



## Yoga und Flexibilität – Die Vorbeuge - **uttānāsana**

Lange Zeit stand die Gelenkigkeit und damit die Dehnfähigkeit als wesentliches Ziel der Asanapraxis im Vordergrund. So verbreitete sich die Idee, dass diejenigen, die am Dehnfähigsten sind, es im Yoga am weitesten bringen.

Doch wie wirkt sich eine zu starke Dehnung auf einen angespannten Rücken aus? Ein Übermaß an Dehnung führt bei einem verspannten Muskel eher zu einer Destabilisierung. Er „will“ und kann sich nicht mit äußerer Kraft wieder in seine ursprüngliche, entspanntere Form zurückziehen lassen. Mehr noch, die Muskulatur reagiert mit einer sogenannten reflektorischen Gegenspannung. Gerade im Bereich des unteren Rückens kennen wir dieses Phänomen durch den sogenannten „Hexenschuss“ oder im oberen Rücken als den „steifen Hals“.

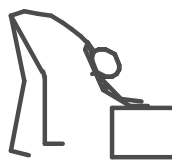
Wann aber beginnt die Verspannung und wie können wir sie bemerken? Spätestens, wenn man beim Binden der Schuhe nur noch mit Mühe nach unten kommt bemerkt man das Resultat einer mangelnden Bewegung im (Berufs-) Alltag. Dieser Mangel an Bewegung verhindert, dass die vollständige Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten bleibt.

Die meisten Menschen sind durch sitzende Tätigkeit oder auch durch einseitige Belastung im Berufsalltag in unterschiedlichster Weise im Rücken verspannt. In jungen Jahren kompensiert der Körper und die Rückenmuskulatur ein Übermaß an Spannung, d.h. die aufgebaute Spannung auf wird noch nicht als solche wahrgenommen. Ab einem bestimmten Punkt jedoch wird sie spürbar, der Nacken zieht und der untere Rücken ist in seiner Beweglichkeit deutlich eingeschränkt.

Wenn nun im Yogaunterricht intensiv die Vorbeuge geübt wird, kann dieses zunächst sehr einfach erscheinende Asana - **uttānāsana** - , für den Rücken eine Überforderung bedeuten. In diesem Fall ist es sinnvoll, einen Schritt zurück zu gehen und zunächst nur bis zum Stuhl zu üben. Auch wenn es erst mal zu einfach erscheint.



Statt so.....



...lieber so

Die Vorbeuge in einer „abgespeckteren“ Form zu üben hat dazu noch den Mehrwert, dass man sowohl auf die Qualität der Vorbeuge, als auch auf die der Aufrichtung achten kann. Die richtige Aufrichtung von der Höhe des Stuhls bringt mehr Kraft und Flexibilität in den Rücken als eine Aufrichtung vom Boden aus mit gerundetem Rücken weil ein ausgewogenes Verhältnis von Flexibilität **und** Kraftaufbau im Rücken hergestellt wird. Das genau wollen wir in der Yogapraxis erreichen.