

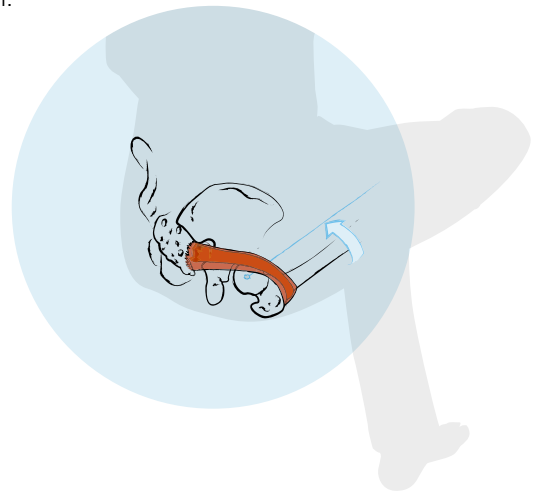
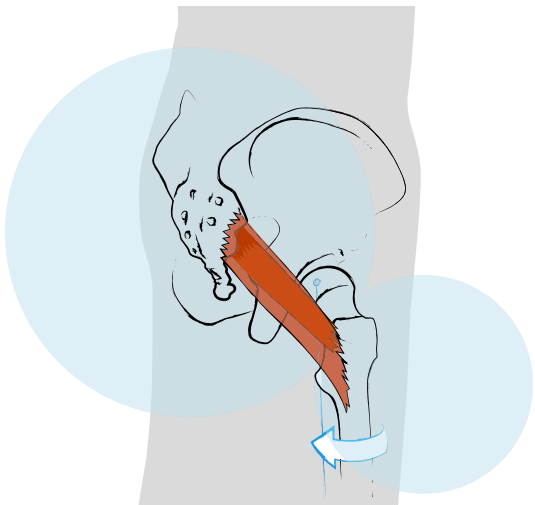
NEUE SERIE

WAS DEHNT DENN DA?

VIELLEICHT HABEN SIE SCHON EINMAL EINE DER IM YOGA SO BELIEBTE „HÜFTÖFFNENDE ÜBUNGEN“ VERSUCHT. HABEN SIE DABEI AN DER AUSSENSEITE DER HÜFTE, TIEF UNTER DEN OBERFLÄCHLICHEN GESÄSSMUSKELN, EINE DEHNUNG BEOBACHTET UND SICH GEFRAGT, UM WELCHEN MUSKEL ES SICH HANDELT? UND VOR ALLEM: WARUM ES SICH SO GUT ANFÜHLT, AN DIESER STELLE ZU ENTSPANNEN?

AN DER RÜCKSEITE DES BECKENS verlaufen zwischen Kreuzbein (Sacrum) und Oberschenkelknochen (Femur) lediglich zwei Muskeln, die diese beiden Knochen direkt verbinden. Einer, der birnenförmige Muskel (Musculus Piriformis), kommt von der Innenseite des Kreuzbeins und zieht an die Außenseite des großen Rollhügels (Trochanter Major) am Oberschenkelknochen. Der andere kommt von der Außenseite des Kreuzbeins und zieht ebenfalls Richtung Trochanter Major: Hierbei handelt es sich um den untersten Anteil des großen Gesäßmuskels (Musculus Glutaeus Maximus – Pars Infimus).

Genau diese Funktion, die Außenrotation, ist in jedem Anatomielehrbuch für beide Muskeln aufgelistet. Die Lage begründet die Wirkung. Die Muskeln befinden sich im Stehen hinter der durch den Oberschenkel verlaufenden Rotationsachse. Beim Anspannen verkürzen die Muskeln und rotieren damit den Oberschenkel nach außen.



IM STEHEN Um die Funktion beider Muskeln zu ergründen, fassen Sie im Stehen mit der rechten Hand von hinten an Ihre rechte Pobacke, so dass Ihre Fingerspitzen in Kontakt mit dem Ende Ihres Steißbeins (Os Coccygis) kommen. Rotieren Sie nun Ihr rechtes Bein aus dem Hüftgelenk nach außen, so als wollten Sie mit den Zehen am Boden nach außen wischen. Sie werden die Kontraktion des Glutaeus Maximus – Pars Infimus unter Ihren Fingern spüren. Der Piriformis liegt etwas tiefer in der gleichen Verlaufsrichtung.

