Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität – Teil 2



Yoga kümmert sich um das Leben von uns Menschen. Yoga bringt uns in Berührung mit der menschlichen NATUR und der Lebenskraft. Physis, Vital und Mental bilden die menschliche NATUR. Bei regelmässiger Yoga-Praxis wird die menschliche NATUR mehr Harmonie erfahren dürfen und als Einheit besser zusammenarbeiten.

Inhaltsverzeichnis

- Die menschliche NATUR
  - Der physische Körper
  - Das Vital
  - Das Mental
- Grundlage der Yoga-Praxis
- Yoga-Praxis für ein gutes Wohlbefinden im unteren Rücken
- Hüftmuskeln fördern das Wohlergehen im unteren Rücken
- Hüftzentrierung & ein guter Beckenstand tun dem unteren Rücken gut
- Aussenrotation im Hüftgelenk
  - Positive Auswirkungen durch Aussenrotation im Hüftgelenk
- Streckung im Hüftgelenk
  - Positive Auswirkungen durch Streckung im Hüftgelenk
- Abspreizung im Hüftgelenk (Abduktion)
  - Positive Auswirkungen durch Abspreizung (Abduktion) im Hüftgelenk
- Hinziehung im Hüftgelenk (Adduktion)
  - Positive Auswirkungen durch Hinziehung (Adduktion) im Hüftgelenk
- Innenrotation im Hüftgelenk
  - Positive Auswirkungen durch Innenrotation im Hüftgelenk
- Rotation der Wirbelsäule, teilweise mit Innen- oder Aussenrotation im

Hüftgelenk
    - Positive Auswirkungen durch Rotation der Wirbelsäule
- Yoga-Praxis tut uns gut

Die menschliche NATUR

Der physische Körper

Hier bringt uns die Yoga-Praxis in Berührung mit der physischen Lebenskraft, welche als Blut, als Nervenimpulse und als Atmung im stofflichen Körper wirkt, um eine neue solide Ordnung aufzubauen und Wohlbefinden hineinzuweben.

Das Vital

Hier berührt die Yoga-Praxis die vitale Lebenskraft, um belastende sowie nachteilige Reaktionen und Begierden zu besänftigen und die Nerven zu stärken.

Das Mental

Hier unterstützt die Yoga-Praxis unser Denkvermögen, den Verstand und die Willenskraft.
Bei regelmässiger Yoga-Praxis wird die gesamte menschliche NATUR neutralisiert und erfährt mehr Harmonie, woraus die Fähigkeit für ein inneres Leben allmählich heranwachsen kann.

Grundlage der Yoga-Praxis

Achtsamkeit & Hingabe sind Fähigkeiten, die wir Menschen entwickeln können. Für die Yoga-Praxis bilden diese beiden Fähigkeiten eine wichtige Grundlage. Ebenfalls begleiten die Atembewegungen (Ein- und Ausatmung) die Yoga-Praxis. Eine gute Atmung stützt und stärkt alle 3 Ebenen der menschlichen NATUR. Ein entspanntes Gehirn und ein friedvolles Gemüt während der Yoga-Praxis befreien uns von Anstrengung und Anspannung.

Yoga-Praxis für ein gutes Wohlbefinden im unteren Rücken

Viele Muskeln können das Wohlbefinden im unteren Rücken unterstützen. Die Yoga-Praxis aktiviert diese Muskeln und verbessert ihre Arbeitsweise. Die Muskelarbeit wird harmonisiert, sodass die Muskeln ausgewogen gekräftigt und ihre Elastizität verbessert werden.

Hüftmuskeln fördern das Wohlergehen im unteren Rücken

Die Hüftmuskeln ermöglichen die *6 Arten* von Bewegungen im Hüftgelenk. Sie ermöglichen die *Hüftbeugung* (Flexion) und die *Hüftstreckung* (Extension). Es sind Hüftmuskeln, welche die *seitliche Abspreizung* eines Beines (Abduktion)

oder die *seitliche Heranführung* eines Beines (Adduktion) ermöglichen. Die *Aussenrotation* und die *Innenrotation* im Hüftgelenk ist mit Hüftmuskeln möglich.

