



VORWÄRTSBEUGEN

Vorwärtsbeugen mögen zu den unkomplizierteren Haltungen gehören, doch es gibt enorm viele Varianten: im Sitzen und Stehen, mit geschlossener und offener Beinstellung, mit seitlich gegrätschten oder einander zugewandten Beinen.

Alle hier gezeigten Asanas fordern die achtsame Ausrichtung des Körpers. Vorwärtsbeugen dehnen die hintere Oberschenkelmuskulatur sowie den gesamten Rücken und helfen somit, die Wirbelsäule beweglich zu halten. Essenziell ist es, sich aus der Hüfte und nicht aus der Taille heraus zu beugen, um den Rücken nicht zu belasten. Für die korrekte Ausführung wird der Rücken gerade nach vorne abgelegt, ohne die Wirbelsäule dabei zu krümmen.

INTENSIVE FLANKENDEHNUNG (PARSVOTTANASANA)

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Parsvottanasana (parsch-wo-tan-AAS-anna)
- *parsva* = Seite, Flanke;
- *ut* = intensiv;
- *tan* = dehnen, strecken
- auch: Pyramidenhaltung

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- fortgeschrittene Anfänger

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt Schultern, Wirbelsäule und hintere Oberschenkelmuskeln
- kräftigt die Beine
- regt die Verdauung an

NICHT ANGERATEN BEI

- hohem Blutdruck
- Rückenverletzungen

a



1 Beginnen Sie in der Berghaltung (Tadasana, siehe Seite 32). Um die umgekehrte Gebetsstellung (Paschima Namaskar) einzunehmen, gehen Sie leicht in die Knie und machen Sie den Rücken rund. Legen Sie die Handflächen mit nach oben gerichteten Fingern aneinander und schieben Sie sie nach oben zwischen die Schulterblätter. Richten Sie sich gerade auf, ziehen Sie die Ellbogen nach vorne und senken Sie die Schultern ab.

FALSCH

- die hintere Ferse vom Boden lösen
- den Rücken rund machen, um den Rumpf zum vorderen Bein zu bringen
- die Hüften zur Seite aufdrehen

ÜBUNGSTIPP

- Falls die umgekehrte Gebetsstellung nicht möglich ist, legen Sie die Hände entweder am Boden ab oder umfassen Sie die Ellbogen auf dem Rücken mit den Händen.

ANNOTATION KEY

Black text indicates strengthening muscles

Gray text indicates stretching muscles

* indicates deep muscles

b



2 Atmen Sie aus und machen Sie mit dem linken Fuß einen etwa 1 Meter großen Schritt nach hinten. Drehen Sie den hinteren Fuß leicht nach außen, der rechte zeigt nach vorne. Richten Sie das Becken parallel zum vorderen Mattenrand aus, indem Sie es leicht nach rechts drehen, und lassen Sie das Steißbein nach unten sinken. Stemmen Sie die linke Ferse in den Boden und spannen Sie die Beinmuskeln an. Richten Sie sich über die lange Wirbelsäule hoch auf und heben Sie das Brustbein leicht an.

c



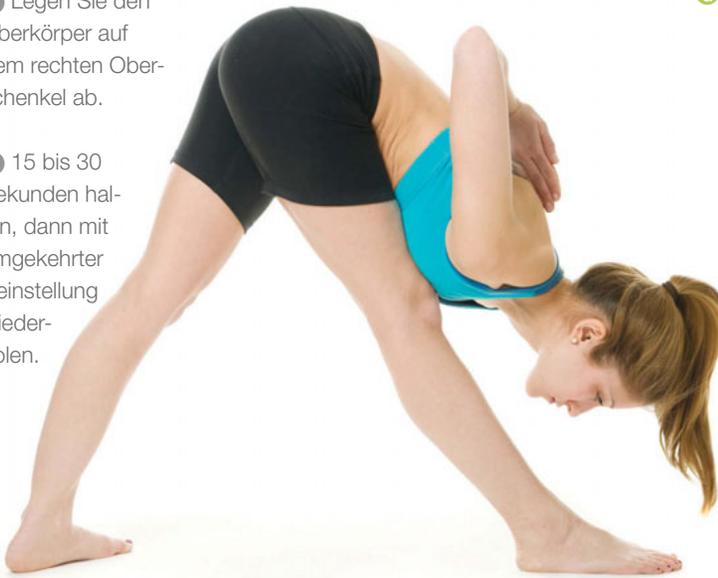
3 Beugen Sie den geraden Rücken mit dem nächsten Ausatmen aus den Hüften nach vorne in die Waagerechte. Die Oberschenkelmuskeln sind angespannt, die Füße fest im Boden verwurzelt.

