Seitneigung und Streckung im āsana

Ausbildungsseminar G X 21. – 22. November 2026

1

Seitneigung im āsana parighāsana



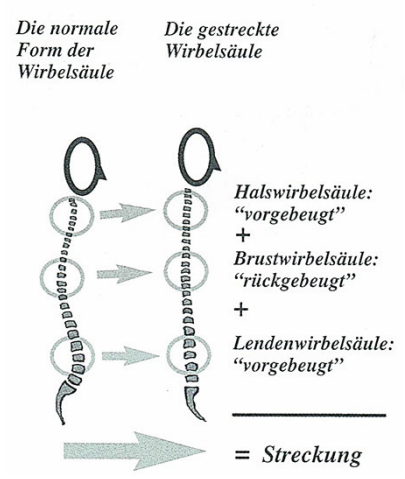
2

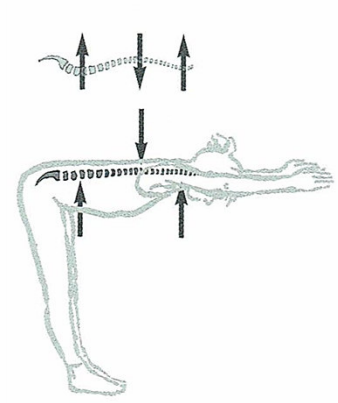
Für alle Seitbeugen im Yoga gilt:

- Die Neigung erfolgt aus einer **aufgerichteten** Wirbelsäule
- In die Seitbeuge gehen wir **mit der Ausatmung**
- Es handelt sich immer um eine **asymmetrische Haltung**, bei der eine Seite besonders betont wird
- Die Seite, zu der geneigt wird, wird komprimiert, die andere gedehnt.

3

Streckung der Wirbelsäule





4

Streckung der Wirbelsäule

- Streckung als Verlängerung und Aufrichtung der Wirbelsäule
- Raum schaffen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern
- Die Krümmungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte integrieren
- Durch die Streckung der Wirbelsäule kann man tiefer in VB, RB, DR, SB hineingehen
- Streckung ist Mittel und Ziel in der āsana-Praxis
- Eigentlich könnten somit alle Haltungen als Streckung betrachtet werden
- Verbesserung der Kraft und Elastizität der oberflächlichen und tiefen Muskeln, der Bänder und des Bindegewebes von WS und Brustkorb
- Kräftigung von Zwerchfell und Bauchmuskulatur
- Durch die bessere Ausrichtung der Haltung ergibt sich eine positive Wirkung auf das ganze System
- Streckhaltung sind die einfachsten, aber auch anspruchsvollsten Haltungen
- Die Wirbelsäule soll in eine größtmögliche vertikale Ausrichtung gebracht werden und die Krümmungen ihrer jeweiligen Abschnitte ohne Belastung oder Kompression integriert werden.
- Die natürliche Krümmung der WS bleibt aber erhalten, eine wirklich gerade WS ist gar nicht möglich.
- Die Arbeit an der Integration der Krümmungen der WS gelingt am besten über die Atmung.

