

Asana Praxis – Teil 2



Gesundheits- und Bewusstseinsbildung in der Disziplin *Haṭha-Yoga* wendet sich zutiefst aufrichtig dem physischen Körper und darüber hinaus dem Mental zu. Es geht um wahrhaftige Erfahrung und Erkenntnis, die jeden Menschen in die Verbindung mit dem LEBEN bringt.

Es ist eine Hinwendung an das LEBEN.

Gesundheits- und Bewusstseinsbildung in der Disziplin *Haṭha-Yoga* ist ein lebendiger Prozess, welcher den physischen Körper und ebenfalls das Mental klärt, erhellt und somit eine neue körperliche und mentale Plastizität hervorbringen kann. Dieser Erfahrungs- und Erkenntnisweg ordnet neu und löst bestehende Disharmonien auf. Die Entwicklung, welche mit der Disziplin *Haṭha-Yoga* in Bewegung gebracht wird, sie wandelt die physische und die psychische Lebenskraft um, sie kultiviert physischen, vegetativen und mentalen Gleichmut und führt eine neue Harmonie herbei. Diese Gesundheits- sowie Bewusstseinsbildung in der Disziplin *Haṭha-Yoga* soll jedem Menschen viel Mut und viel Freude bereiten dürfen, denn gemäss [Sri Aurobindo](#) entstehen alle Probleme des menschlichen Lebens im Wesentlichen infolge einer unaufgelösten Disharmonie.

Für jeden Menschen ist es sehr wertvoll, wenn es ihm in seinem alltäglichen Leben immer mehr gelingt, orientiert zu sein. Orientierung im Leben benötigt immer einen Bezug. Die Disziplin *Haṭha-Yoga* bezieht sich auf den stofflichen Körper mit seiner physischen Lebenskraft (Blut) und seiner nervlichen Lebenskraft (Lebensimpulse). Diese Lebenskräfte dürfen vor Schwäche, vor Störungen und vor Unreinheit geschützt und Körper und Mental von Spannungszuständen befreit werden. Eine ruhige und solide körperliche Beständigkeit bewahrt jeden Menschen vor ungünstigen vitalen Regungen sowie vor unnötigen Reaktions-, Wunsch- und Tat-Energien. Darüber hinaus integriert die Disziplin *Haṭha-Yoga* auch die mentale Ebene. Eine zum Wohl des LEBENS und somit eine wohl erprobte Anwendung der Methoden des *Haṭha-Yoga* besänftigt und

klärt das unruhige Denkvermögen (Mental). Mentale Ruhe ist eine gute Voraussetzung, sie löst geistige Spannungszustände auf, sie ermöglicht grundsätzlich Loslösung. Die Grundlage für ein beständiges Wohlbefinden ist die Fähigkeit innerer Loslösung. Dies bringt Frieden. Mentale Ruhe ist dafür erforderlich. Die *āsana*-Praxis mit einer wohl angewendeten Konzentration und einer gefahrlosen Hinwendung an den Atem bringen gemeinsam eine körperliche und mentale Stabilität hervor. Diese Stabilität, welche körperlichem sowie mentalem Gleichmut entspringt, ist befähigt, Körper und Mental zu klären/zu erhellen. Es ist eine neue körperliche und mentale Plastizität, welche mit Loslösung und Geduld entstehen darf.

Mit Hilfe der Disziplin *Haṭha-Yoga* und den körperlichen Stellungen (*āsanas*) können wir beispielsweise einüben, **einen kräftigen unteren Rücken** zu erhalten. Die *āsana*-Praxis wird durch gesunde Muskeln bestimmt erleichtert. Gleichzeitig fördert eine wohl angewendete *āsana*-Praxis die Gesundheit der Muskeln und bringt Harmonie in das Muskelsystem (Hinweis: [siehe BLOG vom 16. Juni 2019 zum Thema: Wie die Muskeln unsere āsana-Praxis bewahren](#)).

