

Alignment im Aṣṭāṅga Yoga

Gesundheitsfördernde Ausführung von
Āsanas durch korrekte Ausrichtung der
Gelenke

1 Alignment in Prasārita
Pādottanāsāna A

reinigt, therapiert und energetisiert wird. Kraft- und Konditionsaufbau stehen gleichberechtigt neben der Förderung der Beweglichkeit.

Seine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Bewegungsapparat erhält Aṣṭāṅga Yoga vor allem durch bewusstes **Alignment**. Der Begriff bezieht sich hier auf den Trainingsansatz des Aṣṭāṅga, nach dem die Stellung der Gelenke und der Wirbelsäule im Verhältnis zueinander Priorität bei der Ausführung der Āsanas und Vinyāsas haben. Entscheidend ist nicht, wie tief Praktizierende in ein Āsana hineingehen, sondern ob sie den Sinn des Āsana zur Wirkung bringen. Durch Hilfestellungen zur Ausrichtung der Gelenke, den **Adjustments**, wird dem Körper mittels Druck und Zug an genau bestimmten Gelenkpunkten die Information vermittelt, wie das Alignment in einem Āsana umzusetzen ist. Bei regelmäßiger Praxis befähigen die Adjustments nach und nach dazu, das Alignment selbständig zu erarbeiten.

Die Hilfestellungen wirken direkt und unmissverständlich auf den Körper. Daher sind genaue Kenntnisse über die Ausrichtung der Gelenke zueinander für ihre Anwendung unerlässlich.

Aṣṭāṅga Yoga, so wie es Krishnamācārya-Schüler Sri K. Pattabhi Jois im südindischen Mysore bereits seit 1937 lehrt, ist ein Körperarbeits-System, das die Gelenke gesundheitsfördernd zueinander ausrichtet, so wie es für ihre Funktionstüchtigkeit natürlicher-

weise vorgesehen ist. Eine festgelegte Reihe von abwechselnd isometrischen Haltungen (Āsana) und Bewegungselementen mit synchronisierter Atmung (Vinyāsa) ist in einer Weise aufeinander aufgebaut, dass der Körper Schritt für Schritt gestärkt, ge-

20 Lehren

lich. Erst langjährige Erfahrung im Umgang mit Körpern und die Fähigkeit zu erkennen, was Praktizierende in einem bestimmten Moment brauchen, lassen die Adjustments sinnvoll wirken. Diese Form der Körperarbeit erfordert eine aufmerksame Wahrnehmung und schult Lehrende und Praktizierende in genauer Beobachtung.

Häufig reagiert der Körper beim Üben mit minimalen Ausweichmanövern, wie es auch im Alltag oft geschieht. Schon- und Fehlhaltungen werden meist auf Dauer akzeptiert. Doch bereits kleine Abweichungen der Fußstellung von ihrer richtigen Ausrichtung zum Gesamtkörper haben im Hinblick auf das Alignment Folgen. Ähnlich der Statik eines Hauses, die auf einem soliden Fundament basieren muss, wenn die oberen Stockwerke nicht auf Dauer Risse und Brüche aufweisen sollen, beeinflusst der fehlerhafte Aufbau eines Āsanas vom Fuß aus über die darüber stehenden Gelenke die Haltung des gesamten Körpers. An drei Āsanas soll verdeutlicht werden, was Alignment im Aṣṭāṅga konkret bedeuten kann.

Zentral für das Alignment in Prasārita Pādottanāsāna A (**Abb. 1**) ist einerseits die unbedingt notwendige Beckenkipfung (**Abb. 2**) sowie andererseits die Bildung einer Achse zwischen Sprunggelenk, Knie- und Hüftgelenk, die durch den aktivierten Quadrizeps stabilisiert wird. Das Becken kippt bei allen Vorwärtsbeugen im Aṣṭāṅga Yoga von den Sitzhöckern über das aktivierte Uḍḍyāna Bandha nach vorn und nimmt die gesamte Wirbelsäule in diese Bewegung mit – ähnlich einer Tür, die sich in ihrer Angel bewegt. Die Sitzhöcker ziehen nach oben und die Muskulatur um die Brustwirbel bringt den Oberkörper in eine Linie. Der untere Rücken bleibt locker und wird durch Uḍḍyāna



2 Beckenkipfung richtig



3 Beckenkipfung falsch



4 Stuhlsitz richtig



5 Stuhlsitz falsch

Bandha gestützt, die Brustwirbelarbeit bewahrt ihn vor der Rundung. Das Gewicht ist gleichmäßig auf den Füßen gemäß einer Dreipunktstützung verteilt: Mittig unter dem Fersenbein und zwischen erstem und zweitem Zehenballen sowie zwischen drittem und vierten. Die Zehen liegen locker auf. Die Fußstellung wird durch die Achse Knie und Zwischenraum großer und zweiter Zeh bestimmt. Die Breite der Fußstellung richtet sich danach, wie gut das Becken nach vorn gekippt werden kann. Je leichter dies möglich ist, desto enger können die Füße gestellt werden. Fällt die Beckenkipfung weniger leicht, müssen die Beine maximal weit gesetzt werden, um die Beckenkipfung nach vorn zu begünstigen. Auf diese Weise wird nicht nur eine Schonung des häufig vorbelasteten Lendenwirbelbereiches gewährleistet, sondern auch die Dehnung der Beugemuskulatur des

Oberschenkels (der »Hamstrings«) ermöglicht.