INTENSIVE FLANKENDEHNUNG • VORWÄRTSBEUGEN

4 Legen Sie den Oberkörper auf dem rechten Oberschenkel ab.

5 15 bis 30 Sekunden halten, dann mit umgekehrter Beinstellung wiederholen.

d



TRAINING

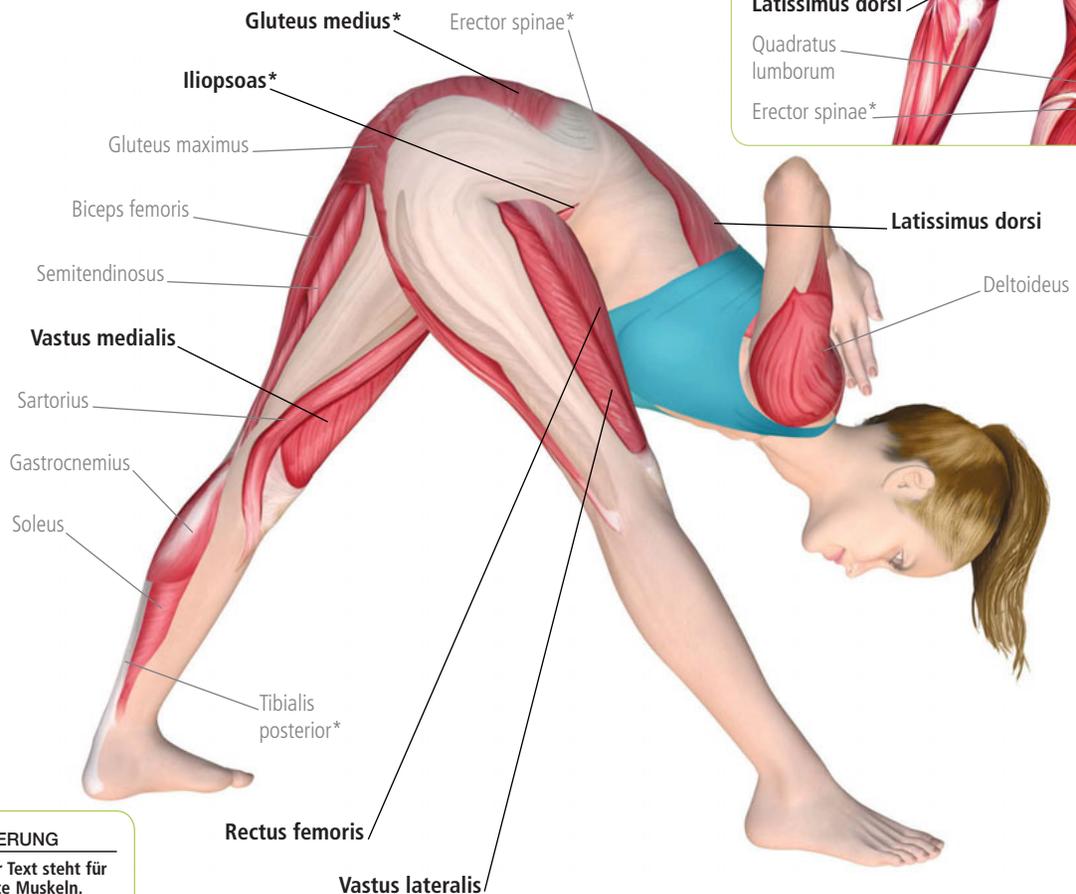
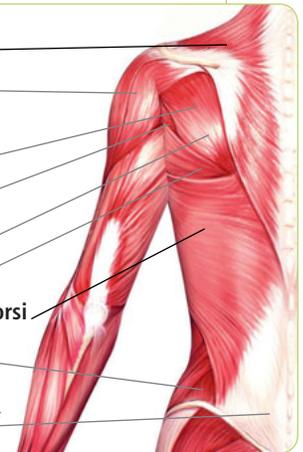
- Biceps femoris
- Semitendinosus
- Gluteus medius
- Gluteus maximus
- Gastrocnemius
- Soleus
- Deltoideus

Trapezius

- Deltoideus
- medialis
- Infraspinatus
- Teres minor
- Subscularis
- Teres major

Latissimus dorsi

- Quadratus lumborum
- Erector spinae*



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

TIEFE VORWÄRTSBEUGE UND (UTTANASANA)

VORWÄRTSBEUGEN

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Uttanasana (UT-tan-AAS-anna)
- *ut* = intensiv; *tan* = dehnen, strecken
- Ardha Uttanasana (ARD-ha UT-tan-AAS-anna)
- *ardha* = halb; *ut* = intensiv; *tan* = dehnen, strecken

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- Anfänger

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt Wirbelsäule, hintere Oberschenkelmuskeln, Waden und Hüften
- kräftigt Wirbelsäule und Oberschenkel
- verbessert die Körperhaltung
- baut Stress ab

NICHT ANGERATEN BEI

- Verletzungen des Rückens, Hals- und Nackenbereichs
- Osteoporose

1 Begeben Sie sich aus der Berghaltung (Tadasana, siehe Seite 32) in die gestreckte Berghaltung (Urdhva Hastasana, siehe Seite 36), die Hände nach oben gestreckt.

