

und sich ein neuer Raum öffnet: Für das Erleben eines lebendigeren Rückens, einer Aufrichtung der Brustwirbelsäule, einer Weitung des Brustkorbs und ein neues Erleben eines freien Atems.

Auch hier lohnt wieder der Versuch, durch ein Ausbreiten der Arme den Rücken besser zu erreichen. Verantwortlich für ein positives Ergebnis ist vor allem die so entstehende Schwerpunktverlagerung.

Weitere Möglichkeiten:

◆ Die Nutzung einer Unterlage, diesmal aber unter den Bauch/das Becken. Damit verringert sich in der Ausgangsposition die Lendenlordose: Eine Einladung an die Rückenstrecker, bei ihrer Kontraktion früher als ohne diese Unterstützung auf den oberen Rücken zuzugreifen.

Den Weg in die Rückbeuge mit dem Ausatmen zu verbinden hilft, unnötige Spannung im Rücken zu reduzieren und den Bauch fest am Boden zu halten. Beides bringt mehr Bewegung und Aufmerksamkeit in den oberen Rücken und reduziert die Möglichkeit zur Hyperlordosierung im unteren Rücken.

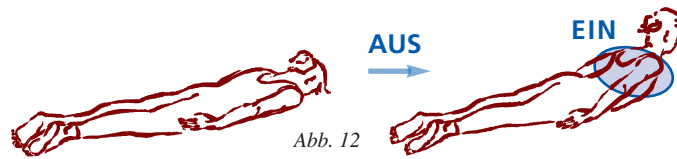


Abb. 12

◆ Mit der Ausatmung in die Rückbeuge gehen. Dadurch wird der Spannungsaufbau im Rücken reduziert und weniger Höhe erreicht. Und mit der Ausatmung reduziert sich der Druck im Abdomen, wodurch der Bauch und damit „der untere Teil des Körpers fest am Boden gehalten wird“, wie es in der Gheraṇḍha Samhitā heißt. Damit wird eine Hyperlordosierung im Lendenbereich erschwert. Mit der folgenden Einatmung kann dann der Fokus ganz auf die Rückbeuge im Bereich des Brustkorbs gerichtet werden.

D. Die Beine heben sich vom Boden ab (Abb. 13)

Mit dem unbewussten Anheben der Beine (eine Bewegung in Richtung Śalabhāṣana) weicht der Körper der Anforderung an eine eingeschränkte Beweglichkeit im Brustkorb aus. Der damit erzielte Gewinn an mehr Höhe wird erreicht durch eine Verstärkung der Spannung im Lendenbereich, Gesäß und den Oberschenkeln.

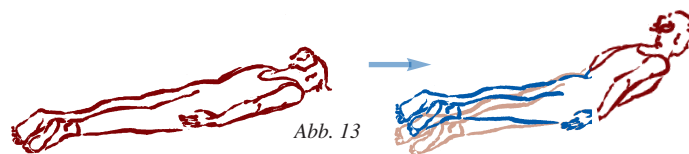


Abb. 13

Um dieses Ausweichmanöver zu verhindern, also den „unteren Teil des Körpers fest am Boden“ zu halten, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Beim Anheben des Oberkörpers das Gesäß entspannt halten
- Das Bewusstmachen der reflexhaften Bewegung und schließlich beim Anheben des Oberkörpers darauf achten, die Fußrücken in festem Kontakt zum Boden zu lassen. Oder noch einen Schritt weiter:
- Beim Anheben des Oberkörpers die Fußrücken leicht an den Boden pressen.*

* Ganz unabhängig vom Thema Korrektur erweist sich das leichte Andrücken der Beine an der Boden (im statischen Halten dann immer in Verbindung mit der Einatmung) als eine interessante Möglichkeit, die Praxis von Bhujangāsana zu intensivieren.