein, zum Beispiel Uttānāsana (Abb. 27).

Intensiver als auf den ersten Blick zu erkennen ist die Vorbeuge aus dem Fersensitz. Vor allem der untere Rücken wird hier ähnlich intensiv gefordert wie in Jānuśīrṣāsana (Abb. 28). Zudem erfordert es eine intensive Kniebeugung.

Schließlich wird es im Unterrichten von Jānuśīrṣāsana zum Wichtigsten gehören, mit einfacheren Varianten die schwierigeren Spielarten der Übung vorzubereiten.

In den meisten Varianten von Jānuśīrṣāsana wird von den Knien eine starke Rotation verlangt. Deshalb ist es hilfreich, wenn in der Vorbereitung des Āsanas die Knie gut bewegt wurden. Eine einfache Abwandlung von Ūrdhva prasṛta pādāsana leistet dabei gute Dienste (Abb. 29).



Abb. 26

Kein Āsana bereitet Jānuśīrṣāsana besser und vollständiger vor als Pārśva uttānāsana.



Abb. 27

Auch Uttānāsana kann bei der Vorbereitung von Jānuśīrṣāsana Verwendung finden.

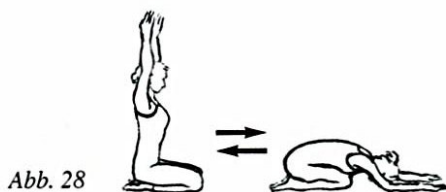


Abb. 28

Eine gute Möglichkeit, den unteren Rücken auf die im Jānuśīrṣāsana verlangte intensive Vorbeuge vorzubereiten ist die Vorbeuge aus dem Fersensitz (vajrāsana). Sie beugt zudem die Knie intensiv.

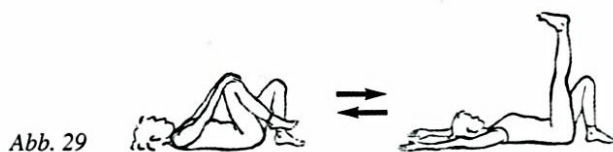


Abb. 29

Eine der vielen möglichen Varianten von Ūrdhva prasṛta pādāsana, mit denen auf einfache und effektive Weise Bewegung in das Knie gebracht werden kann.



Soll die Rotation der Knie gezielt vorbereitet oder verbessert werden, eignet sich dazu am besten ein Üben auf dem Hocker (Abb. 31).

Abb. 31

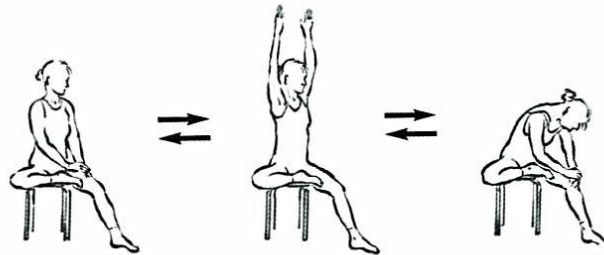


Abb. 32 a



Abb. 32 b

Zwei Beispiele für Muskelschlingen aus einem Lehrbuch der Anatomie (Benninghoff): In diesen und vielen anderen Haltungen und Bewegungen ist die gesamte rückwärtige Muskulatur miteinander verbunden. Ganz besonders gilt dies für Vorbeugen. Jede Dehnung der Beinrückseite setzt sich in den Rücken hinein fort. Obwohl davon oft gar nichts zu spüren ist, wirkt dieser Zug auch intensiv auf den unteren Rücken und führt dort leicht zu erheblichen Problemen.

Beinsteckung verbessern - wie und wann?

Wenn wir danach fragen, was Üben bei der Praxis von Jānuśīrāsana die meisten Schwierigkeiten bereitet, ist die Antwort eindeutig: Vor allem die Dehnfähigkeit der rückwärtigen Beinmuskulatur entscheidet darüber, ob die Beugung des Oberkörpers nach vorn leicht oder nur mühsam gelingt. Für eine Verbesserung der Vorbeuge liegt es deshalb nahe, mit entsprechenden Übungen eine Dehnung der Beinrückseiten zu forcieren. Das klingt einfach, in der Praxis erweist sich die Arbeit an der Dehnung der Beinmuskeln allerdings als ein recht komplexes und vielschichtiges Unterfangen. Das liegt unter anderem daran, dass die Muskeln unseres Körpers nicht isoliert funktionieren und arbeiten. Vielmehr verbinden sich in jeder Bewegung zahlreiche Muskeln zu einer funktionellen Einheit. Dieses Zusammenspiel der Muskeln wird auch mit dem Begriff der »Muskelschlinge« beschrieben (Abb. 32 a-b). Eine solche Verbindung verschiedener Muskeln ist keine Sache unseres Willens oder der bewussten Koordination. Es handelt sich dabei vielmehr um Bewegungsmuster und biomechanische Verbindungen, die sich nicht auflösen lassen. Das ist auch gut so, denn sonst wären wir nicht in der Lage, die millionenfachen Koordinierungen zu bewerkstelligen, die bei jeder einfachen Bewegung notwendig sind: um in Balance zu bleiben, um Bewegungen in der richtigen Geschwindigkeit, Intensität und Abfolge zu gestalten. Was hat das nun alles mit der Beinstreckung zu tun?

Wenn wir die Beinrückseite dehnen, dann haben wir es nicht nur mit den Beinmuskeln zu tun, sondern mit einer großen Muskelschlinge, die auch beim Gehen und Stehen eine wichtige Rolle spielt. Sie zieht von den Beinen über das Gesäß nach oben und reicht bis in den Nacken. In unserem Zusammenhang ist dabei wesentlich, dass auch die Muskeln des unteren Rückens Teil dieser Muskelschlinge sind. Praktisch bedeutet dies, dass unter normalen Umständen beim Dehnen der Beine immer auch der untere Rücken mitgedehnt wird. Am einfachsten lässt sich das bei einer Vorbeuge wie Uttānāsana beobachten: Bleiben die Beine dabei gestreckt, führt das nicht nur zu einer intensiven Dehnung der Beinrückseite. Es entsteht auch ein starker Zug auf den unteren Rücken. Wird durch das Anbeugen der Beine deren Dehnung verringert, reduziert sich auch die Dehnung des unteren Rückens.

Nun wissen wir, dass die Dehnung des unteren Rückens eine heikle Angelegenheit ist. Während leichte Dehnungen Muskeln von Spannung und Ver-

spannung befreien, wird gerade die Muskulatur des unteren Rückens durch ein zu intensives Dehnen schließlich destabilisiert. Das kann langfristig zu großem Schaden führen. Davon zeugen zum Beispiel die massiven Rückenprobleme, mit denen viele Turnerinnen und Tänzerinnen in ihrem späteren Leben zu tun haben. Wesentlich verantwortlich für diese »Berufskrankheit« ist die extreme Flexibilität, welche die Betroffenen nicht zuletzt durch die Erarbeitung einer extreme Dehnfähigkeit der Beinstrecker erreicht haben. Die negativen Auswirkungen einer unbedachten Dehnung des unteren Rückens begegnen uns aber auch im Yoga. Auch dort führt eine zu starke Betonung der Dehnung in Vorbeugen immer wieder zu einer nachhaltigen Schädigung aller Strukturen, die den unteren Rücken ausmachen. Dieses Risiko ist keine Frage der richtigen oder falschen inneren Haltung beim Üben und lässt sich auch nicht mit einfachen technischen Tricks beherrschen. Davon zeugen Yogaübende, die jahrelang trotz großer Achtsamkeit und viel Freude am und im Üben ihren Körper unbemerkt in große Probleme gebracht haben, weil ihnen die Risiken ihrer Praxis nicht klar waren.

