



## Workshop-Info: Rückbeugende Übungen

Die rückbeugenden Übungen haben eine sehr große Bedeutung für die Erhaltung und Weiterung des Prana-Raumes und der damit verknüpften Energieversorgung. Leider sind diese Übungen in unserer westlichen Kultur- und Sportwelt relativ unbekannt, werden sehr selten geübt und noch seltener unterrichtet. Gründe dafür sind die große Komplexität dieser Übungen und die offensichtlichen Verletzungsgefahren bei unsachgemäßer Ausführung.

Unsere WS wird in der Rückbeuge im Brust-Bauchbereich gegen ihre natürliche Krümmung gebeugt, so dass in aller Regel gerne von einer Aufrichtung derselben gesprochen wird. Ich spreche lieber von einer Öffnung der Gelenkkörper und einer Aktivierung der Muskulatur mit dem Ziel, den zwischen den Wirbeln wohnenden Bandscheiben eine Endlastung zu gewähren und somit zu deren Ernährung beizutragen. Bandscheiben ernähren sich durch Kompression und Entspannung. Ist diese Öffnung nicht mehr möglich, hungert das Gewebe und wird seine Vitalität einbüßen

Übungen dieser Kategorie im Yoga sind u.a. die Kobra, der Bogen oder das Rad. Diese Übungen müssen vor ihrer Ausführung auch für einen geübten Yoga-Praktizierenden sehr gut vorbereitet werden und sind daher nicht grundsätzlich in jede Übungsstunde einzubauen. Ihre Vorbereitung kostet Zeit, Geduld und verlangt gute Kenntnisse über Zustand und Leistungsfähigkeit der Körper, die in diesen Beugen letztlich sicher und mühelos stehen sollen.

In den zahlreichen Vorbereitungsübungen zu den bereits erwähnten Zielübungen können verschiedene Motive ohne Verletzungsgefahr und Mühe geübt und geschaut werden. In stehenden Haltungen sind die Anbindung an Apana (Schwere) sehr bequem zu schauen; in der Bauchlage werden der Gebrauch der Beine und Hände als Motive sichtbar; und die Wände des Übungsraumes können als Stütze und Sicherung bei ersten Versuchen genutzt werden. Im Workshop war das Ziel, diese Motive in der Vorbereitung den Teilnehmern zu zeigen, diese gefahrlos üben zu lernen, sie zu schauen, um sie dann in die komplexeren Zielübungen einzufügen.

Gefährdungen bei Rückbeugen treten auf, wenn die Beuge nahezu ausschließlich im unteren Rücken ausgeführt wird, wenn die Schulterregion sich nicht in

ausreichendem Maße öffnen lässt und wenn letztlich die energetische Einbindung aller Teile (Füße bis Schulter) in die Haltung nicht sichergestellt werden kann. Die Beugen sind dann extrem anstrengend, können weder entspannt noch mühelos ausgeführt werden und führen eher zu weiteren Verspannungen, die letztlich auch in einer Verletzung enden können. Daher ist für das Üben Geduld und eine gehörige Portion Zurückhaltung angezeigt.

Der WS fand in angenehmer und ruhiger Atmosphäre statt, erbrachte das eine oder andere AHA-Erlebnis, konnte einiges an Angst und Zurückhaltung aufweichen und wird hoffentlich dazu beitragen, diesen starken und wichtigen Übungen mit der notwendigen Freude, aber auch dem notwendigen Respekt gegenüberzutreten!