

*bhujanga*: Schlange  
[budshangGAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Stärke, Dehnung, Aktivierung des Rumpfes, Weitung von Herz und Lunge (viertes Chakra)

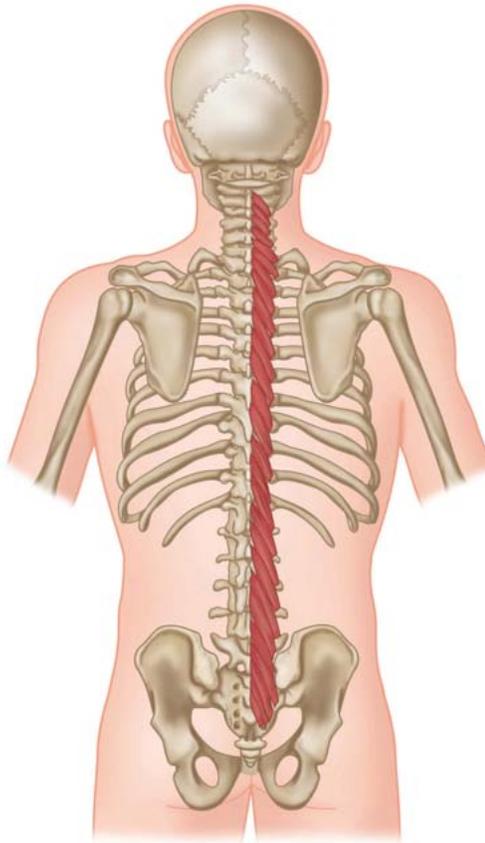
**Bewegung/Haltung:** Überstreckung der Wirbelsäule, Schulterstreckung bis -beugung, Retraktion des Schultergürtels, Streckung der Hüfte, Einsatz von Rumpf und Beinen. Die Hände liegen genau unter den Schultern.

**Ausführung:** Legen Sie sich auf den Bauch, die Hände und Ellenbogen am Brustkorb. Schließen und strecken Sie die Beine. Drücken Sie die Füße in den Boden und spannen Sie die Rumpfmuskulatur gegen den aktiven Widerstand der Wirbelsäule an, um die Lendenregion zu schützen. Heben Sie den Oberkörper an und drücken Sie die Beckenknochen in die Matte. Der Blick geht nach vorn. Die Hände werden nicht in die Matte gedrückt. Stattdessen kontrahieren die Wirbelsäulenstrecker, um den Oberkörper anzuheben. Nur so erzielt die Übung ihre maximale Wirkung.

**Hinweise:** Beginnen Sie mit der Baby-Kobra. Dabei werden die Hände angehoben, damit wirklich nur die Wirbelsäulenstrecker zum Einsatz kommen. Wenn das gelingt, können die Hände genutzt werden, um gegen den Boden zu drücken und die Dehnung im Vorderbereich des Körpers zu verstärken, während die Rumpfmuskulatur weiter aktiv bleibt. Die Kobra ist eine Grundposition unter den Rückbeugen und eignet sich gut zum Aufwärmen vor anspruchsvolleren Übungen. Beim Sonnengruß dient sie dem Aufwärmen des Körpers. Wenn die Lendenwirbelsäule beeinträchtigt ist, stellen Sie die Füße etwas weiter auseinander und setzen Sie den Rumpf effektiver ein.

**Ausgleichshaltung:** *Balāsana*

# MULTIFIDUS



**Lateinisch** *multi*: viele,  
*findere*: spalten

Der Multifidus ist Teil der Transversospinalis-Muskelgruppe. Diese verläuft in der Furche zwischen den Dorn- und den Querfortsätzen der Wirbel.

### Ursprung

Hintere Oberfläche des Kreuzbeins, zwischen den Foramina sacralia und dem hinteren oberen Darmbein; Zitzenfortsätze (die hinteren Begrenzungen der oberen Gelenkfortsätze) aller Lendenwirbel; Querfortsätze aller Brustwirbel; Gelenkfortsätze der vier Halswirbel

### Ansatz

Teile setzen an den Dornfortsätzen zwei bis vier Wirbel oberhalb des Ursprungs an. Insgesamt betrifft das die Dornfortsätze aller Wirbel vom 5. Lendenwirbel bis hin zum Axis (L5–C2).

### Funktion

Schützt die Wirbelgelenke vor den Bewegungen der stärkeren oberflächlichen Antagonisten, Streckung, seitliche Beugung und Drehung der Wirbelsäule

### Nerven

Hintere Äste der Spinalnerven

### Typische Bewegung

Unterstützt die aufrechte Haltung und stabilisiert die Wirbelsäule bei allen Bewegungen und Asanas

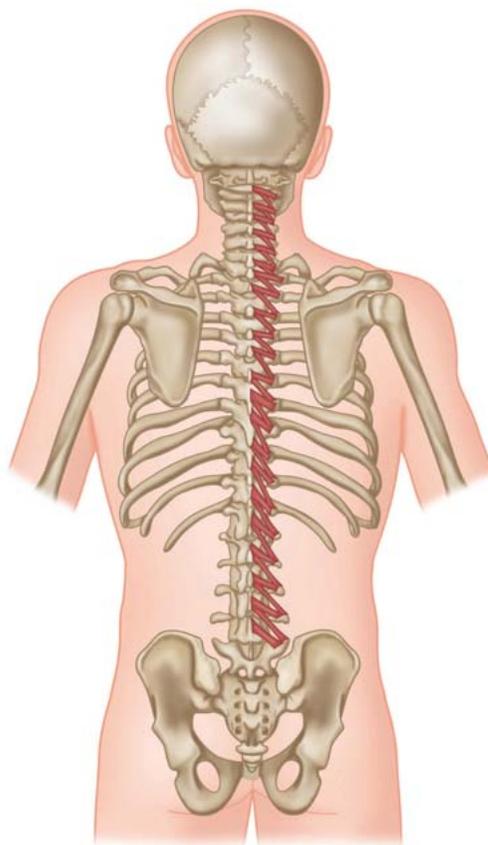
### Verletzungen/schädliche Bewegungen

Heben aus der Vorbeuge, mit gekrümmtem Rücken; das Tragen einer schweren Last zu weit vor dem Körper. Im Yoga: extreme Beugen oder Verwindungen

### Asanas für diesen Muskel, speziell zur Stabilisierung

Alle Asanas im Stehen, Knien, Sitzen, mit Rückbeugen und Verwindungen oder gedrehte Asanas

## WIRBELDREHER (ROTATOREN)



**Lateinisch** *rota*: das Rad

Die kleinen Muskeln bilden die tiefste Schicht des Transversospinalis.

**Ursprung**

Querfortsätze jedes Wirbels

**Ansatz**

Fuß des Dornfortsatzes am nächsthöheren Wirbel

**Funktion**

Drehung, Unterstützung bei der Streckung der Wirbelsäule

**Nerven**

Hintere Äste der Spinalnerven

**Typische Bewegung**

Unterstützen die aufrechte Haltung und stabilisieren die Wirbelsäule im Stehen, im Sitzen und bei allen Bewegungen und Asanas

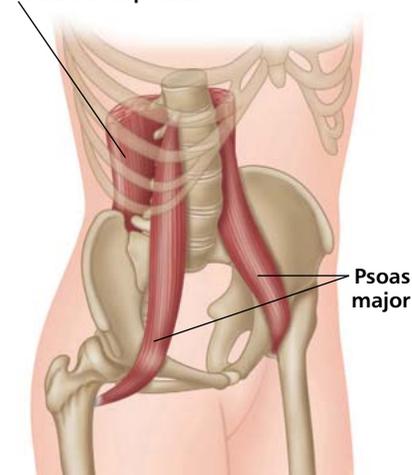
**Verletzungen/schädliche Bewegungen**

Heben aus der Vorbeuge mit gekrümmtem Rücken; das Tragen einer schweren Last zu weit vor dem Körper. Im Yoga: extreme Verwindungen der Lendenwirbelsäule

**Asanas für diese Muskeln**

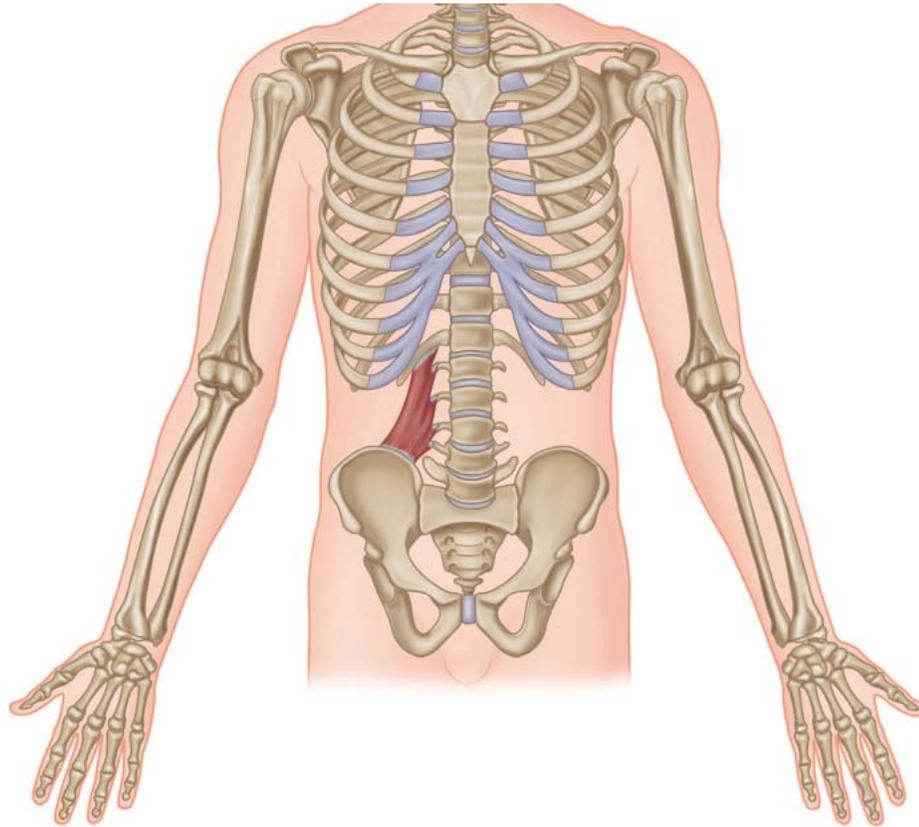
Alle Asanas im Stehen und Sitzen mit Verwindungen oder Drehungen, die sowohl kräftigen als auch dehnen

**Transversospinalis**



*Beachten Sie die stabilisierende Wirkung der hinteren Lendenmuskulatur.*

# QUADRATUS LUMBORUM



**Lateinisch** *quadratus*: viereckig,  
*lumbus*: die Lende

Stabilisierender Muskel

### Ursprung

Beckenkamm, Iliolumbalband  
(verläuft von L5 zum Darmbein)

### Ansatz

12. Rippe, Querfortsätze der obersten vier Lendenwirbel (L1–L4)

### Funktion

Seitliche Beugung der Wirbelsäule, fixiert die 12. Rippe beim tiefen Atmen (hilft beispielsweise Sängern, das Zwerchfell zu kontrollieren). An der Streckung der Lendenwirbelsäule beteiligt, stabilisiert diese seitlich.