Halten wir fest:

- ◆ Die Arbeit an der Beindehnung muss immer im Blick behalten, dass auch der untere Rücken in diese Dehnung mit einbezogen wird.

- ◆ Zu viel Dehnung destabilisiert die Haltemuskulatur im Lendenbereich.

Welche Konsequenzen hat nun all dies für die Beurteilung und den Einsatz der unterschiedlichen Möglichkeiten, eine Beindehnung zu üben?

Weil die Schwerkraft dabei hilft, lassen sich die Beine am einfachsten in den Vorbeugen aus dem Stand dehnen. Gleichzeitig ist diese Haltung für den unteren Rücken mit dem höchsten Risiko verbunden (Abb. 33). Je stärker die Beine gestreckt werden und je länger die Position gehalten wird, umso größer das Risiko. Dynamisches Üben und ein Anbeugen der Beine dagegen entlastet den unteren Rücken, verringert aber auch die Intensität der Dehnung.

Deutlich geringer wird das Risiko der Vorbeugen aus dem Stand, wenn die Hände auf einem Stuhl abgelegt werden (Abb. 34): Die Dehnung des unteren Rückens ist jetzt besser dosierbar, selbst eine Rückbeuge und damit weitgehende Entlastung im Lendenbereich ist möglich (Abb. 35). Gleichzeitig ist der Zug der Schwerkraft auf den Oberkörper deutlich kleiner.



Abb. 33

Die einfachste und intensivste Weise, eine Dehnung der rückwärtigen Beinmuskeln zu erarbeiten: Vorbeugen aus dem Stand bei gestreckten Beinen.

Aber Achtung: Gleichzeitig ist dies für den unteren Rücken mit dem größten Risiko verbunden.



Abb. 34

Deutlich geringer wird das Risiko der Schädigung des unteren Rückens durch intensives Dehnen der Beine, wenn bei den Vorbeugen aus dem Stand ein Hocker benutzt wird.

Darüber hinaus mindert ein leichtes Anbeugen der Beine zwar deren Dehnung, entlastet aber den Lendenbereich außerordentlich.

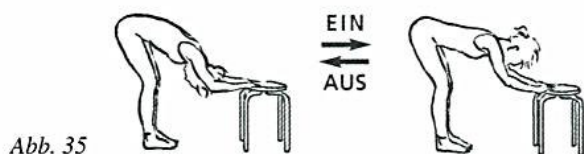


Abb. 35

Eine bewährte Möglichkeit, das Erüben einer besseren Beindehnung sicherer zu machen, ist die Dynamisierung der Praxis: Statt längere Zeit statisch in der Vorbeuge zu bleiben, wechselt der Rücken bei anhaltender Dehnung der Beine zwischen Vorbeuge und Streckung.



Oft mühsamer als die Vorbeugen aus dem Stand, dafür aber um vieles risikoärmer gestaltet sich das Dehnen der Beine von der Rückenlage aus. Das liegt daran, dass der untere Rücken in dieser Position nur noch begrenzt in die rückwärtige Dehnung mit einbezogen wird. Verwendung finden dabei die zahlreichen Variationen von Ūrdhva prasṛta pādāsana (Abb. 36 a und b) oder Supta pādānguṣṭāsana (36 c - f).

Viel weniger mit Risiken belastet: die Beindehnung in Varianten von Ūrdhva prasṛta pādāsana. Abb. 36 a und b zeigen dynamische Abläufe.

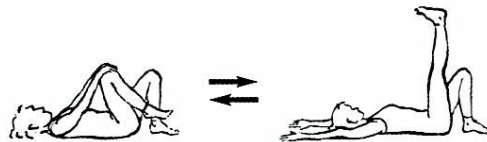


Abb. 36 a

Eine Intensivierung der Beindehnung ist durch das Festhalten eines Beines mit den Händen (Abb. 36 c-e) möglich (Supta pādānguṣṭāsana). Bei großer Festigkeit in den Beinen kann auch die Verwendung eines Bandes von Nutzen sein (Abb. 36 f).

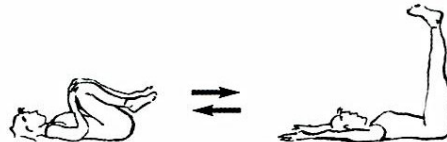


Abb. 36 b



Abb. 36 c

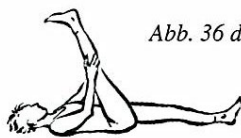


Abb. 36 d



Abb. 36 e



Abb. 36 f

Vorsicht ist geboten mit Varianten von Paścimatānāsana, in denen die Vorbeuge mit Hilfe der Armkraft forciert wird (Abb. 37 a). Die Belastung des unteren Rückens lässt sich auch bei großer Achtsamkeit nur schwer kontrollieren. Das gilt in diesem Āsana auch, wenn der Rücken aufrecht gehalten wird (Abb. 37 b). Nicht umsonst und ganz zu Recht zählt ein nützliches Heftchen der Techniker Krankenkasse diese Art von Vorbeugen zu den »krankmachenden Übungen«.

In der Belastung für den Lendenbereich nur schwer einzuschätzen: Varianten von Paścimatānāsana, in denen die Vorbeuge mit Hilfe der Armkraft forciert wird



Abb. 37 a



Abb. 37 b

Schließlich kann natürlich auch an Übungen gedacht werden, die mit Āsanas nicht viel zu tun haben, aber effektiv sind und bei einer Risiko-Nutzen-

ĀSANA

Übung bringen. Zum Beispiel so:



Die eine Hand liegt auf dem Knie des gebeugten Beines, die andere am Boden. Diese Position läßt sich noch verändern, wenn das angestellte Bein gestreckt wird:



Große Stabilität und einen durch nichts gestörten Fokus auf den Bereich des *apāna* bringt folgende Variante dieses asymmetrischen *apānāsana*:



ATEM

Wir sagten es schon, *apānāsana* ist in vielerlei Hinsicht ein *āsana* der Ausatmung. Das entspricht natürlich auch der Bewegungsmechanik insgesamt. Das Heranziehen der Oberschenkel zum Körper verkleinert den Bauchraum und drückt das Zwerchfell nach oben. Damit unterstützt diese Körperbewegung die Bewegung des Zwerchfells, das sich ja bei jeder Ausatmung noch oben wölbt. Wie immer, wenn es uns gelingt, einem *āsana* seinen wirklichen Inhalt zu geben, verbindet sich so die Körperbewegung mit der Bewegung und der Richtung des Atems auf harmonische und intensive Weise.

Bleiben wir statisch im *apānāsana*, so ist die betonte Ausatmung eine der wichtigsten Ausrichtungen in diesem *āsana*.