Absackende Sitzhöcker bei der Vorbeuge erzeugen einen keilförmigen und damit einseitigen Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbel. Da diese Haltung im Alltag sehr verbreitet ist (**Abb. 3 + 5**), ist es besonders wichtig, die zur Verkürzung neigenden Hamstrings zu längen. Werden die Sitzhöcker, an denen die Flexoren ansetzen, nicht schräg nach oben geschoben, kommt es zu keiner Dehnung dieser Muskulatur, da ihr Ansatz nicht bewegt wird. Stattdessen ziehen kurze Hamstrings den unteren Rücken in die runde Fehlhaltung.

Das Adjustment für Prasārita Pādottanāsāna A wird hinter den Übenden in Schrittstellung stehend ausgeführt, wobei das hintere Bein gebeugt



6 Adjustment **vorher**



8 Kniestellung **falsch**



10 Adjustment
Badhakoṇāsana



7 Adjustment **nachher**



9 Kniestellung **korrekt**



11 Adjustment
Upaviṣṭa Koṇāsana

und das vordere gestreckt wird. Der vordere Fuß wird weit durch die ge-
grätschten Beine des/der Übenden ge-
stellt. Die Hände umfassen die oberen
Beckenknochen und schieben den
Übenden so weit nach vorn, dass das
Becken in horizontaler Achse mit Knie-
en und Sprunggelenken ausgerichtet
wird. Durch den Vorschub wird das
Becken in Verhältnis zu Beinen und
Wirbelsäule in das korrekte Alignment
gebracht, wobei auch die Schwerkraft
vorteilhaft mitwirkt und der Rücken
sich strecken kann (Abb. 6 + 7).

Einige Praktizierende überstrecken ihre
Beine. Dabei weichen sie mit der Hüfte
nach hinten aus und die Knie fallen
durch die Eindrehung der Ober-
schenkelknochen in der Hüftpfanne
nach innen (X-Beinstellung). Die Pa-
tella soll jedoch auf die Stelle zwi-
schen großem und zweiten Zeh zeig-
en, denn nur so ist aufgrund der

menschlichen Anatomie eine stabile
Beinachse gegeben. Um Überdehnung
zu verhindern und die Muskulatur um
das Knie herum zu stärken, muss da-
her so lange mit leicht gebeugten
Kniegelenken gearbeitet werden, bis
keine Überstreckung mehr möglich
ist. Gleichzeitig wird die Hüfte der
Praktizierenden nach vorne in Verlän-
gerung der Achse Fußgelenk/Knie
geschoben. Durch Rotation der Ober-
schenkel aus dem Hüftgelenk nach
außen wird die Haltung der Knie kor-
rigiert. (Abb. 8 + 9)

Das Adjustment für Prasārita Pādott-
ānāsana verhindert Überstreckung
bereits im Ansatz. Da die Hüftgelenke
in die Achse von Knie- und Sprung-
gelenken versetzt werden, kann der
Schwerpunkt des Körpers nicht nach
hinten. Das Nach-innen-Rollen sowie
Überstrecken der Beine wird unmög-
lich.

Die bewusste Aktivierung der äuße-
ren Wadenbeinmuskulatur platziert
den Fuß korrekt auf dem Boden, so
dass er nicht nach außen fällt. Da die
Seitmuskulatur des Unterschenkels
oft nicht ausbalanciert ist (die Supi-
natoren, die den Fußinnenrand heben,
neigen zur Verkürzung, während die
Pronatoren, die Fußaußenrandheber,
zur Abschwächung neigen), tritt das
Problem der nach außen neigenden
Füße in vielen Standpositionen auf
und sollte stets korrigiert werden. Die
Alignment-Arbeit sorgt dafür, dass
die Pronatoren gestärkt werden und
eine falsche Fußstellung dauerhaft
vermieden wird. Auch hier muss sich
der Fuß aller drei Stützpunkte bedie-
nen, um seine Basisfunktion für den
Gesamtkörper optimal erfüllen zu
können.

Ein nicht korrektes Alignment in
Prasārita Pādottānāsana wird selten

22 Lehren

durch angeborene Fehlstellungen, sondern meist durch gewohnheitsmäßige Fehlhaltungen verursacht. Durch den funktionellen Einsatz der Muskulatur, wie beschrieben, sind diese dauerhaft positiv beeinflussbar. Die Beinachse ist nicht nur für das Alignment in allen Standpositionen des Aṣṭāṅga relevant, sondern schützt die Gelenke auch im Alltag vor Über- und Fehlbelastung. Es ist daher sinnvoll, die Praktizierenden auf das Alignment im Detail hinzuweisen, damit die Wahrnehmung dafür entwickelt wird und selbständiges Korrigieren erfolgen kann.