### Nerven

Vordere Äste des N. subcostalis und die oberen drei bis vier Nerven der Lendenwirbel (T12, L1–L3)

### Typische Bewegung

Sich im Sitzen zur Seite beugen, um etwas aufzuheben

### Verletzungen/schädliche Bewegungen

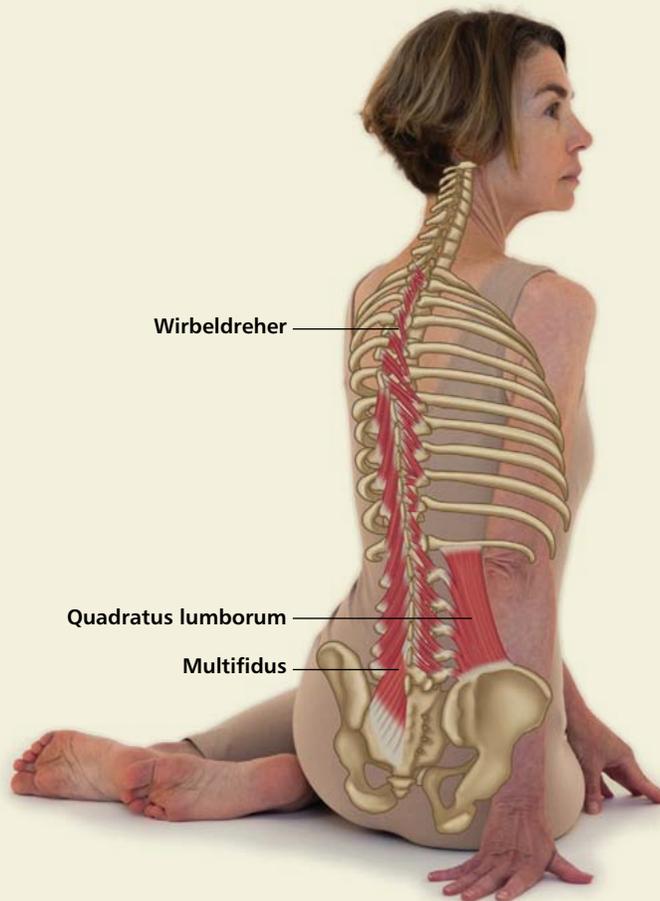
Zur Seite beugen oder etwas aus einer seitlichen Position zu schnell anheben

### Häufige Probleme bei chronischer Verhärtung/Verkürzung

Schmerzen, die in den Beckenbereich und ins Gesäß sowie den unteren Rücken ausstrahlen

### Asanas für diesen Muskel

**Kräftigung:** *Bharadvajasana*, *Viparita Virabhadrasana*, *Pari-ghasana*, *Utthita Parsvakonasana*  
**Dehnung:** *Tadasana* mit Seitbeuge, *Halasana*



**Bharadvaja:** legendärer Weiser aus der indischen Mythologie [baradwaDSCHAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Dehnung, Reinigung, Loslassen

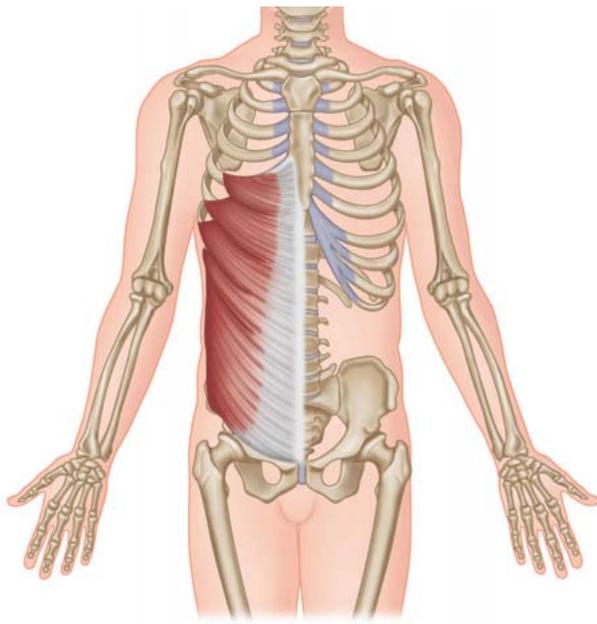
**Bewegung/Haltung:** Streckung der Wirbelsäule, Stabilisierung von Schulter und Schultergürtel, Streckung des Ellenbogens, Beugung von Hüfte und Knien. Die Beine bleiben fest auf dem Boden, mit Unterstützung durch Becken und Arme.

**Ausführung:** Knien Sie sich hin und setzen Sie sich dann seitlich neben die Knie. Setzen Sie den Rumpf ein, damit sich die Wirbelsäule heben und von den Knien wegdrehen kann. Die Hand liegt auf oder vor dem oberen Knie, die andere wird hinter dem Rücken dicht am Körper auf den Boden aufgesetzt. Der Blick kann der Drehung folgen, wenn das dem Hals keine Probleme bereitet.

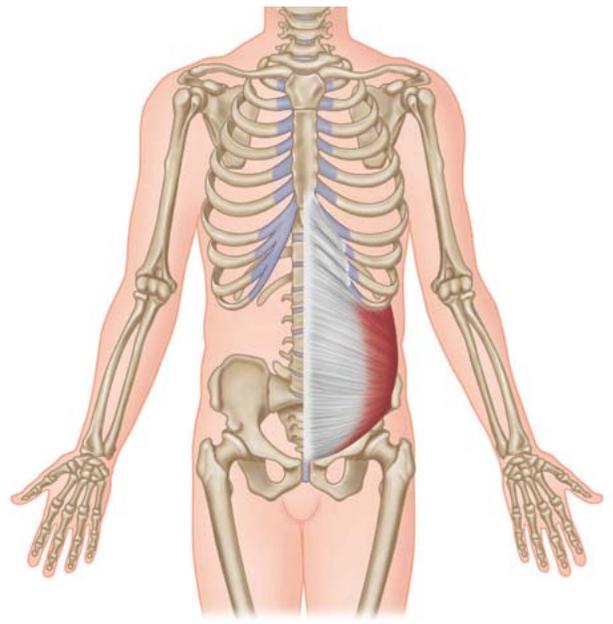
**Hinweise:** Als einfachere Drehung kann *Bharadvajasana* nach dem Aufwärmen oder vor der Entspannungsphase ausgeführt werden. Die Wirbelsäule kann sich am besten verwinden, wenn jeder Wirbel vor Beginn der Drehung genau über dem anderen steht. Ein Kissen unter der einen Hüfte kann helfen, die Wirbel gerade auszurichten, wenn sich die Sitzbeinhöcker auf den Boden drücken. Eine Stütze unter der verdrehten Seite kann Beschwerden im Kreuz mildern. Mit Armen und Beinen lassen sich weitere Varianten gestalten.

**Ausgleichshaltung:**  
*Baddha Konasana*

# SCHRÄGE BAUCHMUSKELN



Äußerer schräger Bauchmuskel



Innerer schräger Bauchmuskel

Die hinteren Fasern des äußeren schrägen Bauchmuskels werden normalerweise vom Latissimus dorsi überlappt, aber gelegentlich gibt es einen Zwischenraum; dieses sogenannte Lumbaldreieck liegt genau oberhalb des Beckenkamms. Das Lumbaldreieck ist eine Schwachstelle in der Bauchwand. Der innere schräge Bauchmuskel ist sowohl ein starker Stabilisierer als auch ein starker Agonist.

## Ursprung

Äußerer schräger Bauchmuskel: die untersten acht Rippen

Innerer schräger Bauchmuskel: Beckenkamm, die äußeren zwei Drittel des Leistenbandes, die Fascia thoracolumbalis (Bindegewebsplatte im Kreuz-Lenden-Bereich)

## Ansatz

Äußerer schräger Bauchmuskel: Vorderer Hälfte des Beckenkamms und eine abdominale Sehnenplatte am Ende der Linea alba (ein sehnenartiges Band, das sich vom Sternum nach unten zieht)

Innerer schräger Bauchmuskel: die untersten drei bis vier Rippen und die Linea alba über eine Sehnenplatte

## Funktion

Halten den Bauch zusammen, helfen, die Eingeweide gegen den Zug der Schwerkraft zu schützen. Äußerer schräger Bauchmuskel: Einseitige Kontraktion beugt den Rumpf zur selben Seite und dreht ihn zur anderen (kontralateral). Innerer schräger Bauchmuskel: Einseitige Kontraktion beugt den Rumpf zur selben Seite und dreht ihn in diese Richtung (ipsilateral). Bei gleichzeitiger Kontraktion helfen die schrägen Bauchmuskeln beim Beugen des Rumpfes.

