

YOGA-PRAXIS

Uttānāsana – Die Streckung

Uttānāsana ist eine häufig geübte Vorbeuge aus dem Stand, die oft in der Aufwärmphase geübt wird. Die Haltung dient sowohl als Vorbereitung für anspruchsvollere Vorbeugen wie auch als Ausgleich beispielsweise stärkerer Rückbeugen.

Text und Grafiken: Laura Casu

Uttāna bedeutet »nach außen strecken«, »sich lang machen«. Auf Grund des Namens ist schon offensichtlich, dass die Streckung der grundlegende Fokus dieses āsana ist. Die Elastizität, also die Dehnungsfähigkeit eines Muskels, ist keine aktive, sondern eine passive Funktion. Das bedeutet, dass ein Muskel durch das Auseinanderziehen seiner Ansatzpunkte und durch die Kontraktion seines Antagonisten, seines »Gegenspieler«-Muskels in gewissem Maße gedehnt werden kann. Aber warum ist es so wichtig unsere Muskulatur zu strecken?

Ein paar physische Gründe nach Jean Couch:

- Die Muskelkontraktion stimuliert das neurologische »Gehirn« des Muskels, die Muskelspindeln, um die verbleibende Länge des Muskels zu erfassen.
- Die Streckung des Muskels erlaubt es diesem, sich zu entspannen und mehr Blut und Sauerstoff aufzunehmen.
- Wenn Verletzung oder unausgeglichene körperliche Aktivität die Bewegung eines Gelenkes behindern, gleichen dies andere Gelenke durch unterschiedliche Haltung aus.
- Gespannte Muskeln auf der einen Seite eines Gelenks kreiern schwache Muskeln auf der anderen Seite des Gelenks.
- Diese gespannten Muskeln bringen den Körper aus der idealen »anatomischen Position« im Gleichgewicht.
- Ein Muskel, der zu stark gespannt ist, verliert seine Stärke auf Grund mangelnder Mobilität.
- Bänder, die nicht die Möglichkeit der Kontraktion haben, benötigen die komplette Bewegung des Gelenkes, um ihre Unversehrtheit zu erhalten.
- Innere Organe, die vom Fluss durch die Gefäße abhängen, könnten eventuell auf Grund struktureller Ausrichtungsfehler nicht optimal funktionieren.

Soweit zum körperlichen Bereich. Hier ist aber auch die energetische Bedeutung einer Streckung wichtig: Unser »subtiles« anatomisches System besteht, neben anderen Komponenten, aus den nāḍī. Sie sind eine Ansammlung von Kanälen, die durch unseren ganzen Körper laufen und ähnlich einem Wassersystem in einer Stadt Energie oder prāṇa in unserem System verteilen. Wenn wir āsana praktizieren oder, noch effektiver, wenn wir

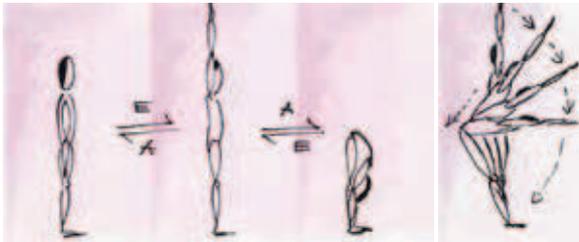
prāṇāyāma üben, reinigen wir diese Kanäle, damit das prāṇa frei und ungehindert fließen kann. Schmerz oder Unwohlsein in einem Teil des Körpers hängen – auf energetischer und somit metaphysischer Ebene – mit einer Blockierung von prāṇa zusammen. Indem wir diese Kanäle bestmöglich sauber halten und sie »reaktivieren«, befördern wir effektiv »Leben« in Teile unseres Systems, die »getrennt« und »isoliert« waren und deswegen »gelitten« haben. Die Kontraktion des Muskels konzentriert prāṇa in diesem während die Streckung die Bewegung des prāṇa entlang des Muskels begünstigt und somit als Verteiler wirkt.

Ablauf des āsana

Die Ausgangsposition ist samasthiti. Die Füße stehen parallel zueinander und können aneinander anliegen oder bis zu einem maximalen Abstand, der der Normalstellung im Hüftgelenk entspricht, auseinander genommen werden. Während der Einatmung werden die Arme nach oben über den Kopf gehoben. Die Idee ist es, als Erstes die Wirbelsäule lang zu machen und sie während der Bewegung hin zur Endposition, in der man sich entspannt, gestreckt zu halten. Dies ist ein Konzept, das auf alle Vorbeugen angewandt werden sollte. Ich empfehle – auch wenn es Traditionen und Stile gibt, die das Gegenteil sagen – den Kopf nicht nach hinten zu strecken beziehungsweise in den Nacken zu legen. Während einer Beugung nach vorne ist das Anspannen der Muskeln der Schultern oder des Nackens ein Element, das mehr Kraft und Anstrengung erfordert, ohne eine klare Funktion zu haben, außer vielleicht der, gegen die Ausrichtung der Wirbelsäule zu arbeiten. Während der Ausatmung wird das Becken nach hinten gebracht. Damit beginnen die Bauchmuskeln sich zusammen zu ziehen und der Körper beugt sich aus der Hüfte nach vorne, während der Oberkörper nach vorne geht. Die Ausrichtung der Wirbelsäule sollte nicht verloren werden, bis der Oberkörper die Oberschenkel berührt.

