

Leslie Kaminoff

# Yoga Anatomie

Ihr Begleiter durch die Asanas,  
Bewegungen und Atemtechniken

Dieses Buch widme ich meinem Lehrer T. K. V. Desikachar in Dankbarkeit für sein unerschütterliches Beharren darauf, dass ich meine eigene Wahrheit finden soll.

Ich kann nur hoffen und wünschen, dass dieses Buch sein in mich gesetztes Vertrauen rechtfertigt.

Und meinem Philosophielehrer Ron Pisaturo – das Lernen hat kein Ende.

*Leslie Kaminoff*

Allen Schülern und Lehrern, die den Weg vor mir gegangen sind, in Dankbarkeit, besonders Philip, meinem Schüler, Lehrer und Freund.

*Amy Matthews*

Leslie Kaminoff

# Yoga Anatomie

Ihr Begleiter durch die Asanas,  
Bewegungen und Atemtechniken

# IMPRESSUM

1. Auflage 2008

© 2008 riva Verlag, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2007 by The Breathe Trust  
All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien bei Human Kinetics unter dem Titel »Yoga Anatomy. Your illustrated guide to postures, movements, and breathing techniques«.

Asana-Studien: Amy Matthews  
Illustrationen (Cover, Innenteil):  
Sharon Ellis

Programmleitung: Birgit Dauenhauer  
Redaktion: Fatima Cinar  
Lektorat: Jutta Friedrich  
Übersetzung: Max Limper  
Layout und Satz:  
Cordula Schaaf, Grafik-Design  
Umschlaggestaltung:  
Cordula Schaaf, Grafik-Design  
Repro und Druck: Joh. Walch, Augsburg

ISBN 978-3-936994-79-7

## **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## **Für Fragen und Anregungen zum Buch:**

[lesliekaminoff@rivaverlag.de](mailto:lesliekaminoff@rivaverlag.de)

## **Fordern Sie unser Verlagsprogramm an:**

[vp@rivaverlag.de](mailto:vp@rivaverlag.de)

riva Verlag  
ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096  
E-Mail: [info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

**riva**

# INHALT

Danksagungen.....	6
Einleitung .....	8
Kapitel 1: <b>Dynamik der Atmung</b> .....	10
Kapitel 2: <b>Yoga und die Wirbelsäule</b> .....	27
Kapitel 3: <b>Einsicht in die Asanas</b> .....	40
Kapitel 4: <b>Haltungen im Stehen</b> .....	44
Kapitel 5: <b>Haltungen im Sitzen</b> .....	88
Kapitel 6: <b>Haltungen im Knien</b> .....	126
Kapitel 7: <b>Haltungen in Rückenlage</b> .....	142
Kapitel 8: <b>Haltungen in Bauchlage</b> .....	170
Kapitel 9: <b>Armgestützte Haltungen</b> .....	180
Bibliografie und Links .....	218
Die Muskeln im Überblick.....	219
Der Verfasser .....	222
Die Koautorin.....	222
Die Illustratorin.....	223
Asanas in Sanskrit und Deutsch .....	224
Sanskrit-Register .....	224
Deutsches Register .....	226

# Danksagungen

Zuallererst möchte ich meiner Familie danken – meiner Frau Uma und meinen Söhnen Sasha, Jai und Shaun. Ihre Geduld, ihr Verständnis und ihre Liebe haben mich durch die drei Jahre begleitet, in denen ich dieses Buch entwarf, schrieb und bearbeitete. Alle vier haben viele Stunden geopfert, die sie mit mir hätten verbringen können, aber nur so konnte dieses Buch entstehen. Für ihre Unterstützung bin ich ihnen über alle Maßen dankbar. Ich möchte auch meinem Vater und meiner Mutter dafür danken, dass sie die Interessen und die unkonventionelle Karriere ihres Sohnes über die letzten 40 Jahre hinweg unterstützt haben. Ein Kind seinen eigenen Weg finden zu lassen, ist vielleicht das Großartigste, was Eltern schenken können.

Dieses Projekt war eine Kooperation im besten Sinne und wäre nie ohne die unschätzbare, kontinuierliche Hilfe eines unglaublich talentierten und engagierten Teams zustande gekommen. Lydia Mann, deren Funktion am besten mit »Projekt- und Autoren-Bändigerin« beschrieben wäre, ist eine begabte Designerin, Künstlerin und Freundin, die mich durch alle Phasen dieses Projekts begleitet hat: Sie hat den Aufbau dieses Buchs entworfen, geklärt und gestaltet, den Großteil der Fotos gemacht (einschließlich der Autorenporträts), den Umschlag gestaltet, mich mit Backpack vertraut gemacht, einer Internet-Plattform der Firma 37 Signals, die als Sammelstelle für die Bilder, Texte und Informationen diente, aus denen das fertige Buch zusammengesetzt wurde. Ohne Lydias fähige Hilfe würde dieses

Buch immer noch irgendwo zwischen meinem Kopf und meiner Festplatte herumhängen.

Meine Kollegin und Koautorin Amy Matthews verantwortet die detaillierte und innovative Analyse der *asanas*, die das Rückgrat dieses Buchs bildet. Die Arbeit mit Amy ist immer noch eine der gewinnbringendsten beruflichen Beziehungen, die ich je hatte.