YOGA ist keine Art zu handeln, sondern eine Art zu sein. Diese Art zu sein bedarf der Stille (inspiriert von [Satprem](#), 1923 – 2007, ein bedeutender Schüler von [Mirra Alfassa – die Mutter](#), 1878 – 1973). Dies gilt auch für die Disziplin *Haṭha-Yoga* und wir dürfen uns gerne immer wieder dafür öffnen, während der *āsana*-Praxis und genauso während wir uns jetzt einigen Ausführungen (Theorie) über die Arbeitsweise der Muskeln zuwenden. Wenn es uns gelingt, einfach aus Liebe und ohne Begierde, mit erhelltem Bewusstsein und ohne festzuhalten, neue Erkenntnisse aufzunehmen, dann bleiben wir innerlich in Frieden und erfahren Harmonie. Das Wesentliche, was YOGA meint, schwingt bewusst in uns weiter und bringt gutes Verständnis hervor, auch über die Disziplin *Haṭha-Yoga*.

Jeder Muskel hat die Fähigkeit zur Kontraktion. Diese Muskelaktionen wirken auf Gelenke ein und ermöglichen uns Bewegungen auf allen 3 Bewegungsebenen. Yoga-*āsana* werden auf allen 3 Bewegungsebenen praktiziert. Die Gesundheit der Wirbelsäule ist für jeden Menschen wichtig. Für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und den Erhalt der Körpersymmetrie ist ein ausgewogenes Üben auf allen 3 Bewegungsebenen von grossem Wert. Vorwärts- und Rückwärtsbeugungen mit der Wirbelsäule werden auf der Sagitalebene, seitliche Neigungen auf der Frontalebene und das Drehen der Wirbelsäule um die Längsachse findet auf der Transversalebene statt. Eine ausgewogene *āsana*-Praxis berücksichtigt alle Bewegungsebenen. Dies wirkt positiv auf das Skelett- und Muskelsystem ein und unterstützt die Gesundheit von Spinalnerven. Genauso erreichen wir mit einer harmonischen *āsana*-Praxis vegetative Nervengeflechte. Vorwärts- und Rückwärtsbeugungen, welche auf der Sagitalebene stattfinden, mit diesen körperlichen Bewegungen wirken wir günstig auf die Bauchorta ein, auf ihre unpaaren Arterienäste sowie auf weitere abgehende Eingeweidearterien. Auf diese Weise kann die *āsana*-Praxis die physische Lebenskraft (Blut) gut lenken und diese Lebenskraft bewahren. Muskelkontraktionen ermöglichen Bewegung, auch Vor- und Rückwärtsbeugungen, welche auf die Körperhöhlen (Bauch-Beckenhöhle, Brusthöhle) einwirken. Neue Kraftreserven können auf diese Weise aufgebaut und körperlicher Erschöpfung entgegengewirkt werden. Die Atembewegungen begleiten das Hineingehen, das Halten und die Auflösung

eines *āsana*s. Der Atem fördert die körperliche Beweglichkeit. Darüber hinaus führt der Atem den Körper in eine neue Empfindungsfähigkeit, wodurch ein Zugang zu vegetativ gesteuerten Prozessen möglich werden darf. Der Atem trägt ein neues Bewusstsein in den stofflichen Körper, sodass er erhellt wird und eine neue Plastizität hervorgebracht werden kann. Genauso löst der Atem mentale Anspannungen und bringt mehr Frieden in das menschliche Bewusstsein.

So dürfen wir gesunde Muskeln schätzen und wenden uns nun ein paar Grundlagenkenntnissen über Muskelkontraktionen von **Skelettmuskeln** zu, welche auch während der *āsana*-Praxis passieren. Jeder Muskel ist fähig, sich zu verkürzen. Mit dieser Fähigkeit arbeitet ein Muskel auf 2 verschiedene Art und Weisen. Eine davon ist die **statische Arbeitsweise**, hier erfolgt **keine** körperliche Bewegung. Bei der zweiten, der **dynamischen Arbeitsweise** erfolgt eine Bewegung.

