



Geschmeidig in Hüfte, Rücken und Becken

Der Rücken trägt das Gewicht unseres Oberkörpers. Die Hüfte schenkt uns Beweglichkeit und das Becken sorgt für Stabilität sowie eine ausgeglichene Haltung.



Die Körpermitte stärken

Spannungen und Schmerzen in der Körpermitte schränken uns ein und rauben uns die Lebensfreude. Woher kommen Sie? Und was können wir dagegen tun?

Kennen Sie das auch? Der untere Rücken tut weh, die Hüfte fühlt sich eng an und das Becken ist irgendwie verdreht. Das kann unterschiedliche Ursachen haben. Meistens liegt es daran, dass wir uns zu wenig bewegt oder zu lange in einer ungünstigen Position gesessen haben. Natürlich gibt es auch körperliche Gründe wie Plattfüße oder ungleich lange Beine, worauf ich aber in diesem Buch nicht eingehen werde. Und es gibt auch seelische Ursachen, zum Beispiel Stress oder nicht verarbeitete Erlebnisse, die uns oft gar nicht so bewusst sind.

Stress entsteht, sobald sich unserer Körper in Gefahr befindet oder sich so fühlt. Er wechselt dann automatisch in einen Reaktionsmodus über: Die Muskulatur wird aktiviert und unser sympathisches

Nervensystem wird hochgefahren. Im Normalfall stabilisieren sich Nervensystem und Körper, sobald die Gefahr vorüber ist. Wir fühlen uns wieder sicher, und der parasympathische Zustand der Ruhe und Entspannung tritt wieder ein. Dabei löst sich die körperliche Anspannung auf. Dieses Herunterfahren nach der Stresssituation ist notwendig, damit wir geistig, emotional und körperlich im Gleichgewicht sind. Wenn wir häufig in solche Anspannungszustände hineinkommen, kann es passieren, dass es dem Körper nicht mehr gelingt, diese Anspannungen aufzulösen.

Die Summe der vielen kleinen Anspannungen führt automatisch zu Verspannungen in der jeweiligen Körperpartie. Deshalb werde ich jetzt auf die einzelnen

Körperbereiche gezielt eingehen. Wir werden gemeinsam schauen, woher die Spannungen aus der emotionalen Perspektive kommen können. Parallel erarbeiten wir uns Strategien und lernen Impulse kennen, um diese Anspannungen Schritt für Schritt auf der körperlichen Ebene wieder aufzulösen.

Hochinteressant finde ich, dass das Auflösen der tiefsitzenden Spannungen, die im Körper gespeichert sind, im ersten Moment dazu führen kann, dass wir aus dem Gleichgewicht kommen. Sowohl unser Körper als auch unser Geist und unsere Seele durchleben auf eine sanfte Art und Weise noch einmal genau das, was dazu geführt hat, dass diese Anspannungen im Körper entstanden sind.

Durch die yogische Praxis lernen wir, mit uns selbst immer achtsamer umzugehen. Sie werden erleben, dass Sie sich in Ihrem Körper und in Ihrem Leben viel wohler fühlen, wenn Sie die Anspannungen in Ihrer Hüfte aufgelöst haben. Dies spiegelt sich sowohl in der persönlichen Stimmungslage wider als auch in der nächtlichen Ruhe. Sie werden Ihre persönlichen Grenzen deutlicher wahrnehmen und kommen seltener in einen Zustand der Erschöpfung. Sie werden erleben, dass Sie sich vitaler fühlen und in Ihrem Körper ruhen. Sie entwickeln ein Gefühl des »Verankertseins« in Ihrem Leben, Sie fühlen sich verbunden mit dem, was ist. Es breitet sich ein Gefühl von Sicherheit in Ihnen aus, was dazu führt, dass sich Ihr

Herz öffnet und Sie das Leben genießen können, auch wenn es mal schwierige Phasen gibt.

Sicherlich werden auch Sie sich viel wohler fühlen, wenn es Ihnen gelingt, Ihre Anspannungen zu lösen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen.

