

Vorbeugen



Bedeutung von Vorbeugen im Yoga

Den Vorbeugen wird im Yoga in vielerlei Hinsicht eine besonders wirkungsvolle Kraft zugeschrieben. Regelmäßig praktiziert, helfen sie dabei, uns im Alltag zu stärken und innere Einkehr zu finden.

Auf den ersten Blick wirken die Vorbeugen eher etwas zurückhaltend und beinahe langweilig.

Im Gegensatz zu Rückbeugen sind Vorbeugen eigentlich ein Alltagsphänomen: Schuhe binden, etwas aufheben, gärtnern, etc ...

Doch mittlerweile ist es für viele Menschen heutzutage alles andere als einfach, sich einfach einmal richtig »hängen« zu lassen und dabei noch mit den Händen an den Boden zu kommen oder sitzend die Füße zu greifen oder gar bei durchgestreckten Beinen mit der Nasenspitze die Knie zu berühren.

Das liegt daran, dass wir uns heutzutage nicht mehr genug, sehr einseitig oder schlichtweg falsch bewegen. Da wir viel auf Stühlen sitzen und uns kaum noch für etwas krumm machen, verkürzen sich die Muskeln und Sehnen und eine Vorbeugung wird zur Qual. Diesem Dilemma können wir vorbeugen, und zwar mit Vorbeugen ;-).

Vorbeugen wirken sich auf den gesamten Rücken aus, was bei einer Verkürzung oder Verkrümmung der Lendenwirbelgegend ausgleichend wirken kann. Durch Vorbeugen entsteht Raum zwischen den Wirbeln und sie helfen der Wirbelsäule dabei, zurück in ihre natürliche Form zu finden. Der Bauchraum wird bei einer tiefen Vorbeuge komprimiert, wodurch die Organe im Bauch angeregt werden.

Das hilft, die Verdauung zu harmonisieren und Abwehrkräfte anzuregen. Die Beinrückseiten und die Gesäßmuskeln werden gedehnt, was sich – besonders bei Menschen, die einer überwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen – sehr wohltuend anfühlen kann. Wer unter starken Rückenschmerzen leidet, sollte insbesondere die sitzende Vorbeuge regelmäßig praktizieren und – wenn möglich – auch länger halten.

Mental werden in Vorbeugen Geduld und Hingabe geübt und die Fähigkeit loszulassen wird gestärkt. Denn gerade in Vorbeugen kommen wir mit Ungeduld, Kampf und übertriebenem Ehrgeiz nicht weiter. Nur durch das Annehmen und Loslassen sinken wir tiefer in die Beuge.

Physische Wirkung

- Die gesamte Körperrückseite wird gedehnt: Von der Beinrückseite, den hinteren Gesäßmuskeln und dem Rücken. Insbesondere beim Neigen des Rückens wird der lange Rückenstrecker Wirbel für Wirbel gedehnt. Das wirkt einem Hohlkreuz entgegen und kann Wirbelblockaden lösen.
- Die inneren Organe werden durch die Druckerhöhung gestärkt. Als Vergleich kann man sich einen Wasserschlauch vorstellen, der abgeknickt wird. Das

Wasser staut sich und der Druck erhöht sich. Sobald der Knick gelöst wird, fließt neues Wasser mit aller Kraft nach und reinigt den Schlauch.

- Vorbeugen sind auch als Jungbrunnen bekannt und stärken das Immunsystem.

Fazit: Weniger ist mehr: Es ist nicht zwingend notwendig, sich in Vorbeugen selbst die Füße küssen zu können. Die positiven Wirkungen entfalten sich durch eine achtsame Ausrichtung der Vorbeuge.

