



# Anatomie als spi rituelles Ereignis

Neue  
Serie

Angewandte Asana-Anatomie: **Einführung in eine neue Serie über die praktische Umsetzung funktionellen anatomischen Wissens**

»Die Kenntnisse der funktionellen Anatomie sind eine wichtige Basis für koordinierte Bewegungen.«

TEXT ■ LILLA N. WUTTICH



Wie wir alle wissen, ist Yoga eine jahrtausendealte Kunst und Lebensphilosophie, die in Indien ihre Wurzeln hat. Unsere Bedingungen, Yoga zu praktizieren, weichen aber wesentlich von den Gegebenheiten im Ursprungsland Indien ab. Die Menschen in Europa bringen andere Voraussetzungen in die Yogapraxis mit ein. Wir sind größer, schwerer und im wahrsten Sinne des Wortes sesshaft geworden. Während vor gut 100 Jahren die meisten Tätigkeiten noch mit Bewegung verbunden waren, arbeiten heute 80% der Menschen in einer sitzenden Position am Schreibtisch bzw. gehen Freizeitbeschäftigungen nach, die eher bewegungsarm sind. Dieser Trend beginnt schon im

Kindesalter, dabei ist doch Bewegung nicht nur für die gesunde kindliche Entwicklung essenziell, sondern auch für die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Lernen bis ins hohe Alter. So wird unser ureigenes, genetisch verankertes Potenzial für gesunde Bewegung nicht ausreichend geweckt und gefordert. Bereits im jungen Erwachsenenalter haben die meisten Menschen physiologische Haltung und Bewegung regelrecht verlernt. Viele können zu Beginn ihrer Yogapraxis z.B. nicht einmal die Zehen spreizen oder die Arme bis über den Kopf heben, bzw. haben viele keine Vorstellung davon, wie der Körper eigentlich funktionieren sollte. Kein Wunder also, wenn es häufig die Probleme mit dem Körper und der übermäßige Stress sind, die uns dazu ermutigen, uns auf den Yogaweg zu begeben.

### Natürliche Bewegungen neu entdecken

Jeder Yogapraktizierende bringt seine eigenen individuellen Voraussetzungen mit ein, die beachtet werden wollen. Der Schlüssel, allen gerecht zu werden, sind unser dreidimensionaler anatomischer Grundbauplan und die Prinzipien der Bewegungskoordination, die uns allen gemeinsam sind.

Foto: © Stockphoto



Auf Dauer werden wir von unserer Yoga-Praxis nur profitieren, wenn wir die korrekte Haltung und natürliche Bewegungen neu erlernen und in der Asana-Praxis beachten. Die Früchte davon ernten wir auch im Alltag, weil nach und nach ein neues Körperbewusstsein entsteht. Die universellen Prinzipien der Körperkoordination führen uns nicht nur dahin, tiefe körperliche Erfahrungen zu erleben, sondern in dem Maße, wie der Körper durchlässiger wird, öffnet sich auch der Geist.

Indem wir uns auf den Körper und auf die Feinheiten der Anatomie fokussieren, bündeln wir unsere Aufmerksamkeit, sind präsent, tief in uns verwurzelt und bekommen ein Gespür dafür, wie der Körper funktioniert. Wir verschieben Grenzen, erleben Kraft ohne Anstrengung, und die Beweglichkeit entwickelt sich genau dort, wo noch Reserven stecken. Anatomisch korrekte Haltungen und Bewegungen kultivieren unsere Achtsamkeit und schließen den Kreis zwischen Wissen, Körperarbeit und der spirituellen Ebene des Yoga. Wenn die Erkenntnisse der modernen Bewegungsanatomie und das umfassende Wissen des Yoga zusammentreffen, eröffnen sich neue Dimensionen.

### Ahimsa und Satya in der anatomisch orientierten Yogapraxis

In Grundsatz der anatomisch korrekten Yogapraxis ist Ahimsa (Gewaltlosigkeit) – in diesem Fall der liebevolle Umgang mit dem eigenen Körper und das Akzeptieren seiner Grenzen. Eine Asana-Praxis darf natürlich auch mal fordernd sein, darf aber nicht erschöpfend sein und nicht zu Schmerzen während oder nach der Durchführung führen. Durch korrekte Ausrichtung gelingt es uns, eine so friedvolle Beziehung zum Körper herzustellen, dass wir die Dehnung oder die Kraftentfaltung der Muskeln spüren, bevor übermäßiger Druck in die Gelenke kommt und die Muskeln zu zerreißen drohen. Sich in Stellungen „hineinzuknoten“, Enge und Beschränkungen zu ignorieren, verstößt gegen Satya, die Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber. Eine kultivierte Sensibilität lässt uns Ahimsa und Satya auch gegenüber allen anderen Lebewesen auf unserer Erde üben, weil wir lernen, unseren Körper und alles Lebende als ein Wunderwerk der Natur zu betrachten. Asanas anatomisch korrekt auszuführen, ist also kein „kopflastiger Leistungssport“, sondern ein spirituelles Ereignis von großer Komplexität. Der Mensch in seiner Gesamtheit wird gefördert und kann sich entfalten. Der Körper dient als Instrument für seelisches und geistiges Wachstum.