Spannungen im unteren Rücken lösen

Nehmen wir zuerst unseren unteren Rücken einmal ganz genau unter die Lupe. Dieser Bereich überspannt die tiefen Rückenmuskeln, den Raum zwischen der 12. Rippe und dem Becken. Er mobilisiert und schützt die Bauchorgane und fördert eine kontrollierte Vorwärtsbeugung. Auch die Rückwärts- und Seitwärtsbeugung werden aus dem unteren Rücken gesteuert. Bei einer normalen Wirbelsäulenkrümmung im unteren Rückenbereich bleibt die gesamte Elastizität in der Wirbelsäule erhalten. Denn genau dadurch gelingt es uns, Stöße zu absorbieren und die Verbindung zwischen Becken und Brustkorb in der Aufrichtung auf der vertikalen Ebene zu gewährleisten.

Ziel ist es, im unteren Rücken stark und zugleich geschmeidig zu sein. Dabei unterstützt uns Yoga ganz bewusst, denn hier lösen wir die Verspannungen im Rücken und bauen zugleich Kraft auf. Die Übungen in diesem Buch erfüllen also beide Anforderungen: Förderung der Ge-

schmeidigkeit und auch der Stabilität. Die regelmäßige Praxis über einen längeren Zeitraum unterstützt den gesamten Rücken. Haben Sie chronische Schmerzen, ist es wichtig, in Kontakt mit Ihrem Arzt und Physiotherapeuten zu bleiben.

Woher kommen die Schmerzen?

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken. Eine Einschränkung oder Zerrung kann plötzlich auftreten oder sich im Laufe der Zeit durch eine Fehlhaltung entwickeln. Überprüfen Sie erst einmal, ob Sie es mit einer Zerrung oder einer Verstauchung zu tun haben. Um eine Verstauchung handelt es sich, wenn Bänder reißen oder überdehnt wurden. Bänder können wir uns als faserartige Gewebeteile vorstellen, die die Knochen miteinander verbinden. Von einer Muskelzerrung sprechen wir, wenn die Fasern an einem Muskel durch Überdehnung oder Überlastung gerissen sind.

Im unteren Rücken kann es auch zu Entzündungen beziehungsweise zu Schwellungen kommen. Dies sind Reaktionen des Körpers auf eine Verletzung. Gerade wenn Blut in ein verletztes Gewebe eintritt, ist diese Stelle empfindlich und die Muskeln können verkrampfen oder sich entzünden. Das wird durch starken Schmerz begleitet.

Probleme im unteren Rücken können in verschiedene Bereiche des Körpers ausstrahlen: in die Hüfte, ins Becken, ins Ge-

säß und bis hinunter zu den Kniesehnen. Wenn wir es nicht gerade mit einem Riss der Muskulatur zu tun haben, wird die Regeneration nur ein paar Tage dauern. Der Schmerz wird jedoch bei bestimmten Übungen und Körperhaltungen verstärkt. So kann der Heilungsprozess, wenn die Schonung nicht eingehalten wird, auch zwei bis sechs Wochen lang andauern. Ein Riss in der Muskulatur kann sich sogar über Monate hinweg ziehen.

Der untere Rücken und unsere Gefühle

Wenn unsere Rückenschmerzen nicht durch eine akute Verletzung, zum Beispiel eine Verstauchung, verursacht sind, können wir uns fragen, ob uns die Rückenschmerzen etwas sagen möchten. Könnten wir es hier eventuell mit festgefahrenen Emotionen zu tun haben?

