

ASANAS IM DETAIL

In der Reihe Yogapedia stellen wir jeweils eine Basishaltung vor und zeigen, wie man darauf mit der Zeit eine anspruchsvollere Haltung aufbauen kann. In dieser Ausgabe beginnen Sie mit dem hohen Ausfallschritt und tasten sich Schritt für Schritt an die intensive Rückbeuge Dhanurasana heran.

Der hohe Ausfallschritt

VON: JODI BLUMSTEIN FOTOS: IAN SPANIER

WIRKUNGEN

dehnt die Hüftbeuger ++ stabilisiert und kräftigt die Gesäßmuskeln ++ fördert Stabilität ++ mobilisiert die Brustwirbelsäule

ANLEITUNG

1 Ihre Ausgangshaltung ist Tadasana (Berghaltung): Dazu setzen Sie die Füße hüftbreit und nehmen sich etwas Zeit, um ein Bewusstsein für Ihre Atmung zu entwickeln.

2 Legen Sie die Hände an die Hüften und treten Sie mit dem linken Fuß etwa eine Beinlänge nach vorn. Die Schrittlänge variiert je nach Körpergröße und Beweglichkeit – lassen Sie sie zu Beginn ruhig großzügig ausfallen und passen Sie sie später an, falls der Abstand zu weit ist. Beugen Sie das linke Knie in einen 90-Grad-Winkel, sodass es sich direkt über dem Fußgelenk befindet. Drücken Sie die rechten Zehenballen fest nach unten und heben die rechte Ferse.

3 Rotieren Sie das hintere Bein nach innen, indem Sie die Hüfte nach vorn und das Knie nach unten und innen ziehen. Dadurch wird das Becken gerade zum vorderen Mattenrand ausgerichtet – nur so können Hüften und Hüftbeuger effektiv gedehnt werden. Das Gewicht des vorderen Beines ruht hauptsächlich auf der Ferse. Dabei kann sich die Rückseite des vorderen Beins schon bald warm anfühlen: Die Gesäßmuskeln wachen auf!

4 Beginnen Sie nun, das hintere Bein zu strecken: Die Ferse schiebt nach hinten, die Dehnung im Hüftbeuger wird intensiver. Gleichzeitig aktivieren Sie den hinteren Oberschenkel und ziehen die Kniescheibe nach oben. Um das Becken aufgerichtet zu halten und den unteren Rücken zu schonen, ziehen Sie das Schambein Richtung Nabel.

5 Wahren Sie diese Ausrichtung, wenn Sie nun die Arme locker nach oben führen und zugleich die Rippen sanft nach unten ziehen. Wenn möglich, berühren sich die Handflächen. Entspannen Sie die Schultern und ziehen Sie die Rippen nach unten, während Sie sich gleichzeitig durch die Fingerspitzen nach oben strecken. Nach 8 bis 10 Atemzügen wechseln Sie zur anderen Seite.

BESSER NICHT SO

A Beugen Sie Ihr vorderes Knie nicht weiter als 90 Grad, sonst wird das Kniegelenk zu stark belastet.

B Lassen Sie das Becken nicht nach vorn kippen oder die Rippen nach vorn ausweichen. Statt in die Rückbeuge zu sinken, arbeiten Sie an der Aufrichtung und ziehen die Rippen nach unten.



VARIATIONEN UND HILFSMITTEL

Folgende Variationen helfen Ihnen, den hohen Ausfallschritt auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen und sich optimal auszurichten.

Wenn Sie die tiefe Beugung im vorderen Knie nur schwer halten können oder der Nacken spannt:

Legen Sie die Hände wieder an die Hüften – dadurch konzentrieren Sie die Aufmerksamkeit auf die Kraft der Beine und die Position des Beckens, während Schultern und Nacken entspannt bleiben. Kraftvolle Beine sind die Grundvoraussetzung für sicher ausgeführte Rückbeugen. Der hohe Ausfallschritt ist eine gute Gelegenheit, diese Rolle der Beinmuskulatur bewusst wahrzunehmen.



Wenn das vordere Bein schnell müde wird:

Setzen Sie das hintere Knie und den Fußrücken auf der Matte ab – dadurch verlagert sich etwas Gewicht nach hinten und das vordere Bein muss nicht so viel arbeiten. Außerdem vereinfacht und intensiviert dieser tiefe Ausfallschritt (Anjaneyasana) die Dehnung im Hüftbeugemuskel des hinteren Beins und lenkt den Fokus auf diese wichtige Muskelgruppe.



Wenn Sie den unteren Rücken schonen

Legen Sie hinteres Knie und Fuß ab, senken Sie gezogenen Oberkörper über das vordere Bein und Sie die Fingerspitzen auf die Matte (oder auf Blöcke). Haltung können Sie bewusst das Becken sinken lassen. Ruhe an der Dehnung im hinteren Hüftbeuger Arbeit Spannung im unteren Rücken zu erzeugen.