2 Atmen Sie aus, beugen Sie sich aus den Hüften nach vorne und führen Sie die Arme im weiten Bogen nach vorne, bis die Handflächen neben den Füßen am Boden liegen. Der untere Rücken bleibt gerade und lang, die Bauchmuskeln sind nach innen gezogen.

ANNOTATION KEY

Black text indicates strengthening muscles

Gray text indicates stretching muscles

* indicates deep muscles

hinterer Oberschenkelmuskulatur beugen Sie leicht die Knie, wenn Sie den Oberkörper nach vorne klappen. Arbeiten Sie an der Beinstreckung, während Sie in der Haltung verweilen. Geben Sie auch in den Knien nach, wenn Sie sich von der tiefen Vorwärtsbeuge in die halbe Vorwärtsbeuge aufrichten: Der Rücken lässt sich dann sanfter zu einem leichten Bogen überstrecken.



a

FALSCH

- die Wirbelsäule abrollen
- die Nackenmuskeln beim Anheben des Kopfes verkrampfen

3 Lassen Sie den Rumpf auf die Oberschenkel sinken und versuchen Sie, mit der Stirn die Schienbeine zu berühren. Umfassen Sie die Rückseite der Fußgelenke und spannen Sie für die optimale Kniestreckung die Oberschenkelmuskeln an.

4 Ziehen Sie bei jedem Ausatmen die Sitzbeinhöcker weiter zur Decke und machen Sie die Wirbelsäule lang, um eine intensivere Dehnung zu erreichen.

5 30 Sekunden bis 1 Minute halten.



b

HALBE VORWÄRTSBEUGE

(ARDHA UTTANASANA)

TRAINING

- Biceps femoris
- Iliotibialband
- Gluteus maximus
- Gluteus medius
- Erector spinae

6 Wechseln Sie von der tiefen in die halbe Vorwärtsbeuge, indem Sie die Fingerkuppen neben den Zehen aufstellen. Atmen Sie ein und heben Sie den Kopf. Der Rücken bleibt gerade und folgt der Bewegung, die von den Fingerspitzen geführt wird. Strecken Sie die Ellbogen.

7 Heben Sie das Brustbein nach vorne-oben an und verlängern Sie die Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass der Nacken lang bleibt, wenn Sie den Blick nach vorne richten.

8 Senken Sie den Oberkörper wieder in die tiefe Vorwärtsbeuge oder atmen Sie ein und kehren Sie zurück in die Berghaltung.



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.



KOPF-AN-KNIE-HALTUNG (JANU SIRASANA)



a

1 Nehmen Sie die Stockhaltung ein (Dandasana, siehe Seite 23). Winkeln Sie das rechte Knie an und ziehen Sie die Ferse in die Leistenbeuge, die Fußsohle schmiegt sich an die Innenseite des linken Oberschenkels. Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht auf den Sitzbeinhöckern ruht.

2 Atmen Sie ein und richten Sie die Wirbelsäule auf. Drehen Sie den Rumpf ausatmend zum linken Bein. Ziehen Sie die Zehen zum Kopf und spannen Sie die Oberschenkelmuskeln des linken Beins an, um es zum Boden zu bringen.

3 Senken Sie beim nächsten Ausatmen das Brustbein nach vorne ab und legen Sie den Rumpf auf das linke Bein. Umfassen Sie die Innenseite des linken Fußes mit der rechten Hand.

4 Die linke Hand umfasst ebenfalls den linken Fuß und zieht den Oberkörper nach links. Verweilen Sie in dieser Handhaltung oder legen Sie beide Hände mit angewinkelten Ellbogen am Boden ab. Falls möglich, berühren Sie mit der Stirn das Schienbein. Verlängern Sie einatmend die Wirbelsäule und intensivieren Sie ausatmend die Dehnung.

5 1 bis 3 Minuten halten. Die Beinsetzung wechseln und wiederholen.