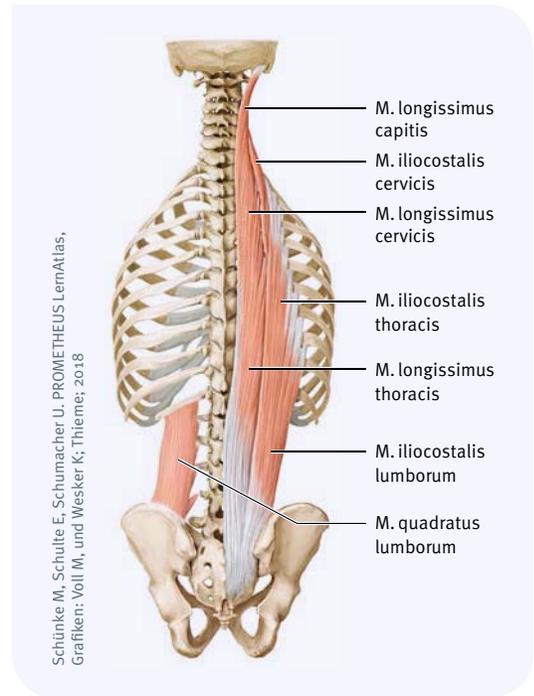
Der dreieckige Knochen des Kreuzbeins befindet sich am Fundament der Wirbelsäule. Er wird im Lateinischen als »heiliger Knochen« bezeichnet. Darin speichert sich das Gefühl der Angst. Wenn wir etwas in unserem Leben verloren haben und wissen, wie schmerzhaft dieses Erlebnis war, kann sich diese Angst im Kreuzbein bemerkbar machen, auch wenn wir uns nur mit dem Gedanken an einen neuen Verlust befassen.

Die Vorbeugung der Wirbelsäule unterstützt uns dabei, eingespeicherte Gefühle aus dieser Region loszulassen. Ach-

ten Sie mal darauf: Ein schreiendes Kind beugt sich leicht nach vorn. Es brüllt die Gefühle der Angst heraus. Der Impuls, die Angst und den inneren Schmerz herauszuschreien, kann heilend auf die Körperregionen im unteren Rücken wirken. Deshalb wird häufig empfohlen, einfach mal in den Wald zu gehen und den inneren Brüller rauszulassen. Dabei lassen Sie das los, was dort gespeichert und gehalten wird.

Auch die Rückenlage, die Beine angewinkelt, zum Beispiel in einer Happy-Baby-Haltung (Seite 118), wirkt sehr entlastend. Oder stellen Sie sich vor, wie Sie in der tiefen Hocke (Seite 46) den unteren Rücken ganz weit öffnen. Sie lassen alles los, alle Gefühle der Ängste, der Traurigkeit, der Anspannung. Sie lösen das Gefühl von Scham völlig auf.

Zusätzlich sorgt die Meditation für innere Entlastung, für Reinigung und Befreiung der Rückenpartie. Hilfreich ist es, beim Meditieren eine Hand auf den unteren Bauch zu legen, um die Energie aus der Hand über den unteren Bauch bis in den unteren Rücken erstrahlen zu lassen. Bleiben Sie mit Ihrem Bewusstsein ganz bei sich, wenn Sie in dieser Haltung verweilen, um den Rücken zu entspannen. Hierbei können Sie sich selbst mit einer Absicht oder einer Affirmation zu unterstützen. Zum Beispiel sagen Sie zu sich selbst: »Ich habe die Fähigkeit, mich jetzt aus dem tiefsten Anteil meines Wesens zu heilen.« Sprechen Sie diese Worte



Die tiefen Rückenmuskeln überspannen den Bereich zwischen Rippen und Becken.

mehrfach aus. Fühlen Sie die Wirkung Ihrer Worte und vertrauen Sie darauf, dass sich alles so einpendelt, wie es für Sie am besten ist.

Überlegen Sie, welche Situationen sich in Ihrem Leben verändert haben, als Ihre Schmerzen begannen. Gibt es etwas, das Sie belastet? Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper auf unangenehme Situationen reagiert. Hat sich in letzter Zeit Ihre Beziehung zu Ihren Freunden oder Familienmitgliedern verändert? Befinden Sie sich aktuell in einer stressigen Lebenssitua-

tion? Wie sieht es mit Ihrer finanziellen Situation aus? Wenn Sie sich diese Fragen stellen und tatsächlich ein paar Faktoren entdecken, die im Ungleichgewicht sind, lassen Sie sich unterstützen und finden Sie baldmöglichst eine für Sie und Ihre wichtigsten Mitmenschen ausgewogene harmonische Lösung.