### Dynamik in den Haltungen

Im Idealfall sind die Muskeln in unserem Körper weder verkürzt noch überdehnt, die Gelenke gleichmäßig belastet und die Bänder adäquat gespannt. Dann befinden wir uns in einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie zwischen Kraft und Beweglichkeit. Eine Asana, also eine Haltung, bedeutet immer auch Dynamik. Eine Stellung ist nie „fertig“ und sollte nicht starr gehalten werden, sondern lebt durch den Atem und die ständige feine Korrektur der Ausrichtung. Eine tiefe, geführte Atmung überträgt fortlaufend Bewegungsimpulse insbesondere auf die Wirbelsäule, den Brustkorb und den Beckenboden. Dadurch entsteht dieses Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung. So ist es einfacher, die Mitte zu bewahren, und lange statische Phasen, die den Körper ermüden und Dysbalancen hervorbringen, treten gar nicht erst auf. Die Gelenke und Weichteile werden sanft und wirkungsvoller als durch

statisch gehaltene Dehnungen mobilisiert, kräftigt doch jedes Asana bestimmte Körperpartien, während andere im Gegenzug gleichzeitig gedehnt werden. Umfassende Beweglichkeit bedeutet immer auch Entlastung von stark beanspruchten Strukturen. Auf emotionaler Ebene verschmilzt die äußere Haltung mit der inneren Haltung – kraftvoll, lebendig und beweglich.

### Aufrichtung und Zentrierung

Jedes Asana beginnt mit der Aufrichtung des Körpers. Unser Dasein und auch die Asanapraxis sind geprägt von der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Wenn wir gegen sie ankämpfen, führt das zu verspannten Muskeln und zu einer zusammengesunkenen, krummen Haltung. Die Schwerkraft erhält mehr Angriffsfläche, wir benötigen mehr Kraft, und wir können das Asana nicht halten. Wenn wir uns in die Schwerkraft integrieren, befinden wir uns in unserem Körperlot, was bedeutet, die Wirbelsäule zwischen dem Kopf und einem gut aufgerichteten Becken zu verlängern und unter leichte Zugspannung zu bringen. Der Brustkorb zentriert sich über dem Becken, und der Nacken, einschließlich des Kopfes, über dem Brustkorb. So haben wir eine gute Möglichkeit, die Verteilung der Körpergewichte zueinander ständig anzupassen.

Kopf, Herz und Bauch – im yogischen Verständnis Verstand, Gefühl und Intuition – verbinden sich.

Egal, in welche Haltung wir gehen, unsere permanenten Gleichgewichtsreaktionen, die wir im Yoga perfekt schulen, helfen uns immer wieder, in unsere Mitte zu kommen, aus einem stabilen Zentrum zu drehen usw. Die Erfahrung von Leichtigkeit stellt sich umso mehr ein, je perfekter die Stellung koordiniert ist. Das spürt man besonders intensiv in Balancehaltungen. Man kann sie nicht mit Kraft, sondern nur durch feinste Abstimmung des Körpers bewältigen.

»Die korrekte Positionierung der Körperteile ermöglicht, dass die Gelenke und Muskeln sich auf natürliche Weise öffnen, unabhängig davon, wie beweglich jemand schon ist. Gleichzeitig reduziert sich das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.«

Das Becken ist als zentraler Körperabschnitt der entscheidende Punkt in der Aufrichtung vom Vierbeiner zum Menschen. Es stellt das Fundament des Körperstammes dar. Ist die Aufrichtung des Beckens unzureichend, so bleibt auch die Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule mangelhaft. Gemeinsam mit dem Beckenboden nimmt das Becken auch im Yoga eine zentrale Stellung für die korrekte Ausführung von Asanas ein. Mit einer dynamischen Beckenbodenspannung zu praktizieren, ist eine wunderbare Unterstützung. Unser Bewusstsein für die Beckenstellung ist vielfach geprägt von einer Hohlkreuzhaltung, die wir, obwohl wir uns bemühen, das Becken aufzurichten, mit in die Haltungen nehmen, wobei uns unser Körpergefühl das Gegenteil suggeriert. Wir sind an unser Körpergefühl gewöhnt, und selbst die Yogalehrer in meinen Kursen und Workshops sind überrascht, wie anders es sich anfühlt, wenn das Asana tatsächlich anatomisch korrekt ausgerichtet ist.

Stehen die einzelnen Körperabschnitte korrekt zueinander, ergibt sich aus dem knöchernen Bau eine in sich stabile Stützfunktion. So zum Beispiel stabilisieren sich Arme und Beine durch Rotation und Gegenrotation entlang der gesamten Extre-

mitätenkette. Die Rotationsrichtungen sind anatomisch durch die Knochen, Muskeln, Bänder usw. vorgegeben. Häufig entstehen Verletzungen, beispielsweise Knie- oder Schulterschmerzen, durch Umkehr der Rotationsrichtungen.