## Nerven

Äußerer schräger Bauchmuskel: vordere Äste der Spinalnerven des Rumpfes (T5–T12)

Innerer schräger Bauchmuskel: vordere Äste der Spinalnerven des Rumpfes (T7–T12), N. ilioinguinalis, N. iliohypogastricus

## Typische Bewegungen

Benutzung einer Schaufel, eines Spatens oder einer Harke, Twist tanzen

## Häufige Probleme bei Muskelschwäche

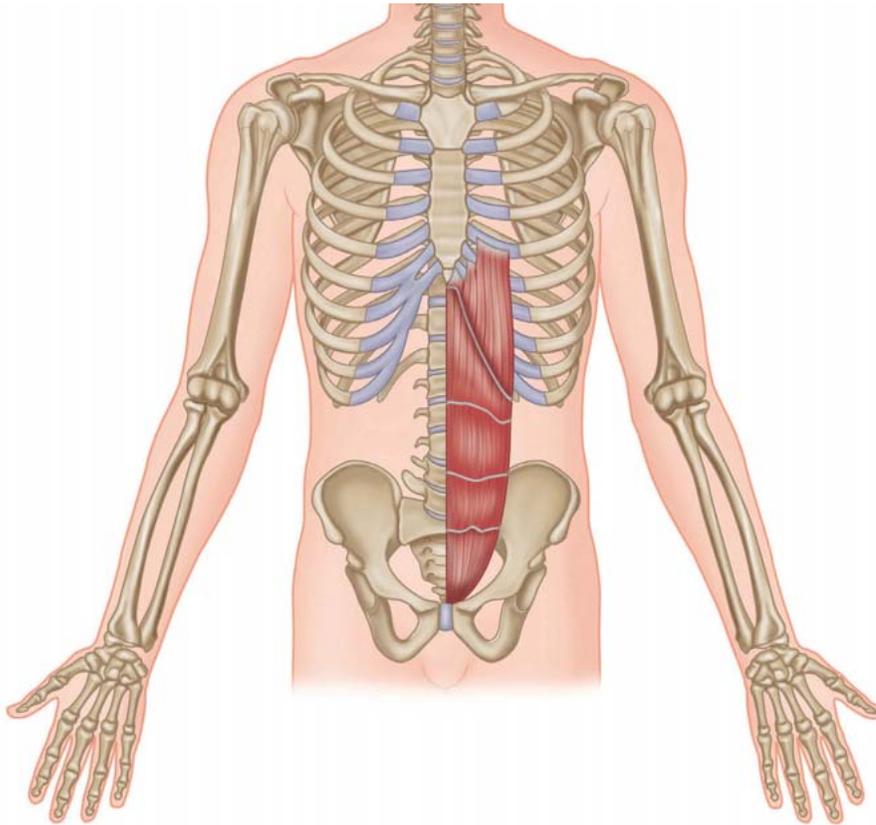
Schäden an der Lendenwirbelsäule, die durch den Tonus der Bauchmuskeln stabilisiert wird

## Asanas für diese Muskeln

**Kräftigung:** Jedes Asana, das die Wirbelsäule seitlich oder nach vorn beugt oder verdreht, wie *Trikonasana*, *Parighasana*, *Utthita Parsvakonasana*, *Ardha Matsyendrasana*, *Parivrtta Trikonasana* (umgekehrtes Dreieck), *Parivrtta Janu Sirsasana* (umgekehrte Kopf-an-Knie-Haltung), *Baddha Parsvakonasana* (gebundene seitliche Winkelhaltung)

**Dehnung:** Seitbeugen, *Setu Bandhasana*

# RECTUS ABDOMINIS



**Lateinisch** *rectus*: gerade,  
*abdomen*: Bauch

Der Rectus abdominis wird durch drei bis vier Zwischensehnen in Abschnitte unterteilt. Sie werden von Fasern eingehüllt, die aus den Sehnenplatten der seitlichen Bauchmuskeln entspringen und in der Mitte des Bauches in der Linea Alba aufgehen. Vor dem unteren Teil des Rectus abdominis liegt, so vorhanden, der Pyramidenmuskel (Pyramidalis), der seinen Ursprung an der Crista pubica hat und an der Linea alba ansetzt. Dieser spannt die Linea alba. Der Pyramidalis und der obere Rectus abdominis sind bei entsprechender Ausprägung und fehlendem Unterhaut-Fettgewebe als sogenannter Waschbrettbauch nach außen sichtbar.

## Ursprung

Crista pubica und Schambeinfuge

## Ansatz

Schwertfortsatz an der Basis des Brustbeins, 5., 6. und 7. Rippenknorpel

## Funktion

Beugt die Lendenwirbelsäule, senkt den Brustkorb ab, stabilisiert das Becken beim Laufen

## Nerven

Vordere Äste der Spinalnerven des Rumpfes T5–T12

## Typische Bewegungen

Von einem niedrigen Stuhl aufstehen, sich aus der Rückenlage langsam zum Sitzen aufrichten

## Häufige Probleme bei Muskelschwäche

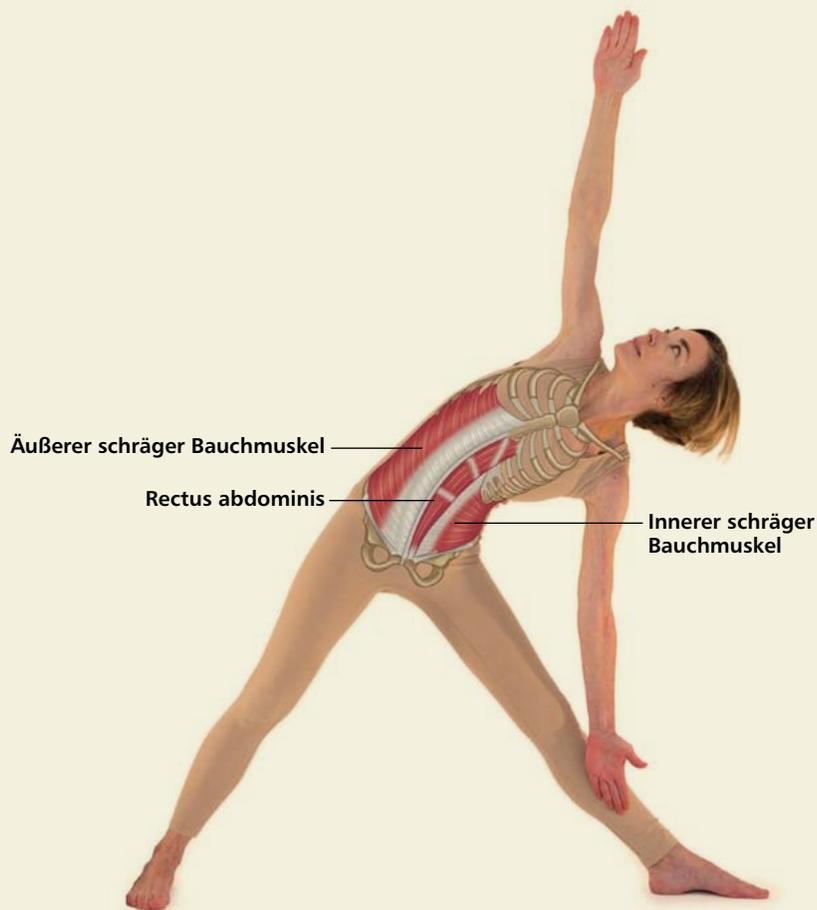
Schäden an der Lendenwirbelsäule, die durch den Tonus der Bauchmuskeln stabilisiert wird

## Asanas für diesen Muskel

**Kräftigung:** *Trikonasana*, *Apanasana*, *Navasana* (das Boot), *Agni Sara*, *Utkatasana* und andere, bei denen Rectus abdominis die Wirbelsäule stabilisiert

**Dehnung:** *Setu Bandhasana*, Rückbeuge

## Trikonasana (das Dreieck)



*tri*: drei, *kona*: Winkel  
[trikoNAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Stärke, Dehnung, Ausdehnung, Balance, Unterstützung, Anregung, Kraft, therapeutisch, zentrierend

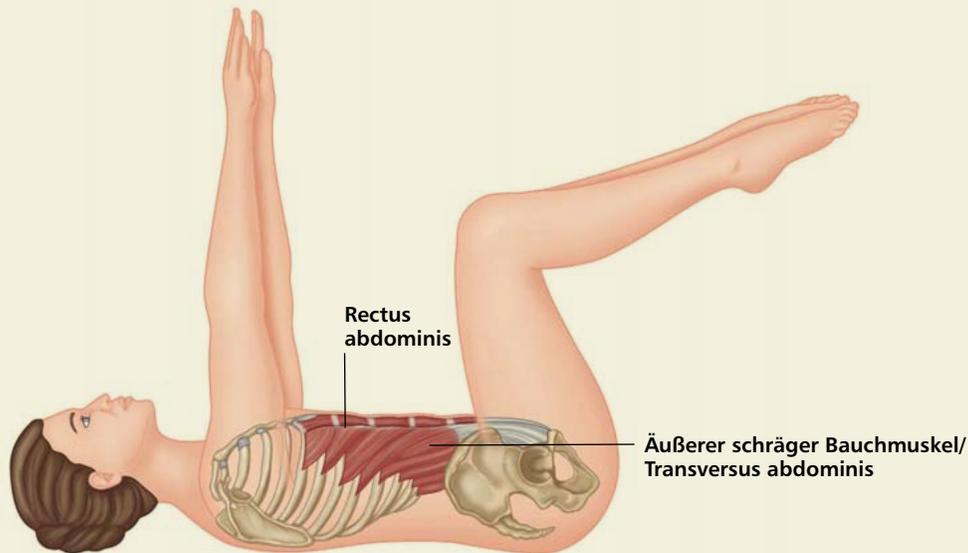
**Bewegung/Haltung:** Streckung der Wirbelsäule, Abduktion der Schulter, Stabilisierung des Schultergürtels, Streckung von Ellenbogen und Handgelenken, Einsatz des Rumpfes, Stabilität des Beckens, Beugung und Außenrotation der Hüfte (vorderes Bein), Streckung und Abduktion der Hüfte (hinteres Bein), Beugung und Streckung der Knie, Supination (Auswärtsdrehung) des hinteren Fußes. Die Schultern stehen senkrecht übereinander. Die Ferse des vorderen Beins liegt auf einer Linie mit der Mitte des hinteren Fußes.

**Ausführung:** Legen Sie im *Tadasana* die Hände auf die Hüften. Treten Sie dann einen Schritt zurück in *Virabhadrasana II*. Strecken Sie das vordere Knie, ohne es durchzudrücken, und bringen Sie das Becken in die Mitte. Setzen Sie den Rumpf ein und spannen Sie den Beckenboden an. Strecken Sie den vorderen Arm und den Oberkörper nach vorn, während das Becken sich zurückschiebt. Dann führen Sie die vordere Hand an die Innenseite des vorderen Beins oder setzen Sie sie auf einen Yogablock auf, während Sie den oberen Arm zur Decke strecken. Der Kopf bleibt in einer Linie mit der Wirbelsäule. Halten Sie die Übung bis zu einer Minute.