Sharon Ellis hat sich als fähige, aufmerksame und flexible medizinische Illustratorin erwiesen. Als ich sie nach Bewunderung ihrer Arbeiten im Internet für dieses Projekt gewann, war ihr Yoga noch fremd, aber bald schon warf sie mit Sanskritbegriffen um sich und erfüllte eine Haltung nach der anderen wie eine richtige Yogini.

Dieses Projekt gäbe es gar nicht, wenn die Leute bei Human Kinetics nicht die ursprüngliche Idee dazu gehabt hätten. Martin Barnards Recherche führte dazu, dass mir das Projekt überhaupt angeboten wurde. Als Redakteure hielten Leigh Keylock und Jason Musinic das Projekt mit Anleitung und Ermutigung in der Spur. Ich kann ihnen gar nicht genug für ihre Unterstützung und Geduld danken, besonders für ihre Geduld.

Ganz besonderer Dank gilt meinem Agenten und guten Freund Bob Tabian, der mir eine immer verlässliche Stimme der Vernunft und der Erfahrung war. Er ist der Erste, der in mir einen Autor sah und den Glauben daran, dass ich einer sein könnte, nie aufgegeben hat.

Für Bildung, Inspiration und Coaching danke ich Swami Vishnu Devananda,

Lynda Huey, Leroy Perry Jr., Jack Scott, Larry Payne, Craig Nelson, Gary Kraftsow, Yan Dhyansky, Steve Schram, William LeSassier, David Gorman, Bonnie Bainbridge Cohen, Len Easter, Gil Hedley und Tom Myers. Außerdem danke ich all meinen Schülern und Klienten dafür, dass sie meine treuesten und forderndsten Lehrer waren und sind.

Ein herzliches Dankeschön an alle unsere Fotomodelle: Amy Matthews, Alana Kornfeld, Janet Aschkenasy, Mariko Hirakawa, Steve Rooney (der auch das Studio im International Center of Photography für umfangreiche Aufnahmen zur Verfügung stellte), Eden Kellner, Elizabeth Luckett, Derek Newman, Carl Horowitz,

J. Brown, Jyothi Larson, Nadiya Nottingham, Richard Freeman, Arjuna, Eddie Stern, Shaun Kaminoff und Uma McNeill. Dank geht auch an das Krishnamacharya Yoga Mandiram für die Erlaubnis, die berühmten Fotografien von T. Krishnamacharya als Vorlage für die Zeichnungen zu *Mahamudra* und *Mulabandhasana* zu verwenden.

Unschätzbare Hilfe erfuhr dieses Projekt auch von Jen Harris, Edya Kaley, Leandro Villaro, Rudi Bach und Jenna O'Brien sowie durch alle Lehrer, Mitarbeiter, Schüler und Unterstützer von »The Breathing Project«.

*Leslie Kaminoff*

**D**ank geht an Leslie dafür, dass er mich hat dabei sein lassen – ich ahnte nicht, was aus der »klasse Idee« werden würde! Ich danke vielmals allen Lehrern, die meine Neugier und meinen leidenschaftlichen Forscherdrang gefördert haben: allen voran Alison West dafür, dass sie in ihrem Yoga-Unterricht den Geist des Erkundens und Fragens kultiviert, Mark Whitwell dafür, dass er mich immer wieder daran erinnert, warum ich unterrichte, Irene Dowd für ihren Enthusiasmus und ihre Genauigkeit und Bonnie Bainbridge Cohen, die als Lehrerin ein Geschenk ist, weil sie Leidenschaft und Mitgefühl sich selbst und ihren Schülern gegenüber vorlebt.

Und ich bin all denen unermesslich dankbar, die mir während der Arbeit an diesem Buch Halt gegeben haben: meine besten Freundinnen Michelle und Aynsley, der sommerliche BMC-Kreis, insbesondere der um den Küchentisch herum, Wendy, Elizabeth und Tarina sowie Kidney und alle, die »Frag lieber nicht!« zu hören bekamen, meine Familie und meine geliebte Karen, ohne deren Liebe und Unterstützung ich viel zickiger gewesen wäre.

*Amy Matthews*

# Einleitung

Dieses Buch ist alles andere als eine umfassende Analyse der menschlichen Anatomie oder der Wissenschaft vom Yoga. Ein solches Buch wäre unmöglich. Beide Wissensgebiete bergen unendlich viele Facetten, auf mikroskopischer wie auf makroskopischer Ebene – und alle sind unendlich faszinierend und unter Umständen auch nützlich. Ich möchte nur einige wichtige anatomische Details vorstellen, die für all diejenigen von Nutzen sind, die sich mit Yoga befassen, ob als Schüler oder als Lehrer.

Um dies zu erreichen, ist ein bestimmter Blickwinkel nötig. Dieser Blickwinkel macht es möglich, aus dem Meer an Fakten die wichtigen Details herauszufischen. Des Weiteren hilft ein solcher Blickwinkel dabei, diese Details zu einem Gesamtbild unserer Existenz als »unauflösbare Wesenheiten aus Materie und Bewusstsein«<sup>1</sup> zusammenzufügen.