AUS →



VINYÂSA

Wollen wir nahe am eigentlichen Konzept von *apānāsana* bleiben und den engen Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung nicht stören, so

Abwägung recht gut abschneiden (Abb. 38 a). Dann ist aber auch hier darauf zu achten, dass der Rücken wirklich aufrecht bleibt und nicht so gerundet wird wie Abb. 38 b zeigt.

Ein Verbessern der Beindehnung braucht also ebenso viel Geduld wie Verstand. Dabei sollte auch die Frage gestellt werden, wieviel Beindehnung nötig und wieviel Beindehnung überhaupt möglich ist. So wird zum Beispiel für Menschen, die regelmäßig joggen oder auf andere Weise die Muskulatur ihrer Beine viel beanspruchen, eine Verbesserung der Beindehnung nur in einem sehr begrenzten Maße möglich sein. Und weil der Grundtonus ihrer Beinmuskulatur natürlicherweise sehr hoch ist, sind sie leider auch noch schneller dabei, statt ihrer Beine vor allem den unteren Rücken zu (über)dehnen.

Eine intensive Arbeit an der Dehnfähigkeit der Beine sollte also gut überlegt sein und kompetent angeleitet werden.

Problembereiche und Risiken

Jānuśīrṣāsana ist eine der intensivsten Vorbeugen unter den Āsanas. Über die mit Vorbeugen verbundenen Risiken wurde in früheren Artikeln dieser Āsanareihe schon viel gesagt. Und noch immer gilt, was im Heft 20 gesagt wurde:

Zu viel Dehnung destabilisiert die betroffene Muskulatur und führt zu einem chronischen Ungleichgewicht, das schließlich in Schmerz und Fehlfunktion mündet. Oberflächlich betrachtet erscheinen Vorbeugen oft als harmlos und ein Betonen ihres Risikos wird leicht als Übervorsichtigkeit missverstanden. Es geht natürlich nicht darum, Vorbeugen ganz aus der Āsanapraxis zu verbannen. Sie sind wesentlicher Teil unserer Bewegungsmöglichkeiten. Es stellt sich also die Frage: Wie kann die Belastungsfähigkeit der doch oft so unterschiedlichen TeilnehmerInnen einer Gruppe richtig eingeschätzt werden?

Viele Kollegen und Kolleginnen lösen diese Schwierigkeiten in ihrem Gruppenunterricht, indem sie beim Aufbau ihrer Kurse zweierlei beachten:

- ◆ Zum einen vermeiden sie es, den Vorbeugen in ihrem Unterricht insgesamt zu viel Raum zu geben. Den meisten Menschen, die in den Yogaunterricht kommen, fehlt es vor allem an einer Aktivierung des Rückens. Sie profitieren auf der körperlichen Ebene am ehesten von einer Āsanapraxis, in der viel dynamische Bewegung und kraftvolles Üben gerade auch der Rückbeugen immer wieder großen Raum einnimmt.
- ◆ Zum anderen achten sie darauf, dass bei fordernden Vorbeugen kleine und überschaubare Schritte gewählt werden. Solche Schritte senken zum einen das Risiko und ermöglichen zum anderen die Wahrnehmung eigener Grenzen. Schließlich erleichtern sie wesentlich das Korrigieren und Ausweichen auf entsprechende Varianten.

Neben dem unteren Rücken sind auch die Knie im Jānuśīrṣāsana einer besonderen Belastung ausgesetzt. Jānuśīrṣāsana verlangt eine starke Kniebeugung und Knierotation. Bei entsprechenden Problemen mit den Knien ist also Vorsicht geboten. Schließlich sei auch noch daran erinnert, dass

Abb. 38 a

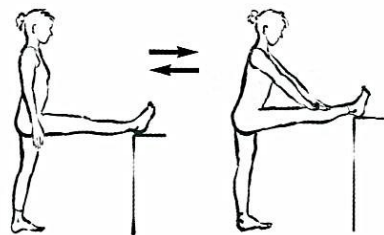
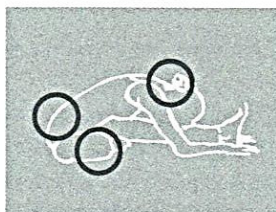


Abb. 38 b

So gerundet ist auch in dieser Haltung der Rücken einem hohen Risiko ausgesetzt.



Die wesentlichen Problembereiche von Jānuśīrṣāsana: Unterer Rücken, Knie und Nacken

Abb. 39

ĀSANA

Jānuśīrṣāsana immer wieder Spannungen im Nackenbereich provoziert.

Fehler beim Üben

Der häufigste Fehler bei der Praxis von Jānuśīrṣāsana entsteht aus dem Bedürfnis heraus, den Oberkörper möglichst weit nach vorn zu beugen ohne über die dafür nötige Flexibilität zu verfügen. Das Ergebnis ist ein gekrümmter oberer Rücken und meist viel zu viel Spannung in den Schultern und im Nacken (Abb. 40).

»Zu viel«, »zu weit«, »zu schnell«, auch bei der Praxis von Jānuśīrṣāsana sind es diese »Dränger«, die für die meisten Fehler beim Üben verantwortlich sind. Vor allem die Vorstellung, man müsse in diesem Āsana mit dem Oberkörper möglichst weit nach vorn kommen oder gar mit der Stirn das Bein berühren, endet für die Übenden oft in bizarren Positionen: der Rücken gekrümmt, die Schultern verkrampt, der Atem eingeklemmt und die Aufmerksamkeit völlig absorbiert von der Spannung der gedehnten Muskulatur.

Abb. 40



Abb. 41



Um Jānuśīrṣāsana intensiv erfahren zu können, braucht es einen angemessenen Sitz, die richtige Stelle zum Ablegen der Hände und die passende Streckung des vorderen Beines. Viele Übende finden die ideale Haltung von Jānuśīrṣāsana zum Beispiel dann, wenn sie auf einer Unterlage sitzen (a), das vordere Bein leicht anwinkeln (b) und die Hände rechts und links davon ablegen (c).

Vermeiden lässt sich diese bizarre Haltung dadurch,

- ◆ dass eine angemessener Sitz gewählt wird (evtl. eine Unterlage unter das Gesäß, evtl. Hocker)
- ◆ dass die Position der Hände in der richtigen Weise festgelegt wird (je näher zum Körper, desto mehr Freiheit in der Rückenbewegung und umso weniger die Tendenz, den Rücken zu krümmen)
- ◆ dass das vordere Bein nicht gestreckt bleibt, sondern den Möglichkeiten entsprechend angebeugt wird (Abb. 41).

Der Ausgleich – pratikrīyāsana

Als Ausgleich für Jānuśīrṣāsana eignen sich Āsanas wie die Schulterbrücke (Abb. 42) oder Āsana-Abfolgen wie zum Beispiel die in Abb. 43 gezeigte.