IM SITZEN Wiederholen Sie ein ähnliches Experiment jedoch im Sitzen, werden Sie Erstaunliches feststellen. Dazu setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen den rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel, so dass der Knöchel dicht am linken Knie positioniert ist. In dieser Position entspricht ein Abheben des Knöchels und Senken des Knies der Außenrotation. Sie werden feststellen, dass diese Bewegung zu keinerlei Kontraktion unter Ihren Fingern führt. Drücken Sie jedoch Ihren rechten Knöchel fest gegen den linken Oberschenkel, so kommen der Glutaeus Maximus – Pars Infimus und der darunter liegende Piriformis sofort in Aktion. Eine verblüffende Entdeckung, die Sie in den meisten Anatomielehrbüchern vergeb-

lich suchen. Beide Muskeln verändern bei gebeugtem Hüftgelenk ihre Funktion vollkommen: Sie werden zu Innenrotatoren. In der Yogapraxis ist diese Tatsache von entscheidender Bedeutung. Zwischen Kreuzbein (Sacrum) und großem Rollhügel am Oberschenkel (Trochanter Major) liegt das Becken, genauer gesagt der Anteil, der als Sitzbein (Os Ischii) bezeichnet wird. Beide Muskeln werden beim Beugen um eine Kante dieses Knochens umgelenkt. Sie liegen nun oberhalb der durch den Oberschenkel verlaufenden Rotationsachse. Verkürzen sie durch eine Anspannung, so rotieren sie nun den Oberschenkel nach innen.

IM LEBEN Piriformis und auch Glutaeus Maximus – Pars Infimus neigen bei Stress zu Verkrampfung. „Den Po zusammenkneifen“ heißt es im Volksmund entsprechend. Verspannen die Muskeln chronisch, so verkürzen sie. Vom Becken ausgehend rotiert dann das gesamte Bein nach außen. Das kann zu einer ungünstigen Verdrehung und Fehlbelastung im Kniegelenk führen. Am Boden sitzend verhindert der hohe Tonus dieser Muskeln, dass die Knie locker zur Seite sinken können. Versuchen wir dann überambitioniert, unsere Beine in den Lotussitz (Padmasana) zu legen, muss das Knie für die Bewegung herhalten, die uns im Hüftgelenk fehlt. Die Folge kann eine Verletzung im Kniegelenk sein. Ein entspannter und lockerer Piriformis und Glutaeus Maximus – Pars infimus sind daher essenziell für gesunde Knie.

Lassen Sie sich locker in einem offenen Schneidersitz nach vorne sinken (Svastikasana) oder gehen Sie in eine der anderen sogenannten „hüftöffnenden Haltungen“, wie sie auf den Bildern rechts zu sehen sind. So können Sie Piriformis und Glutaeus Maximus – pars infimus effektiv dehnen. Vordergründig erweitern Sie damit Ihre Beweglichkeit und bereiten sich auf den Lotussitz vor, ohne dabei das Kniegelenk zu überlasten. Doch mit dem Lockern der Verspannungen in der Muskulatur lösen Sie auch den zugrundeliegenden und tiefsitzenden Stress – daher sind „hüftöffnende Übungen“ oft auch emotional so befreiend. Aha! //



DIE DREI HIER GEZEIGTEN ASANAS EIGNEN SICH SEHR GUT, UM PIRIFORMIS UND GLUTAEUS MAXIMUS – PARS INFIMUS FEIN DOSIERT UND EFFEKTIV ZU DEHNEN.

Der Autor Dr. RONALD STEINER ist Arzt für Sportmedizin. Er leitet Yogaworkshops, Retreats und Ausbildungen und unterrichtet Anatomie, Ausrichtung und Therapie für Yogalehrer. Er steht in der Tradition des Ashtanga Yoga und gehört zu den wenigen sowohl von Pattabhi Jois autorisierten als auch von Iyengar zertifizierten Yogalehrern. Weitere Informationen unter: www.AshtangaYoga.info