Der Blickwinkel, aus dem dieses Buch den Yoga betrachtet, folgt der Struktur und der Funktionsweise des menschlichen Körpers. Da es beim Yoga auf das Zusammenwirken von Atem und Wirbelsäule ankommt, werde ich diesen beiden Systemen besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen. Indem alle anderen Körperstrukturen bezüglich ihres Verhältnisses zu Atem und Wirbelsäule betrachtet werden, wird Yoga zur Grundlage für das Verständnis der Anatomie. Zudem sind anatomische Kenntnisse für alle Yoga-Übenden ein wirksames Mittel, um

körperlich unversehrt und geistig auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben.

Warum es wichtig ist, beide Seiten zu kennen, Yoga und Anatomie, hat einen einfachen Grund: Die Wirkprinzipien des Yoga entspringen einem feinen und tief empfundenen Sinn für die Bauweise des Organismus. Das Objekt aller Yoga-Studien ist das Selbst und das Selbst wohnt in einem physischen Leib.

Die alten Yogis waren der Ansicht, dass wir drei Leiber besitzen: einen physischen, einen astralen und einen kausalen. So gesehen ist die Yoga-Anatomie ein Studium der feinen Energieströme, die durch die Schichten oder »Hüllen« dieser drei Leiber fließen. Es geht in diesem Buch nicht darum, diese Ansicht zu untermauern oder infrage zu stellen. Aber ich möchte Ihnen als Leser dieses Buchs die Vorstellung nahebringen, dass Sie einen Geist und einen Körper besitzen, der ein- und ausatmet und sich in einem Gravitationsfeld bewegt. Und so können Sie unermesslichen Nutzen aus einem Lernprozess ziehen, der zu klarerem Denken, leichterem Atmen und einer effizienteren Bewegungsweise führt.

Dies ist auch die grundlegende Definition des Yoga-Ausübens: Integration von Geist, Atem und Körper.

Diese Definition ist somit der Ausgangspunkt dieses Buchs, ebenso wie unsere allererste Erfahrung von Atem und Schwerkraft der Ausgangspunkt unseres Lebens war.

<sup>1</sup> Diese Inspiration verdanke ich einem berühmten Satz der Philosophin und Schriftstellerin Ayn Rand: »Du bist eine unauflösbare Wesenheit aus Materie und Bewusstsein. Verleugne dein Bewusstsein und du wirst zum Unmensch. Verleugne deinen Körper und du wirst ein Scheinmensch. Verleugne die stoffliche Welt und du überlässt sie dem Bösen.«

Yoga gibt dem Anatomiestudium einen Beziehungsrahmen, der auf die Frage gründet, wie sich die Lebenskraft in Bewegungen des Körpers, des Atems und des Geistes ausdrückt. Die uralte, feinsinnige Metaphersprache des Yoga hat sich durch das anatomische Experimentieren von Millionen von Suchenden während Tausenden von Jahren gebildet. All diese Suchenden teilten ein gemeinsames Laboratorium – den menschlichen Körper. Ziel dieses Buchs ist es, eine Führung durch dieses »Laboratorium« anzubieten, die erklärt, wie die Gerätschaften funktionieren und welche Versuchsanordnungen Erkenntnisgewinn versprechen. Damit Sie auch allen anatomischen Details folgen können, finden Sie ab Seite 219 einen Überblick über die lateinischen und deutschen Bezeichnungen der Muskeln.

Statt genauer Anleitungen für eine bestimmte Yoga-Richtung möchte ich Ihnen solide Grundkenntnisse vermitteln, die der Ausübung aller Arten von Yoga zugrunde liegen.

Was Yoga von Gymnastik oder anderen Körperübungen unterscheidet, ist die bewusste Integration von Atem, Haltung und Bewegung. Die wesentlichen yogischen Konzepte, die diese drei Elemente in Beziehung setzen, sind mit wenigen gepaarten Sanskritbegriffen wunderschön ausgedrückt:

- ◆ prana/apana
- ◆ sthira/sukha
- ◆ brahmana/langhana
- ◆ sukha/dukha

Um diese Begriffe zu verstehen, müssen wir nachvollziehen, wie sie gebildet worden sind: im Hinblick auf die fundamentalen Funktionseinheiten des Lebens. Wir definieren sie im weiteren Verlauf.

Um die Kernprinzipien des Yoga und der Anatomie zu erfassen, müssen wir uns auf die evolutionären und intrauterinen Ursprünge unseres Lebens besinnen. Ob wir die primitivsten Einzeller betrachten oder unseren eigenen Werdegang im Mutterleib, überall werden wir die Basis für yogische Schlüsselmetaphern finden, die auf alles Lebendige anwendbar sind und die Licht auf die Strukturen und Funktionen unserer denkenden, atmenden und sich bewegenden Körper werfen.

# 8

## Haltungen in Bauchlage

Um aus der Bauchlage heraus Haltungen einzunehmen, wird die Muskulatur der Körperrückseite aktiviert. Aus diesem Grund beginnen viele Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur in Bauchlage.

Weil die Bauchlage die Krümmungen der Wirbelsäule belastet, besonders die des Halses, ist es nicht angenehm, über längere Zeit auf dem Bauch zu liegen. Deshalb ist es auch nicht ratsam, auf dem Bauch zu schlafen.