**Hinweise:** Der Körper dehnt sich, als ob er zwischen zwei vertikalen Ebenen aufgespannt und von diesen gestützt würde. Führen Sie das Asana mit dem Rücken an eine Wand gelehnt aus, um diese Wirkung deutlicher zu spüren. Wenn der Nacken dabei nicht schmerzt, kann der Blick der oberen Hand folgen. (Die obere Hand kann alternativ auch auf das Kreuzbein gelegt werden.) Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird gedehnt, vor allem im hinteren Bein; wenn Sie in den Knien leicht nachgeben, löst sich die Spannung. Atmen Sie ein und lösen Sie die Haltung, indem Sie sich aufrichten; wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite. Die Übung passt besonders gut in die Mitte einer Sitzung, wo sie der Zentrierung dienen kann.

**Ausgleichshaltung:**  
*Viparita Virabhadrasana*

## Apanasana (die verdauungsfördernde Haltung, Apana-Haltung)



*apa:* weg, *apana:* einer der fünf *vayus* (s. S. 31)  
[apaNAHsana]

*Apanasana*, die verdauungsfördernde Stellung, ist ein weiteres Asana, das besonders den Rectus abdominis anspricht. Die Haltung gleicht der Pilatesübung *The Hundred*, allerdings mit Unterschieden, wie unter „Ausführung“ erläutert.

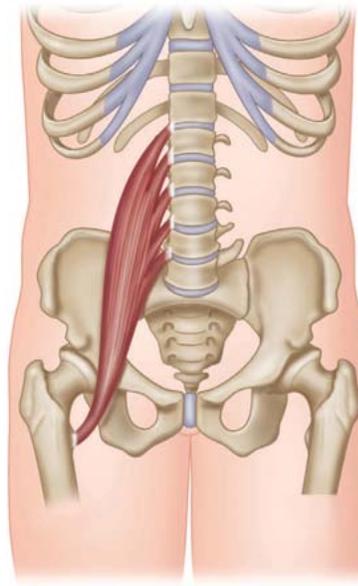
**Wahrnehmung:** Atem, Stärke in Hals und Rumpf, Verdauung, Ausscheidung

**Bewegung/Haltung:** Rückenbeugung, Stabilisierung von Schulter und Schultergürtel, Beugung von Hüfte und Knien. Knie stehen senkrecht über den Hüften.

**Ausführung:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie im rechten Winkel gebeugt, die Schienbeine parallel zum Boden. Die Hände liegen auf den Knien. Atmen Sie ein. Beim Ausatmen krümmen Sie den Rücken und heben Sie den Kopf, sodass Ihre Nase sich zu den Knien bewegt. Atmen Sie wieder ein und strecken Sie dabei die Beine aus. Atmen Sie aus und bringen Sie sie zurück in die Ausgangsposition. Atmen Sie ein und legen Sie vorsichtig den Kopf ab. Wiederholen Sie die Übung drei- bis viermal.

**Hinweise:** Setzen Sie den Rectus abdominis ein, um den Rücken zu krümmen, und den Sternokleidomastoideus, um den Kopf anzuheben. Der Rücken wird ebenso gedehnt wie die Gesäßmuskulatur. Die Haltung eignet sich für den Einstieg in eine Yogasitzung, um den Rumpf aufzuwärmen, oder für den Abschluss, vor *Savasana*.

**Ausgleichshaltung:** *Savasana*



**Griechisch** *psoa*: Lendenmuskel;  
**Lateinisch** *major*: größer

Der Psoas major und der Iliacus (Muskelgruppe des Iliopsoas) zählen wegen ihrer Lage und weil sie die Eingeweide schützen zur hinteren Bauchwand. Geht man allerdings von ihrer Funktion, der Beugung des Hüftgelenks, aus (wobei der Psoas major hier der schwächere Partner ist), gehören die beiden Muskeln mindestens ebenso berechtigt in Kap. 8.

Der Psoas major gehört wegen seines Ansatzes an der Lendenwirbelsäule außerdem zur tiefen Rumpfmuskulatur (Kap. 5). Einige der oberen Fasern des Psoas major können mit einer langen Sehne an der Eminentia iliopubica ansetzen und dort den Psoas minor bilden, der jedoch keine wichtige Aufgabe hat und bei vier von zehn Menschen ganz fehlt.

Die beidseitige Kontraktion des Muskels kann die Lumballordose vergrößern, und Überlastung oder Vernachlässigung können weitere Haltungsschäden und Schmerzen verursachen – Ausgleich ist das Schlüsselwort.

### Ursprung

Die Basis der Querfortsätze aller Lendenwirbel (L1–L5), Wirbel-

körper des 12. Brustwirbels und aller Lendenwirbel (T12–L5), Bandscheiben oberhalb jedes Lendenwirbels

### Ansatz

Kleiner Rollhügel des Oberschenkelknochens

### Funktion

Beugung des Hüftgelenks, gemeinsam mit dem Iliacus (beugt und dreht den Oberschenkel nach außen, z. B. beim Treten eines Balls). Vom Ansatz aus gesehen beugt er schwach den Rumpf, z. B. beim Aufrichten aus der Rückenlage. Er stabilisiert sowohl die Lendenwirbelsäule als auch die Hüftgelenke.

### Nerven

Hintere Äste der Spinalnerven im Lendenbereich (L1–L4; Psoas minor innerviert von L1 und L2)

### Typische Bewegungen

Stufen hinaufsteigen oder einen Hang hinauflaufen

### Verletzungen/schädliche Bewegungen

Überlastung, da der Psoas ein starker Stabilisierer ist und an zwei Gelenken – an der Wirbelsäule und an der Hüfte – ansetzt.

Vernachlässigung, etwa durch zu langes Sitzen, führt zu einem verkürzten, atrophierten Psoas.

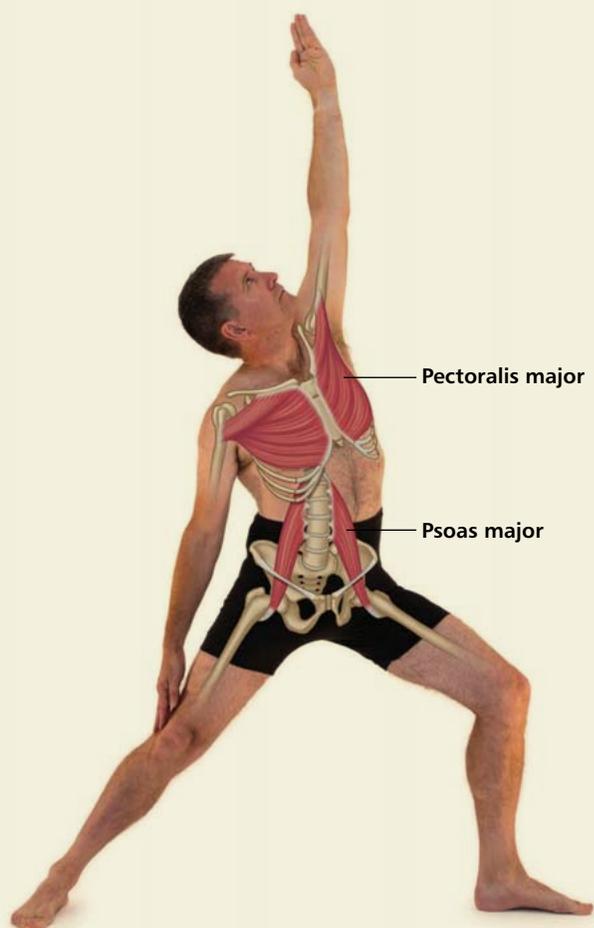
### Asanas für diesen Muskel

Alle Asanas im Stehen setzen den Psoas major als Stabilisierer ein, sowohl an der Lendenwirbelsäule als auch den Hüftgelenken.

**Kräftigung:** *Navasana* (das Boot), *Virabhadrasana I–III* (und *Viparita Virabhadrasana*, bei dem das vordere Bein gestärkt und das hintere gedehnt wird, s. S. 70), *Alanasana* (Kräftigung des vorderen Beins)

**Dehnung:** *Anjaneyasana*, *Virabhadrasanas*, *Alanasana*, bei denen das hintere Bein gedehnt wird

## Viparita Virabhadrasana (der umgekehrte Krieger)



*viparita*: spiegelbildlich, umgekehrt, *Virabhadra*: mächtiger Krieger in der indischen Mythologie [wipaRIta wirabaDRAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Dehnung, Stärke, Weitung des Brustkorbes, Stabilität des Beckens, Kreislauf

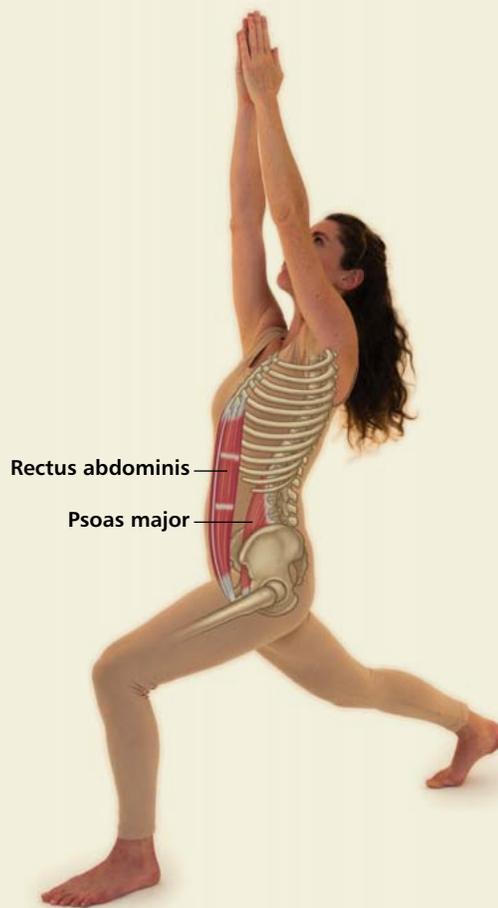
**Bewegung/Haltung:** seitliche Beugung der Wirbelsäule, Abduktion und Adduktion der Schulter, Stabilisierung des Schultergürtels, Streckung des Ellenbogens und des Handgelenks, Beugung, Streckung bzw. Abduktion der Hüfte, Beugung bzw. Streckung der Knie. Die untere Körperhälfte ist ausgerichtet wie bei *Virabhadrasana II*.