Abb. 42



Bewährte Möglichkeiten für einen Ausgleich von Jānuśīrṣāsana: Dvipāda pīṭham (Abb. 42) oder ein Vinyāsa aus dem Kniestand zur Rückbeuge im Cakravākāsana (Abb. 43)

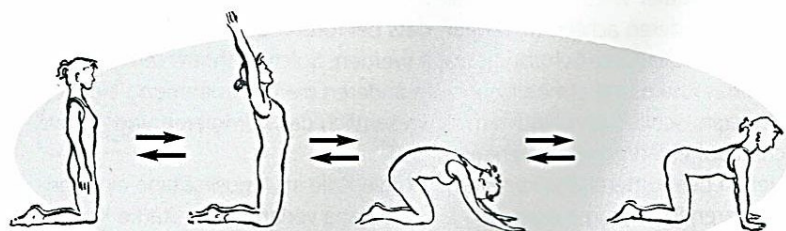


Abb. 43

Verwendung im Kurs

Wegen seiner hohen Anforderungen nimmt Jānuśīrṣāsana in einem Kurs meist eine zentrale Stellung ein. Als Ausgleich ist Jānuśīrṣāsana ungeeignet, als Vorbereitung kann es aber eine Rolle spielen. Das gilt wesentlich für Mahāmudrā und Paścimatānāsana (Abb. 44).

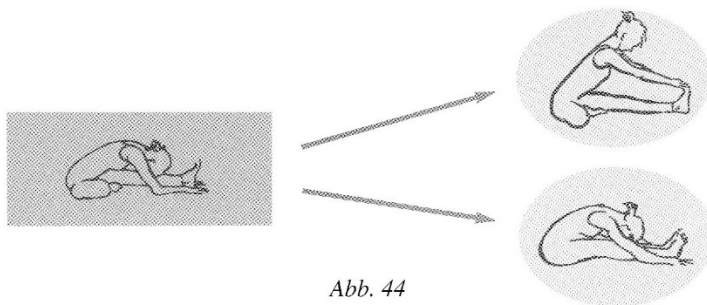


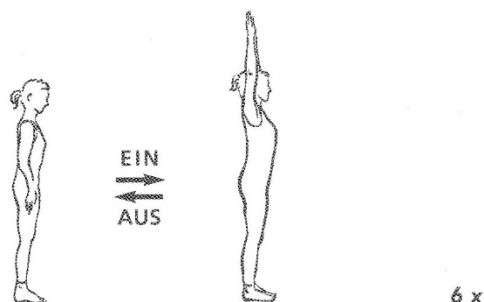
Abb. 44

Jānuśīrṣāsana eignet sich als Vorbereitung für Mahāmudrā (oben) oder Paścimatānāsana (unten). Die Anforderungen, die Jānuśīrṣāsana an Hüfte und Knie stellt, sind allerdings völlig anders und deutlich größer als im Paścimatānāsana. Dagegen verlangt die Vorbeuge im Paścimatānāsana mehr als im Jānuśīrṣāsana.

Ein Kurs mit Jānuśīrṣāsana

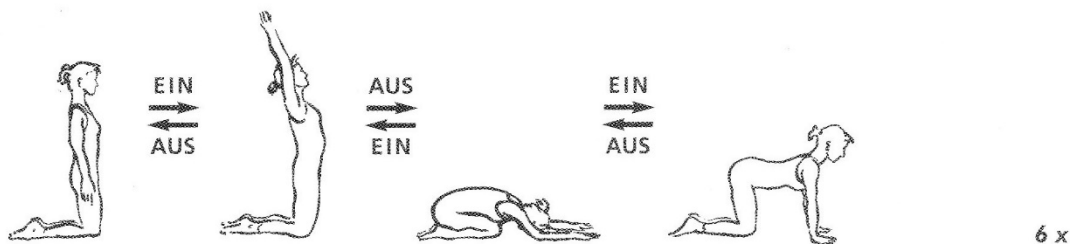
Für diejenigen LeserInnen, die diese Rubrik zum ersten Mal lesen, möchten wir wieder daran erinnern, dass die abgebildeten Zeichnungen nur das Konzept der vorgeschlagenen Āsanās verdeutlichen sollen. Sie beschreiben deshalb nur in begrenztem Maße die Form, in denen diese Übungen schließlich zu praktizieren sind. Wie ein Āsana wirklich auszuführen ist hängt von den jeweils besonderen Gegebenheiten einer jeden Person ab. Auch die angegebene Zahl der Wiederholungen versteht sich nur als ein Vorschlag, der die innere Ausgewogenheit der einzelnen Āsanās zueinander im Auge hat. Ob dieser Kurs für eine Gruppe oder Person wirklich geeignet ist, muss jeweils sorgfältig geprüft werden.

I. Armbewegung aus dem Samasthiti

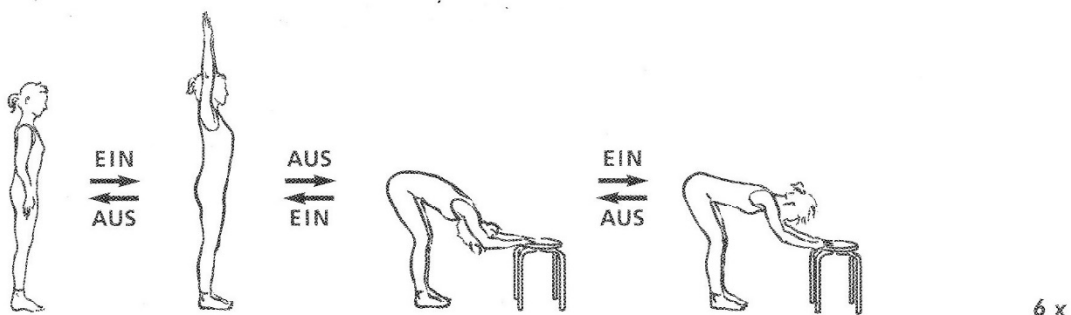




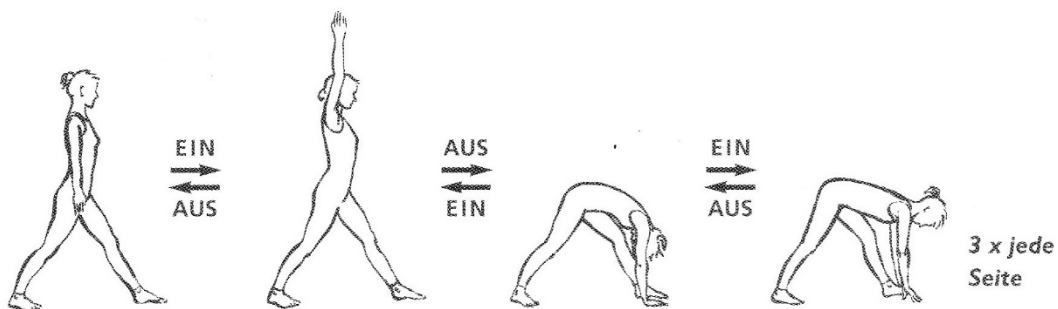
2. Vinyāsa zum Cakravākāsana



3. Uttānāsana zum Hocker



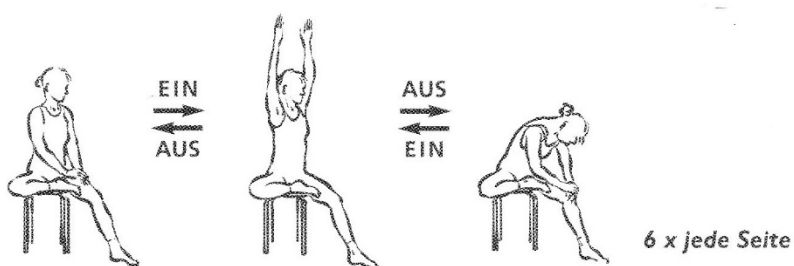
4. Pārśva Uttānāsana (ardha)