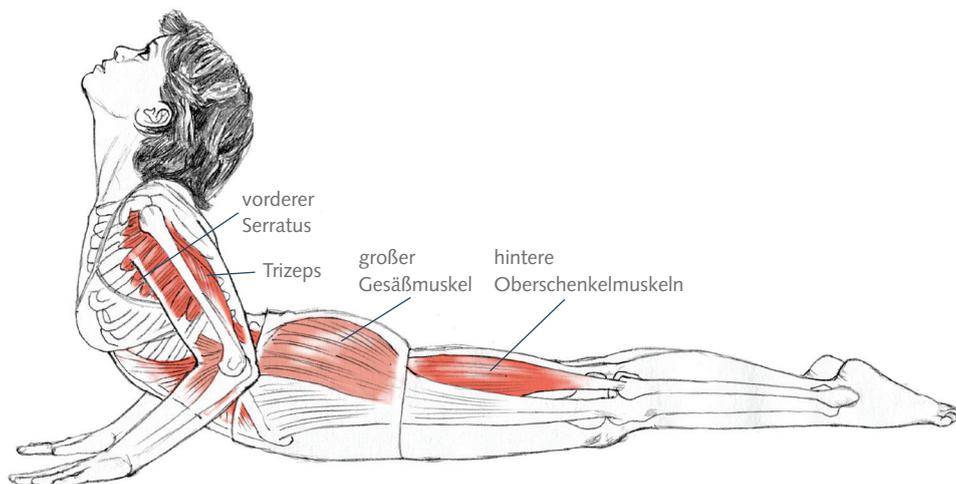
Nur wenige rückwärtsgebeugte Haltungen beginnen in Bauchlage, gewöhnlich werden sie mit der Kinderstellung (siehe Seite 130) als Ausgleichshaltung kombiniert.

Zwischenmenschlich hat diese Körperhaltung einen noch demütigeren Beigeschmack als das Knien. Die gesamte Vorderseite des Körpers auf die Erde zu bringen, ist in vielen Religionen Ausdruck größter Verehrung und Unterwerfung.

# Bhujangasana

## Die Kobra

bu-dschang-GAAS-anna | *bhujanga* = Schlange (*bhuja* = Arm, *schulter*, *anga* = Glied)



### Klassifikation

Einfache rückwärtsgebeugte Haltung in Bauchlage.

### Aktive Gelenke

Wirbelsäule gestreckt; Kreuzbein in Gegenrotation; Hüfte gestreckt, einwärts rotiert, adduziert; Knie gestreckt; Fußgelenk plantar gebeugt; Schulterblatt neutral, eventuell aufwärts rotiert; Schultergelenk auswärts rotiert; Ellenbogen gestreckt; Unterarm proniert.

### Aktive Muskeln

#### Wirbelsäule

Die Binnenmuskulatur des Rückens (intertransversales, interspinales, transversospinales, sakrospinales und spinotrans-

versales System) arbeitet konzentrisch, um den Rücken zu strecken. Zudem ist der obere hintere Serratus stark angespannt, um den Brustkorb zu weiten und die unter ihm liegenden Rückenstrecker zu unterstützen. Gerader und querer Bauchmuskel arbeiten exzentrisch, um eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule zu verhindern.

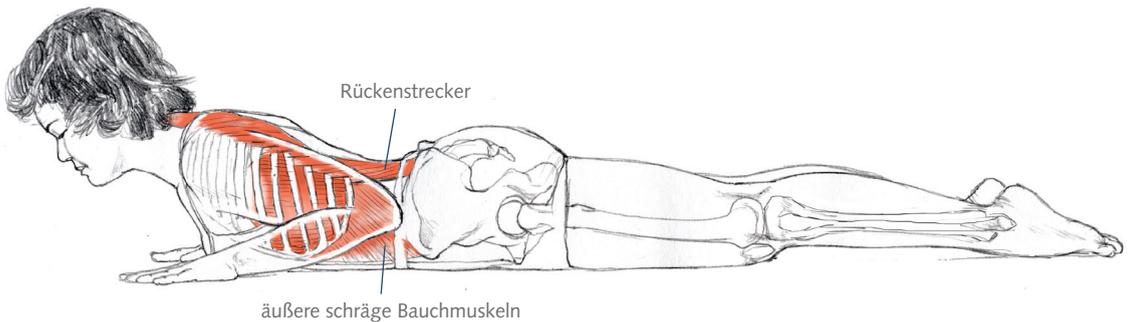
#### Arme

Infraspinatus, Teres minor, vorderer Serratus, hintere Deltamuskeln, Trizeps, Pronator teres, Pronator quadratus.

#### Beine

Es liegt nahe zu denken, dass die Beine bei der »Kobra« passiv sind, aber es ist

Abb. 8.1



ein gewisses Maß an Aktivität in den Beinen nötig, um die Gelenke zu stabilisieren. Im hinteren Oberschenkel sind besonders Semitendinosus und Semimembranosus zur Hüftstreckung sowie zur Adduktion und Einwärtsrotation aktiv. Der streckende Teil des großen Adduktors streckt zusammen mit den tiefen und mittleren Fasern des großen Gesäßmuskels ebenfalls die Hüfte, ohne die Beine auswärts zu drehen. Die Vasti strecken die Knie. Ist der hintere Oberschenkel an der Innenseite hingegen zu schwach, beteiligt sich der große Gesäßmuskel zu sehr an der Hüftstreckung, infolgedessen werden die Beine auswärts rotiert und/oder abduziert.