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Janu Sirsasana (DSCHA-nu schir-SCHAAS-anna)
- *janu* = Knie;
- *sirsa* = Kopf

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- Anfänger

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt hintere Oberschenkelmuskeln, Leisten und Wirbelsäule
- regt die Verdauung an
- lindert Kopfschmerzen
- wirkt hohem Blutdruck entgegen

NICHT ANGERATEN BEI

- Knieverletzungen
- Verletzungen im unteren Rücken

TRAINING

- Biceps femoris
- Gastrocnemius
- Semimembranosus
- Quadratus femoris
- Iliotibialband
- Latissimus dorsi

FALSCH

- den Fuß des an-

ANNOTATION KEY

Black text indicates strengthening muscles

Gray text indicates stretching muscles

* indicates deep muscles

ÜBUNGSTIPP

- bei der Vorwärtsbeuge zuerst den Bauch auf dem Oberschenkel ablegen, der Kopf folgt als Letztes

ERLÄUTERUNG

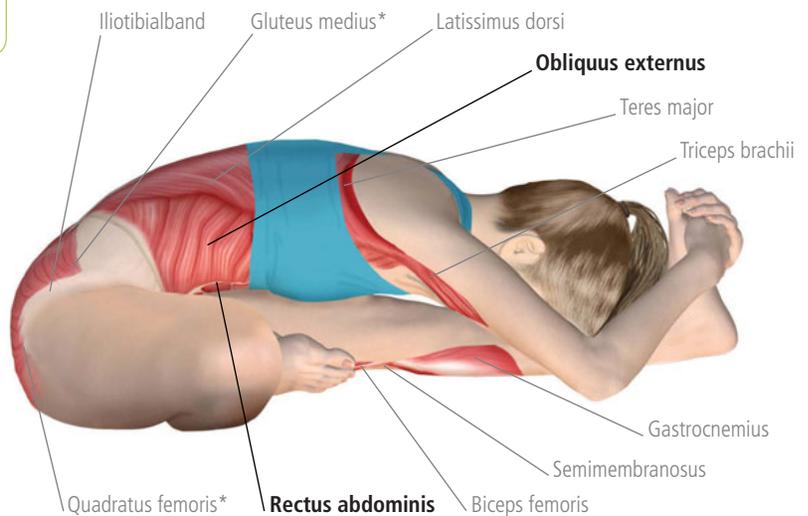
Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.



b



VORWÄRTSBEUGE IM SITZEN (PASCHIMOTTANASANA)

a



- 1 Beginnen Sie in der Stockhaltung (Dandasana, siehe Seite 23) und bringen Sie die Sitzbeinhöcker in den größtmöglichen Abstand zu den Fersen. Ziehen Sie die Zehen zum Körper und spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an, um die Beinrückseiten im Boden zu verwurzeln.
- 2 Heben Sie die Arme einatmend zur Decke und machen Sie den Rücken lang. Atmen Sie aus, beugen Sie den Rumpf aus der Hüfte, das Brustbein strebt nach vorne.
- 3 Legen Sie den Bauch auf den Oberschenkeln ab und umfassen Sie die Fußsohlen oder die Sprunggelenke mit den Händen.

FALSCH

- den Rücken rund machen
- den Oberkörper in die Beugung zwingen

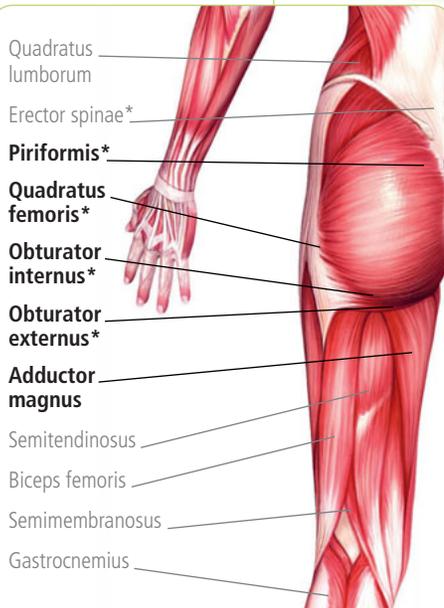
TRAINING

- Biceps femoris
- Semitendinosus
- Semimembranosus
- Quadratus femoris
- Erector spinae
- Obturator externus

- 4 Strecken Sie einatmend Ihre Wirbelsäule in die Länge. Vertiefen Sie ausatmend die Dehnung. Falls möglich, bringen Sie den Oberkörper weiter nach vorne und legen Sie die Stirn auf den Schienbeinen ab.
- 5 1 bis 3 Minuten halten.



b



ÜBUNGSTIPPS

- auf den Rand einer gefalteten Decke setzen, um die Vorwärtsbeuge aus der Hüfte zu unterstützen
- die Wirbelsäule von den Hüften bis in den Nacken dehnen

ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Paschimottanāsana (PAS-tschi-mo-tan-AAS-anna)
- *pascha* = hinter, westlich, nachfolgend; *uttana* = intensive Dehnung

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- Anfänger

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt hintere Oberschenkelmuskeln, Schultern und Wirbelsäule
- regt die Verdauung an
- lindert Kopfschmerzen und Stress
- wirkt gegen hohen Blutdruck

NICHT ANGERATEN BEI

- Rückenverletzungen

GEGRÄTSCHTE VORWÄRTSBEUGE (PRASARITA PADOTTANASANA)

VORWÄRTSBEUGEN

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Prasarita Padottanasana (pra-sa-ri-ta pa-do-tan-AAS-anna)
- *prasarita* = gespreizt, ausbreiten; *pada* = Fuß; *ut* = intensiv; *tan* = weiten, strecken

SCHWIERIGKEITSGRAD

- Anfänger

TRAININGSVORTEIL

- dehnt und kräftigt hintere Oberschenkelmuskeln, Leisten und Wirbelsäule

NICHT ANGERATEN BEI

- Beschwerden im Lendenwirbelbereich

1 Gehen Sie aus der Berghaltung (Tadasana, siehe Seite 32) in eine mindestens 1 Meter weite Grätsche. Die Füße stehen parallel. Richten Sie die Wirbelsäule auf und spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an.

2 Atmen Sie aus und beugen Sie sich mit gestrecktem Rücken aus der Hüfte nach vorne. Heben Sie das Brustbein an und richten Sie den Blick nach vorne. Halten Sie die Ellbogen gestreckt und stellen Sie die Fingerkuppen auf dem Boden auf.

3 Beim nächsten Ausatmen beugen Sie den Rumpf ganz nach unten und legen Sie, falls möglich, die Schädeldecke am Boden ab. Die Ellbogen sind angewinkelt, die Handflächen liegen am Boden. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker nach oben, um Ihre Wirbelsäule zu dehnen.

FALSCH

- aus der Taille nach vorne beugen
- beim Ausrichten des Blicks nach vorne die Nackenmuskeln verspannen



a

ANNOTATION KEY

Black text indicates strengthening muscles

Gray text indicates stretching muscles

* indicates deep muscles

30 Sekunden halten.
Zusätzlich die Hüften strecken
Sich nach vorne beugen Sie
C Die Ellbogen sind angewinkelt
F Die Handflächen liegen am Boden.
Bogen nach oben.

ÜBUNGSTIPPS

- die Beinmuskeln anspannen und die Füße fest im Boden verwurzeln
- wenn es nicht gelingt, die Hände auf den Boden zu bringen, die Grätsche vergrößern oder die Hände auf Klötzen abstützen



b

GEGRÄTSCHTE VORWÄRTSBEUGE • VORWÄRTSBEUGEN

VARIANTE

Leichter: Nach Schritt 1 ausatmen und den Rumpf nach vorne beugen, bis er fast parallel zum Boden steht. Die Hände bei gestrecktem Rücken unter den Schultern auf dem Boden ablegen. 30 Sekunden bis 1 Minute halten.



TRAINING

- Gluteus maximus
- Biceps femoris
- Semitendinosus
- Adductor longus
- Adductor magnus
- Tibialis anterior
- Erector spinae

Gluteus medius*

Piriformis*

Gluteus maximus

Quadratus femoris*

Obturator internus*

Obturator externus*

Adductor magnus

Semitendinosus

Biceps femoris

Semimembranosus



Gluteus maximus

Gemellus superior*

Gluteus medius*

Iliotibialband

Quadratus lumborum*

Multifidus spinae*

Obliquus externus

Serratus posterior inferior

Erector spinae*

Vastus lateralis

Rectus femoris

Teres major

Soleus

Infraspinatus*

Flexor digitorum

Extensor hallucis

Vastus intermedius*

Adductor longus

Gracilis*

Latissimus dorsi

Vastus medialis

Gastrocnemius

Tibialis anterior

Peroneus

Extensor digitorum

Flexor hallucis*

Adductor hallucis

ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.

GEHOBENE WINKELHALTUNG (UPAVISTHA KONASANA)

VORWÄRTSBEUGEN

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Upavistha Konasana (u-pa-WISCH-ta kon-AAS-anna)
- *upavistha* = im Sitzen; *kona* = Winkel
- auch: sitzende Winkelhaltung

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- fortgeschrittene Anfänger

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt Leisten und hintere Oberschenkel
- kräftigt die Wirbelsäule

NICHT ANGERATEN BEI

- Verletzungen im unteren Rücken

a



- 1 Beginnen Sie in der Stockhaltung (Dandasana, siehe Seite 23).