Hüftzentrierung & ein guter Beckenstand tun dem unteren Rücken gut

Gesunde Hüftmuskeln sind kräftig und elastisch. Sie entlasten die Lendenwirbelsäule und den gesamten unteren Rücken. Gesunde Hüftmuskeln helfen mit, ein guter Beckenstand zu bewahren. Die Bewegungen der Hüftmuskeln helfen mit, die Hüftgelenke zu kräftigen. Für die gute aufrechte Haltung und ein schmerzfreies Gehen benötigen wir auch die Hüftzentrierung. Zusätzlich entlastet sie den unteren Rücken, sie fördert die Entspannung im unteren Rücken. Die Bauchwandmuskeln, die Eigenmuskeln der Wirbelsäule sowie einige Beinmuskeln unterstützen die Hüftmuskeln bei der Hüftzentrierung.

Aussenrotation im Hüftgelenk

Die äusseren Hüftmuskeln *(die Gesässmuskeln)* und die tief liegenden Hüftmuskeln (*die pelvitrochantären Muskeln)* bewirken die Aussenrotation im Hüftgelenk. Gleichzeitig werden während dieser Aussenrotations-Bewegung weitere Muskeln aktiviert, nämlich die Hüfthinzieher *(die Adduktoren der Oberschenkel)* und der Schenkelbeuger *(Oberschenkelmuskel an der Beinrückseite).*

Positive Auswirkungen durch Aussenrotation im Hüftgelenk

Eine bessere Beckenposition, ein bewegliches Becken und ein geschmeidiges Kreuzbein-Darmbein-Gelenk *(Iliosakral-Gelenk*), welches das Becken mit dem unteren Rücken verbindet, dies können wir mit einer Aussenrotation im Hüftgelenk fördern. *Äussere Gesässmuskeln* mit einer ausgewogenen Muskelarbeit stützen den Oberkörper und entspannen den unteren Rücken. Die Hüfthinzieher *(Adduktoren der Oberschenkel)* helfen bei der Zentrierung der Hüfte mit. Dies fördert das Wohlbefinden im unteren Rücken. Aktive *tief liegende Hüftmuskeln* sowie ein kräftiger und gleichzeitig elastischer *Schenkelbeuger* sind wichtig für die Stabilisierung unseres Beckens. Unser unterer Rücken wird durch eine gute und stabile Beckenposition entlastet, schmerzfreies Gehen und eine gute aufrechte Haltung bleiben uns länger erhalten.

Streckung im Hüftgelenk

Fast alle Muskeln, welche die Aussenrotation ermöglichen, bewirken auch die Streckung im Hüftgelenk. Dies sind die äusseren Hüftmuskeln *(die Gesässmuskeln)* und einige der tief liegenden Hüftmuskeln *(pelvitrochantäre Muskeln)*. Es sind Muskeln, die das Becken mit den Beinen verbinden. Auch die Hüfthinzieher *(die Adduktoren der Oberschenkel)* und zusätzlich zwei weitere Oberschenkelmuskeln an der Beinrückseite *(Halbsehnenmuskel und Plattenmuskel)* sind an der Streckung im Hüftgelenk beteiligt. Während der Streckung im Hüftgelenk werden weitere Muskeln aktiviert, nämlich die Hüftbeuger. Dies sind die inneren Hüftmuskeln an der Körpervorderseite.

Positive Auswirkungen durch Streckung im Hüftgelenk

Grundsätzlich bekommt der untere Rücken eine Entlastung bei der Rumpfaufrichtung. Somit erfährt der untere Rücken eine solide Unterstützung für die aufrechte Haltung und ebenfalls eine Hilfe für ein gutes aufrechtes Gehen.
Die Gesäss- und die tief liegenden Hüftmuskeln helfen bei der Stabilisierung des Beckens mit. Kräftige Gesässmuskeln verhindern ein Überkippen des Beckens nach vorne sowie ein einseitiges Absinken des Beckens. Kräftige tief liegende Hüftmuskeln benötigen wir, um die Lendenwirbelsäule zu schützen und die Hüftzentrierung zu unterstützen.
Werden während einer Hüftstreckung die inneren Hüftmuskeln *(Hüftbeuger)* aktiviert, dann kräftigen wir sie und das Aufrichten des Rumpfes aus der Rückenlage wird bis ins höhere Alter besser möglich. Aktivieren wir diese inneren Hüftmuskeln durch Hüftstreckung und gleichzeitiger Seitwärtsneigung des Rumpfes, dann fördert dies eine Zentrierung der Hüfte, fördert einen besseren Beckenstand und hilft dem unteren Rücken vor Schwäche und Verspannungen.

