

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Auch schon auf den Hund gekommen?

Faszinierende Variationen einer Asana (Yogahaltung)

Man muss nicht unbedingt ein Yogi sein, um diese Übung zu lieben, denn die Liste der positiven Wirkungen auf Körper und Geist ist lang. Wechseln wir erst einmal mutig die Perspektive, dann klärt sich der Geist und der herabschauende Hund verhilft uns zu innerer Ruhe, stärkt Arme und Schultern und dehnt die gesamte Körperrückseite.

Wir zeigen dir spannende Variationen für Anfänger und Fortgeschrittene, wobei ganz nebenbei auch noch Glückshormone ausgeschüttet und die Faszien trainiert werden.

Mut zur Umkehrung

Der herabschauende Hund wird im Yoga zu den Umkehrhaltungen gezählt, da sich die Hüfte oberhalb des Kopfes befindet. Für Anfänger ist das sicher zunächst eine Herausforderung: Während Hände und Füße ausgeglichen das Körpergewicht tragen, steigt das Becken spitz nach oben auf. Rumpf und Beine bilden quasi ein Dreieck. Dabei wird die gesamte Rückseite vom Scheitel bis zur Sohle gedehnt. Die Atemhilfsmuskulatur arbeitet im Stütz besonders effektiv und erleichtert die Atmung, was man aber als Anfänger noch gar nicht so richtig wahrnimmt, weil man im Rahmen einer guten Ausrichtung mit vielen anderen Dingen beschäftigt ist.

Beruhigende Wirkung trifft Kraft und Beweglichkeit

Von den vielfältigen mentalen, energetischen und körperlichen Wirkungen dieser Asana profitieren Vielsitzer ebenso wie Sportlerinnen und Sportler. Wer viel sitzt und am PC arbeitet, leidet häufig an einem Streckdefizit der Knie und einem Rundrücken. Der herabschauende Hund dehnt die gesamte Körperrückseite, wirkt beruhigend, baut Stress ab und lindert Rückenschmerzen. Er ist aber auch ideal als Ausgleich für Sportarten mit zyklischer Bewegungswiederholung wie Walking, Jogging, Schwimmen oder Radfahren. Denn eine unflexible Muskulatur und verklebte Faszien schränken nicht nur die Beweglichkeit und damit die Bewegungsamplitude ein, sondern führen nicht selten zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit. Da viele Menschen durch ihre sitzende Tätigkeit den Schultergürtel und die Arme kaum beanspruchen, hilft der herabschauende Hund, Kraft aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern.

Den Kopf einmal bewusst hängen lassen, entspannt darüber hinaus den Nacken und erfrischt den Geist. Auch die energetische Wirkung können wir uns zunutze machen: Denn der herabschauende Hund hebt die Stimmung, regt das Nervensystem an und bringt Energie in den ganzen Körper.

Also höchste Zeit, von den Vorteilen dieser Yogahaltung zu profitieren.

1 Der herabschauende Hund

Ziel: Eine intensive Dehnung der Körperrückseite, von den Waden bis zum Becken, Offenheit im Bereich der Brustwirbelsäule und eine Intensivierung der Atmung im Herzraum.

Ausgangsposition: Starte im Vierfüßlerstand. Die Knie stehen etwas hinter den Hüftgelenken. Richte beide Hände weitgefä-



chert unter den Schultergelenken aus. Die Mittelfinger zeigen geradeaus und du drückst die Fingerkuppen in die Matte, um dein Handgewölbe aufzubauen und das Gewicht besser auf die Hände zu verteilen.

Spann die Wirbelsäule zwischen Kreuzbein und Scheitelpunkt lang auf. Der Kopf und der Hals stehen dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Oberarme rotieren nach außen, die Unterarme nach innen. Dadurch ist die Armachse stabil und die Schulterblätter liegen schön flach am Rücken auf. Stell jetzt noch die Zehen auf und lenk deine Bauchdecke sanft nach innen (Abb. 1).



Und so geht's: Drück die Arme mit der nächsten Ausatmung in den Boden und lös die Knie (Abb. 2). Schieb dein Becken diagonal nach oben. Intensiviere die Beugung deines Hüftgelenks, indem du deine Sitzbeinhöcker in den Himmel strahlen lässt und bring Länge in den unteren Rücken (Abb. 3).