**Ausführung:** Aus dem *Virabhadrasana II* strecken Sie den vorderen Arm nach oben und den hinteren nach unten, zum hinteren Bein, und beugen Sie sich dabei leicht nach hinten. Der Blick geht zum vorderen Arm. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden. Für einen höheren Schwierigkeitsgrad kann der Ausfallschritt vergrößert und der hintere Arm am Rücken angelegt werden. Richten Sie den Rumpf auf und heben Sie den Beckenboden an, während sich der Oberkörper nach hinten streckt.

**Hinweise:** Die Übung ist ein wirkungsvolles Gegenstück zu den Kriegern und Dreiecken. Sie wird mehr als Seitbeuge ausgeführt, weniger als Rückbeuge. Der Atem ist stark, wenn sich der Körper beim Einatmen weitet, und wird beim Ausatmen sanfter.

**Ausgleichshaltung:** *Uttanasana*

## Alanasana (die hohe Mondsichel)



*Alana*: Gesandter Shivas in der indischen Mythologie [alaNAHsana]

Das Asana spricht alle Muskeln an, die in diesem Kapitel vorgestellt wurden (ebenso die wichtigsten Muskeln an den Hüft- und Kniegelenken). Es ist besonders effektiv sowohl zur Kräftigung (vorderes Bein) als auch zur Dehnung (hinteres Bein) des Psoas major, der ein Stabilisierer der Lendenwirbelsäule ist.

**Wahrnehmung:** Atem, Stärke, Dehnung, Unterstützung, Arbeit mit dem Rumpf, Balance, Energie, *drishti* (konzentrierter Blick)

**Bewegung/Haltung:** Streckung der Wirbelsäule, Beugung der Schulter, Stabilisierung des Schultergürtels, Beugung und Streckung der Hüfte, Beugung und Streckung der Knie, Einsatz des Rumpfes. Das vordere Knie steht senkrecht über dem Sprunggelenk, das Becken ist zentriert.

**Ausführung:** Wird normalerweise beim Sonnengruß ausgeführt, vor oder nach dem herabschauenden Hund. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus (dreibeiniger Hund) und bringen Sie dieses dann mit gebeugtem Knie nach vorn. Setzen Sie dort den Fuß zwischen den Händen auf. Richten Sie den Oberkörper auf, entweder mit den Händen auf dem vorderen Oberschenkel oder mit den Armen in der Luft.

**Hinweise:** Überprüfen Sie die Ausrichtung des vorderen Knies und setzen Sie den Rumpf ein, indem Sie das Steißbein sinken lassen und die tiefe Bauchmuskulatur und den Beckenboden anspannen. Lassen Sie Energie in Ihr hinteres Bein strömen, indem Sie das Knie strecken und die Ferse nach hinten schieben. Ein konzentrierter Blick nach vorn hilft, das Gleichgewicht zu halten. Zur Unterstützung der Balance können Yogablöcke am Außenrist beider Füße aufgestellt werden. Sie können auch das hintere Knie auf dem Boden aufsetzen.

**Ausgleichshaltung:**  
*Adho Mukha Svanasana*



# 5

## Die tiefen Rückenmuskeln und der Beckenboden

Das vorangegangene Kapitel beschäftigte sich mit der Wirbelsäule als der zentralen Stütze des Körpers. Über das Kreuzbein ist die Wirbelsäule mit dem Becken verbunden. Beide zusammen stellen das (Gravitations)zentrum des menschlichen Körpers dar.

### Äußere und tiefe Muskeln

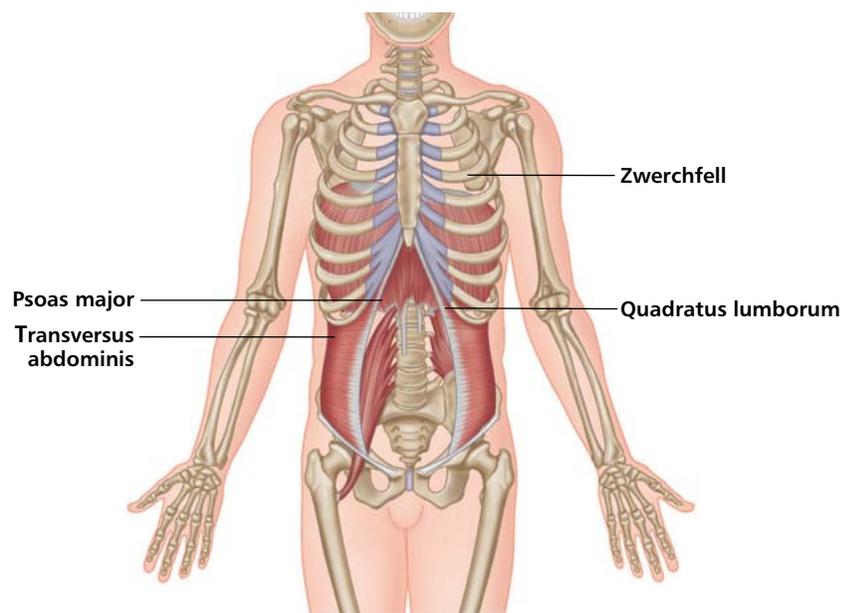
Viele Fitness- und Gymnastikprogramme widmen sich der äußeren Muskelschicht am Rumpf. Meist zielen sie auf drei der vier Bauchmuskeln ab: den geraden sowie die äußeren und inneren schrägen Bauchmuskeln, also jene Muskeln, die vor allem die Brust- und Lendenwirbelsäule beugen und drehen (s. Kap. 4).

Doch wenn es um Kräftigung und Gesundheit der gesamten Körpermitte geht, muss man in die Tiefe gehen. Dort liegen im Bereich der Lendenwirbelsäule mehrere Muskeln „verborgen“, die ständig zusammenarbeiten und für Balance, Haltekraft und Stabilität sorgen. Die fünf wichtigsten sind das Zwerchfell (das teilweise an L1–L3 seinen Ursprung

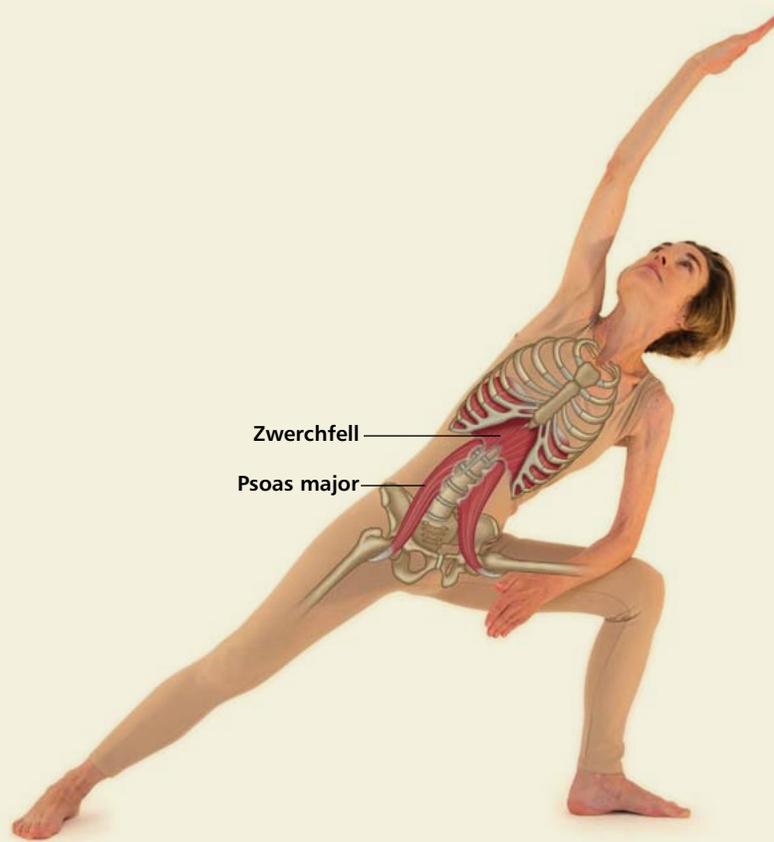
hat, s. S. 32), der Psoas major (S. 69), der Quadratus lumborum (S. 63), der Transversospinalis (mit Ausnahme der Semispinalis-Muskeln, s. Abb. S. 57 und S. 59) und die querverlaufenden Bauchmuskeln (der vierte Bauchmuskel, S. 35). Alle diese Muskeln wurden bereits in den Kapiteln über die Atmung und die Wirbelsäule vorgestellt. Dieses Kapitel zeigt, welche Funktion sie gemeinsam und zusammen mit weiteren tiefen Muskelschichten im Kreuz-Lenden- und Beckenbereich erfüllen. Dort, am unteren Rumpf, sorgen sie für die Stabilisierung der Lendenwirbelsäule und des Beckenrings. Beides ist entscheidend für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.

### Asanas speziell für diese Muskeln

Die tiefe Muskulatur kann in praktisch jedem Asana eingesetzt werden, sofern in der Anleitung entsprechende Hinweise gegeben werden (s. Anhang 2), einige Haltungen sind jedoch besonders gut geeignet. Mit Atemübungen kann man die Aufmerksamkeit auf die tiefen Muskeln richten. Kraftvolle Haltungen, bei denen das Gleichgewicht gewahrt werden muss, bieten eine gute Gelegenheit, um in diese oft kaum wahrgenommenen Muskeln hineinzuspüren.