Dann entspannen sich die Muskeln der Wirbelsäule, die so ihre natürliche Krümmung zurück erhält. Die Arme und den Kopf entspannt in der Endposition halten und auf den »Impuls« der nächsten Einatmung warten. Die Arme werden nach vorne ge-

bracht und stehen in einer Linie auf Höhe mit den Ohren oder falls möglich auch darüber, um die Brustwirbelsäule erneut zu dehnen. Die Rückkehr in die Ausgangsposition erfolgt, indem man den obigen Ablauf umkehrt.



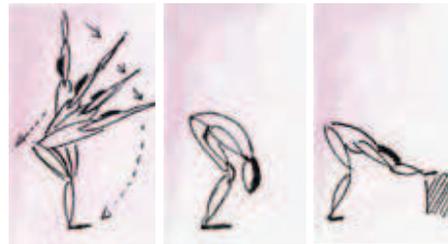
Die Arme

Das Anheben der Arme, zusammen mit der Einatmung, die sie führt, begünstigt eine Streckung der Brustwirbelsäule. Dies geschieht, wenn wir es schaffen, die Arme mindestens auf die Höhe der Ohren zu bringen. Die Handflächen sollten nach vorne schauen und nicht zueinander, da man dadurch eine bessere Öffnung der Schultern erreicht und sich der Brustkorb besser dehnen kann. Die Arme und die Hände sollten gestreckt aber entspannt sein. Ein leichtes Beugen der Ellenbogen kann Menschen mit Problemen in den Schultern oder in der Nackenmuskulatur helfen. Es sollte jedoch nicht gewohnheitsmäßig so geübt werden. Ganz allgemein versuchen wir, während der Bewegung an die Wirbelsäule zu denken und diese zu strecken. Die Arme sollten dabei nicht nur helfen, sondern diese Bewegung »verlängern«. Eine gute Möglichkeit, die dynamische Praxis von Uttānāsana, vor allem im Bereich des Nackens, zu erleichtern, ist es, die Arme sowohl beim Nachuntergehen als auch beim Hochkommen seitlich und nicht nach vorne zu nehmen. Durch die Verschränkung der Arme hinter dem Rücken auf Höhe des Beckens kann in der unteren Position eine Entlastung der Schulter- und Rückenmuskeln erreicht werden.

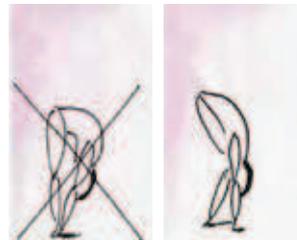


Die Beine

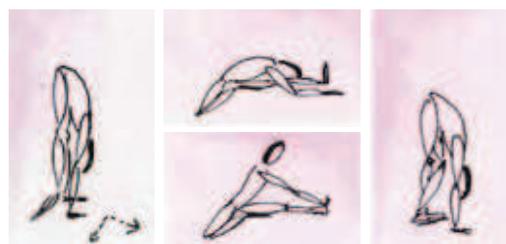
Es ist möglich, dass eine Beugung im Hüftgelenk und eine Streckung im Kniegelenk zu einer Anspannung der ischiocruralen Muskeln führen, die sich auf der Rückseite der Schenkel befinden. Ihr Tonus begrenzt die Beugefähigkeit der Hüfte. In diesem Fall, genauso wie bei allen Arten von Rückenschmerzen, muss man die Knie beugen oder eventuell auch Hilfsmittel wie Stühle einsetzen.



Ein wichtiges Element zur Entscheidung, ob wir in Uttānāsana die Knie stark beugen sollten oder weniger bis hin zu gar nicht, ist der Kontakt unseres Bauches mit den Oberschenkeln. Dieser Kontakt muss vorhanden sein und ist eine unbedingte Voraussetzung, damit unsere Wirbelsäule nicht in eine »U-Form« gerät.



