

Herausfordernde Vorbeugen

Manche Yoga-Positionen schrecken viele vom Üben ab. Die Vorbeuge ist sehr intensiv, gilt aber als Jungbrunnen und stärkt das Immunsystem. Sie **dehnt von den Fersen bis zum Kopf** die gesamte Körperrückseite. Außerdem regt sie zur inneren Ruhe und zum Rückzug an.

Herabschauender Hund



Ich bin zu unbeweglich, ich kann ja noch nicht mal meine Zehen berühren – die mit Abstand beliebteste Ausrede, nicht mit Yoga zu beginnen. Anhand keiner anderen Übungskategorie wie den Vorbeugen wird so schnell über die Biegsamkeit des eigenen Körpers geurteilt. Doch was, wenn es gar nicht darum geht, mit den Fingern die Füße zu berühren?

Ob Yoga wirkt oder nicht, hängt auch damit zusammen, ob Sie für Ihren Körper passende Übungen finden. Vorbeugen sind herausfordernde Haltungen, die eine große Portion Geduld und Demut erfordern. Doch auch für schwierigere Übungen gibt es eine Vielzahl an Varianten, um es dem Körper bequemer zu machen. Und selbst wenn Sie sich nur einen halben Zentimeter nach vorne verneigen, kann das der Anfang einer echten Veränderung sein.

So unspektakulär dann eine Vorbeuge vielleicht auch aussehen mag, so tief ist doch die Wirkung. Es heißt, Vorbeugen öffnen das Herz nach innen. Sie ziehen uns in die innere Welt mit ihrer ganz eigenen Mystik und Dynamik. Der Körper faltet sich quasi zusammen, und wir können eine tiefe Selbstbeachtung vornehmen.

Je nachdem, wie wir uns gerade fühlen und wo wir im Leben stehen, kann das allerdings wirklich hart sein. Die Realität in den Yogastudios schaut in der Regel so aus: frustrierte Gesichter, leidvolles Stöhnen, ungeduldiges Nachjustieren und schmerzhaft ziehende Beinrückseiten. Ja, der Weg ist nicht immer leicht.

Dehnbarkeit alleine bringt nichts. Es braucht genauso Kraft. Übermäßig gedehnte Beinrückseiten können sogar Rückenschmerzen auslösen, weil in der Folge die Hüftbeuger verkürzen und das Becken zu stark nach vorne kippt. Es braucht eine gesunde Mischung aus Dehnbarkeit und Kraft. Dennoch gelten die berühmten „Hamstrings“, die Beinrückseiten, für viele Yoga-Übende als erstrebenswertes Ideal. Daran sieht man auch, wie schnell und unbemerkt die Ego-Falle zuschnappen kann. Weit

verbreitet in Yoga-Kreisen sind sogar Entzündungen an den Sitzhöckern – durch Überdehnung.

Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, brauchen Vorbeugen ein achtsames Üben innerhalb der körpereigenen Grenzen. Eine ganze Kette von Muskeln dürfen sich entspannen, von der Sehnenplatte der Fußsohle über die Waden, hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur,

weiter über die Lendenwirbelsäule bis zu den großen Rückenstreckern. Ja, sogar die Augenbrauen sind Teil dieses sogenannten dorsalen Faszienszugs. Es braucht Geduld, bis sich die harte Körperperrückseite allmählich entspannt. Diese Seite ist unsere starke und gleichzeitig verwundbare Seite. So halten wir anderen den Rücken frei,

wenn wir sie beschützen möchten. In einer Vorbeuge fallen wir quasi ins Ungewisse. Denn unsere Rückseite sehen wir mit den eigenen Augen nur schwer, sie liegt hinter uns.

Auf einer subtilen Ebene beschäftigen sich Vorbeugen daher mit der Vergangenheit, mit dem berühmten alten Ballast, den man nur allzu gerne loslassen würde. Aber wie? Egal ob es um einen Job, eine Wohnung, eine Freundin oder Partner geht, um eine schmerzhaft Erfahrung oder ein nicht mehr dienliches Gedankenmuster wie „Ich kann das nicht“ – Loslassen ist eine Kunst. Es ist vor allem deshalb eine Herausforderung, weil es ein passiver Prozess ist, der nicht willentlich beeinflusst werden kann. Das Motto „Wenn ich mich nur anstrengte, schaffe ich es, loszulassen“ funktioniert hier nicht.

Im Gegenteil: Loslassen bedeutet erstmal zu akzeptieren, etwa den intensiven Dehnungsschmerz. Diese radikale Akzeptanz kommt einer Erlaubnis gleich, man gestattet dem unangenehmen Gefühl oder der negativen Erfahrung ein Daseinsrecht. Das unterscheidet Loslassen von Verdrängen. Dahinter steht die Annahme, dass alles, wirklich alles, für irgendetwas gut ist und wir daraus lernen. So schützt uns ein Dehnungsreiz vor Verletzungen, die muskuläre Anspannung ist ein Schutzmechanismus, der verhindert, dass wir

zu tief in eine Position hineingehen. Es braucht eine Weile, bis das Gehirn signalisiert, dass keine Gefahr droht, und der Muskeltonus gibt etwas nach. Der Zeitaspekt ist die zweite wesentliche Dimension. Geduld ist eine Tugend.

