

## 233 – Flexible Wirbelsäule und glückliche Hüften mit Yoga Elementen

Referent/in: Sabine Schneider

### Yoga – der Weg zur Einheit

- Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.
- Yoga ist ein Übungssystem, das sich mit dem ganzen Menschen beschäftigt.
- Die Asanas bringen Muskel-, Faszien- und Knochenstrukturen in Einklang. Der Energie- und Blutkreislauf wird gefördert.
- Pranayama (Atemübungen) und Meditation harmonisieren das Nervensystem und lenken den Blick nach innen. → zufriedenes, glückliches, selbstbestimmtes Leben

### Finde deine Praxis

- Verbinde Atem und Bewegung
- Bleibe bei Allem achtsam deinem Körper gegenüber
- Beobachte deine Energie – was brauchst du?
- Kultiviere Ahimsa, Gewaltlosigkeit, über Achtsamkeit dir und anderen gegenüber
- Finde die Balance zwischen dem äußeren und inneren Raum, zwischen den Polaritäten, zwischen Yin und Yang
- Spiele mit den Qualitäten Sthira und Sukha, Stabilität und Leichtigkeit
- Genieße die Stellung, meditiere in den Asanas und in der Anmut der Bewegung

***Was immer beweglich und im Fluss ist, wird wachsen. Was immer verhärtet und blockiert ist, wird welken und vergehen.***

***Tao Te Chang***

### Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule

- Flexion / Vorbeuge
- Extension / Rückbeuge
- Lateralflexion / Seitneigung rechts
- Lateralflexion / Seitneigung links
- Rotation rechts
- Rotation links
- Zirkumduktion
  - Bewegen um die Achse; Bewegen aller Bewegungsrichtungen zusammen
- Axiale Länge
  - Wirbelverlängerung zwischen dem Scheitelpunkt und den Sitzknochen

---

### Bewegungsrichtungen des Beckens

- Flexion / Extension: Beckenkipfung und -aufrichtung
- Lateralflexion rechts / links
- Rotation rechts / links
- Nutation: Kippbewegung Kreuzbein / Iliosakralgelenke

### Neutralstellung der Wirbelsäule

Ausrichtungen der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung

Anleitung im Stand:

- Innere Aufrichtung zwischen Sitzknochen und Scheitelpunkt

Anleitung Rückenlage:

- Kreuzbein und hintere Rippenbögen unter Zugspannung flächig auf der Matte  
Anleitung Bauchlage:

- Steißbein leicht einrollen, Sitzknochen Richtung Fersen  
→ aktivierte Ausgangsstellung bedeutet immer:

⇒ axiale Länge durch aufgebaute Zugspannung

### Hüfte – Tanz des Beckens auf den Beinen

- Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk; beweglichste Gelenkform
- Verbindungsstelle zwischen Körperzentrum und den Beinen durch Hüftgelenkspfanne und Oberschenkelköpfe
- Iliosakralgelenk und Schambeinfuge übertragen die Kraft der Beine auf die LWS
- Die Bänderstruktur der Hüfte sichert die kraftvolle Übertragung zwischen Beinen und Körperzentrum.
- Gemeinsam mit Transversus und Beckenboden entsteht die stabile Mitte  
→ Ob wir uns aufrecht durchs Leben bewegen, entscheidet sich in den Hüftgelenken

### Kernstabilisierende Muskulatur

- Bauchmuskelgruppe, gerade, schräge und tiefe Bauchmuskulatur
  - In Synergie mit Rückenmuskeln
  - In Synergie mit den horizontalen Kraftsystemen Beckenboden und Zwerchfell
- Die Muskeln, die nahe den Achsen und Drehpunkten gelegen sind, sollten als lokale Stabilisatoren vor den globalen Stabilisatoren aktiviert werden.
- Kernstabilität ist eine Frage des Timings und nicht eine Frage der Kraft.

### Quellen/Buchtips

- Yoga verstehen Die Anatomie der Yogahaltungen DK Verlag
- Tipp: Youtube Aufbau und Funktion der Wirbelsäule #fitnesstrainer

Kontakt: [sabinschneider@t-online.de](mailto:sabinschneider@t-online.de)