5. Ūrdhva prasṛta pādāsana

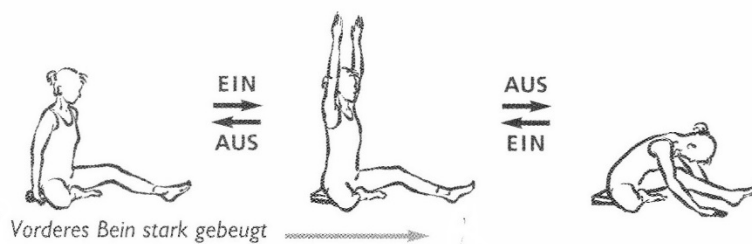


6. Vorbereitung der Knierotation





7. Jānuśīrṣāsana 1



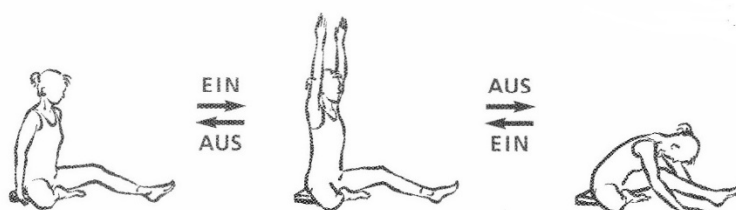
Vorderes Bein stark gebeugt

4 - 6 x jede Seite



Pause

8. Jānuśīrṣāsana 2



Wenn möglich: Vorderes Bein weniger stark gebeugt

statisch

4 - 8 Atemzüge verweilen

9. Śavāsana



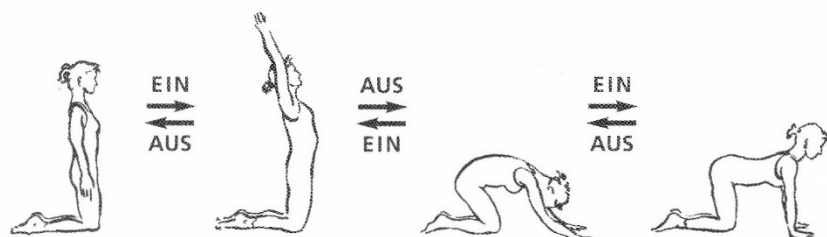
Pause

10. Dvipāda pīṭham



6 - 8 x

11. Vinyāsa zum Cakravākāsana



6 x

12. Śavāsana



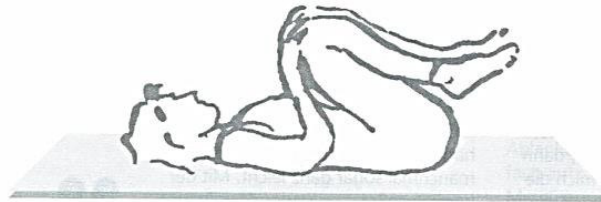
Ruhen



Alle Kopien aus: VIVEKA, Hefte für Yoga, Nr. 32

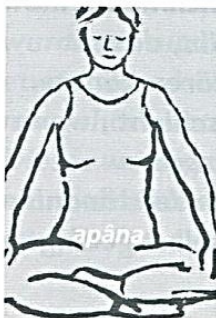


5. Viveka: apānāsana



Apānāsana

**Apānāsana ist nicht nur eine wichtige Ausgleichsübung.
Der folgende Artikel soll über die verschiedenen
Verwendungsmöglichkeiten dieser einfachen aber
wirkungsvollen Übung informieren.**



Als besonderen Körperbereich bezeichnet apāna den Bauchraum unterhalb des Nabels.

Auch bei der Betrachtung eines so einfachen āsana wie apānāsana zeigt sich, auf welch faszinierende Weise die verschiedenen Konzepte, die in der Tradition zur Praxis von āsana entwickelt wurden, miteinander verwoben sind. Wer zum Beispiel verstehen möchte, warum Körperbewegung und Atembewegung nicht nur zusammengehören, sondern im Yoga sehr bewußt, sehr bestimmt und sehr intensiv miteinander verbunden werden, kann darüber in der Auseinandersetzung mit apānāsana viel lernen.

Apānāsana, das „āsana des apāna“.

Unter apāna versteht man im Yoga zweierlei. Einmal steht apāna für einen bestimmten Körperbereich, den Bauch, genauer noch, den Bauchraum unterhalb des Nabels, den Beckenbereich eingeschlossen. Zum andern beschreibt apāna eine Funktion unseres Körpersystems, und zwar die der Ausscheidung. Obwohl wichtige Ausscheidungsvorgänge ja tatsächlich ihren Ort im Bereich des Unterbauchs und Beckens haben, ist die Funktion von apāna weiter gefaßt. Apāna wird mit den Prozessen der Ausscheidung überall im Körper in Verbindung gebracht. Wo immer wir etwas abgeben oder loswerden, apāna ist die Kraft, die dies möglich macht. Als das Zentrum des Wirkens von apāna wird allerdings jener Raum im Unterbauch gesehen, der diesen Namen trägt.

Wie nun kann *apāna* durch eine *āsana* - Praxis aktiviert werden? Indem wir den Raum *und* die Funktion des *apāna* gleichermaßen ansprechen. Dies wird erreicht durch *Vorbeugen* und *Ausatmen*.

Aus gutem Grund sind in der Praxis von *āsana* beide Bewegungen, die der Vorbeuge und die der Ausatmung aufs Engste miteinander verbunden. Sogar von der Ebene der Biomechanik her gesehen, „zwingt“ uns jede Vorbeuge ein wenig in Richtung Ausatmung und jede Ausatmung ein wenig in Richtung Vorbeuge. Die Ausatmung ist, so behaupten es die Physiologen, mit einer bestimmten Bewegung der Wirbelsäule reflektorisch, also unwillkürlich verbunden. Beim Ausatmen strebt die Wirbelsäule in Richtung Vorbeuge, betonen wir die Ausatmung durch den Einsatz der Atemhilfsmuskeln im Bauchraum, so führt das im Besonderen zu einer Vorwärtsbeugung im Bereich des unteren Rückens.

Ausatmen, *apāna* -Ort und *apāna* -Funktion hängen also eng zusammen. So betonen auch wichtige Yogatexte, daß die Ausatmung von der Kraft des *apāna* getragen wird.

Nebenbei entsprechen hier die alten Vorstellungen von der Funktion und dem Ort von *apāna* auch den Verhältnissen, wie sie heute von der modernen Physiologie der Atemmechanik gesehen werden. In der Ruheatmung ist die Ausatmung noch weitgehend passiv. Beginnen wir aber, die Ausatmung zu vertiefen, findet diese Aktivität vor allem im Bauchraum statt. Der wesentliche Mechanismus zur Aktivierung und Verstärkung der Ausatmung ist nämlich das Heranziehen der Bauchdecke zur Wirbelsäule. Über die Erhöhung des abdominalen Drucks wird das Zwerchfell nach oben gedrückt, was wiederum die Luft aus den Lungen preßt.