5



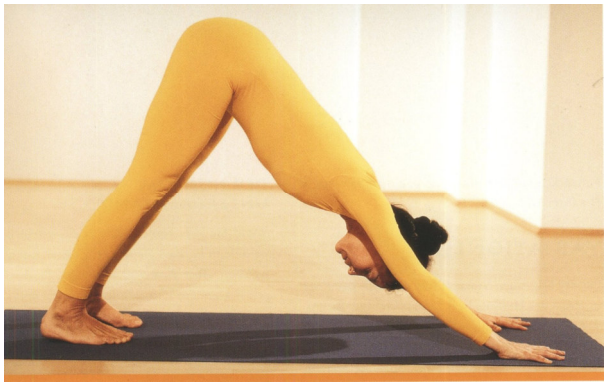
adho mukha śvānāsana

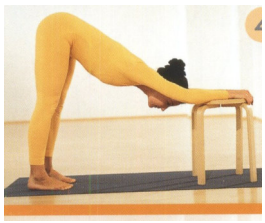
der herabschauende Hund

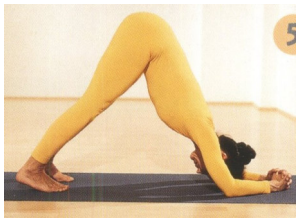
6

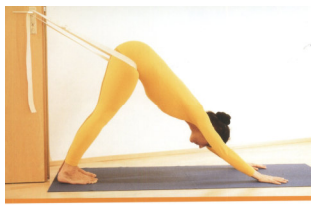
adho mukha śvānāsana

der herabschauende Hund









7



8





Ausweichmechanismus 5



richtig

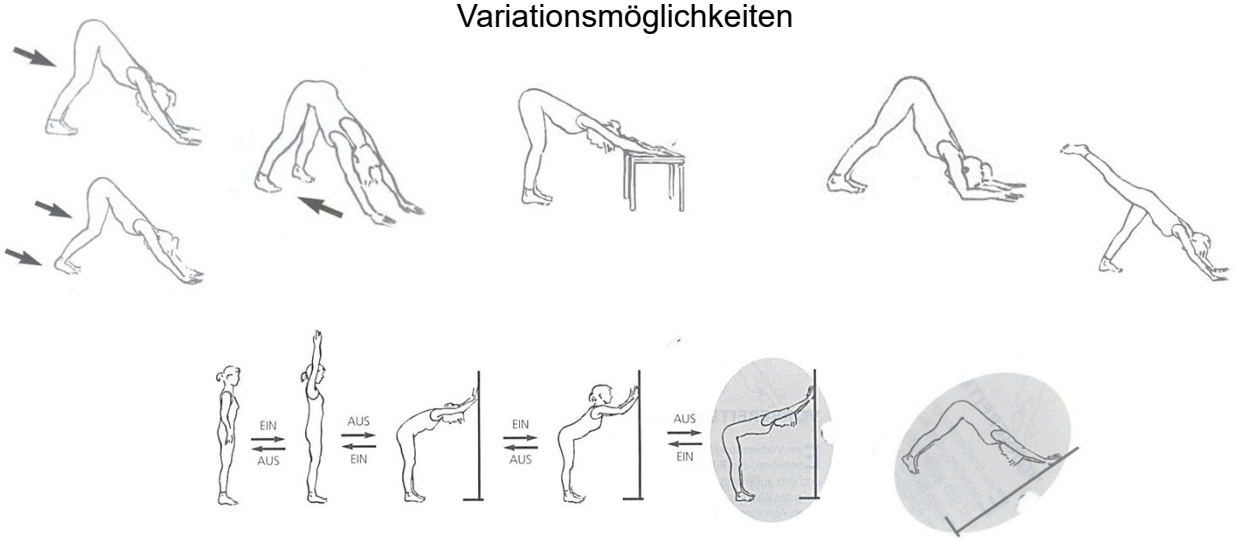
adho mukha śvānāsana

der herabschauende Hund

9

adho mukha śvānāsana

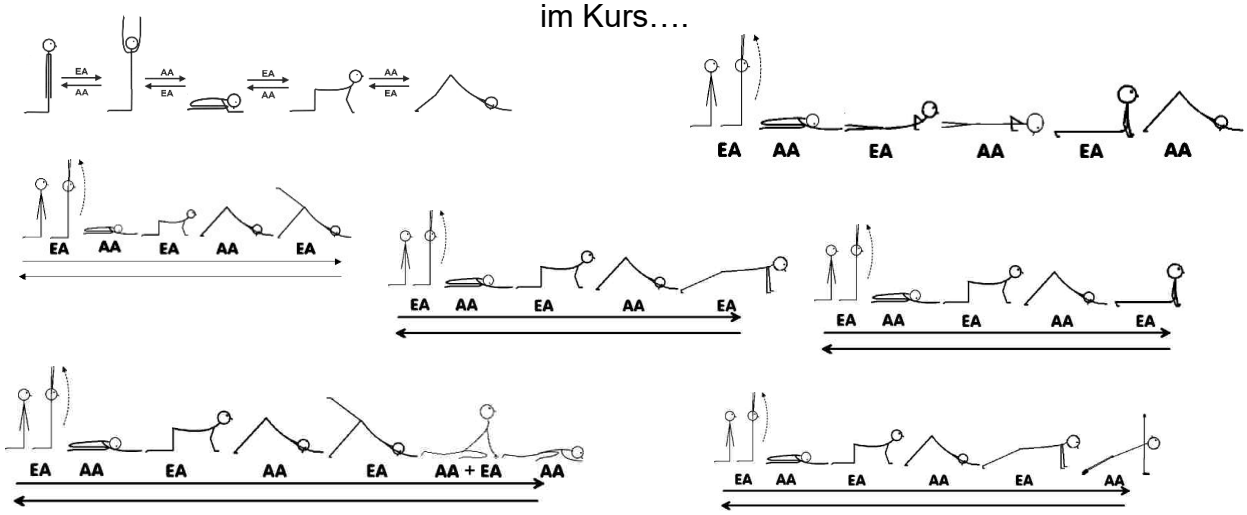
Variationsmöglichkeiten



10

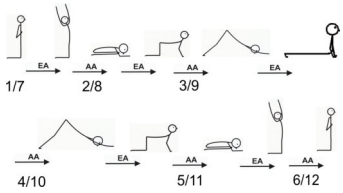
adho mukha śvānāsana

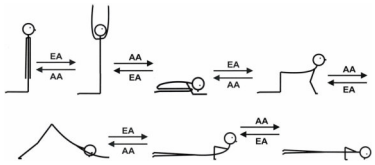
im Kurs….

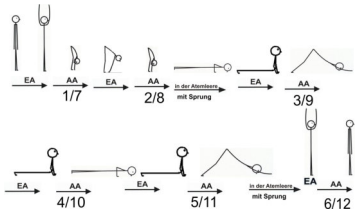

EA
AA
EA
AA
EA
AA

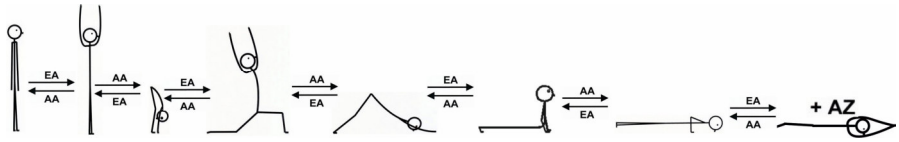
adho mukha śvānāsana

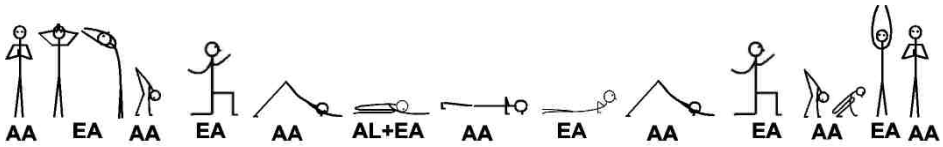
im Kurs…. z. B. der Sonnengruß









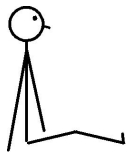