Abspreizung im Hüftgelenk (Abduktion)

Hüftmuskeln sind oft an mehreren Bewegungen im Hüftgelenk beteiligt. So ermöglichen die äusseren Hüftmuskeln *(die Gesässmuskeln)* und die tief liegenden Hüftmuskeln *(die pelvitrochantären Muskeln)* die Aussenrotation und die Hüftstreckung. Zusätzlich bewirken diese Muskeln auch die seitliche Abspreizung eines Beines *(Abduktion)*. Die Abspreizung eines Beines von der Körpermitte weg ist eine wichtige Bewegung.

Positive Auswirkungen durch Abspreizung (Abduktion) im Hüftgelenk

Abduktion macht die Hüftgelenke robuster. Eine Stabilisierung der Hüftgelenke ist ebenfalls wichtig für das Wohlbefinden im unteren Rücken. Durch das Abspreizen eines Beines von der Körpermitte weg wird der untere Rücken spürbar kräftiger und auch beweglicher. Verspannungen mit Schmerzen im unteren Rücken können durch gut arbeitende Hüftmuskeln gelindert werden und auch weichen.
Praktizieren wir **kombinierte Yoga-Übungen**, also Stellungen, welche gleichzeitig eine *Abduktion* im Hüftgelenk (Abspreizung eines Beines von der Körpermitte weg) und eine *Seitwärtsneigung der Wirbelsäule* bewirken, dann werden zusätzlich die seitlichen Bauchmuskeln aktiviert. Während einer Seitwärtsneigung der Wirbelsäule werden diese seitlichen Bauchmuskeln gut angeregt, sie werden kräftiger und wirken von der Körpervorderseite her stützend und stabilisierend auf die Lendenwirbelsäule sowie auf den unteren Rücken ein.
Grundsätzlich stabilisieren kräftige Bauchmuskeln den Rumpf und sie fördern die Gesunderhaltung der Eigenmuskeln der Lendenwirbelsäule (*tief liegende autochthone Rückenmuskeln).* Gesunde Bauchmuskeln verhindern das Kippen des Beckens nach vorne. Sie verhindern damit einen zu starken Zug auf die Eigenmuskeln der Lendenwirbelsäule, sie verhindern damit den Verlust der Elastizität der Lendenwirbelsäulenmuskeln. Starke Bauchwandmuskeln wirken einem Hohlkreuz mit Folgebeschwerden im unteren Rücken entgegen.

Hinziehung im Hüftgelenk (Adduktion)

Die *Adduktion* ist eine weitere Bewegung, welche mit Hüftmuskeln im Hüftgelenk ausgelöst wird. Es ist die seitliche Heranführung eines Beines zur Körpermitte hin, es ist also die Hüfthinziehung. *Adduktion* übernimmt bei der Hüftzentrierung eine wichtige Rolle. Es sind die Muskeln an der Beininnenseite, welche eine Hinziehung im Hüftgelenk *(Adduktion)* ermöglichen. Diese Muskeln an der Innenseite unserer Oberschenkel *(Adduktoren)* sind bei der Hüftzentrierung die „Gegenspieler" der äusseren Hüftmuskeln *(Gesässmuskeln)* und der tief liegenden Hüftmuskeln *(pelvitrochantäre Muskeln*), welche während der Hüftzentrierung die „Spieler" sind, also die handelnden Muskeln.

Positive Auswirkungen durch Hinziehung (Adduktion) im Hüftgelenk

Adduktion ist für die Hüftzentrierung von Bedeutung, wovon der untere Rücken profitieren kann. Adduktion, die seitliche Heranführung eines Beines zur Körpermitte hin, diese Bewegung kann uns vor seitlichen Verschiebungen der Wirbelsäule bewahren, und dies sind skoliotische Fehlhaltungen, es sind skoliotische Haltungsschäden. Adduktion bewahrt uns vor seitlichen Verschiebungen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Adduktion wirkt bestehenden seitlichen Verschiebungen im Bereich der Lendenwirbelsäule entgegen und mildert Verspannungen, Beschwerden mit Schmerzen im unteren Rücken. Grundsätzlich kräftigen *Abduktion und Adduktion* diejenigen Hüftmuskeln, welche infolge einer seitlichen Verschiebung der Lendenwirbelsäule nachgegeben haben und schwach geworden sind. *Aussenrotation und Innenrotation* im Hüftgelenk sind diejenigen Bewegungen, welche die verspannten Hüftmuskeln infolge einer seitlichen Verschiebung wieder elastischer machen können, sie lockern diese Hüftmuskeln.