„Das *apāna* nach oben führen“ so wird der Vorgang der Ausatmung in alten Texten beschrieben und gemeint ist damit neben der eigentlichen Atembewegung natürlich auch ihr energetischer Aspekt. Wenn im Yoga von der Richtung und Bewegung der Ausatmung die Rede ist, ist ihr Ansatz und Beginn im unteren Bauch und ihre Richtung von dort nach oben. Aktivierung des *apāna* durch *apānāsana* kann also auf folgenden Ebenen verstanden werden:

- Aktivierung des **Becken- und unteren Bauchraums**
- Aktivierung der **Ausscheidungsfunktionen**
- Aktivierung der **Ausatmung**.

Diese drei Ebenen werden als aufs engste miteinander verflochten gesehen. Der Schlüssel für das Verständnis dieser Zusammenhänge liegt in der Vorstellung, daß von der Betonung der Ausatmung selbst der tragende Impuls ausgeht, *apāna* zu erreichen. Wie schon beschrieben ist damit auch eine Bewegung der Wirbelsäule verbunden. *Apānāsana* ist vom Charakter her eine

► Vorbeuge.

Auch wenn die Dehnung des unteren Rückens *jede* Art von Vorbeuge im Yoga charakterisiert; *apānāsana* bietet noch etwas Besonderes. Im *apānāsana* beschränkt sich diese Dehnung nämlich fast ganz auf den unteren Rücken. Außerdem ist die vom *apānāsana* bewirkte Dehnung mild und in ihrer Intensität außerordentlich gut und einfach zu dosieren.

Ohne ausführlich darauf eingehen zu wollen, sei auch hier auf einen interessanten Zusammenhang mit der Atembewegung hingewiesen.

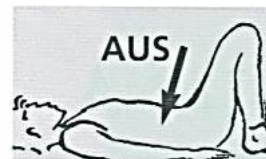
Schließlich beugt *apānāsana* auch noch die

- **Hüften** und bringt Bewegung in diesen Bereich.

VARIATIONEN

Als Referenz soll uns die nebenstehend abgebildete Grundposition von *apānāsana* dienen.

Die wichtigsten Variationen sind jene, die den Aspekt der Asymmetrie in die



Bei jeder Ausatmung sinkt die Bauchdecke Richtung Wirbelsäule. Soll die Ausatmung vertieft werden, dann wird diese Bewegung durch ein aktives Heranziehen mit Hilfe der Bauchmuskulatur verstärkt.



Auch in den Konzepten des Yoga wird die Ausatmung mit einer Aktivität im Bauchraum verbunden. Von dort aus wird die Ausatmung nach oben geführt. Diese Atemrichtung ist Grundlage aller wichtigen Konzepte, die im Yoga zur Wirkung und Funktion der Ausatmung entwickelt wurden.





Übung bringen. Zum Beispiel so:



Die eine Hand liegt auf dem Knie des gebeugten Beines, die andere am Boden. Diese Position läßt sich noch verändern, wenn das angestellte Bein gestreckt wird:



Große Stabilität und einen durch nichts gestörten Fokus auf den Bereich des *apāna* bringt folgende Variante dieses asymmetrischen *apānāsana*:



ATEM

Wir sagten es schon, *apānāsana* ist in vielerlei Hinsicht ein *āsana* der Ausatmung. Das entspricht natürlich auch der Bewegungsmechanik insgesamt. Das Heranziehen der Oberschenkel zum Körper verkleinert den Bauchraum und drückt das Zwerchfell nach oben. Damit unterstützt diese Körperbewegung die Bewegung des Zwerchfells, das sich ja bei jeder Ausatmung nach oben wölbt. Wie immer, wenn es uns gelingt, einem *āsana* seinen wirklichen Inhalt zu geben, verbindet sich so die Körperbewegung mit der Bewegung und der Richtung des Atems auf harmonische und intensive Weise.

Bleiben wir statisch im *apānāsana*, so ist die betonte Ausatmung eine der wichtigsten Ausrichtungen in diesem *āsana*.



AUS →



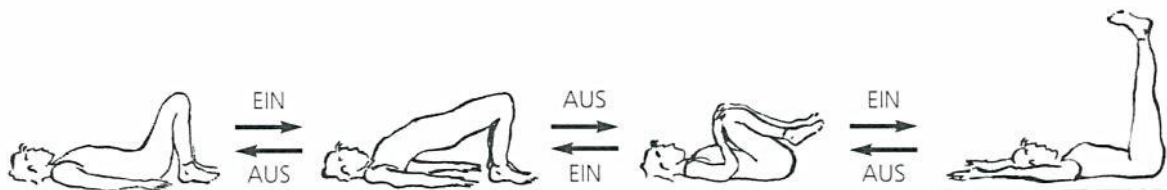
VINYÂSA

Wollen wir nahe am eigentlichen Konzept von *apānāsana* bleiben und den engen Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung nicht stören, so

gibt es zu der am häufigsten gewählten Schrittfolge für das *āsana* kaum eine Alternative:



Apānāsana kann auch Teil eines längeren *vinyāsa* sein, zum Beispiel so:



VORBEITUNG (*pūrvāṅga*) UND AUSGLEICHSÜBUNGEN (*pratikriyāsana*)

A*pānāsana* braucht keine besondere **Vorbereitung**. In bestimmten Situationen ist es aber sicher nötig, die in ihm enthaltene Dehnung des unteren Rückens in angemessenen Schritten zu steigern. Als **Ausgleich** genügt in der Regel *shavāsana*.

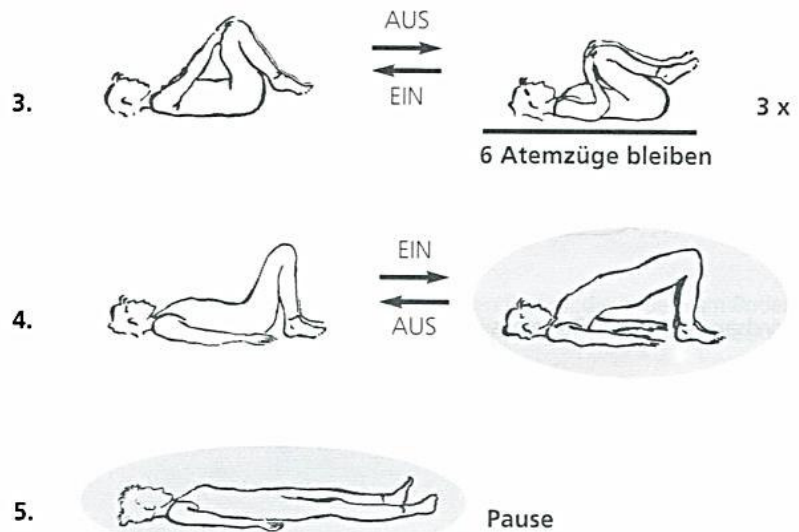
Nach einer intensiven Praxis von *apānāsana* kann es allerdings unter Umständen sinnvoll und nötig sein, vor *shavāsana* mit einer Übung wie der Schulterbrücke (*dhvīpāda pīṭham*) die starke Beugung im Hüftgelenk besonders auszugleichen. Zum Beispiel:

1.  6 x jede Seite
2.  kurze Pause

ĀSANA

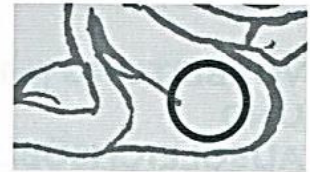
Dazwischen eventuell
dvipāda pītham in einigen
Wiederholungen:

Oft wird als Ausgleich aber
auch ein *shavāsana*
genügen:



RISIKEN UND PROBLEMBEREICHE

A *pānāsana* beinhaltet wenig Problembereiche und deshalb auch kaum Risiken. Vor den Schwierigkeiten, die bei der Praxis trotzdem auftreten können, steht der Bereich der Hüften vor allen anderen. Bewegungseinschränkung und Schmerzen in den Hüften können bei richtigem Gebrauch von *apānāsana* nicht selten verbessert oder gar beseitigt werden. Bei unbedachtem Einsatz kann es allerdings solche Blockierungen leicht verschlechtern.