Die *statische Arbeitsweise* erkennen wir als **isometrische Muskelkontraktion**. Hier nähern sich Ursprung und Ansatz eines Muskels einander **nicht** an. Während der isometrischen Kontraktion verändert sich die Muskellänge **nicht**, die Muskelspannung nimmt jedoch zu. Die Kraft eines Muskels kann sich so erhöhen. Die *āsana*-Praxis löst diese isometrische Muskelkontraktion dann aus, wenn Muskeln während einer Kontraktion gegen einen Widerstand (Boden, Wand) ihre Muskellänge **nicht** verändern und **keine Bewegungsabsicht/keine Bewegung** stattfindet. Bei der schiefen Ebene, der Arm gestützten Kobrastellung sowie bei der Katzenstellung erfolgt eine isometrische Muskelkontraktion im Bereich der Arm- und Schultermuskulatur.





Die *dynamische Arbeitsweise* erkennen wir als **isotonische Muskelkontraktion**. Die Muskellänge **verändert sich** während dieser Form der Muskelkontraktion. Somit **nähern** sich Ursprung und Ansatz eines Muskels **einander an**. Grundsätzlich wird gesagt, dass sich die Muskelspannung während der isotonischen Muskelarbeit **nicht** erhöht. Dazu eine Erläuterung am Beispiel der Katzenstellung. Betrachten wir die Katzenstellung und nehmen als Körperschwerpunkt die Leibesmitte, also ungefähr der Bereich unterer Rücken und Beckengürtel. Weiter nehmen wir aus dem Bereich Physik die Hebelwirkung dazu und bezeichnen das angehobene Bein als das „Lastbein“. In der Abbildung wird das „Lastbein“ bis in die horizontale Position angehoben. Wird nun aber dieses „Lastbein“ **weniger** als zur waagrechten resp. horizontalen Position angehoben oder wird das „Lastbein“ über die waagrechte Position angehoben, dann nimmt die Muskelspannung ab. Die grösste Muskelspannung wird somit im Bereich der Muskeln im unteren Rücken und im Beckengürtel bei Anhebung des „Lastbeines“ bis in die horizontale resp. waagrechte Position erzeugt. Somit ist die Aussage, dass sich bei einer isotonischen Bewegung die Muskelspannung **nicht** erhöht, nicht ganz richtig und wir erfahren, dass auch eine Katzenstellung Muskeln durchaus stärkt.



angehobenes Bein = „Lastbein“.

Die *āsana*-Praxis löst diese isotonische Muskelkontraktion auch dann aus, wenn Muskeln während einer Kontraktion gegen einen Widerstand (bspw. Hand) ihre Muskellänge **nicht** verändern, obwohl eine Bewegungsabsicht stattfindet. Die Bewegung und die Veränderung der Muskellänge werden in diesem Fall durch den Widerstand verhindert.



Widerstand mit der Hand, während sich der Kopf nach hinten bewegen will.

Die dynamische Arbeitsweise ergänzen wir nun noch mit folgenden zwei Begriffen, welche 2 weitere Muskelkontraktionen bezeichnen. Beginnen wir mit der **konzentrischen Muskelkontraktion**. Der Muskel verkürzt sich während der Kontraktion. Ursprung und Ansatz eines Muskels nähern sich **einander an**.



Dies passiert den Bauchmuskeln, wenn die Beine angehoben werden, um uns in die Stellung „halbe Kerze“ hineinzuführen.

Der nachfolgende Begriff bezeichnet die letzte Form der Muskelkontraktion, es ist die **exzentrische Muskelkontraktion**. Dabei dehnt sich der Muskel während der Kontraktion. Ursprung und Ansatz eines Muskels **entfernen sich voneinander weg**.



Dies passiert den Bauchwand- und den Hüftbeugemuskeln während die Beine sich langsam absenken und von der Stellung „halbe Kerze“ in die Beinhebestellung

übergehen.

Die *āsana*-Praxis ist ein Prozess. Wir nehmen eine Stellung ein, wir halten sie und lösen die Position wieder auf. Dabei finden **konzentrische** und **exzentrische** Muskelkontraktion statt. Hier zwei Übungsbeispiele:



Bezogen auf die hinteren Oberschenkelmuskeln

Standbein: exzentrische Kontraktion,
angehobenes Bein: konzentrische Kontraktion gegen die Schwerkraft.