PRÄSENZ IN JEDEM MOMENT

Unsere Gesellschaft verherrlicht Multitasking und Geschäftigkeit. Die Yoga-Praxis gibt uns dagegen Gelegenheit, dieser Zerstreuung von Energien bewusst entgegenzuwirken. Beobachten

Sie während des Übens, ob Ihre Aufmerksamkeit von der reinen Körpererfahrung abgelenkt in ein Nachdenken über diese Erfahrung. Ihr Yoga wird umso kraftvoller, je bewusster Sie den Fokus auf Ihre

Empfindungen richten. Es gibt kein Richtig, Falsch, Gut oder Schlecht, das sind lediglich Erfindungen Ihres Geistes. Ein kräftiger „Achtsamkeitsmuskel“ wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.

VORBEREITUNG AUF DHANURASANA

Mit diesen drei Haltungen mobilisieren Sie Schultern und Brustkorb, kräftigen die Körpermitte und beugen Spannungen im unteren Rücken vor.



SHALABHASANA HEUSCHRECKE

WIRKUNGEN

kräftigt Rückenmuskulatur und Beine ++ dehnt die Schultern ++ mobilisiert die Brustwirbelsäule ++ verbessert die Körperhaltung

ANLEITUNG

Beginnen Sie in der Bauchlage: Die Arme liegen mit nach oben zeigenden Handflächen längs neben dem Körper und die Stirn berührt die Matte. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Am Ende der Ausatmung drücken Sie die Beine sanft aneinander und die Handrücken und Finger gegen den Boden. Mit der nun folgenden Einatmung heben Sie zugleich Oberkörper und Beine, dabei halten Sie die Füße zusammen und die Beine gestreckt, das Steißbein zieht Richtung Füße. Schieben Sie die Schulterblätter sanft noch etwas dichter zueinander, um die Brust noch et-

was weiter zu heben. Wenn Sie in dieser Haltung keine Spannungen in unterem Rücken oder Nacken spüren, können Sie die Asana wie hier abgebildet noch intensivieren, indem Sie die Hände hinter dem Rücken verschränken. Dabei halten Sie die Arme gestreckt und heben sie vom Körper weg.

In beiden Varianten halten Sie das Kinn waagrecht, blicken geradeaus und strecken den Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel in die Länge. Atmen Sie 8 bis 9 Mal tief ein und aus, dann entspannen Sie in der Stellung des Kindes (Balasana).

WICHTIG: Finden Sie das Maß an Intensität, an dem Sie sich mit voller Konzentration anstrengen, aber immer noch gleichmäßig atmen können und keine Spannung in unterem Rücken und Nacken erzeugen.

SETU BANDHA SARVANGASANA SCHULTERBRÜCKE

WIRKUNGEN

kräftigt Beine und Rücken und bereitet so auf intensivere Rückbeugen vor ++ mobilisiert Schultern und Nacken

ANLEITUNG

Stellen Sie in Rückenlage die Beine so an, dass die Knie über den Fußgelenken stehen. Die Arme liegen längs des Körpers. Mit einer Einatmung schieben Sie die Füße gegen die Matte und heben das Becken. Die Handflächen bleiben entweder flach am Boden liegen oder Sie verschränken die Hände unter dem Rücken. Atmen Sie tief

und aktivieren Sie bewusst Ihre Beine: Das Erden der Füße hebt das Becken. Schmiegen Sie die Schultern sanft zueinander und bewegen Sie das Brustbein – mit der Kraft der Beine – behutsam Richtung Kinn (nicht umgekehrt!). Diese Bewegung kann Spannungen in Nacken und Schultern lösen. Halten Sie Kopf und Gesicht völlig entspannt und bleiben Sie 8 bis 10 Atemzüge lang in der Schulterbrücke.



EKA PADA DHANURASANA EINBEINIGER BOGEN

WIRKUNGEN

kräftigt Beine und Rücken ++ dehnt die Hüftbeuger ++ fördert das Gleichgewicht ++ erhöht das Energielevel

ANLEITUNG

Sie beginnen wieder in Bauchlage mit den Armen längs des Körpers. Schieben Sie Beine und Füße gegen den Boden, ziehen Sie das Steißbein Richtung Füße und heben Sie einatmend Brust und Kopf. Ausatmend schieben Sie das linke Bein noch fester gegen den Boden, beugen das rechte Knie und greifen das Fußgelenk mit beiden Händen. (Alternative:

Legen Sie einen Gurt um den Fuß.) Atmen Sie tief und ruhig und spüren Sie, inwieweit Sie die Haltung intensivieren sollten. Dazu heben Sie entweder das gebeugte Bein höher. Oder Sie strecken es fein dosiert gegen die Hände. Nach 5 bis 10 Atemzügen legen Sie das Bein wieder ab und entspannen einen Moment in Bauchlage mit nach außen fallenden Füßen oder in der Stellung des Kindes. Dann wechseln Sie zur anderen Seite.



