

# Fokus Rumpf

## Stabilität und Flexibilität

Mit dieser Übungsfolge kräftigen und dehnen wir vorwiegend den Rumpf. Im Wechsel werden die myofaszialen Schlingen der Körpervorderseite, der Rückseite und der Diagonalen gefordert und gefördert. Es sind Übungen dabei, die nicht zu den klassischen Asanas gehören, aber wenn wir sie auf ruhige und bewusste Art ausführen, machen wir sie zu Yogastellungen.

Unsere Achtsamkeit richten wir auf die Körperwahrnehmung und lassen keinen Raum für Vergangenes oder Zukünftiges. Vom Spüren einzelner Teile gehen wir über zum Erleben des gesamten Körpers.

Den Atem führen wir langsam und bewusst. In den meisten Übungen spannen wir

die tiefe Bauchmuskulatur an, um den Rumpf zu stabilisieren. Das behindert die tiefe Bauchatmung und die Ausdehnung wird mehr in den Flanken und im Brustkorb stattfinden.

Wir halten die Stellungen einige Atemzüge. Wir wählen die Intensität der Übungen so, dass wir ruhig ausatmen können.

Nach dem Einnehmen der Haltung lenken wir die Wahrnehmung zuerst auf die Atembewegung. Anschließend spüren wir die belebende Wirkung der Atmung im ganzen Körper.

■ Text: Hansjörg Straumann, Chiropraktiker, Humanbiologe, dipl. YS, [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch)

Modell: Marisa Nussbaumer, dipl. Yogalehrerin YS, [www.yogasiram.ch](http://www.yogasiram.ch)  
Beide unterrichten in Basel und geben u.a. Yogakurse bei Rückenproblemen  
Sommerwoche im Tessin: «Yoga: Therapie und Prävention»

■ Fotos: Pascal Corbat





## 01 Gestreckte Rückenlage

- Leg dich auf den Rücken; strecke die Arme in der Verlängerung des Körpers; lege die Handrücken auf den Boden; die entsprechenden Stellen der Hände berühren sich
- Die Beine sind gestreckt und geschlossen, die entsprechenden Stellen der Füße zusammen
- Zieh den Bauchnabel etwas nach innen, damit sich der untere Rücken dem Boden nähert
- Bring das Kinn etwas Richtung Brustbein, damit sich der Nacken leicht streckt

## 02 Pavanmuktasana (Päckli)

- Zieh die Knie gegen die Brust und umarme sie; die entsprechenden Stellen der Knie und Füße berühren sich (1)
- Drücke bei der Einatmung mit den Knien gegen die Hände; die Hände halten dagegen (es ist ein physiologisches Prinzip, dass sich Muskeln nach einer Anspannung besser dehnen lassen – postisometrische Neurofaszilitation – und dieses Prinzip können wir uns auf diese Weise zu Nutze machen) Dann löse die Spannung mit der Ausatmung und ziehe mit den Armen die Knie etwas näher gegen die Brust ohne dabei das Gesäss zu heben; dazu entsprechend im unteren Rücken stabilisieren
- Hebe Kopf und Schultergürtel und schliesse das Päckli; Kopf und Knie nahe zusammen (2)
- Lege die Arme neben dem Körper auf den Boden und halte das Päckli klein (3)



## 03 Kamdharasana (Schulterbrücke)

- Hebe mit der Einatmung das Becken und dann die Wirbelsäule Segment für Segment hoch; die Belastung ist auf beiden Füßen und Schultern gleich gross
- Durch leichtes Anspannen der Bauchmuskulatur schützt du die Lendenwirbelsäule
- Stosse mit den Beinen das Becken noch etwas höher; dabei kommt auch das Brustbein näher zum Kinn und die Öffnung verlagert sich weiter Richtung Brustwirbelsäule
- Bleibe einige Atemzüge und lege mit einer Ausatmung das Becken wieder auf den Boden



## 04 Parivritti Naukasana (verdrehtes Boot)



- Stabilisiere den unteren Rumpf durch Anspannen der Bauchmuskulatur; der Bauchnabel kommt Richtung Wirbelsäule
- Hebe den linken Fuss wenige Zentimeter
- Strecke das rechte Bein und hebe es ca. 30 cm
- Hebe Kopf und Schultergürtel und strecke die Arme (Handflächen zusammen) an der Aussenseite des linken Oberschenkels vorbei
- Übe die andere Seite