Beim Einnehmen der Stellung: konzentrische Kontraktion folgender Muskeln: hintere Oberschenkelmuskeln, grosser Gesässmuskel, Rückenstrecker (Darmbein-Rippenmuskeln). **Beim Halten der Stellung:** exzentrische Kontraktion folgender Muskeln: vordere Oberschenkelmuskeln, schräge und gerade Bauchmuskeln und Muskeln im vorderen Hals.

Bei vielen körperlichen Bewegungen im täglichen Leben findet eine Kombination aus konzentrischer und exzentrischer Muskelarbeit statt, so auch während der *āsana*-Praxis. Sie wird als **auxotonische** Kontraktion bezeichnet.

Hiermit enden die Ausführungen über Muskelkontraktionen von **Skelettmuskeln**. Wenden wir uns nun **den Grundlagen für einen kräftigen unteren Rücken** zu. Betrachten wir die Massnahmen, welche in der *āsana*-Praxis zur Anwendung kommen dürfen, damit wir vor muskulären Störungen und Ungleichgewichten im unteren Rücken vorsorglich bewahrt oder bei Störungen mit bestehenden muskulären Dysbalancen korrigierend sowie ordnend einwirken können. Fassen wir zusammen, welche Muskeln von der Körpervorderseite oder von der Körperrückseite her kräftigend auf den unteren Rücken einwirken dürfen.

Beginnen wir mit **den Beinmuskeln** und zwar mit der Oberschenkelmuskulatur. Ein muskuläres Gleichgewicht zwischen den vorderen und den hinteren Oberschenkelmuskeln wirkt sich grundsätzlich positiv auf das Becken aus. Die vorderen sowie die hinteren Oberschenkelmuskeln verbessern die Beckenposition und unterstützen somit eine gute Beckenstatik. Eine gesunde Oberschenkelmuskulatur bringt eine harmonische Muskelaktion **zwischen Hüftbeugung und Hüftstreckung** zustande, welche sich nachfolgend über das Becken sehr günstig auf den unteren Rücken auswirken darf. Gemeinsam helfen die Oberschenkelmuskeln bei der Stabilisierung und Festigung des unteren Rückens. Darüber hinaus verbessern diese Beinmuskeln die Beckenaufrichtung.

Die vordere Oberschenkelmuskulatur wird vom vierköpfigen Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris) gebildet. Wie sein Name erkennen lässt, besitzt dieser Muskel vier Anteile, dies sind der gerade Oberschenkelmuskel (Musculus rectus femoris), der mittlere breite Muskel des Oberschenkels (Musculus vastus intermedius), der äussere breite Muskel des Oberschenkels (Musculus vastus lateralis) und der zur Mitte gelegene breite Muskel des Oberschenkels (Musculus vastus medialis). Bezogen auf die Bewegung, welche die vorderen Oberschenkelmuskeln **im Hüftgelenk** erzeugen, zählen sie zusammen mit anderen Muskeln zu den Hüftbeugern.

Die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel werden als ischiocrurale Muskeln bezeichnet. Als Hüftmuskeln bewirken sie zusammen mit anderen Muskeln die Hüftstreckung. Zu den ischiocruralen Muskeln zählen der Schenkelbeuger (Musculus biceps femoris). Der Name Schenkelbeuger muss uns nicht verwirren. Der Muskel hat diesen Namen erhalten, weil er im Kniegelenk die Beugung bewirkt. Als Hüftmuskel erzeugt der Schenkelbeuger **im Hüftgelenk** eine Streckung. Weiter gehören der Halbsehnenmuskel (Musculus semitendinosus) sowie der Plattensehnenmuskel (Musculus semimembranosus) dazu.

Zur Förderung eines kräftigen unteren Rückens dürfen wir die Dehnung der vorderen sowie der hinteren Oberschenkelmuskulatur als gute Massnahmen in die *āsana*-Praxis einbeziehen.