## Utthita Parsvakonasana (die gestreckte Flankendehnung)



*utthita*: gestreckt, *parsva*:  
seitwärts, *kona*: Winkel  
[uTTIta parschwakoNAHsana]

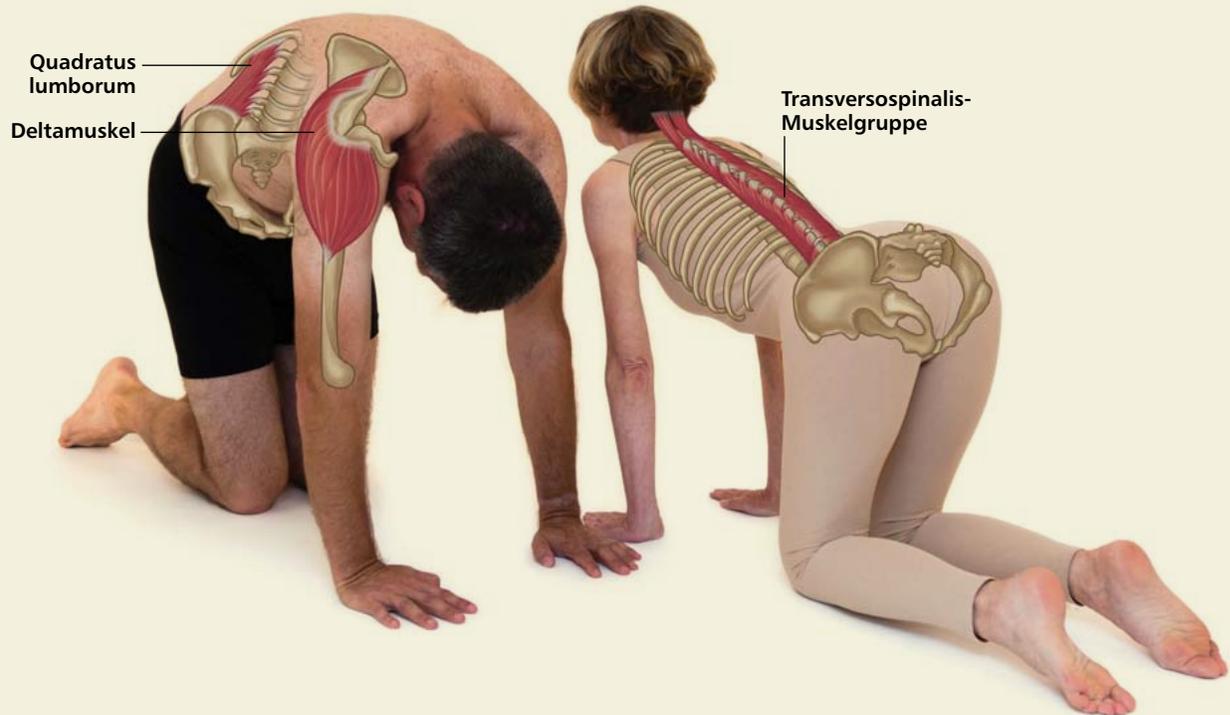
**Wahrnehmung:** Atem, Stärke,  
Dehnung und Weitung des Brust-  
korbs, Einsatz des Rumpfes, Ba-  
lance, Zentrierung

**Bewegung/Haltung:** Streckung  
und Seitbeuge der Wirbelsäule,  
Abduktion und Adduktion der  
Schulter, Rotation des Schulter-  
gürtels aufwärts und abwärts, Beu-  
gung des Ellenbogens, Beugung  
bzw. Streckung der Hüften und der  
Knie. Die Haltung ist optimal aus-  
geführt, wenn sich vom hinteren  
Fuß bis zur nach oben ausgestreck-  
ten Hand eine gerade Linie ergibt.

**Ausführung:** Neigen Sie aus  
der Haltung *Virabhadrasana II*  
den Rumpf über den vorderen  
Oberschenkel hinaus. Die untere  
Hand kann auf einen Yogablock  
aufgestützt werden, oder Sie le-  
gen den Unterarm leicht auf dem  
Oberschenkel des vorderen Beins  
auf. Der obere Arm wird über oder  
neben dem Kopf nach oben ausge-  
streckt. Der Blick kann nach unten,  
vorn oder über den erhobenen Arm  
hinausgehen. Üblicherweise übt  
man dieses Asana zusammen mit  
den Krieger-Haltungen, vorzugs-  
weise in der Mitte einer Yogasit-  
zung.

**Hinweise:** Eine tiefe Stellung, bei  
der Sie Ihre Aufmerksamkeit auf  
beide Beine richten sollten. Stellen  
Sie sich vor, durch beide Füße und  
Beine Erdenergie in Ihr Körper-  
zentrum hochzuziehen. Stemmen  
Sie die hintere Ferse in den Boden,  
lassen Sie Nacken und Schultern  
locker und konzentrieren Sie sich  
auf den Rumpf.

**Ausgleichshaltung:**  
*Viparita Virabhadrasana*



### Der Beckenboden: Verbindung von Körper und Geist

Das Becken ist geformt wie eine Schale und hat die gleiche Funktion wie ein Schlussstein in der Architektur: Es stützt die gesamte Konstruktion und hält die beiden Oberschenkelknochen in Position. Der Beckenring setzt sich aus drei Knochen zusammen: dem Kreuzbein und den beiden Hüftbeinen (Darmbein, Sitzbein und Schambein sind bei Kindern noch getrennt und wachsen während der Pubertät zusammen).

Das Becken ist zwar beweglich, doch die Bewegung selbst findet in der Lendenwirbelsäule und den Hüftgelenken statt, z. B. wenn das Becken geneigt wird. Die Asanas *Bidalasana* (Katze) und *Bitilasana* (Kuh; s. o.) beinhalten die Vorwärts- und Rückwärtsneigung des Beckens und können auch in andere Asanas integriert werden.

*chakra*: Rad; *vaka*: Kranich, mythischer Vogel  
[tschakravaKAHsana]  
(Einzel: *bidalāsana*: Katze, *bitilāsana*: Kuh)

**Wahrnehmung:** Atem, Dehnung, Stärke, Neigung des Beckens, Gleichgewicht, fließende Bewegung, Biessamkeit der Wirbelsäule, Rumpf, Chakras

**Bewegung/Haltung:** Beugung (Katze) bzw. Überstreckung (Kuh) der Wirbelsäule, Beugung der Schulter, Abduktion und Adduktion des Schultergürtels, Streckung des Ellenbogens und des Handgelenks, Unterstützung durch Arme und Beine. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern, die Knie unter den Hüften.

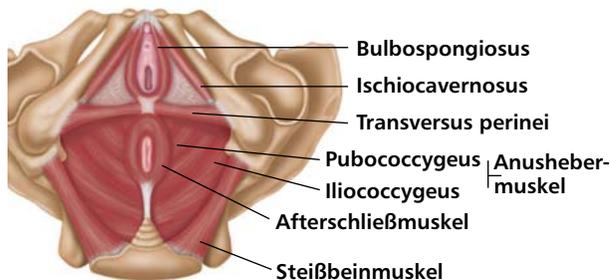
**Ausführung:** Beginnen Sie im Vierfüßlerstand (auf Händen und Knien). Die Wirbelsäule hat ihre natürliche Krümmung. Verstärken Sie nun mit dem Einatmen die untere Krümmung (Lendenlordose), indem Sie das Steißbein und den Kopf anheben und den Bauch sinken lassen (Kuh). Beim Ausatmen

senken Sie das Steißbein und machen den Rücken rund (Katze). Der Kopf senkt sich und die Schulterblätter gehen auseinander. Achten Sie darauf, dass Sie dabei auch die Körpervorderseite einsetzen, nicht nur den Rücken.

**Hinweise:** Jede Bewegung geht vom Steißbein aus und setzt sich fließend entlang der Wirbelsäule fort. Für *Chakravakasana* (Sonnenvogel) in der fortgeschrittenen Variante strecken Sie im Vierfüßlerstand jeweils einen Arm und das gegenüberliegende Bein aus. Zur Stabilisierung des Körpers in dieser Haltung muss die gesamte Rumpfmuskulatur aktiv werden. Mit diesem Asana lassen sich Rückenschmerzen lindern. Falls Sie den Körper nicht allein mit den Armen abstützen können, können Sie die Unterarme auf einem stabilen Stuhl ablegen. Auch eine Decke unter den Knien kann hilfreich sein. Die Haltung kann in einer Yogasitzung jederzeit eingefügt werden; sie ist gut geeignet zum Aufwärmen von Wirbelsäule und Rumpf.

**Ausgleichshaltung:** *Balāsana*

Den unteren Abschluss des Beckens bildet der Beckenboden. Es lohnt sich, die Strukturen, Muskeln und Verbindungen genauer zu betrachten, da die Aktivität des Beckenbodens positive Auswirkungen auf Atmung, Haltung, Gleichgewicht und Vitalität hat.



Der Beckenboden ist eine von drei Querstrukturen im Brust- und Bauchraum; er besteht aus verschiedenen Muskelschichten und Faszien sowie dem Kreuzbeinnervengeflecht. Die anderen beiden sind das Zwerchfell und der obere Abschluss des Brustkorbs. Im Yoga ist der Beckenboden besonders interessant, weil er mit zahlreichen anderen Strukturen im Körper in Verbindung steht und sowohl die Atem- als auch die Muskelarbeit auf vielfältige Weise unterstützt. Außerdem liegen hier extrem viele Nervenenden.

Die Anleitung im Yoga heißt: Beckenboden „heben“. Das mag seltsam klingen, doch die Vorstellung, den Beckenboden nach oben zu ziehen, führt dazu, dass genau die richtigen Muskeln aktiviert werden – sei es im Sitzen, Knien oder im Stehen und sogar bei umgekehrten Haltungen. Obwohl die beteiligten Muskeln nicht groß sind, haben sie wichtige Aufgaben. Im Zentrum steht der Anushebermuskel; er zieht sich vom Schambein bis zum Kreuzbein. Unterstützt wird er vom Steißbeinmuskel. Die Muskulatur der unteren Bauchwand sowie der Psoas major sind ebenfalls aktiv; sie wirken stabilisierend. Sogar die Adduktorengruppe, die die Hüfte beugt, wird angesprochen, um den Beckenboden zu heben.

Blickt man von unten auf den Beckenboden (s. Abb.), sieht man in etwa eine Rautenform, die in zwei Dreiecke unterteilt werden kann: Eine gedachte Linie verbindet die beiden Sitzbeinhöcker. Davor (ventral) liegt das Urogenitaldreieck, dahinter (dorsal) das Analdreieck. Die Zone zwischen den Beinansätzen unmittelbar vor dem Anus nennt man Damm (Perineum). Im Beckenboden liegen außerdem zwei zentrale ringförmige Schließmuskeln, der des Anus und der der Harnröhre. Wir werden beim *Mula Bandha* (s. u.) darauf zurückkommen.

Im Yoga muss zwischen dem Anspannen des Beckenbodens und dem Üben von Bandhas unterschieden werden: Setzt man in einer Haltung den Beckenboden

unterstützend ein, bedeutet dies eine bewusste Muskelkontraktion in einem eng umschriebenen Bereich mit dem Ziel, den Beckenboden etwas anzuheben. Übt man die Bandhas, so gehört zur jeweiligen Muskelkontraktion die Atemkontrolle. Man hält den Bandha mit dem Ziel, den Energiefluss im Körper entlang der Wirbelsäule nach oben zu lenken und die Wahrnehmung darauf zu konzentrieren, ohne sich von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.