Erst wenn wir uns zutrauen, diesen „Schmerz“ auszuhalten, sei er körperlicher oder auch emotionaler Art, können Vorbeugen wirklich ihre wohltuende Wirkung entfalten. Das Loslassen geschieht dann ganz beiläufig. Wir können unseren Blick achtsam und wertfrei nach innen richten. Was uns dort erwartet? Nun, das ist eine sehr individuelle Erfahrung und eine äußerst private Angelegenheit.

Ob ein heftiger Dehnungsreiz oder eine größere Lebenskrise, Fakt ist: Es geht wieder vorbei. Aus der Perspektive des Yoga sind beide Erfahrungen eine Einladung, hin zu spüren und sich selbst zu erforschen. Aus der Sicht von Max Frisch: „Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Liegt doch ziemlich nah zusammen. Vorbeugen und verneigen wir uns zum Abschluss vor unserer menschlichen Fähigkeit, uns selbst zu beobachten, zu fühlen und zu erkennen, dass wir selbst entscheiden können, wie viel Drama wir wollen. ●

Sinah Müller



Sinah Müller ist zertifizierte ganzheitliche Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Seit 2017 unterrichtet sie in Saarbrücken. Im gleichen Jahr schloss sie ihre Grundausbildung in München ab, die verschiedene Yogastile integrierte. Ein undogmatischer Ansatz, der Yoga für alle zugänglich macht, ist ihr besonders wichtig.



Übungsanleitungen

Teil 5: Übungen, mit denen wir Hingabe und Demut lernen

ÜBUNG 1:

Der Stocksitz „Dandasana“ (circa 1 Minute halten)

Die Stockhaltung ist eine gute Vorübung für die Vorbeuge. Sie streckt die Wirbelsäule und hintere Oberschenkelmuskulatur.

Sie sitzen aufrecht, eventuell auf einer Decke und strecken die Beine nach vorne aus. Lassen Sie Ihre Sitzbeinknochen weit werden und schieben Sie sie an den Boden. Ihre Fußballen schieben sich nach vorne, während Sie die Zehen zu sich heranziehen. Die Hände ruhen neben dem Gesäß. Saugen Sie den Nabel sanft zur Wirbelsäule, aber atmen Sie. Ebenso ziehen Sie die Schultern sanft zur Wirbelsäule. Ihr Kinn senken Sie leicht zum Brustbein, damit der Nacken lang wird. Der Blick bleibt weich, die Atmung ruhig.



ÜBUNG 3:

Das Kind „Balasana“ (bis zu 5 Minuten)

Eine sanfte Variante, die Kraft gibt und mentales sowie emotionales Gleichgewicht wiederherstellt.

Legen Sie Ihren Oberkörper auf oder zwischen den Beinen ab. Lassen Sie Ihre Schultern und Ihr Becken nach unten sinken. Legen Sie gegebenenfalls ein Kissen unter die Stirn, Sie sollten den Kopf ablegen können. Sie können auch Kissen oder Decken zwischen die Beine legen, damit Ihr Oberkörper oder Ihr Gesäß darauf abgelegt werden können. Bei Schmerzen in den Füßen, polstern sie auch diese. Atmen Sie ruhig und großzügig ein und lassen Sie die Ausatmung in Ihr Becken fließen.

ÜBUNG 2:

Die Vorbeuge „Paschimottanasana“ (circa 1 Minute halten)

Die Vorbeuge gilt als Jungbrunnen und stärkt das Immunsystem. Sie dehnt von den Fersen bis zum Kopf die gesamte Körperrückseite. Sie regt zu innerer Ruhe und Rückzug an.

Strecken Sie im Sitzen die Beine lang nach vorne aus. Lassen Sie Ihre Sitzbeinknochen weit werden und schieben Sie sie an den Boden. Ihre Fußballen schieben nach vorne, während Sie die Zehen zu sich heranziehen. Saugen Sie den Nabel sanft zur Wirbelsäule. Mit der Einatmung heben Sie den Brustkorb, mit der Ausatmung strecken Sie sich aus den Hüftgelenken heraus lang nach vorne. Ziehen Sie sich nicht mit den Armen nach vorne, sondern arbeiten Sie behutsam mit Ihrer Atmung. Einatmend Brust wieder heben und Flanken längen, ausatmend lassen Sie sich allmählich tiefer sinken.

Halten Sie diese aktive Vorbeuge mit geradem Rücken circa eine Minute. Dann können Sie den Rücken runden und den Kopf locker hängen lassen. Ziehen Sie nicht nach, sondern akzeptieren Sie Ihre Position. Bleiben Sie eine weitere Minute, atmen Sie ruhig. So geht es leichter: Beugen Sie die Knie und öffnen Sie die Füße etwas. Legen Sie eine Decke unter das Gesäß. Gehen Sie nur so tief, wie Sie keinen Druck im unteren Rücken spüren. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder die Knie. Halten Sie in jedem Fall den Rücken gerade.



Kuh



Katze

TIPPS:

Praktizieren Sie Vorbeugen nicht unaufgewärmt. Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule zuerst mit der „Katze-Kuh“-Übung und dem „Herabschauenden Hund“ (siehe Teil 2).