## Gedehnte Muskeln

### Wirbelsäule

Gerader Bauchmuskel, schräge Bauchmuskeln, äußere Zwischenrippenmuskeln, vordere Halsmuskulatur (Longus colli und capitis, supra- und infrahyoidale Muskeln, Scaleni), vorderes Längsband.

### Arme

Latissimus, Teres major, großer und kleiner Brustmuskel, Bizeps und Supinatoren.

### Beine

Rectus femoris, untere Fasern von Psoas und Iliacus, Tensor fasciae latae.

### Hindernisse und Hinweise

Bei dieser Haltung kommt es darauf an, zur Rückenstreckung die tiefere Binnenmuskulatur des Rückens anzusprechen. Der Latissimus ist hier als Rückenstrecker nicht hilfreich, da er den oberen Rücken rundet und die Arme einwärts rotiert. Er und andere oberflächliche Muskeln wirken auf Schulterblätter und Brustkorb und behindern die Atmung, indem sie die Rippenbeweglichkeit einschränken. Bei der »Kobra« hält der vordere Serratus die Schulterblätter gegen den Druck der Arme in neutraler Stellung. Durch das Schieben der Arme werden nicht die Schulterblätter angehoben, sondern die Wirbelsäule.

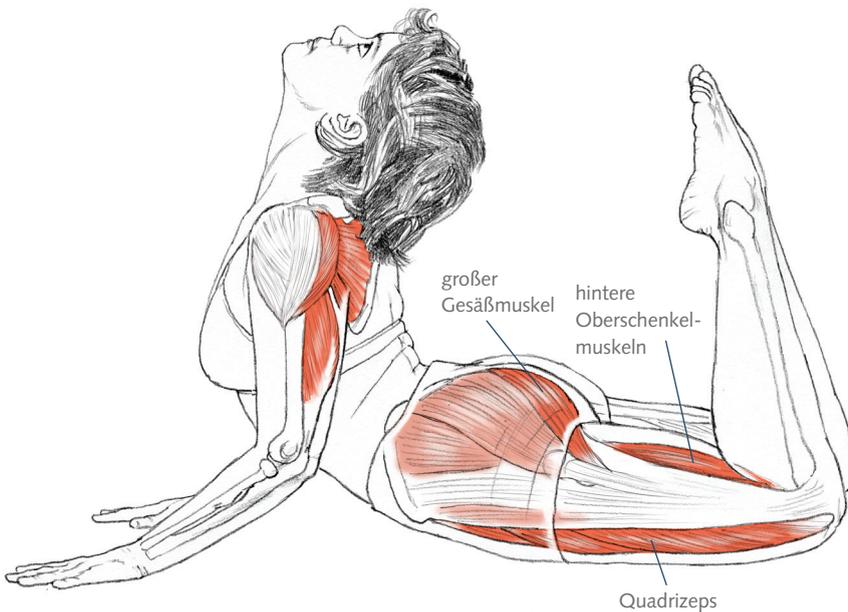
Wenn die Pronatoren des Unterarms zu schwach oder die Supinatoren oder die Membran zwischen Elle und Speiche zu fest sind, werden die Ellenbogen abg gespreizt, was sowohl Ellenbogen- als auch Schultergelenke betrifft. Die Unterarme sollten zur optimalen Kraftübertragung von den Armen zur Wirbelsäule parallel ausgerichtet sein.

## Atmung

Auch wenn die Standardanweisung lautet, beim Zurückbeugen einzuatmen, kann es hilfreich sein, ausatmend in die einfache Rückbeuge zu gehen (Abb. 8.1). Bei vielen Übenden, die im Mus-

ter der »Bauchatmung« gefangen sind, hemmt die Einatmung die Streckung der Brustwirbelsäule und die Weitung des Brustkorbs, weil die Bauchatmung durch Zwerchfellkontraktion bei eingeschränkter Rippenbeweglichkeit zustande kommt.

# Bhujangasana-Variante Kobra mit gebeugten Knien



Bei dieser Haltung bewerkstelligen die hinteren Oberschenkelmuskeln sowohl die Hüftstreckung als auch die Kniebeugung. Diese Beinsetzung lässt den hinteren Oberschenkel in starker Verkürzung arbeiten, was das Risiko eines Muskelkrampfes drastisch erhöht.