FALSCH

- aus der Taille vorbeugen
- den Rumpf mit Kraft zu Boden bringen

- 2 Öffnen Sie die Beine zu einer weiten Grätsche. Drehen Sie die Oberschenkel nach außen, sodass die Knie zur Decke weisen. Ziehen Sie die Zehen an. Stellen Sie die Hände hinter dem Körper am Boden auf und schieben Sie das Becken nach vorne, um den Winkel der Grätsche zu vergrößern.

- 3 Atmen Sie ein und machen Sie die Wirbelsäule lang, legen Sie die Hände vor den Körper auf den Boden. Kontrahieren Sie die Beinmuskeln und drücken Sie Oberschenkelrückseiten und Sitzbeinhöcker zu Boden.



b

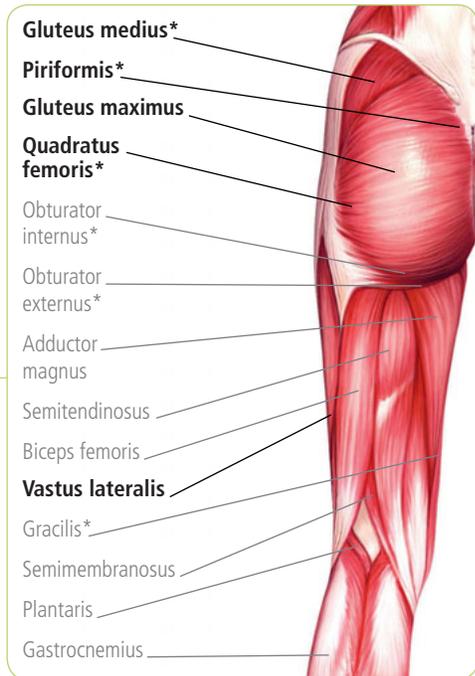
- 4 Atmen Sie aus und beugen Sie sich aus der Hüfte gerade nach vorne. Lassen Sie die Hände nach vorne gleiten und bringen Sie so den Rumpf langsam zu Boden. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Dehnen Sie sich so weit, wie dies mit geradem Rücken möglich ist.

- 5 1 bis 2 Minuten halten.