Natürlich ist es nicht angenehm, emotionale Ursachen für Rückenschmerzen zu entdecken. Die Entdeckung ist aber nur der erste Schritt, dann folgen weitere:

- Bewegung senkt das Risiko für Rückenschmerzen.
- Entspannung hilft Ihnen, Rückenschmerzen aufzulösen und zu erkennen, ob Sie gerade dabei sind, etwas zu tun, was mit Ihrem Seelenwesen nicht im Einklang ist.
- Meditation unterstützt Sie, Ihr Mindset neu zu programmieren. Sie erkennen die Gedanken, die Ihnen weniger guttun, und finden Wege, um diese neu zu programmieren. Dies erfordert einen liebevollen achtsamen Umgang mit sich selbst.

Häufig wissen wir ganz genau, was uns guttäte und wie wir dahin kommen. Wie erleben Sie sich selbst? Gelingt es Ihnen mit Leichtigkeit, Ihre Ziele zu erreichen? Wenn es Ihnen manchmal etwas schwererfällt, können Sie Ihre Gedankenmuster mal genau unter die Lupe nehmen.

Die Gedanken verändern

Tagtäglich haben wir die Möglichkeit, Neues zu erlernen und uns weiterzuentwickeln, uns zu verbessern und die eigenen Schwächen in Stärken umzuwandeln. Nehmen Sie sich die Zeit, um zu identifizieren, welche Gedanken und Verhaltensmuster neu überdacht werden sollten. Wussten Sie, dass Sie über 50 000 Gedanken tagtäglich in Ihrem Kopf haben? Was sind das für Gedanken? Gedanken, die Sie bremsen und schlechte Gefühle erzeugen? Oder solche, die Ihnen den Impuls geben, über Ihre Grenzen hinauszuwachsen? Die Sie dazu führen, etwas Neues auszuprobieren und sich das ganz bewusst vorzunehmen? Welche Gedanken haben Sie spätestens einen Tag, nachdem Sie sich etwas vorgenommen haben? Vielleicht: Ich werde mich sicher blamieren! Das können andere viel besser als ich! Damit fange ich später an, wenn ich etwas geübter bin! Das kann ich mir nicht leisten! Welche Gefühle erzeugen diese Gedanken? Würden Sie diese Gedanken mit Ihrer besten Freundin teilen? Wenn Sie eine Zwischeninstanz (eine Art Gedanken-Polizei) regelmäßig in Ihre Gedanken einbauen, erkennen Sie sehr schnell, ob Ihre Gedanken wohltuend sind oder für Schmerzen und Einschränkungen sorgen.

Ohne es zu merken, haben wir alle kleine Einschränkungen, die unseren Alltag beeinträchtigen und uns daran hindern, unseren persönlichen Seelenweg zu gehen. Gedanken der Angst, Gedanken des

Egos, Angst vor Machtverlust. Wichtig ist, dass wir sie erkennen und Strategien entwickeln, um uns neu zu programmieren. Die wichtige Frage hierbei ist: Wovon möchte mich diese Angst beschützen? Welches ursprüngliche Erlebnis hat zu dieser Urangst geführt? Haben Sie einen negativen Gedanken, der Sie einschränkt, identifiziert, wandeln Sie ihn in einen positiven um. Zum Beispiel: »Ich kann das nicht!« wird zu »Das wird gut klappen, ich gebe einfach mein Bestes«. Wie fühlt sich das für Sie an?