Die beschriebenen Alignment-Kriterien für eine gesunde Körperarbeit treffen auf alle Vorbeugen im Stehen und Sitzen zu. Von diesen Vorwärtsbeugen unterscheiden sich jedoch diejenigen Positionen, die im Sitzen mit leicht aufgerichtetem Becken arbeiten. Dabei zieht der Oberkörper lang nach vorn. Diese Haltungen verlangen im Gegensatz zur vorher beschriebenen Arbeit eine »Verwurzelung« der Sitzhocker auf dem Boden. Hier ist es nicht erwünscht, das Becken flach nach vorne zu kippen, indem man die Sitzhocker aktiviert. Diese ziehen im Gegenteil nach unten Richtung Boden und hindern so das Becken an einer vollständigen Kippung. Im Unterschied zur Vorwärtsbeuge soll bei diesen Āsanas besonders die Brustwirbelsäule den Oberkörper aufrichten und den oberen Rücken stark und flexibel machen. Die Hüftgelenke können in ihrer Außenrotation speziell aktiviert und trainiert werden, da die am Boden verwurzelten Sitzhocker sie im Alignment halten und ihre Bearbeitung ermöglichen.

Das Alignment für Baddhaḥaṅgāsana ist ein gutes Beispiel für diese »Verwurzelung«: Aus dem aufrechten Sitz die Füße mit gebeugten, ausrotierten Beinen Richtung Körper ziehen, den Spann mit den Händen umfassen und

die Fußsohlen maximal nach oben drehen. Dadurch wird die Aufdrehung der Beine im Hüftgelenk gefördert und das Kniegelenk vor falscher Belastung geschützt. Mit der Ausatmung das Brustbein lang nach vorne ziehen und den Oberkörper Richtung Boden beugen, ohne dass sich die Sitzhocker vom Boden wegbewegen und eine Beckenkipfung einleiten.

Das Adjustment unterstützt den Alignment-Unterschied zu den zuvor beschriebenen Vorbeugen: Die Knie des/der LehrerIn werden von seitlich-hinten auf die Stelle zwischen Schenkelbinde und Gluteus aufgesetzt. Sie drücken das Becken in eine aufrechte Haltung und hindern es am Vorkippen. Die Hände werden mit den Fingerspitzen Richtung Knie auf die inneren Oberschenkel gelegt und drücken die angewinkelten Beine vorsichtig nach unten. Gleichzeitig beugt sich der/die LehrerIn nach vorne und drückt mit der eigenen Körpervorderseite den oberen Rücken des/der Übenden nach unten. Durch diese Hilfestellung wird die Dehnung des Bandapparates der Hüfte und der Hüft-Außenrotatoren gefördert, während die Knie nicht belastet werden. Der obere Rücken, dessen natürliche Kyphose sich durch eine passive, gebeugte Haltung im Alltag oft immer mehr verstärkt, wird gestreckt und gekräftigt und seine frühzeitige Versteifung verhindert. Durch die verwurzelten Sitzhocker wird das Ileosakralgelenk in gesundheitsfördernder Lage gehalten. **(Abb. 10)**

Bei Upaviṣṭha Koṅāsana zeigt sich mangelndes Alignment an der Innenrotation der Beine. Sie macht aus einer »Verwurzelungsübung« eine Vorwärtsbeuge, die nicht dem Sinn des Āsana entspricht. Das Adjustment verhindert die Vorwärtsbeuge durch Außenrotation der Beine im Hüftgelenk und verwandelt das Āsana wieder in eine Verwurzelungsübung.

Dabei greifen die Hände mit den Daumen nach vorne in die Hüftbeuge und rotieren die Oberschenkel und Knie in die korrekte, aufrechte Position. **(Abb. 11)**

Konsequentes Arbeiten mit Alignment im Aṣṭāṅga Yoga befähigt den Körper Schritt für Schritt, sich gemäß seiner natürlicherweise vorgesehenen Aufrichtung zu halten und in gesundheitserhaltender Weise zu bewegen. Die Zug- und Druckarbeit wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit der Gelenke aus. Verspannungen, die durch jahrelange Fehlhaltungen verursacht wurden, werden abgebaut und die für das Alignment nötige Konzentration wirkt beruhigend auf den Geist.

*Martina Allendorf
Yogalehrerin aya
Autorin, Freies Lektorat und
Übersetzungen Englisch/Deutsch*

*Die ashtanga yogawerkstatt in Köln arbeitet intensiv mit Alignment in diesem Sinne und vermittelt das entsprechende Wissen in ihren Aus- und Weiterbildungen (www.ashtangayoga-koeln.de, Tel.: 0221-3101242). Weitere Informationen zu Alignment im Aṣṭāṅga Yoga sind auch auf der 1st Yoga Conference Germany am 2./3. April 2005 in Köln erhältlich, wo Beate Guttandin zu diesem in Deutschland noch relativ wenig diskutierten Thema eine Alignment-Āsana-Session halten wird.
www.yogaconference.de*