c

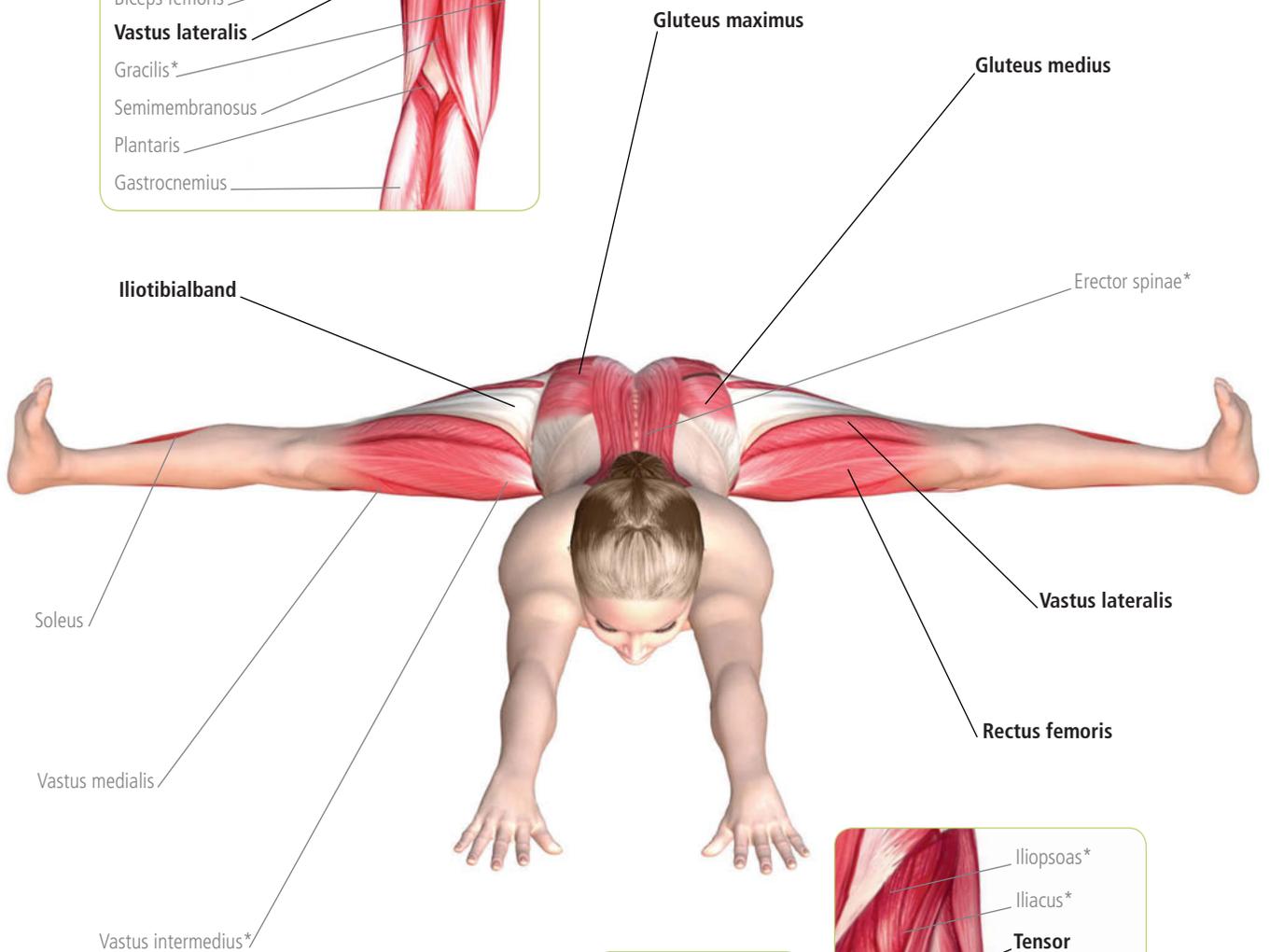
GEHOBENE WINKELHALTUNG • VORWÄRTSBEUGEN



ÜBUNGSTIPPS

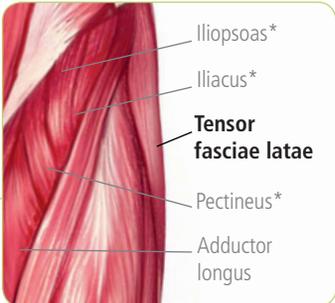
- Setzen Sie sich mit den Sitzbeinhöckern auf den Rand einer gefalteten Decke – dies erleichtert das Sitzen mit gegrätschten Beinen.
- Die Knie weisen immer zur Decke.

- TRAINING**
- Erector spinae
 - Piriformis
 - Gluteus medius
 - Gracilis
 - Semitendinosus
 - Semimembranosus
 - Biceps femoris
 - Adductor longus
 - Adductor magnus



ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für **gekräftigte Muskeln**.
 Grauer Text steht für **gedehnte Muskeln**.
 * steht für tiefe Muskeln.



STEHENDER SPAGAT

(URDHVA PRASARITA EKA PADASANA)



1 Nehmen Sie die Berghaltung ein (Tadasana, siehe Seite 32) und verlagern Sie das Körpergewicht auf den linken Fuß.

2 Beugen Sie sich mit geradem Rücken vor in die Waagerechte, heben Sie gleichzeitig das rechte Bein nach hinten und oben. Halten Sie Schultern und Hüften parallel zueinander. Die Fingerspitzen berühren den Boden.



3 Atmen Sie aus, spannen Sie die Beinmuskeln an und schmiegen Sie den Oberkörper an den linken Oberschenkel. Heben Sie die rechte Ferse zur Decke und strecken Sie beide Fersen voneinander weg.

4 Entspannen Sie die Schultern Richtung Boden. Das linke Knie weist nach vorne, das rechte nach hinten. Falls möglich, umfassen Sie die Hinterseite des linken Sprunggelenks mit der rechten Hand. Halten Sie mit der aufgestützten linken Handfläche das Gleichgewicht.

5 30 Sekunden bis 1 Minute halten. Mit dem anderen Bein wiederholen.

AUSSPRACHE & BEDEUTUNG

- Urdhva Prasarita Eka Padasana (URD-wa pra-sa-RI-ta e-ka pa-DAAS-anna)
- *urdhva* = nach oben; *prasarita* = ausgebreitet; *eka* = eins; *pada* = Fuß

SCHWIERIGKEITS-GRAD

- Fortgeschrittene

TRAININGS-VORTEIL

- dehnt Leisten, Oberschenkel und Waden
- kräftigt Oberschenkel, Knie und Sprunggelenke
- verbessert das Gleichgewicht

NICHT ANGERATEN BEI

- Verletzungen im unteren Rücken
- Sprunggelenksverletzungen
- Knieverletzungen

FALSCH

- das Knie des Standbeins nach innen drehen
- den Rücken rund machen
- aus der Taille vorbeugen

ÜBUNGSTIPPS

- Rumpfbeugen und Beinheben erfolgen gleichzeitig
- das Kinn zur Brust ziehen und den Nackenbereich lang machen