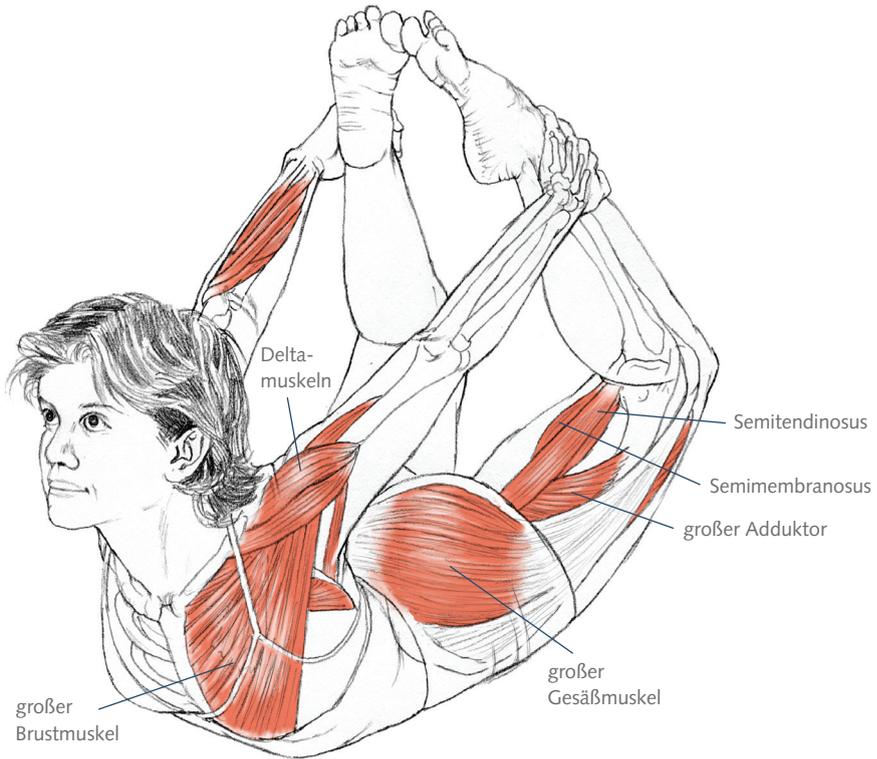
Diese Haltung lässt auch die äußeren Fasern des großen Gesäßmuskels eher bei der Hüftstreckung eingreifen, was

zur Auswärtsrotation und Abduktion der Beine führt. Übende, die die Beine bei gestreckten Knien adduziert und parallel halten können, haben damit bei gebeugten Knien mehr Schwierigkeiten. In dieser Haltung werden alle Quadrizepsmuskeln gedehnt, dabei kann die Dehnung des Rectus femoris die Kniebeugung einschränken.

# Dhanurasana

## Der Bogen

dan-yur-AAS-anna | *dhanu* = Bogen



### Klassifikation

Einfache oder mittelschwere rückwärts-gebeugte Haltung in Bauchlage.

### Aktive Gelenke

Wirbelsäule gestreckt; Kreuzbein in Gegenrotation; Hüfte gestreckt, einwärts rotiert, adduziert; Knie gebeugt; Fußgelenke plantar gebeugt; Schulterblatt adduziert, angehoben; Schultergelenk

einwärts rotiert, gestreckt, adduziert; Ellenbogen gestreckt; Unterarm proniert; Finger und Hand gebeugt.

### Aktive Muskeln

#### Arme

Zur Stabilisierung von Arm- und Schulterblattstellung arbeiten Subscapularis, Teres major, hintere Deltamuskeln, Rautenmuskeln, Levator scapulae und Tri-

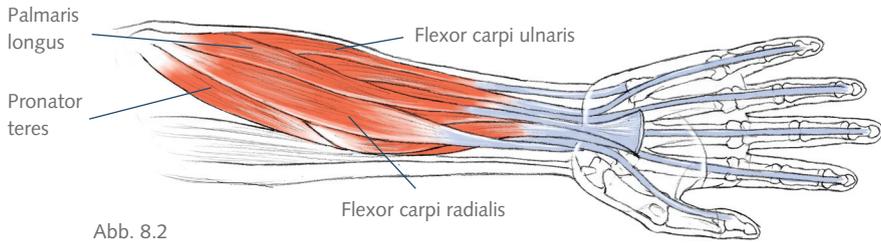


Abb. 8.2

zepts. In Gegenrichtung arbeiten exzentrisch Coracobrachialis, großer und kleiner Brustmuskel, vordere Deltamuskeln und vorderer Serratus.

### Beine

Zur Hüftstreckung arbeiten der hintere Oberschenkel, besonders Semitendinosus und Semimembranosus, der äußere Teil des großen Adduktors und die tiefen und innenseitigen Fasern des großen Gesäßmuskels. Die Vasti und der untere Teil des Rectus femoris strecken die Knie.

## Gedehnte Muskeln

### Beine

Durch die Hüftstreckung werden Rectus femoris, die unteren Fasern von Psoas, Iliacus sowie eventuell Pectineus und Tensor fasciae latae gedehnt.

### Hinweise

Die Vorderseite des Schultergelenks ist in dieser Haltung verletzungsgefährdet. Wenn die Schulterblätter nicht mit der Dehnung mitbewegt werden (Adduktion, Hebung), wird das Schultergelenk vorne überlastet, sodass der Subscapularis überdehnt oder die Gelenkkapsel geschädigt werden kann. Dass die Haltung mit den Händen fixiert ist, belastet diese empfindlichen Gelenke noch mehr.

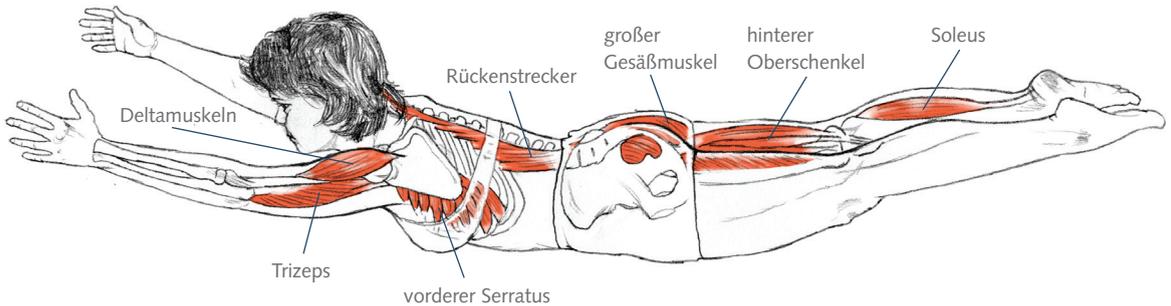
## Atmung

Es ist allgemein üblich, in dieser Haltung vor und zurück zu schaukeln, indem man den Bauch mit jeder Einatmung gegen den Boden schiebt. Weniger üblich, aber viel wirksamer ist es, das Schaukeln möglichst zu vermeiden, indem man den Atem in die bereits gedehnte Brust lenkt.