Die Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel werden als Oberschenkeladduktoren oder einfach als Adduktoren bezeichnet. Ihre Bewegung ist das Heranziehen/das Heranführen der Oberschenkel. Diese Funktion lösen die Adduktoren **im Hüftgelenk** aus. Auch die Oberschenkeladduktoren stehen über das Hüftgelenk mit dem Becken in Verbindung. Um das Hüftgelenk herum und auch beim Hüftgelenk liegen viele Muskeln. Sie werden als Hüftmuskulatur zusammengefasst. Sie wirken stabilisierend/stützend auf den unteren Rücken ein. Gesunde Hüftmuskeln entlasten den unteren Rücken. Eine wichtige Voraussetzung ist ein gesunder Beckenstand. Hüftzentrierung ist eine wichtige

Aufgabe, welche wir mit der *āsana*-Praxis durchaus herbeiführen können. Hüftzentrierung ist eine wichtige Basis für die gesamte Wirbelsäule, für den gesamten Rücken. Die Oberschenkeladduktoren arbeiten als Hüftmuskeln, es sind die Hüftthinzieher.

Muskelaktionen, welche auf ein Gelenk einwirken, solche Muskelbewegungen finden immer zu zweit, also paarweise statt. Dies bedeutet, dass immer ein handelnder Muskel/ein „Spieler“ (Agonist) und ein „Gegenspieler“ (Antagonist) die Muskelaktion in einem Gelenk bewirken. Hüftzentrierung ist eine wichtige Aufgabe während der *āsana*-Praxis. Verschiedene Muskeln sind daran beteiligt. Wir befassen uns an dieser Stelle mit den Adduktoren. **Während der Hüftzentrierung** sind die Adduktoren der Oberschenkel die „Gegenspieler“ (Antagonisten), die äusseren Hüftmuskeln, hauptsächlich der mittlere und der kleine Gesässmuskel (*Musculus gluteus medius* und *minimus*), sie sind die „Spieler“ (Agonisten) und **bewirken im Hüftgelenk** die Hüftabspreizung (Abduktion). Abspreizung (Abduktion) vom „Spieler“ und Heranführung/Hinziehung (Adduktion) vom „Gegenspieler“.

Folgende Muskeln bilden die Gruppe der Oberschenkeladduktoren: Kamm-Muskel (*Musculus pectineus*), der lange Schenkelanzieher (*Musculus aductor longus*), der schlanke Muskel (*Musculus gracilis*), der kurze Schenkelanzieher (*Musculus adductor brevis*), der grosse Schenkelanzieher (*Musculus adductor magnus*) und der kleine Schenkelanzieher (*Musculus adductor minimus*).

Zur Förderung eines kräftigen unteren Rückens dürfen wir die Dehnung der Oberschenkeladduktoren als weitere wichtige Massnahme in die *āsana*-Praxis einbeziehen.

Wir sind nun beim Becken angekommen. Bevor wir zu den Ausführungen über verschiedene Muskeln der Hüftmuskulatur kommen, soll der Afterhebemuskel (*Musculus levator ani*) und zwei weitere Muskeln, welche den Beckenboden kräftigen nicht unerwähnt bleiben.

Muskeln, welche den Beckenboden kräftigen. Eine gesunde Beckenspannung ist für das Wohlbefinden im unteren Rücken sicher bedeutsam. Der Afterhebemuskel (*Musculus levator ani*) ist der Hauptmuskel der innersten Muskelschicht des Beckenbodens. Er ist in der Lage das Steissbein nach vorne zu ziehen, wodurch sich die Beckenspannung verbessert und auch der untere Rücken gedehnt wird. Der birnenförmige Muskel (*Musculus piriformis*) und der innere Hüftlochmuskel (*Musculus obturator internus*), beide unterstützen den Afterhebemuskel beim Kräftigen des Beckenbodens. Es sind beides tief liegende, also innere Hüftmuskeln an der Körperrückseite. Diese beiden Hüftmuskeln **bewirken im Hüftgelenk** die Hüftabspreizung (Abduktion), die Hüftstreckung (Extension) und die Hüftauswärtsdrehung (Aussenrotation).