Oftmals sehe ich Yogis, die mit viel Kraftaufwand versuchen, ein bestimmtes Körperteil zu stabilisieren, um eine Stellung zu halten. Gerade kraftvolle Asanas erfordern vielmehr, sich zu „bündeln“ und aus der Basis heraus die Kraft ins Zentrum, in die Körpermitte zu ziehen, um dann die Kraft wieder in die Basis zurückzuschicken. Dadurch erhält das Asana mehr Leichtigkeit. Die korrekte Positionierung der Körperteile ermöglicht es, dass die Gelenke und Muskeln sich auf natürliche Weise öffnen, unabhängig davon, wie beweglich jemand schon ist. Gleichzeitig reduziert sich das Verletzungsrisiko auf ein Minimum.

### Ausrichtung bringt eine neue Qualität in die Bewegung

Ausrichtung weckt unseren Sinn, anatomisch korrekte Haltung und Bewegung spüren zu lernen. Die wenigsten Menschen sind so bewegungsbegeistert, dass es ihnen auf Dauer Spaß macht, sich auf eintönige Bewegungsprogramme einzulassen. Viele geben nach kurzer Zeit die guten Vorsätze auf, weil die Knie, der Rücken oder andere Körperteile durch Fehlbelastung zu schmerzen beginnen. Kommt jedoch ein intelligentes Bewegungslernen hinzu, wodurch die Probleme in recht kurzer Zeit verschwinden, wird unser natürlicher Bewegungssinn wieder erweckt, und selbst „Bewegungsmuffel“ beginnen, sich für den Körper zu interessieren und für gesunde Bewegung zu begeistern. Auch Yoga erhält auf diese Art eine neue, noch freudvollere Qualität.

Bei vielen Yogis beginnt anatomisch korrektes Üben damit, sich zunächst von Konditionierungen und Standpunkten über die Ausführung von Asanas zu trennen und sich gegenüber Neuem zu öffnen. Anfangs ist es oft sogar anstrengender, anatomisch korrekt zu üben, weil es ungewohnt ist und ganz andere Muskeln beansprucht werden. Aber der Körper reagiert sehr schnell, indem er sich öffnet und weitere Entwicklung zulässt. Die Energie beginnt zu fließen.

Ausrichtung bedeutet, sich bei der Ausführung von Asanas nach der Anatomie zu richten. Die Kenntnisse der funktionellen Anatomie sind eine wichtige Basis für koordinierte Bewegungen. Sie vermittelt uns Körperwissen, wodurch es uns in Kombination mit der Körperwahrnehmung

gelingt, eine Bewegungsvorstellung – ein inneres Bild – zu entwickeln, welches wir durch geduldiges und ausdauerndes Üben in unser Bewegungsrepertoire überführen. Es gilt: Die (anatomische) Form bestimmt den Gebrauch (des Körperteils). Wir können nur unsere Yogapraxis der Anatomie anpassen, und nicht die Anatomie dem Yoga.

Die Artikel-Serie „Angewandte Asana-Anatomie“ soll helfen, diesen Weg zu gehen. Ich gebe ab der nächsten Ausgabe von YOGA AKTUELL (Heft 78) Artikel für Artikel einen Einblick in die theoretischen Inhalte meiner gleichnamigen, sehr praxisbezogenen Workshop-Serie. Dort erläutere ich relevante anatomische Details, beschreibe deren Konsequenz für die Asana-Praxis und erkläre anhand von Beispiel-Asanas die anatomisch korrekte Ausführung. ■

### Infos



**Lilla N. Wuttich** ist Physiotherapeutin, Yogalehrerin, cand. Dipl. med-päd. Sie arbeitet freiberuflich in ihrer Praxis für spezielle Körperarbeit

„Körperwerkstatt“ mit Spezialisierung auf die therapeutischen Bedürfnisse des Yoga und unterrichtet seit vielen Jahren Anatomie in Teachertrainings und Lehrerausbildungen in Yogastudios unterschiedlichster Yogastile. Sie bietet eigene Retreats und Workshops an, darunter den beliebten 3A-Workshop (Angewandte Asana-Anatomie). Hier vermittelt sie kompakt grundlegendes Körperwissen, welches die Teilnehmer anschließend in detaillierter Körperarbeit verinnerlichen und in die Asanas integrieren – so eröffnen sich neue Dimensionen der Yoga-Praxis!

### Aktuelle Retreats am Balaton:

- „Wissen ist eine wichtige Säule auf dem Weg zur Erkenntnis“ vom 28.01. bis 03. 02.2013
- „Anatomie als spirituelles Ereignis“ vom 28.09. bis 05.10.2013

Internet: [www.lillawuttich.de](http://www.lillawuttich.de)