# Salabhasana

## Die Heuschrecke

scha-la-BAAS-anna | *salabha* = Heuschrecke



### Klassifikation

Einfache symmetrische rückwärtsgebeugte Haltung (auch wenn es asymmetrische Varianten gibt).

### Aktive Gelenke

Wirbelsäule gestreckt; Kreuzbein in Gegenrotation; Hüfte gestreckt, einwärts rotiert, adduziert; Knie gestreckt; Fußgelenk plantar gebeugt; Schulterblatt aufwärts rotiert, angehoben, abduziert; Schultergelenk auswärts rotiert, gebeugt; Ellenbogen gestreckt; Unterarm neutral; Handgelenk neutral.

### Aktive Muskeln

#### Arme

Um die Arme zu heben, arbeiten Supraspinatus, Bizeps (langer Kopf), Trizeps,

vordere und mittlere Deltamuskeln, vorderer Serratus und Trapezius.

#### Wirbelsäule

Um die Wirbelsäule zu strecken, arbeiten die Rückenstrecker (intertransversale, interspinale, transversospinale, sakrospinale sowie die spinotransversale Muskelgruppe).

#### Beine

Um die Hüfte zu strecken, arbeiten die hinteren Oberschenkelmuskeln (Semi-membranosus, Semitendinosus und Beinbizeps) und die tiefen, innenseitigen Fasern des großen Gesäßmuskels. Die großen Adduktoren halten die Knie zusammen und die Vasti strecken die Knie. Der Soleus spitzt den Fuß.

## Gedehnte Muskeln

Latissimus, großer Brustmuskel, Rautenmuskeln, langer Bizepskopf, gerader Bauchmuskel. Durch die Hüftstreckung: Rectus femoris, Iliacus und der untere Teil des Psoas.

## Hindernisse und Hinweise

Es kann schwierig werden, mit gestrecktem Rücken die Arme waagrecht angehoben zu halten. Wenn der Latissimus anstelle der tieferen Binnenmuskulatur die Rückenstreckung übernimmt, behindert er die Beweglichkeit der Arme.

Diese Beinstellung erfordert ein komplexes Zusammenspiel zwischen Adduktoren, Einwärtsrotatoren und Hüftstreckern. Um den Körper in dieser Haltung zu stützen und anzuheben, kontrahieren viele Muskeln, die auch andere Bewegungen erzeugen, die wiederum von antagonistischen oder synergistischen Muskeln neutralisiert werden müssen. Weil zum Beispiel der große Gesäßmuskel, ein kräftiger Hüftstrecker, auch die Beine auswärts rotiert, sollte man die Hüfte lieber mit den hinteren Oberschenkelmuskeln strecken. Der mittlere und der kleine Gesäßmuskel, die an der Einwärtsrotation beteiligt sind, abduzieren das Bein aber auch, sodass die Adduktoren auf einmal die Beine zusammenhalten müssen. Es fällt also immer eine Menge synergistische Arbeit an. Jeder Übende geht anders an diese Haltung heran und trifft auf andere Herausforderungen, je nachdem, welche Körperteile stark oder schwach, biegsam oder steif sind.

## Atmung

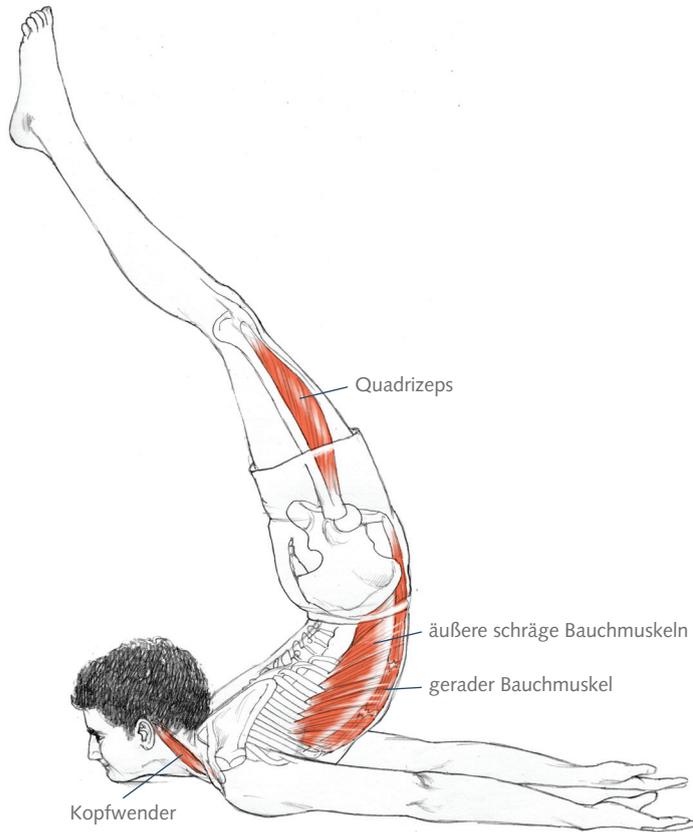
Schaukeln oder nicht schaukeln? Bei dieser Variante der »Heuschrecke« ruht