## Bandhas, Nadis, Chakras und die acht Glieder des Yoga

### Die Bandhas

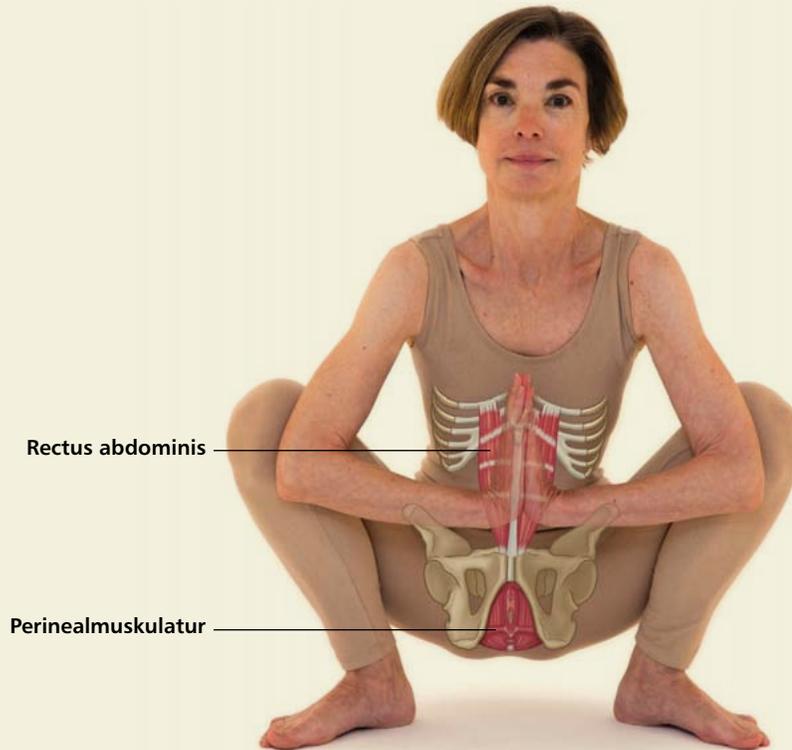
Vier dieser sogenannten Verschlussübungen sind besonders weit verbreitet: *Mula Bandha* (Damm und Anus), *Uddiyana Bandha* (Bauch), *Jalandhara Bandha* (Hals) und *Jivha Bandha* (Zunge und Gaumen). Sie können auch kombiniert zum Einsatz kommen, beispielsweise im Kundalini Yoga. Wir besprechen an dieser Stelle jedoch nur die beiden ersten, da sie in Verbindung mit dem Becken stehen.

*Mula Bandha* nennt man den Verschluss des Beckenbodens, besonders des Analschließmuskels und des Perineums. Dabei spannt man diesen Bereich gezielt an und hält die Spannung. Ziel ist es, durch Kontraktion und Konzentration das Abfließen der Energie aus dem Körper zu verhindern und gleichzeitig den Energiefluss innerhalb des Körpers in Gang zu bringen und die Energie entlang der Wirbelsäule nach oben zu lenken.

Auch beim *Uddiyana Bandha* geht es darum, die Energie im Körper bewusst von unten nach oben zu lenken. Dazu konzentriert man sich auf die unteren und mittleren Bauchmuskeln, das Zwerchfell und die Rippenmuskulatur und zieht nach dem Ausatmen Bauch und Zwerchfell nach innen und oben zur Wirbelsäule hin. Beide Bandhas sind für Anfänger und Autodidakten nicht geeignet, man übt sie am besten unter Anleitung. Ziel ist es, die volle Aufmerksamkeit nicht auf die Muskelanspannung, sondern auf die strömende Energie zu richten.

Wer regelmäßig Asanas und Pranayama übt, wird mit der Zeit auch Bandhas in seine Übungspraxis integrieren wollen. Bandhas sind, wie die Arbeit mit Nadis und Chakras auch, ein Weg, Yoga in seiner Ganzheit zu erleben – d. h., über die körperliche Ebene hinaus –, und sich den energetischen und spirituellen Aspekten des Yoga anzunähern. Wenn man seine Aufmerksamkeit nach innen statt nach außen richtet, kann sich die Meditation bis zur Erleuchtung (*samadhi*, das achte Glied im Raja-Yoga) vertiefen.

## Upavesasana (die Hocke) oder Malasana (die Girlande)



*upa*: unten, abwärts, *maalaa*: Girlande, *mala*: Verunreinigungen  
[upaweSCHAhsana]  
[maLAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Dehnung, Loslassen, Anregung der inneren Organe und des Stoffwechsels, Kombination mit Bandhas, Zentrierung, Öffnung der Hüften

**Bewegung/Haltung:** Streckung der Wirbelsäule, Stabilisierung von Schultern und Schultergürtel, Beugung des Ellenbogens, Streckung von Handgelenk und Hand, Beugung und Außenrotation der Hüfte, Beugung der Knie, Fußgelenke sind angewinkelt (Dorsalflexion). Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander und zeigen nach außen, die Hände sind in Gebetshaltung (*Anjali Mudra*).

**Ausführung:** Beginnen Sie im Stand. Die Füße stehen mindestens eine Fußlänge auseinander, die Hände in Gebetshaltung oder auf den Hüften. Senken Sie langsam den Körper. Hüften und Knie beugen sich, die Wirbelsäule bleibt so gerade wie möglich. Die Fersen können auf dem Boden stehen oder angehoben sein. Drücken Sie die Knie mit den Ellenbogen auseinander, um die Dehnung zu verstärken.

**Hinweise:** In dieser Haltung wird der untere Rücken stark entlastet. Hüften, Knie und Knöchel werden weniger belastet, wenn Sie sich auf einen Yogablock setzen. Wer verkürzte Achillessehnen hat, kann die Fersen nicht auf den Boden bringen, sie bleiben in der Luft. Bandhas können sehr gut mitgeübt werden. Die Haltung ist ein guter Übergang von Übungen im Stand zu Übungen im Sitzen; sie kann in einer Yogasitzung jederzeit eingefügt werden

**Ausgleichshaltung:** *Savasana*

## Die Nadis

Mit Nadi werden Energieleitbahnen im Körper bezeichnet. Im Kundalini Yoga wird die Zirkulation der Lebensenergie (Prana) entlang dieser Bahnen gezielt aktiviert. Yogi Bhajan, der diese Form im Westen bekannt machte, sagte es 1988 so: „Kundalini Yoga ist die Wissenschaft, das Endliche mit der Unendlichkeit zu vereinen, und die Kunst, das Unendliche in der Endlichkeit zu erfahren.“ Die östliche Heilkunst der Akupunktur arbeitet mit dem vergleichbaren Konzept der Meridiane. Unabhängig davon, welchen Yoga Sie praktizieren – alle Asanas und Pranayamas verbessern den Energiefluss im Körper.

Die mittlere der drei wichtigsten Energiebahnen im Körper heißt *Sushumna*. Sie verläuft in etwa entlang der Wirbelsäule, und wenn durch sie Prana von unten nach oben strömt, kann man mit etwas Übung den Energiefluss ebenso wahrnehmen wie bei den Bandhas. Die anderen zentralen Nadis heißen *ida* und *pingala*, sie verlaufen rechts und links der Wirbelsäule.

## Die Chakras

### Die Chakras und das kosmische Bewusstsein

Die Energiezentren, die entlang des Sushumna-Nadi aufgereiht sind, verdanken ihre Bezeichnung dem Sanskrit-Wort *cakra* für Rad oder Kreis (wenngleich sich bei uns die Schreibweise mit ch durchgesetzt hat). Das Wort kann bis in die vedischen Schriften zurückverfolgt werden, wurde aber – etwa ab 1500 v. Chr. – zunächst mündlich überliefert. Später findet man es in verschiedenen hinduistischen Weisheitslehren.

Im Yogasutra von Patanjali, das vermutlich im 2. Jh. v. Chr. verfasst wurde, stößt man ebenfalls auf den Begriff. Hier wird Chakra allerdings als Sitz des kosmischen Bewusstseins verstanden. Die Beschreibung der Chakras als Energiezentren, wie wir sie heute verstehen, taucht erstmals im 7. Jh. n. Chr. in der hinduistischen Tantra-Lehre auf, die das Universum als ein Zusammenspiel aller Energien und Kräfte sieht („Alles ist eins“). Auch der Yoga begann, alle Existenzebenen des Menschen zusammenzubringen.

Es gibt sieben Hauptchakras (und diverse Neben-chakras in den Gliedmaßen). Sie sitzen entlang der Wirbelsäule und am Kopf, jeweils an den Kreuzungen von zwei oder mehreren Nadis. Außerdem bestehen Verbindungen zu Nervengeflechten und Hormondrüsen. Unter anderem sind die Chakras den Elementen zugeordnet: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Und jedes Chakra steht für bestimmte Charaktereigenschaften, die den Weg zum Sinn des menschlichen Lebens weisen. Die Chakras nehmen Energie von außen

auf, „verdauen“ und verteilen sie im Körper, sie geben aber auch Energie nach außen ab. Sie werden auch als „die sieben Wurzeln der Erweckung“ verstanden.

Im Folgenden finden Sie die Hauptchakras mit ihren Sanskrit-Namen und den verschiedenen Zuschreibungen aufgeführt. Die Bedeutung der Chakras geht allerdings weit über das hinaus, was im Rahmen dieses Buches dargestellt werden kann. Wertvolle weiterführende Literatur findet man bei Barbara Ann Brennan und Cyndi Dale, zwei international anerkannten Autorinnen, deren Werke auch ins Deutsche übersetzt wurden. Besonders lesenswert sind auch die Grundlagentexte von Swami Rama. Sein Buch *Yoga and Psychotherapy* gilt als maßgebend auf dem Gebiet der Chakra-Lehre.