Beim Üben von *apānāsana* während der Schwangerschaft ist natürlich zu bedenken, daß mit zunehmendem Bauchumfang die Bewegung der Beine immer mehr eingeschränkt ist. Eine leichte Spreizung der Hüften schafft Abhilfe.



Es wurde schon erwähnt: Bei der Verwendung von *apānāsana* ist zu berücksichtigen, daß die Übung als Vorbeuge den unteren Rücken dehnt (je steifer die Hüften, desto mehr). Bei großer Spannung im unteren Rücken sollten deshalb entsprechende Schritte gewählt werden.

Richtig angewandt, ist *apānāsana* für die Entspannung des unteren Rückens eine wunderbare Übung.



Schließlich sei noch an den Bereich des Schultergürtels und Nackens erinnert. Bei vorhandener Spannung im Nacken kann das Unterlegen einer Decke unter den Kopf (nicht Nacken!) von großem Nutzen sein.



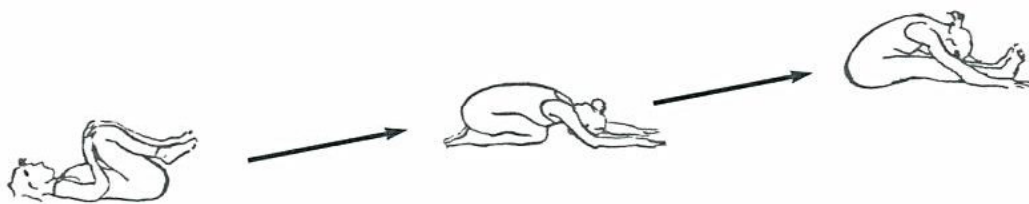
Außerdem sind manche Übende noch so unerfahren, daß sie jede Bewegung und Haltung gleichsam „bis zum Anschlag“ üben: „Je mehr, je besser“. Bei der Praxis von *apânâsana* führt das zu dem Bestreben, die Beine mit viel Kraft möglichst nahe zum Körper zu ziehen. Der übermäßige Einsatz von Armkraft führt leicht zu Spannung im Bereich der Schultern und des Nackens. Ein solches Üben schafft nicht nur unnötige Spannungen, sondern nimmt *apânâsana* auch das meiste seiner Wirkung.

APÂNÂSANA IM KURS

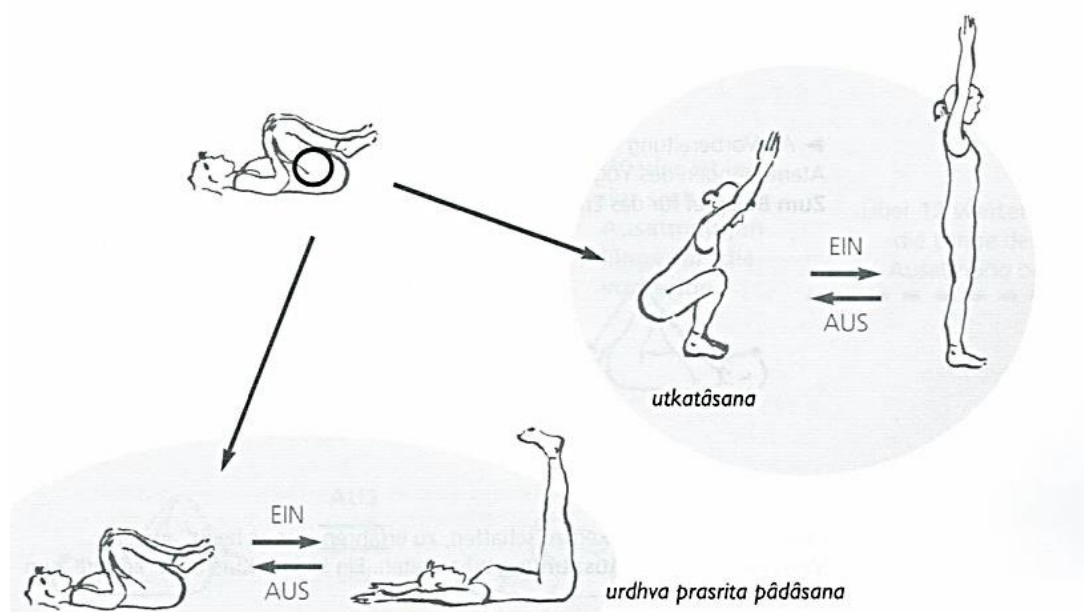
A *pânâsana* kann in einer *âsana*- Praxis vielerlei Rollen spielen. Je nachdem, in welchem Zusammenhang es benutzt wird, sind seine Wirkungen auf unterschiedliche Weise zu spüren.

IN DER VORBEREITUNG (*pûrvânga*)

► Als milde Vorbeuge kann *apânâsana* intensivere Vorbeugen vorbereiten helfen, zum Beispiel:



► *Apânâsana* bringt Aktivität in die Hüften und verbessert als Vorbereitung ihre Fähigkeit zum Beugen, zum Beispiel:





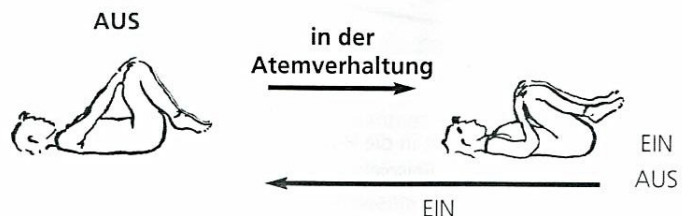
► Als Übung, in der **besondere Techniken auf einfache Weise** zum ersten Mal vermittelt werden können, um sie später auch in körperlich oder von der Aufmerksamkeit her fordernderen Übungen zu praktizieren. Soll zum Beispiel die Technik von sogenannten **krama**, des schrittweisen Einnehmens einer Position, vermittelt werden, könnte die erste Begegnung mit dieser Technik so aussehen:



Auch die schrittweise Unterbrechung des Atems als **krama** im Rahmen der Praxis von **āsana** kann in **apānāsana** zum ersten Mal geübt werden:

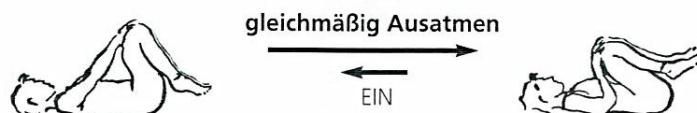


Oder zum Beispiel das **Einnehmen** eines **āsana** in der **Atemverhaltung**:



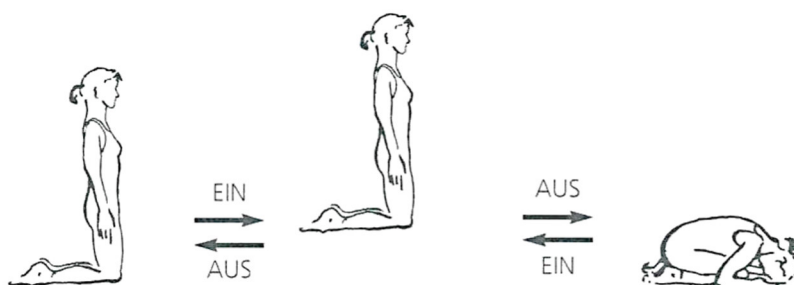
► Als Vorbereitung für bestimmte Techniken des **prāṇāyāma**, der Atemübungen des Yoga.

Zum Beispiel für das Erüben und Erspüren einer **gleichmäßige Ausatmung**:



Oder um die Möglichkeit zu schaffen, zu erfahren was es heißt, an der **Verlängerung der Ausatmung** zu arbeiten. Ein kleiner Kurs dafür könnte zum Beispiel so aussehen:



1. 

EIN
AUS

AUS
EIN

4 x
2. 
3. 

AUS
EIN

6 x

1 Mal wiederholen

Jede der sechs Ausatmungen ist länger als die vorherige
4. 

EIN
AUS

4 x
5. 

AUS
EIN

4 x
6. 

6 Atemzüge

Jede der sechs Ausatmungen ist länger als die vorherige

Nach einer kurzen Pause folgt dann das *prāṇāyāma*:
7. 

6 Atemzüge

Wieder ist jede der sechs Ausatmungen länger als die vorherige

Über 12 weitere Atemzüge die Länge der sechsten Ausatmung beibehalten

Oder zur Einführung des Konzepts der **Atemverhaltung**:





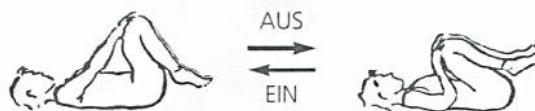
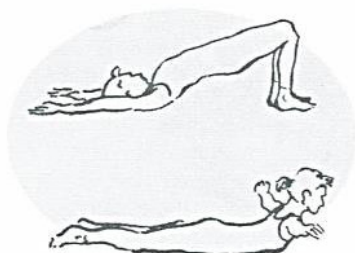
Natürlich sind all diese Möglichkeiten der Verwendung von *apānāsana* nicht nur sinnvoll als **Vorbereitung** auf weitere Schritte. Mit solchen besonderen Atemtechniken verbunden, kann *apānāsana* selbst in einem Kurs so eingesetzt werden, daß damit die **entsprechende Wirkung** erreicht wird.

ALS AUSGLEICH (*pratikriyāsana*)

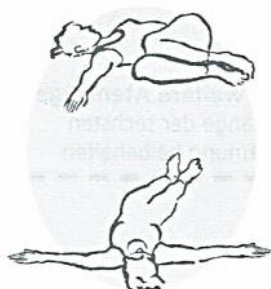
Wollen wir *apānāsana* als Ausgleich benutzen, dann nie anders als in seiner symmetrischen und dynamischen Form:



Auf diese Weise kann es immer dort als Ausgleich Verwendung finden,
► wo es als *āsana* den unteren Rücken in Harmonie bringen soll, zum Beispiel nach vielen Rückbeugen:



► Nach Drehungen, die ja alle den Rücken immer in Asymmetrie zurücklassen.
► Nach Seitbeugen am Boden
Dafür je ein Beispiel:



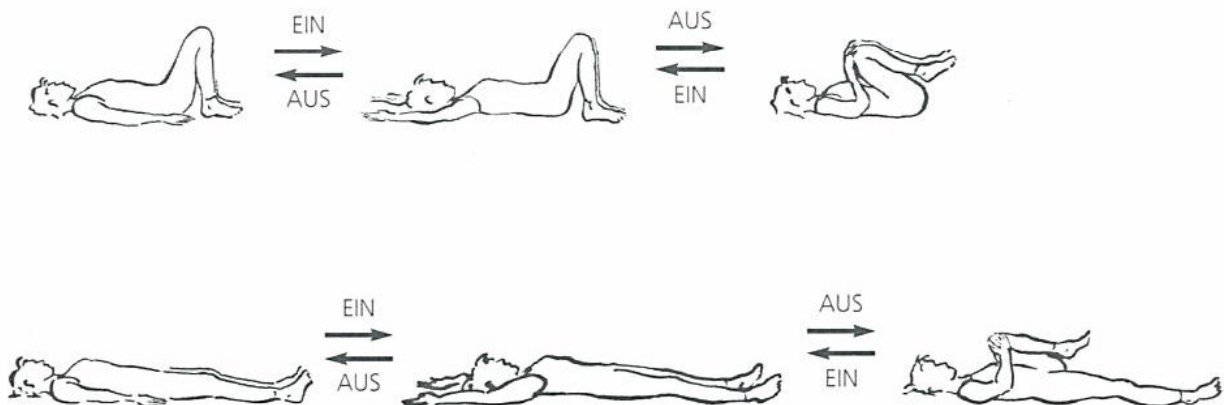
Wer die unterschiedlichen Wirkungen, die in *apānāsana* stecken, erfahren möchte, kann dies etwa im Vergleich der folgenden Anwendungen von *apānāsana* tun. Im ersten Beispiel (nach *bhujangāsana*) zielt die Praxis auf den unteren Rücken. Im zweiten (nach *pashchimātānāsana*) dient *apānāsana* dazu,

die aus der Streckung resultierende Spannung in den Beinen zu reduzieren, bevor der eigentliche Ausgleich durch eine Rückbeuge folgt.



WEITERE MÖGLICHKEITEN

Neben den bisher gezeigten Schritten, in denen *apânāsana* praktiziert werden kann, gibt es es noch eine ganze Reihe anderer Möglichkeiten. Solche Sequenzen können zum Beispiel so aussehen:



Allerdings verliert *apânāsana* durch diesen Ablauf einen Teil seiner Ausrichtung auf den Bereich des *apâna*. Das Heranziehen eines Beines, oder gar beider Beine zum Körper von der hier gewählten Ausgangsposition, in der die Füße am Boden stehen, verlangt eine Kontraktion im Bereich des Bauches. Diese Kontraktion bewegt den Bauch aber nicht Richtung Wirbelsäule, nicht in die Richtung der Ausatembewegung, sondern wölbt im Gegenteil den Bauch nach außen. Wenn wir aber um diese Einschränkung des Konzeptes von *apânāsana* in dieser Art von Bewegungsabläufen wissen, können wir auch für eine solche Praxis sinnvolle Verwendungsmöglichkeiten finden. Wir können mit derartigen Sequenzen zum Beispiel Koordinationfähigkeit und Aufmerksamkeit schulen, können eine besondere Aktivität in den Rücken, die Schultern oder die Beine bringen.