das ganze Körpergewicht auf dem Bauch. Wenn das vorherrschende Atemmuster die »Bauchatmung« ist, wird der Körper durch die Zwerchfellbewegungen mit jedem Atemzug vor und zurück geschaukelt. Eine interessante Aufgabe ist es, das Schaukeln zu vermeiden. Dazu müssen Zwerchfell und Brustkorb entspannt werden, damit der Boden gegen den Bauch drücken kann und nicht der Bauch gegen den Boden.

# Viparita Salabhasana

## Gestreckte Heuschrecke

vip-par-i-ta scha-la-BAAS-anna | *viparita* = umgekehrt | *salabha* = Heuschrecke



### Klassifikation

Fortgeschrittene symmetrische rückwärtsgebeugte Haltung.

### Aktive Gelenke

Wirbelsäule gestreckt; Kreuzbein in Gegenrotation; Hüfte gestreckt, einwärts rotiert, adduziert; Knie gestreckt; Fußgelenke plantar gebeugt; Schulterblatt

abwärts rotiert, angehoben, abduziert; Schultergelenk auswärts rotiert, gebeugt, adduziert; Ellenbogen gestreckt; Unterarm neutral; Handgelenk neutral.

### Beim Einnehmen der Haltung aktiv

Konzentrisch: hinterer Oberschenkel, großer Gesäßmuskel, Rückenstrecker, Beuger des Schultergelenks (großer Brust-

muskel, vorderer Deltamuskel, Bizeps, Coracobrachialis, vorderer Serratus).  
Exzentrisch: Subscapularis zum Schutz des Schultergelenks.

### Beim Halten aktiv und gedehnt

Exzentrisch: Vasti, schräge Bauchmuskeln, der gerade Bauchmuskel und die vorderen Halsmuskeln (Longus colli und capitis, Rectus capitis anterior, supra- und infrahyoidale Muskeln, Scaleni, Kopfwender), das Zwerchfell.

### Hinweise

Aus der vorherigen Analyse der Muskelaktivität geht deutlich hervor, dass zum Einnehmen dieser Haltung das Gegenteil dessen notwendig ist, was zum Halten benötigt wird. Um das Körpergewicht bis zur Wirbelsäulenstreckung hochzuheben, braucht es die koordinierte Kraft von Armen und Rückenstreckern. Jenseits der Vertikale zieht die Schwerkraft den Körper weiter in die Streckung; nun müssen die Rumpfbeuger aktiv werden, um eine Überstreckung zu verhindern. Daher ist es eine Sache der individuellen Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit in den Streck- und Beugemuskelgruppen, wenn jemand die vollendete Heuschreckenhaltung einnehmen, aber nicht aushalten kann; während ein anderer es nicht ohne Hilfe in die Haltung schafft, dann aber gut darin verweilen kann.

### Atmung

Die Standardanweisung, beim Einnehmen einer Rückbeuge einzuatmen, kann hier kontraproduktiv sein. Denn eine starke Kontraktion des Zwerchfells zieht den unteren Rand des Zwerchfells und die Lendenwirbelsäule (den Ursprung des

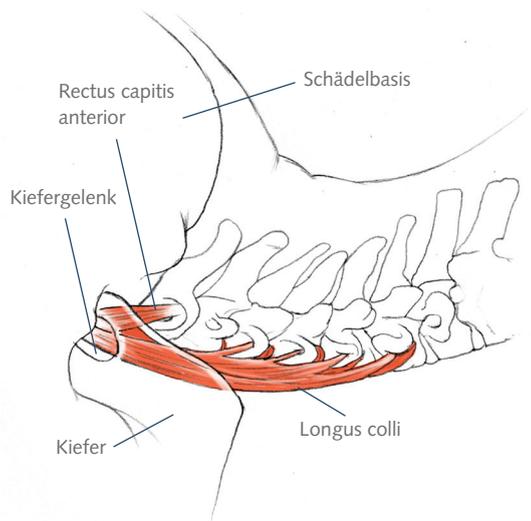


Abb. 8.3 Vordere Halsmuskeln

Zwerchfells) zur Sehnenplatte (seinem Ansatz) hin. Dies setzt der Dehnung der tiefen Vorderseite des Körpers erheblichen Widerstand entgegen. Auszuatmen, während man sich in die Haltung erhebt, macht es den meisten Übenden leichter.

Verweilt man in der Haltung, muss die Bauchdecke straff gespannt bleiben, was die Atembewegungen des Bauchs begrenzt. Die Muskelarbeit, die die Arme gegen den Boden presst, hemmt dagegen die Brustkorbweitung. Und da der Hals gestreckt und mit Gewicht belastet ist, kann die Luftröhre eingengt werden; davon, dass all dies kopfüber geschieht, ganz zu schweigen. Alles in allem ist dies eine Herausforderung für den Atem. Der Trick besteht in effizientem Krafteinsatz.