STEHENDER SPAGAT • VORWÄRTSBEUGEN

TRAINING

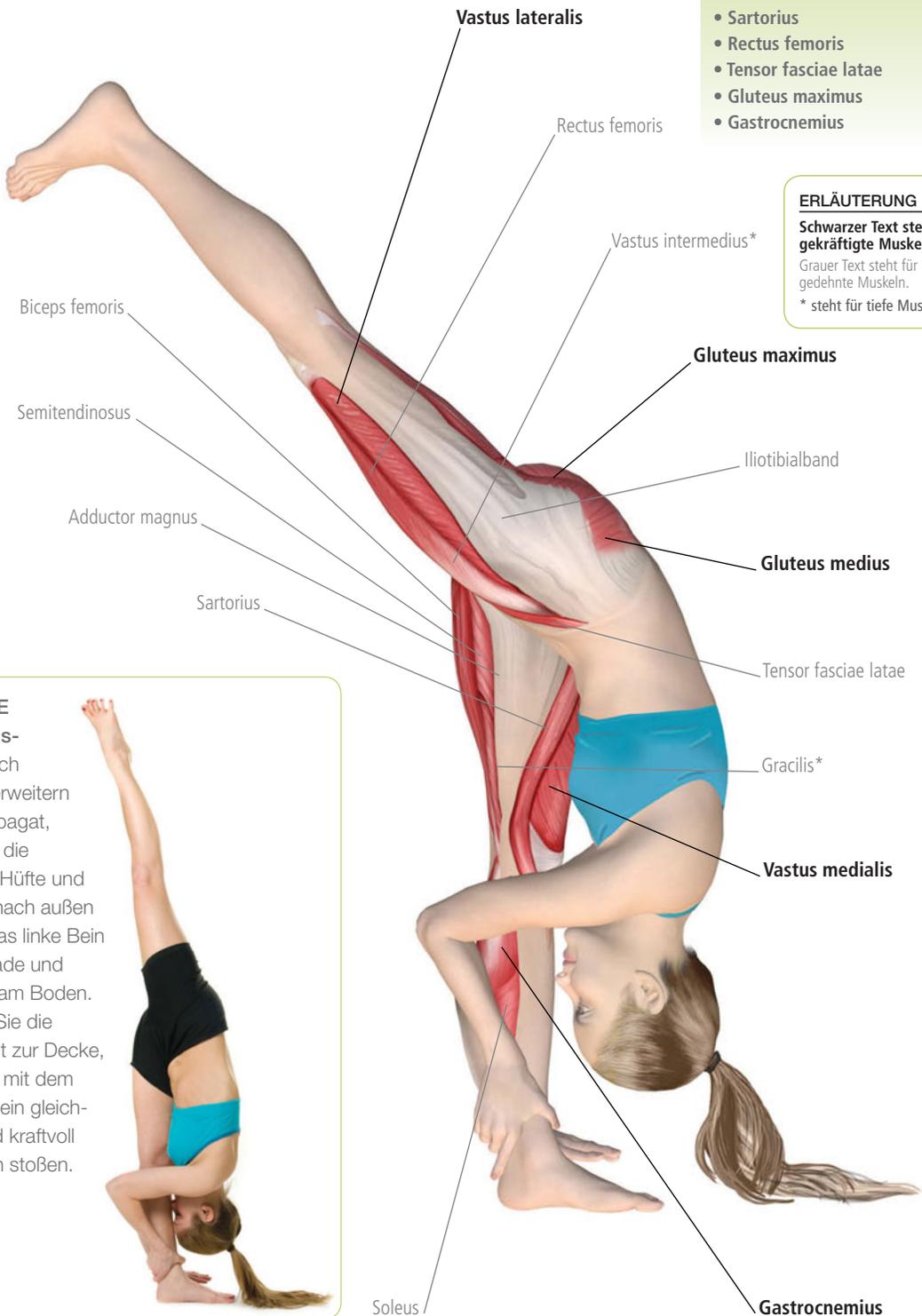
- Biceps femoris
- Semitendinosus
- Sartorius
- Rectus femoris
- Tensor fasciae latae
- Gluteus maximus
- Gastrocnemius

ERLÄUTERUNG

Schwarzer Text steht für gekräftigte Muskeln.

Grauer Text steht für gedehnte Muskeln.

* steht für tiefe Muskeln.



VARIANTE

Anspruchsvoller:

Nach Schritt 4 erweitern Sie den Spagat, indem Sie die erhobene Hüfte und das Knie nach außen drehen. Das linke Bein bleibt gerade und steht fest am Boden. Strecken Sie die Zehen weit zur Decke, indem Sie mit dem hinteren Bein gleichmäßig und kraftvoll nach oben stoßen.