SCHRITT FÜR SCHRITT IN RICHTUNG DHANURASANA

Für diese intensive Rückbeuge benötigen Sie kräftige Rückenmuskeln und Flexibilität in Schultern und Brustkorb – nur so üben Sie den Bogen sicher und effektiv.

WIRKUNGEN

kräftigt den Rücken ++ weitet Schultern und Brust ++ stabilisiert die Beine ++ verbessert die Funktion des Hüftbeugers ++ stimuliert die Verdauung und den Energiefluss in den Bauchorganen

ANLEITUNG

1 Beugen Sie auf dem Bauch liegend die Arme so, dass die Ellbogen auf Höhe der Schultern liegen und die Finger nach vorn zeigen. Ziehen Sie einatmend das Steißbein Richtung Füße und heben Sie nach und nach Stirn, Brust und obere Rippen. Atmen Sie aus, richten Sie das Kinn waagrecht aus und heben Sie mit der nächsten Einatmung auch Arme und Beine. Dabei drücken Sie die Füße gegeneinander und aktivieren die Beine.

2 Brust und Beine sind weiterhin gehoben, wenn Sie nun die Knie beugen, bis die Schienbeine senkrecht stehen. Spreizen Sie die Finger und aktivieren Sie die oberen Rückenmuskeln. Schieben Sie sowohl die großen Zehen als auch die Innenseiten der Fersen kräftig gegeneinander. Nach 5 bis 10 Atemzügen entspannen Sie einen Moment in Bauchlage oder Stellung des Kindes. Diese kräftigende Vorübung wiederholen Sie noch mindestens einmal, bevor Sie mit Schritt 3 weitermachen.

3 Heben Sie in der Bauchlage erneut Beine, Arme und Brust, aber nur so weit, wie nötig, um mit den Händen (oder einem Gurt) die Fußgelenke zu umfassen. Halten Sie den Nacken möglichst weich und ziehen Sie das Steißbein sanft Richtung Knie. Wenn möglich, berühren sich Füße und Knöchel. Bleiben Sie 3 bis 5 Atemzüge lang in der Haltung, anschließend lösen Sie den Griff und entspannen 3 Atemzüge lang in Bauchlage oder Stellung des Kindes.



DHANURASANA BOGENHALTUNG

Dhanus = Bogen; Asana = Haltung

4 Wiederholen Sie die ersten drei Schritte und lassen Sie beim dritten die Hände an den Fußgelenken. (Scheuen Sie sich auch hier nicht, die Haltung durch die Verwendung eines Gurts sanfter zu gestalten.) Nun erhöhen Sie die Kraft in Ihren Beinen, indem Sie sie etwas weiter heben und gleichzeitig nach hinten ziehen. So entwickeln Sie die Dynamik des Bogens: Der Pfeil kann nur fliegen, wenn der Bogen gespannt ist.

Die Beine sind das stärkste Element: Ihre Kraft hilft, das Becken zu stabilisieren und eine sichere Basis zu schaffen, damit sich die Wirbelsäule in die Rückbeuge hinein öffnet und sich die Brust weitet. Indem Sie die Beine weiter heben, werden die Vorderseiten der Schultern und die Brust noch deutlicher gedehnt. Entspannen Sie dabei die Bauchmuskeln, um sie zu dehnen. Nach 5 bis 10 Atemzügen ruhen Sie einen Moment aus, bevor Sie die Asana noch ein bis zwei Mal wiederholen.

Beim Üben des Bogens erleben wir das Zusammenwirken von Sthira und Sukha in der Asana-Praxis: Sthira bedeutet Stabilität und Kraft. Das ist nötig, um Sukha zu ermöglichen: Die Erfahrung von Freude, Leichtigkeit und Freiheit – in diesem Fall die Öffnung des Herzens.

SICHER ÜBEN

Dhanurasana bewirkt eine tiefe Dehnung der gesamten Körpervorderseite. Die Wirbelsäule streckt sich maximal und das Becken kippt nach vorn, sodass das Steißbein sich heben kann, während das Kreuzbein Richtung Matte schiebt. Dabei ist es wichtig, sich langsam heranzutasten und Spannung im unteren Rücken und im Nacken zu vermeiden. Unangenehm ziehende oder drückende Empfindungen in diesen beiden Regionen sind immer ein Zeichen, die Haltung abzumildern: Senken Sie Ihren Bogen so weit Richtung Erde, bis er sich gut anfühlt, verwenden Sie gegebenenfalls einen Gurt und achten Sie darauf, das Kinn waagrecht zu halten.



JODI BLUMSTEIN, Autorin und Model dieser Yogapedia-Folge, übt bereits seit 1994 begeistert Ashtanga-Yoga. 1998 eröffnete sie die erste Ashtanga-Yogaschule in Chicago. Seit elf Jahren unterrichtet sie am YogaWorks Center in Los Angeles.

jodiblumstein.com