Innenrotation im Hüftgelenk

Die *Innenrotation* ist eine gute Bewegung, welche durch Hüftmuskeln im Hüftgelenk ausgelöst wird. Muskuläre Ungleichgewichte der Becken umgebenden Hüftmuskeln können eine seitliche Verschiebung der Lendenwirbelsäule verursachen. Dies tut dem unteren Rücken nicht gut, er erfährt Verspannungen, Schmerzen und Beschwerden. Weiter können muskuläre Dysbalancen zwischen Hüftmuskeln zusätzlich die hinteren Oberschenkelmuskeln (Ischiocrurale Muskulatur) erfassen. Dies kann leider Folgen für die Kniegelenke haben mit ungünstigen Auswirkungen für den unteren Rücken.

Positive Auswirkungen durch Innenrotation im Hüftgelenk

Die *Innenrotation* im Hüftgelenk löst Verspannungen in den Hüftmuskeln mit Wirkung bis in den unteren Rücken. Die Gesundheit der Lendenwirbelsäule wird verbessert, ihre Beweglichkeit gefördert. Ergänzt mit weiteren Bewegungen im Hüftgelenk, nämlich der *Aussenrotation, der Abduktion und der Adduktion* wirken sie Beckenschiefständen mit Folgebeschwerden für den unteren Rücken wirksam entgegen und eine gute Beckenstatik kann sich einrichten.

Rotation der Wirbelsäule, teilweise mit Innen- oder Aussenrotation im Hüftgelenk

Drehen wir die gesamte Wirbelsäule, also auch im Lendenbereich, dann aktivieren wir die *Bauchmuskeln* an der Körpervorderseite und die vielen tief liegenden Eigenmuskeln der Wirbelsäule *(autochthone Muskeln)* auf der Körperrückseite. Drehübungen im Yoga werden sehr oft mit einer *Aussen- oder einer Innenrotation* im Hüftgelenk praktiziert, ausser man übt eine Drehposition mit gestreckten Beinen. Dabei werden die äusseren Hüftmuskeln *(die Gesässmuskeln)* und die tief liegenden Hüftmuskeln *(die pelvitrochantären Muskeln)* auf eine Art und Weise aktiviert, dass ihre Muskelfasern elastischer werden, was wiederum den unteren Rücken einen guten Nutzen bringt.

Positive Auswirkungen durch Rotation der Wirbelsäule

Wirbelsäulenrotationen aktivieren die Bauchmuskeln. Gesunde Bauchmuskeln stützen die Vorderseite des Oberkörpers. Ebenso geben die Bauchmuskeln den beiden Körperseiten Kraft für eine gute Haltung. Das Kippen des Beckens nach vorne oder das einseitige Absinken des Beckens, beides kann mit gesunden Bauchmuskeln verhindert werden. Davon profitieren die Eigenmuskeln der Lendenwirbelsäule und Rückenschmerzen können vermieden oder gelindert werden. *Wirbelsäulenrotationen* aktivieren viele Eigenmuskeln der Wirbelsäule. Diese Muskeln bleiben kräftig und elastisch. Gesunde Wirbelsäulenmuskeln können gut stützen, sie ermöglichen eine gute Streckung, sie richten uns auf, der Rücken bleibt beweglich, Rückenschmerzen und Verspannungen im unteren Rücken bleiben fern oder können gelindert werden.

Yoga-Praxis tut uns gut

Die Yoga-Praxis ist eine bewährte Methode. Die Yoga-Übungen zeigen uns einen Weg für einen guten Umgang mit unserem unteren Rücken. Orientieren wir uns während der Yoga-Praxis an der inneren Freude, beobachten, lassen den Atem natürlich kommen und gehen. Lassen wir los, geben uns hin, um mit einer ruhigen Lebenskraft in Berührung zu kommen.

Damit endet Teil 2 – Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität

Hinweis: Während dem **Yoga-Halbtageskurs „Yoga für den unteren Rücken“** kümmern wir uns speziell um das Wohlbefinden im unteren Rücken und erfahren die wichtigen Übungsmassnahmen mit Anweisungen für die Praxis daheim. Im fortlaufenden **Yogakurs am Dienstagabend, 20:00 bis 21:30 Uhr,** wird die Übungspraxis für die Gesundheit im unteren Rücken auch berücksichtigt und integriert.



Beitrag von Iris Huber