Zur Förderung eines kräftigen unteren Rückens dürfen wir diese drei Muskeln abwechselnd kräftigen und entspannen. Dies ist eine zusätzliche und durchaus sehr wertvolle Massnahme, welche wir in die *āsana*-Praxis einbeziehen sollten.

Hüftbeugemuskeln an der Körpervorderseite. Die Hüftbeugung im Hüftgelenk wird hauptsächlich von Hüftmuskeln an der Körpervorderseite ausgelöst. Sie sind vor allem die Hüftbeugemuskeln. Zusätzlich werden sie von anderen Muskeln in

ihrer Muskelaktion (Hüftbeugung/Flexion) unterstützt. Unter den 4 Anteilen des vierköpfigen Oberschenkelmuskels (Musculus quadriceps femoris) ist der gerade Oberschenkelmuskel (M. rectus femoris) der kräftigste Hüftbeuger. Ein weiterer Oberschenkelmuskel löst ebenfalls eine Flexion im Hüftgelenk aus. Es ist der Schneidermuskel (Musculus sartorius). Ein tief liegender Muskel, welcher die Bauchwand abschliesst unterstützt zusätzlich die Hüftbeugung. Es ist der quadratische Lendenmuskel (Musculus quadratus lumborum), er ist sozusagen den vorderen Oberschenkelmuskeln vorgeschoben. Für eine natürliche Becken- sowie eine gute Rumpfaufrichtung sind gesunde Muskeln, **welche im Hüftgelenk eine Beugung** bewirken sehr wichtig. Sie stabilisieren den unteren Rücken, sie verleihen dem unteren Rücken Festigkeit. Vor allem der stärkste Hüftbeugemuskel an der Körpervorderseite, der Lenden-Darmbeinmuskel (Musculus iliopsoas) kann Schmerzen im unteren Rücken verhindern, wenn er nicht verkürzt, also nicht kontrakt ist. Der Musculus iliopsoas besteht aus dem grossen Lendenmuskel (Musculus psoas major), dem kleinen Lendenmuskel (Musculus psoas minor) und dem Darmbeinmuskel (Musculus iliacus). Der Musculus iliopsoas beginnt immer vorne am untersten Brustwirbel (Th12) und an den ersten vier Lendenwirbel (L1-L4). Weiter verläuft er durch den Beckengürtel und setzt am kleinen Rollhügel des Oberschenkelknochens an. Mangelnde Bewegung sowie viel sitzende Tätigkeit können diesen Hüftbeugemuskel verkürzen und das Wohlbefinden im unteren Rücken stören.

Zur Förderung eines kräftigen und schmerzfreien unteren Rückens dürfen wir die Hüftmuskeln an der Körpervorderseite, den Musculus iliopsoas regelmässig dehnen. Dies ist erneut eine wichtige Massnahme, welche wir in die *āsana*-Praxis für einen kräftigen unteren Rücken einbeziehen können.

Die äusseren Hüftmuskeln sowie die tiefer liegenden Hüftmuskeln an der Körperrückseite, genauso die Bauchwandmuskeln an der Körpervorderseite und schlussendlich die autochthonen Muskeln der Lendenwirbelsäule an der Körperrückseite, sie alle unterstützen **einen gesunden unteren Rücken** ebenfalls.

Darüber mehr in der Fortsetzung.

Die Disziplin *Haṭha-Yoga* **bezieht** sich auf den stofflichen Körper mit seiner physischen Lebenskraft (Blut) und seiner nervlichen Lebenskraft (Lebensimpulse). Diese Lebenskräfte dürfen vor Schwäche, vor Störungen und vor Unreinheit geschützt und Körper sowie das Mental von Spannungszuständen befreit werden. YOGA ist LEBEN und LEBEN braucht immer einen **Bezug**. Beziehen wir uns auf das HERZ, dann wird unser Leben harmonischer und alles kommt gut.

Fortsetzung siehe [āsana-Praxis – Teil 3](#)

Dieser Beitrag beinhaltet Auszüge aus dem [„Zusatzlehrgang für ausgebildete Yogalehrer/innen“](#).



[Verfasst von Iris Huber](#)