Lass deinen Kopf entspannt zwischen den Armen hängen, um den Geist zu klären und lass deine Fersen so weit wie möglich in Richtung Boden sinken (Abb. 4).



Fokus: Nimm die intensive Dehnung der Beinrückseiten wahr. Erlebe die Außenrotation der Oberarme als stabilisierende Spannung in den Schultergelenken und an den -blättern. Lass deinen Atem fließen und nimm die Schwingungen in deinem Herzraum wahr.

2 Der spazierende Hund

Ausgangsposition: Komm in den herabschauenden Hund und richte dich wie in Variante 1 beschrieben gut ein.

Und so geht's: Drück die Arme mit der nächsten Ausatmung in die Matte und lös die Knie vom Boden. Schieb dein Becken diagonal nach oben und lass deine Sitzbeinhöcker in den Himmel strahlen. Die Knie sind noch gebeugt und du rollst dann abwechselnd die rechte und linke Ferse in Richtung Boden ab, so dass einmal das rechte und dann das linke Bein gestreckt ist. Wenn du magst, drehst und dehnt du zusätzlich deinen Brustkorb zum gestreckten Knie (Abb. 5).

Fokus: Nimm die sanfte Rotation in deinem Brustkorb wahr und genieß die wechselnde Dehnung an deiner Beinrückseite.

3 Der fröhliche Hund

Diese Variante ist eine Kreation von Amiena Zylla und wie schon erwähnt können wir dabei Glückshormone produzieren und unsere Faszien straffen und kräftigen.

Ausgangsposition: Komm in den herabschauenden Hund und richte dich wie in Variante 1 beschrieben gut ein.

Und so geht's: Drück deine Hände mit der nächsten Ausatmung in den Boden und nimm die stabilisierende Spannung an den Schultergelenken und Schulterblättern wahr. Lös die Knie vom Boden und schieb das Becken nach hinten oben. Bring dabei Länge in den mittleren und unteren Rücken. Heb dann mit gestreckten Beinen deine Fersen an und führ kleine federnde Sprünge mit beiden Füßen gleichzeitig durch, indem du dich mit den Ballen vom Boden abdrückst (Abb. 6). Stell dir vor, dass der Boden unter deinen Füßen heiß ist. Es kommt beim faszialen Springen weniger auf die Höhe, als auf die Schnelligkeit an.

Wenn du Schwierigkeiten hast, versuch es mit einem geringeren Abstand zwischen Händen und Füßen und gib etwas mehr Gewicht auf die Hände.

Beachte: Die Beine bleiben immer gestreckt und du bewegst nur die Zehen.

4 Der dreibeinige Hund

Fortgeschrittene können mit aktiven Handgewölben, weiten Schultern und stabilen Schulterblättern ihr Bein in ungeahnte Höhen aufsteigen lassen.

Ausgangsposition: Komm in den herabschauenden Hund und richte dich wie in Variante 1 beschrieben gut ein.

Und so geht's: Verlager dein Gewicht auf den linken Fuß. Lass dein rechtes Bein aus der Stabilität von Armen, Schultern und Rumpf aufsteigen. Becken und Schultern bleiben zunächst pa-

rallel ausgerichtet und beide Tailen sind gleich lang (Abb. 7).

Variation: Beug dein rechtes Bein und lass die rechte Ferse in Richtung Boden sinken, während dein rechtes Knie zum Himmel zeigt. Die rechte Beckenseite dreht sich auf und die Lendenwirbelsäule folgt der Bewegung (Abb. 8).

Fokus: Nimm wahr, wie sich die spiralgige Streckung der stützenden Arme in einer spiralgigen Verdrehung des Körpers fortsetzt. Wenn du möchtest, kannst du dein rechtes Bein jetzt auch noch strecken (Abb. 9).

Wir wünschen dir viel Spaß bei der Umsetzung. Wie immer findest du weitere Anregungen auf unserer Moodleplattform, u.a. vorbereitende Übungen und weitere Variationen für Anfänger und Fortgeschrittene sowie zwei Flows, die im Wechsel vom herabschauenden zum heraufschauenden Hund führen.

Wenn du nun mehr über Yoga in der Theorie und Praxis erfahren möchtest, empfehlen wir dir unser Tagesseminar „Yoga im Flow für Einsteiger“ am 3. September in Mainz.



Auch schon auf den Hund gekommen? – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schöler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denk daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022