



## Workshop-Info: Hüftöffnungen

Die Hüfte und ihre Bewegungsmöglichkeiten (Öffnung) haben einen maßgeblichen Einfluss auf die menschlichen Bewegungsmuster beim Sitzen, Gehen, Springen, Laufen und Radfahren. Viele Beschwerden bei Bewegung als auch im Sitzen sind darauf zurückzuführen, dass die betroffenen Haltemuskeln sich nicht oder ungenügend an der Aufrichtung der Wirbelsäule beteiligen, weil sie zu kurz, un- oder übertrainiert sind. Die Übungen in diesem Workshop befassen sich mit dieser Muskulatur, sorgen für deren Wahrnehmung, Dehnung und Training und versuchen so, natürliche und funktionalere Bewegungsmuster zu erzeugen.

Nach meiner Wahrnehmung sind es eben nicht nur die äußeren Abduktoren Muskeln, die der Hüfte und damit dem aufrechten Gang ihren Halt verleihen, sondern es sind mehr die tieferliegende Muskeln (innere Glutaeen), denen unsere Aufmerksamkeit zukommen sollte. Diese neigen durch lange sitzende Haltungen zum Erlahmen oder werden durch langanhaltendes Training in gebeugter Haltung (Fahrradfahren, falsches Laufen) kurz und übertrainiert, was zu vielfältigen Beschwerden in der direkten Nachbarschaft führen kann. Durch den geübten Einsatz dieser Muskeln sollte sich die Wirbelsäule im Stehen durch Aufrichten des Beckens immer mehr selbst aufrichten können, was zu einer verbesserten energetischen Versorgung des Rumpfes beiträgt und das Atmen sowie das Halten in der Aufrichtung erleichtert und vereinfacht. Selbst die Bauchmuskulatur, besonders deren Lage und Spannung, sowie die Streckfähigkeit der Beine und Leisten profitieren indirekt von dieser funktionalen Öffnung der Hüfte und ihren inneren Muskeln.

Dabei sollte diesen zunächst durch sanfte Dehnungsübungen eine sinnvolle Bewegungslänge zurückgegeben werden. Durch Asanas wird dann versucht, diese Öffnung zu festigen, zu stärken und so eine dauerhafte Stabilität bei gleichzeitig größerem Bewegungsrahmen zu gewinnen. Besonders einbeinige Standhaltungen, sitzende Übungen in Grätsche und Spagat sowie gebundene Sitzhaltungen eignen sich für diese Arbeit. Auch Kriegerhaltungen und das dynamische Sonnengebet helfen hier zu einer Verbesserung zu kommen.

Die Arbeit an diesen Motiven erfordert immer besondere Aufmerksamkeit von Seiten des Übenden, da die Dehnungen leicht schmerzhaft sein können und zu Zerrungen neigen. Sanftheit und Vernunft sind die Mittel, in der Arbeit unnütze Verletzungen zu vermeiden. Weiterhin muss in den Übungen die Wirbelsäule große Beachtung erfahren, da diese durch Ausweichen und Verbiegen die Dehnungen vermeiden oder

abpuffern kann, was das Ergebnis der Arbeit negieren kann.

Ein weiteres Motiv in der Workshop Arbeit sollte die Vermittlung einer Übungsreihe sein, die letztlich zum Erreichen der Lotushaltung führen kann. Seien wir ehrlich!

Jeder Yogaübende wird über kurz oder lang das Begehren spüren, diese besonders beliebte und oft dargestellte Haltung bequem und sicher einnehmen zu können.

Da sich der nächste Workshop im August mit Meditation und damit automatisch auch mit kreuzbeinigen Sitzhaltungen beschäftigen wird, werden diese Übungen in den nächsten Wochen das bevorzugte Thema meines Unterrichtes bei Shiva-Yoga in Frankfurt sein.