Hüftverspannungen lösen

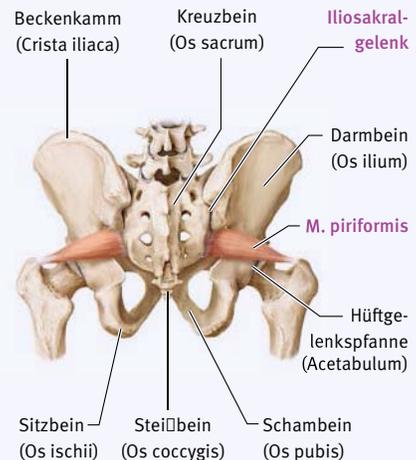
Im Laufe meiner Tätigkeit als Yogalehrerin habe ich es am häufigsten mit »engen« Hüften zu tun gehabt. Die meisten Menschen, die darunter leiden, haben selbst noch gar nicht registriert, dass sich bei ihnen im Hüftbereich eine ausgesprochene Enge etabliert hat. Die körperliche Einengung fällt ihnen erst dann auf, wenn sie mit ganz einfachen Asanas konfrontiert werden und erstaunt sind, wie herausfordernd diese in der Ausführung sind. Wenn ich meine Kunden dann frage, wie ihr Alltag im Allgemeinen aussieht, lautet die Antwort oft, dass sie viel Zeit am Schreibtisch verbringen und sehr wenig Zeit für Bewegung zur Verfügung haben.

Man kann sich die Hüfte als ein Netzwerk von verschiedenen Muskeln vorstellen, die sich sowohl mit den Beinen als auch

mit dem Gesäß und dem Rücken verbinden. In der sitzenden Position ist die Muskulatur im Hüftbereich angespannt, die Muskeln sind verkürzt. Unser Körper passt sich den Anforderungen in der Regel an. Das bedeutet, wenn wir keine Gegenbewegung in den Alltag integrieren, ist es die positive Absicht unseres Körpers, diese Verkürzung aufrechtzuerhalten.

Es ist wichtig, dass die Muskulatur im Hüftbeuger mit dem Gegenspieler im Gesäß im Gleichgewicht ist. Wenn dort eine einseitige Belastung entsteht, überträgt sich diese auf die Gelenke und Bänder, und das Fundament für Schmerzen ist gelegt. Wenn wir laufen oder rennen

♥ Die Hüftbeuger verbinden die Oberschenkel mit den Hüften.



Schünke M., Schulte E., Schumacher U.: PROMETHEUS LernAtlas, Grafiken: Volf M. und Wesker K.; Thieme; 2018

beziehungsweise Treppen steigen, ist der Hüftbeuger genauso aktiv verkürzt wie beim Sitzen. Das ist erst mal kein Problem, wenn wir bewusst die Gegenbewegung einbauen, um den Hüftbeuger zu strecken.

Wenn ich vom Hüftbeuger spreche, dann meine ich eine Gruppe von Muskeln, die um den Oberschenkel oben und seitlich am Hüftknochen positioniert sind und teilweise bis zur Kniescheibe verlaufen. Deshalb können sich durch diese Verkürzung Probleme auf die Knie übertragen. Wir kommen also nicht umhin, unserer sitzenden Tätigkeit mit bewusster Gegendehnung entgegenzuwirken. So vermeiden wir es, eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit in Kauf zu nehmen.

Die Hüfte und unsere Gefühle

Wenn es uns gelingt, uns mit unseren Gefühlen auseinanderzusetzen, sie fließen zu lassen und ihnen nachzuspüren, wird sich im Körper eine unglaubliche Entspannung ausbreiten. Erleben Sie Ihre Emotionen ganz bewusst, genießen Sie es, diese zu spüren. Wenn Sie es zulassen, werden Ihre Emotionen Stück für Stück erst langsam und später immer intensiver an die Oberfläche kommen. Sie werden sukzessive lernen, damit umzugehen.

Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Atmung. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, bei sich zu bleiben. Atmen Sie ganz entspannt und gleichmäßig tief in den unteren

ren Bauchraum und spüren Sie tief in den unteren Rücken. Sie müssen nichts perfekt machen, sondern einfach nur damit anfangen. Im Laufe der Zeit wird es Ihnen immer leichterfallen.

Bleiben Sie bei Ihrem Körper, bei Ihren Gefühlen, bei Ihren Emotionen, wenn sie auftauchen. Immer wieder werden Sie feststellen, dass Sie die Luft anhalten, dass Ihre Atmung flach wird. Dann machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Emotionen zulassen wollen, und atmen Sie gleichmäßig und ruhig tief bis in Ihr Becken und Ihre Hüfte. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit vollkommen bei sich, nehmen Sie Ihre Empfindungen und Ihren Körper ganz bewusst wahr.