### 1. Wurzelchakra (*Muladhara Chakra*)

Fundament, Grundbedürfnisse, Erdung,  
Verbundenheit, Sicherheit  
Farbe: Rot, Planet: Saturn, Element: Erde,  
Sinn: Riechen

Lage: Steißbein, Beckenboden, über dem Anus  
Beziehung: Füße, Beine, Dickdarm, Perineum  
Tier: Elefant; Klang: *lam*

*Hier ruht die weibliche Kundalini-Kraft Shakti,  
symbolisiert durch eine zusammengerollte  
Schlange.*

### 2. Sakralchakra (*Svadhithana Chakra*)

Schoß, Emotionen und Sexualität, Genuss,  
Vergnügen, Kreativität

Farbe: Orange, Planeten: Pluto/Mond,  
Element: Wasser, Sinn: Schmecken  
Lage: Vorderseite der unteren Wirbelsäule, Becken,  
Kreuzbein

Beziehung: Fruchtbarkeit, unterer Rücken, Hüften,  
Blase, Nieren, Eierstöcke, Hoden  
Tier: Krokodil; Klang: *vam*  
*Ausweitung der Eigenständigkeit.*

### 3. Solarplexuschakra (*Manipura Chakra*)

Bauchgefühl, Atmung, Mut, glänzendes Juwel,  
persönliche Kraft

Farbe: Gelb, Planeten: Sonne/Mars,  
Element: Feuer, Sinn: Sehen  
Lage: Solarplexus; Verbindung von Zwerchfell,  
Psoas und Organen, rund um den Nabel

Beziehung: Verdauung, Stoffwechsel, Emotionen, das  
Leben allgemein, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren  
Tier: Widder, Klang: *ram*  
*Beeinflusst das Immun- und das Nervensystem  
sowie die Muskulatur.*

**4. Herzchakra (Anahata Chakra)**

Göttliches Annehmen, Liebe, Beziehungen,  
Leidenschaft, Lebensfreude  
Farben: Grün/Rosa, Planet: Venus, Element: Luft,  
Sinn: Fühlen  
Lage: Brustkorb, Herz, Lunge  
Beziehung: oberer Rücken, mediale Fähigkeiten,  
Emotionen, Offenheit für das Leben, Thymusdrüse  
Tier: Antilope, Klang: *yam*  
*Birgt den Rhythmus des Universums.*

**5. Kehlkopfchakra (Vishuddha Chakra)**

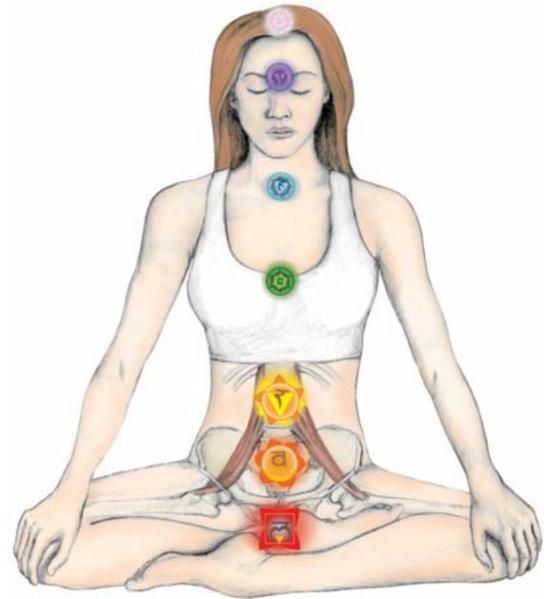
Kommunikation, Selbstaussdruck, Harmonie,  
Schwingung, Anmut, Träume  
Farbe: Himmelblau, Planeten: Merkur/Jupiter,  
Element: Äther, Sinn: Hören  
Lage: Hals, Nacken, Ohren, Mund  
Beziehung: Klang, Stimme, Aufnahme, Schilddrüse  
und Nebenschilddrüsen  
Tier: weißer Elefant, Klang: *ham*  
*Vermittelt die innere Wahrheit der äußeren Welt,  
Aufstieg vom Körperlichen zum Geistigen.*

**6. Stirnchakra (Ajna Chakra)**

Drittes Auge, Intuition, Konzentration, Bewusstheit,  
Hingabe, Neutralität  
Farbe: Indigo, Planet: Neptun, Element: Licht,  
Sinn: Denken  
Lage: Kopfmittle zwischen und über den  
Augenbrauen  
Beziehung: Kreativität, Vorstellungskraft,  
Verständnis, Klarträume, Zirbeldrüse  
Tier: schwarze Antilope, Klang: *om*  
*Ermöglicht uns, die Heiligkeit in allem zu erkennen.*

**7. Kronenchakra (Sahasrara Chakra)**

Reines Bewusstsein, Spiritualität, Weisheit,  
Integration, Erleuchtung  
Farben: Weiß/Violett/Gold, Planeten: Uranus/Ketu,  
Element: jenseits aller Elemente  
Lage: Oberkopf/Scheitel, Großhirnrinde  
Beziehung: alle Funktionen des Körpers und des  
Geistes, alle anderen Chakras, Hypophyse  
Symbol: tausendblättriger Lotus  
*Vereinigung der weiblichen Kundalini-Kraft (Shakti)  
mit der männlichen (Shiva),  
Transzendenz des Bewusstseins.*

**Die acht Glieder der Raja-Yoga-Lehre**

Die acht Glieder oder Stufen sind Ihnen in diesem Buch bereits begegnet. Hier finden Sie sie einmal aufgelistet, wie sie vor über 2000 Jahren von Patanjali als Wegweiser zu einer gesunden Lebensführung nach der Yoga-Lehre definiert wurden. Sie bauen nicht unbedingt aufeinander auf, sondern sollen teilweise parallel verfolgt werden:

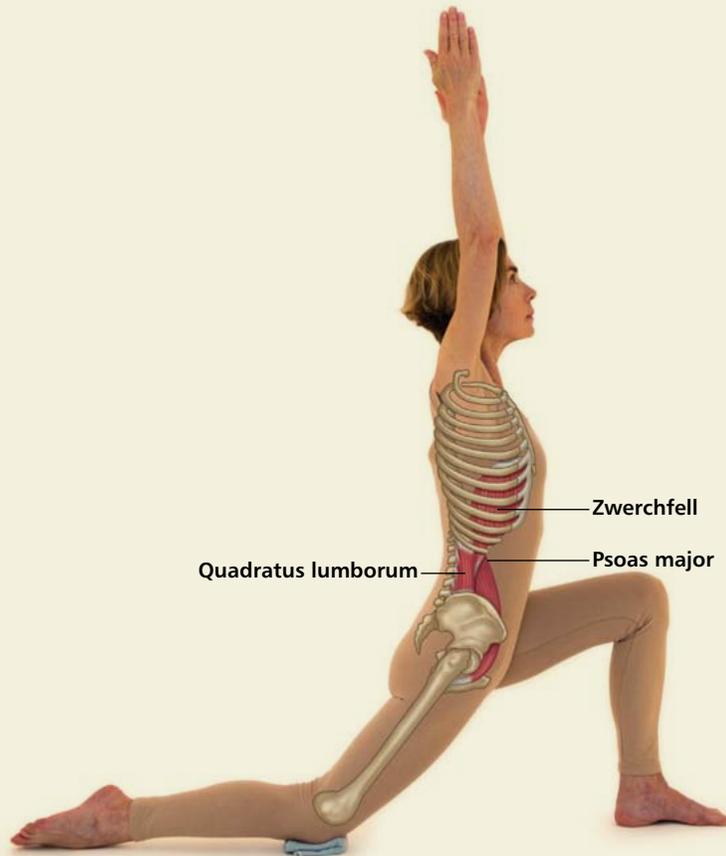
1. *Yamas* (Einschränkungen/moralische Gebote)
2. *Niyamas* (Gebote/Selbstdisziplin)
3. *Asanas* (Haltungen)
4. *Pranayama* (bewusste Atmung)
5. *Pratyahara* (Innenschau)
6. *Dharana* (Konzentration)
7. *Dhyana* (Meditation)
8. *Samadhi* (Erleuchtung)

In diesem Buch widmen wir uns vor allem den *Asanas* (drittes Glied) und *Pranayama* (viertes Glied), mit dem Ziel, durch Bewusstmachung Atem und Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Yoga ist kein linearer Weg: Er mag damit beginnen, bei verschiedenen Lehrern verschiedenen Techniken zur Ausübung der *Asanas* zu erlernen und diese zu meistern. Doch zu einem tieferen Verständnis der Yoga-Philosophie gelangt der Praktizierende erst, wenn er oder sie danach strebt, schrittweise zur Essenz des Yoga vorzudringen und diesen in das tägliche Leben zu integrieren.

*Alles ist eins.*

## Anjaneyasana (die tiefe Mondsichel)



*Anjani*: Mutter des Hindugottes Hanuman  
[andschanJAHsana]

**Wahrnehmung:** Atem, Dehnung, Stärke, Öffnung von Herz und Hüften, Einsatz der Rumpfmuskulatur, Balance, Kombination mit Bandhas, *drishti* (konzentrierter Blick)

**Bewegung/Haltung:** Streckung der Wirbelsäule, Beugung der Schultern, Aufwärtsrotation des Schultergürtels, Beugung bzw. Streckung von Hüfte und Knie. Der hintere Fuß ist gestreckt (Plantarflexion). Strecken Sie den hinteren Fuß nach hinten. Das vordere Knie steht gebeugt über dem Fußgelenk, das Becken ist gerade und nicht zu einer Seite geneigt.

**Ausführung:** Nehmen Sie in *Uttanasana* ein Bein nach hinten zu einem tiefen Ausfallschritt. Die Hände sind neben den Füßen oder auf Yogablöcken aufgesetzt. Beugen Sie das hintere Knie, bis es auf dem Boden liegt (eventuell eine Decke unterlegen); strecken Sie den hinteren Fuß. Nehmen Sie die Arme über außen nach oben, bis der Körper von den Hüften bis zu den Händen eine Sichel formt (leichte Rückbeuge). Der Blick geht nach vorn oder nach oben zu den Händen. Im Sonnengruß dient die Haltung der Erwärmung.

**Hinweise:** Die Haltung wird stabiler, wenn Sie den Beckenboden anheben und die Rumpfmuskulatur aktivieren. Senken Sie das Steißbein und ziehen Sie die Schultern und Schulterblätter nach unten. Wenn Sie das Becken nach vorn drücken, wird die Rückseite des vorderen Oberschenkels noch stärker gedehnt. Bei Schulterbeschwerden können Sie die Hände auf den vorderen Oberschenkel oder ans Kreuzbein legen oder die Arme in die U-Haltung bringen.

**Ausgleichshaltung:**  
*Adho Mukha Svanasana*