Emotionale Wirkung

- Die Aufmerksamkeit geht nach innen und der Geist wird beruhigt. Sie wirken wie eine innere Einkehr zu sich selbst und fördern die Fähigkeit, sich zu entspannen und loszulassen. Häufig kommt es in Vorbeugen auch zu einem Blick in die Vergangenheit. Dann können verschüttete Emotionen hervortreten, so dass unter Umständen Widerstände und der Impuls möglichst schnell aus der Vorbeuge herauszukommen, auftreten. Achtsamkeit mit dir selbst und die Beobachtung deines Atems helfen dabei, Widerstände zu überwinden, sich nicht in Gedanken zu verfangen und das führt zu purer Entspannung. Vorbeugen helfen besonders am Abend dabei, zur Ruhe zu kommen und den Körper auf die Nacht vorzubereiten.

Hinweise

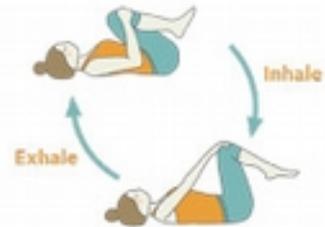
- Bei beweglichen Schülern besteht die Gefahr der Überdehnung. Nicht selten fehlt es ihnen an genügend Stabilität.
- Weniger flexible Schüler neigen eher zum Rundrücken.
- Schaffe Balance und finde den Platz in der Mitte.
- In Vorbeugen begibt man sich mit der Ausatmung und verlässt sie mit der Einatmung.
- Die Brust bleibt geöffnet, die Schultern tief und die Taille lang.
- Wird die Muskelkraft in den Beinen aktiviert, schützt das vor Überdehnung.
- In einer tiefen Vorbeuge ist die Atmung ein wenig beeinträchtigt, da das Zwerchfell zusammengedrückt wird.
- Bei sitzenden Vorbeugen sollte das „Nachvornebeugen“ vom Herzen / Brustbein geführt sein.
- In der sitzenden Vorbeuge können die Hände die Sitzknochen nach hinten ziehen. Die Rückseite der Knie und Fersen presst Richtung Erde. Die Füße sind geflext, während sich die Oberschenkel leicht einwärts drehen.
- In der Position der stehenden Vorbeuge ist es wichtig darauf zu achten, dass die Füße vom Becken und den Beinen aus in der Erde verankert sind. Erst dann kannst du den Oberkörper aufrichten. Presse von den Hüften aus nach unten in die Fersen. Optional können die Knie beim Hinein- oder Herauskommen aus der Haltung gebeugt werden. Dies ist rückenfreundlicher.
- Bei Vorbeugen im Stehen - wie etwa in Uttanasana - achte darauf, dass die Hüften sich genau über den Fersen befinden.
- In Vorbeugen neigt man dazu, ‚tamasisch‘ zu werden und Fokus sowie Energie zu verlieren. Bemühe dich um Präsenz.



1. Leichenhaltung Savasana



2. Wind Release Pose
Pawanmuktasana



3. Wind Release Pose Ausatmen
Einatmen Durchfluss
Apanasana Ausatmen Einatmen
Flow



4. Sitzende Katzenpose
Upavistha Marjaryasana



5. Raupenhaltung



6. Katzenhaltung Marjaryasana



7. Cat Pose Variation Knie
Marjaryasana Variation Knie



8. Half Splits Pose
Flugzeugarme Ardha
Hanumanasana Hasta
Vimanasana



9. Standing Leg Stretch Chair
Pose Ardha Hanumanasana
Variationsstuhl



10. Kinderpose Balasana



11. Child Pose Variation Block
Balasana Variationsblock



12. Bowing Yoga Mudra
Balasana Bowing Yoga Mudra



13. Variation der Kinderhaltung
beider Arme zur Seite Balasana
Variation Beide Arme zur Seite



14. Standing Swan Dive Pose
Flow Uttanasana Variation 1
Vinyasa



15. Baumelnde Pose Baddha
Hasta Uttanasana



16. Weitbeinige Vorwärtsfalten-
Pose nach unten gerichtete
Hundeposenerme Prasarita
Padottanasana Adho Mukha
Svanasana Hasta



17. Bärenhaltung



18. Half Butterfly Pose Variation
Vorwärtsbiegung Ardha Baddha
Konasana Variation
Vorwärtsbiegung



19. Leichenhaltung Savasana