13

āsana mit Streckung



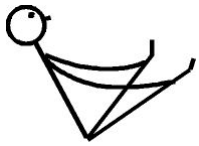
śavāsana



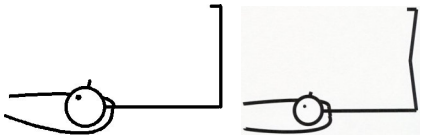
daṇḍāsana



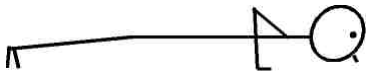
Taḍākamudrā



navāsana

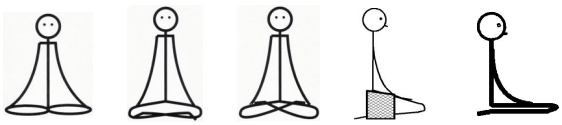


ūrdhva prasṛta padāsana



Caturaṅga daṇḍāsana

Alle Sitzhaltungen

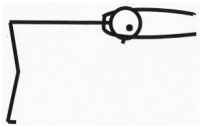




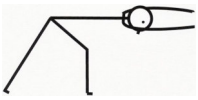
adho mukha śvānāsana

14

āsana mit Streckung



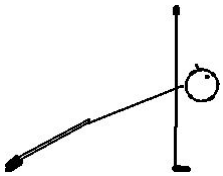
Ardha uttānāsana



Ardha pārśvakoṇāsana



ardha prasārita pāda uttānāsana



Seitstütz



Stand



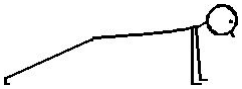
taḍāsana



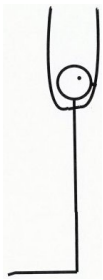
Kopfstand



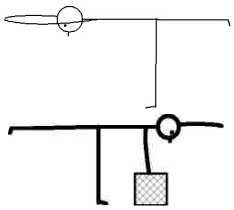
Baum



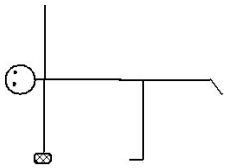
Brett



Kniestand



Vīrabhadrāsana III



ardha candrāsana

15