## 05 Eka Pada Kamdharasana (Variante)

- Hebe mit der Einatmung das Becken und dann die Wirbelsäule Segment für Segment hoch; die Belastung ist auf beiden Füßen und Schultern gleich gross
- Strecke mit der nächsten Einatmung das linke Bein senkrecht gegen oben; achte darauf dass das Becken hoch und zentriert bleibt
- Halte die Stellung einige ruhige Atemzüge; stelle dann das Bein ab und kehre anschliessend Wirbel um Wirbel auf den Rücken zurück
- Übe die andere Seite

## 06 Merudandasana (Variante)

- Stabilisiere den unteren Rumpf durch Anspannen der Bauchmuskulatur; ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule; diese Stabilisierung ist das Zentrale der Übung; nicht nachgeben
- Strecke beide Arme senkrecht nach oben; ziehe das Kinn etwas gegen das Brustbein und hebe den Kopf und den Schultergürtel
- Senke mit der Einatmung die Arme weit nach hinten ohne dabei den Kopf und Oberkörper zu bewegen
- Hebe die Arme mit der Ausatmung wieder in die Senkrechte
- Wiederhole die Armbewegung einige Male
- Kehre zurück auf den Rücken



## 07 Urdhva Hrdasana

- Beuge die Ellbogen; die Ellbogen nahe an der Körperseite
- Erhöhe den Druck mit dem Hinterkopf, den Ellbogen und den Fersen auf den Boden
- Spanne den ganzen Körper, halte das Kinn leicht angezogen und probiere das Becken und den Schultergürtel zu heben; wenn es zu anstrengend ist, hebe nur das Becken oder drücke mit Fersen, Kopf und Ellbogen so, dass die weiteren Auflageflächen weniger auf dem Boden lasten



- Halte einige ruhige Atemzüge; achte auch auf eine möglichst komplette Ausatmung
- Lege das Becken so auf den Boden zurück, dass der untere Rücken sinken kann; ziehe auch das Kinn wieder etwas Richtung Brustbein um die Halswirbelsäule zu strecken; entspanne in Shavasana

## 08 Karana aus dem Vierfüßlerstand

Karana aus dem Vierfüßlerstand (1)

- mit der Ausatmung (AA) in die Embryohaltung (2)
- Einatmung (EA): bleiben
- mit der AA in die gestreckte Bauchlage (3): gleite langsam mit dem Oberkörper zwischen den am Ort fixierten Händen nach vorne bis der ganze Körper gestreckt ist; halte die Brust während der ganzen Bewegung möglichst nahe am Boden; lege dich auch den Bauch (4)
- mit der EA in die Kobra (5): stabilisiere den unteren Rücken durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskeln; hebe den Kopf und den Oberkörper mit Kraft des Rückens; achte darauf, dass die Wirbelsäule nicht nach hinten abgeknickt wird, besonders nicht im Nacken, sondern sich harmonisch entfaltet; zieh mit der Kraft der Arme die Brust weiter nach vorne und hoch
- mit der AA in den nach unten schauenden Hund (6): komme hoch in den Vierfüßlerstand; stelle die Zehen auf; strecke Rücken und Arme zuerst, dann strecke auch die Beine und stelle die Fersen auf den Boden
- mit der EE in den einbeinigen nach unten schauenden Hund (7): hebe das linke gestreckte Bein in die Verlängerung des Oberkörpers nach oben; halte das Becken stabil ohne es auszudrehen
- mit der AA zurück in den nach unten schauenden Hund (6) und dann die andere Seite
- mit der EA in den nach oben schauenden Hund (8): Senke das Gesäß bis der Rücken und Nacken nach hinten gebeugt sind; dabei nicht in die Stellung hängen, sondern durch Spannung im Gesäß, Bauch und Rücken den Körper stabil halten
- mit der AA in die Liegestütz (9): das Becken heben, bis der Körper ganz gestreckt ist; die Arme bleiben gestreckt; zum Stabilisieren wieder die angepasste Spannung in den Beinen, Gesäß, Rücken und Bauch
- mit der EA ins Brett (10): langsam die Arme beugen und den gestreckten Körper bis knapp über den Boden senken; die Ellbogen nahe an den Flanken halten
- Entspannen im Dahingeworfenen Fisch (11)