Wenn Gefühle im Körper erdrückend und eng sind oder Sie aufwühlen wie ein Wirbelsturm, wenn es Ihnen mal kalt wird oder ein Kribbeln entsteht, wenn Sie wütend werden oder in Tränen ausbrechen möchten – lassen Sie das zu! Seien Sie gespannt, was als Nächstes kommt. Sie werden immer mal wieder den Impuls haben, vor sich selbst zu flüchten. Das ist vollkommen normal. Jedes Mal, wenn Sie diesem Fluchtversuch widerstehen, sind Sie ein Stück stärker geworden. Sie haben den Schritt geschafft, noch mehr in Ihrem Körper zu ruhen.

Suchen Sie sich eine Vertrauensperson, mit der Sie über Ihre Empfindungen sprechen können, denn es wird Momente geben, in denen Ihre Gefühle Sie überwäl-

tigen. Und es tut einfach gut, wenn Sie mit jemandem kommunizieren können, wenn Sie nicht alles mit sich allein ausmachen müssen. Vielleicht ist es eine weitere Person, die diese Yogapraxis genauso liebt wie Sie, vielleicht ein Familienmitglied, vielleicht ein Therapeut. Alternativ können Sie auch Tagebuch zu führen, denn auch sich etwas von der Seele zu schreiben, kann befreiend und heilsam sein.

Beckenverspannungen lösen

Betrachten wir unser Becken als zwei verschiedenen Hälften, die durch eine Knorpelscheibe verbunden werden. Diese Verbindung am Schambein vereint das Kreuzbein mit dem Beckenknochen und wird durch Bänder und Muskeln symmetrisch unterstützt. Diese Anatomie ermöglicht es beiden Seiten des Beckens, unterschiedlich zu agieren, wie wir es beispielsweise beim Gehen erleben. Gehen ist eine asymmetrische Bewegung, ein Bein ist vorn und das andere hinten. So schwankt auch das Becken von rechts nach links.

In der Yogapraxis gibt es verschiedene Asanas, bei denen wir uns bemühen, beide vorderen Hüftknochen jeweils parallel ausgerichtet zur Vorderseite des kürzeren Mattenrandes zu positionieren. Diese Absicht kann für viele Menschen ein unmögliches Ziel sein, da ihre Hüfte nicht

ganz symmetrisch ist. Bei der Ausführung der Asana Krieger I (Seite 62) zum Beispiel kann es schnell passieren, dass das vordere Hüftbein etwas höher ist als das hintere. Für eine Symmetrie bei einem so asymmetrischen Schritt benötigen wir die Unterstützung der Muskulatur im Beckenboden und der gesamten Wirbelsäule, die gegen diese Rotation arbeitet, um Stabilität im Hüftgelenk und die Aufrichtung in der Wirbelsäule zu ermöglichen.

Vielleicht fragen Sie sich, warum die linke Seite Ihres Beckens weniger beweglich ist als die rechte. Das kann damit zusammenhängen, dass der Körper rechts und links im Inneren durch die asymmetrisch angeordneten Organe Leber und Dickdarm ein völlig anderes Gewicht tragen muss. Dadurch können sich auch Verspannungen bilden. Durch die Yogapraxis können wir diese einseitige Mobilität bewusst ausgleichen. Im Schneidersitz kippen wir unser Becken nach vorn und nach hinten, um dadurch den unteren Rücken entweder zu strecken oder wie einen Katzenbuckel zu runden.

Zusätzlich zu dem Beckenkippen nach vorn oder nach hinten gibt es auch die Seitneigung im Becken. Wenn nun eine Hüfte höher ist als die andere, kann dies zu einem Ungleichgewicht in der Muskulatur führen, was sich durch eine Skoliose oder ein Beinlängenunterschied ausdrücken kann.