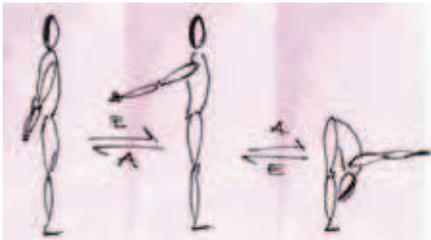
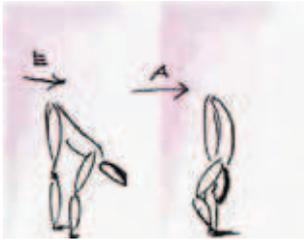
Die Position der Füße und besonders die Verteilung des Gewichts über die Fußsohlen während der Ausführung des āsana sollten nicht übersehen und vernachlässigt werden. Generell kann man sagen, dass es am besten wäre, wenn es gelingt, das Gewicht während der ganzen Zeit gleichmäßig verteilt komplett auf den Fußsohlen zu halten. Uttānāsana ist eine gute Möglichkeit, um sich auf jānuśīrāsana oder mahāmudrā vorzubereiten, zum Beispiel mit einer Rotation eines Fußes um 90 Grad nach außen.



Eine andere interessante Möglichkeit ist es, die Füße zu überkreuzen.

Variationen

Um die Praxis zu intensivieren, können wir in der Endposition die Stirn in Richtung der Unterschenkel bringen und die Handflächen auf dem Boden ablegen. Oder wir können die Handflächen immer weiter nach hinten bringen, um eine stärkere »Schließung« zu fördern. Wir können auch unsere Beine »umarmen« oder die großen Zehen mit Zeige- und Mittelfingern einhaken und ziehen, indem wir die Ellenbogen beugen.



Wir können in die Drehung *uttānāsana parivṛtti* gehen oder in *ekapāda uttānāsana* ein Bein nach oben bringen.



Tipps für statisches Üben

Unabhängig von der Variation, die gewählt wird, sollte die Aufmerksamkeit vor allem auf die Atmung, besonders die Ausatmung, gebracht werden. Das Gefühl des »Gehenlassens« sollte Raum bekommen, *uttānāsana* ist eine Position des »Aufgebens«. Wenn Sie sich wirklich fallen lassen, dann werden Sie bemerken, dass sich die Muskeln der Wirbelsäule während der Bewegung nach unten entspannen. Die inneren Organe des Bauchraums werden durch die Kontraktion der Beuge und die schwingende Bewegung des Zwerchfells während der Atmung massiert. Generell sollte eine Empfindung von Ruhe vorherrschen. *Prāṇa* fließt frei in Oberkörper, Rumpf, Beinen und Armen.

Vorbereitung

Eine spezifische Vorbereitung durch andere Vorbeugen ist in der Regel nicht erforderlich. Dem im Atemfluss geübten *uttānāsana* sollten aber einige andere unspezifische Aufwärmübungen vorher gegangen sein. Wenn wir dieses *āsana* statisch üben möchten, sollten wir normalerweise unseren Körper schrittweise an die Vorbeuge gewöhnen. Nützliche *āsana* für diese Vorbereitung können *pārśva uttānāsana*, Vorbeuge in *vajrāsana* oder *apānāsana* sein. Ein dynamisches Üben von *uttānāsana* ist immer eine gute Vorbereitung für eine statische Praxis.



pārśva uttānāsana



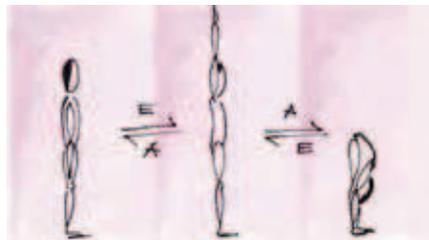
vajrāsana



apānāsana



uttānāsana



Nach einer statischen Praxis von *uttānāsana* wird als Ausgleich immer eine symmetrische Rückbeuge empfohlen, wie *dvipādapiṭham* oder *cakravākāsana*.



dvipādapiṭham



cakravākāsana

Fazit

Erinnern Sie sich, dass einige *āsana* Risiken mit sich bringen. In *uttānāsana* kann man das Verletzungsrisiko vermindern, indem man sich auf die Wirbelsäule fokussiert und nicht auf die gestreckten Beine. Schrittweise können Sie dann an der Streckung der Beine arbeiten. Dieser Prozess geht bei einigen sehr schnell, bei anderen braucht es Monate oder Jahre. Haben Sie keine Eile. Erinnern Sie sich, dass die Form im Yoga ein Weg ist, der zum Geist führt. Benutzen Sie ihren Geist nicht, um die Form zu erreichen, denn dadurch würden Sie Ihre Praxis auf Gymnastik reduzieren.

Literatur

Couch, Jean in: *Defense of Stretching*, *Yoga Journal*, Juli/August 1983, S. 11 f.