

# ĀSANA



## Ardha Uttānāsana

Mit seinem Namen erinnert Ardha Uttānāsana an die wohl bekannteste Vorbeuge aus dem Stand: Uttānāsana. Die Unterschiede zwischen beiden Āsanas sind allerdings erheblich. Die Dehnung („uttāna“) der Rückseite des Körpers ist im Ardha uttānāsana von anderer Qualität und ungleich geringer als im Uttānāsana. In gewisser Weise ist diese Dehnung tatsächlich nur „halb“, wie es das entsprechende Sanskritwort „ardha“ auch nahe legt.

Ardha Uttānāsana wird dadurch zu einem Āsana von ganz eigenem Charakter und besonderen Forderungen.

**A**rdha Uttanāsana gehört zu jenen Standhaltungen, die neben einer guten Beweglichkeit auch einiges an Kraft verlangen: Der Rücken und die Arme müssen gegen die Schwerkraft in der Horizontalen gehalten werden, der Kopf bleibt in einer Linie mit den nach vorne gestreckten Armen. Dabei sind die Rückseite der Beine, die Gesäßmuskulatur und der Bereich des unteren Rückens gedehnt, der obere Rücken dagegen befindet sich in kräftigen Kontraktion und Rückbeuge. In der Haltung, die wir als Referenzposition gewählt haben, weisen die Handflächen zum Boden hin.



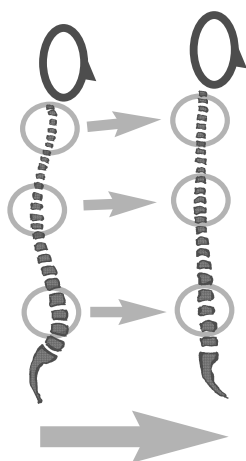
*Als Referenzposition eine Variante von Ardha Uttanāsana, in der die Beine und Arme gestreckt sind und die Handflächen zum Boden weisen.*

Vom Rücken fordert dieses Āsana eine besonderen Bewegung. Natürlicherweise folgt ja die Form der Wirbelsäule einem „S“: Der untere Rücken wölbt sich nach vorn in eine Lordose. Der obere Rücken ist nach hinten hin

zu einer leichten Kyphose gerundet. Mit dem Einnehmen von Ardha Uttanāsana werden die Lordosierung des unteren und Kyphosierung des oberen Rückens gleichermaßen reduziert. Die Wirbelsäule wird in Richtung einer Geraden gestreckt. Dies verlangt vom Rücken zwei ganz unterschiedliche Bewegungen. Kurz gesagt, wird der untere Rücken vorgebeugt und gedehnt, der obere angespannt und rückgebeugt. Gleichzeitig müssen beide, der rückgebeugte obere und noch mehr der gedehnte untere Rücken den Oberkörper

*Die normale Form der Wirbelsäule*

*Die gestreckte Wirbelsäule*

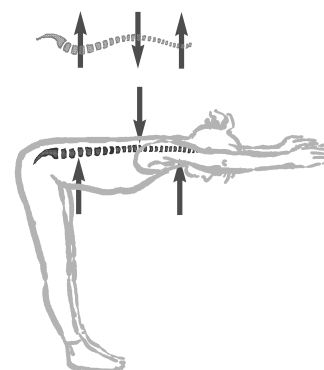


*Halswirbelsäule:*  
“vorgebeugt”

+  
*Brustwirbelsäule:*  
“rückgebeugt”

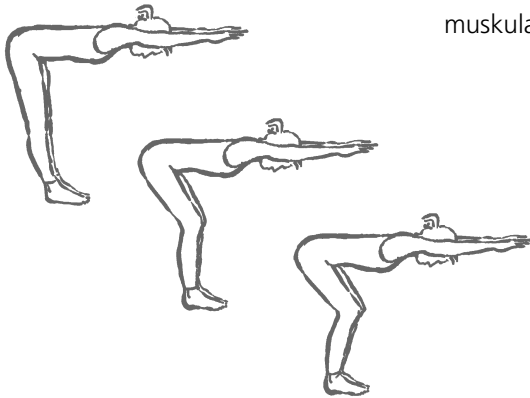
+  
*Lendenwirbelsäule:*  
“vorgebeugt”

\_\_\_\_\_ = *Streckung*



mit erheblichem Kraftaufwand gegen die Schwerkraft in der Horizontalen halten. Das Erarbeiten dieser Streckung des Rückens ebenso wie das Erspüren und Finden der richtigen Position des Oberkörpers parallel zum Boden fällt anfangs oft nicht leicht. Es braucht in der Regel einige Zeit und wiederholte Korrekturen.

# ĀSANA



*Das mehr oder weniger starke Anbeugen im Knie entscheidet über das Maß an Beweglichkeit im gesamten Rücken und damit über die Möglichkeit, dieses Āsana effektiv und gesund zu üben.*

## Variationen

Viele Möglichkeiten bieten sich an, um Ardha Uttānāsana den jeweiligen Gegebenheiten anzupassen oder bestimmte Forderungen auf gezielte Weise zu stellen. Dabei kann ein kurzer Blick auf die strukturellen Besonderheiten der Haltung helfen, ein besseres Verständnis für die richtige Wahl zwischen den unterschiedlichen Varianten zu entwickeln. Tatsächlich kommt im Ardha Uttānāsana ein Mechanismus zum Tragen, der für jene Āsanas von Bedeutung ist, in denen eine Dehnung der rückwärtigen Beinmuskulatur gefordert wird. Für alle diese Haltungen gilt in der Regel: Je

mehr die Beine durchgestreckt werden, umso eingeschränkter wird die Bewegungsfreiheit des Rückens. Gleichzeitig kann diese Anforderung allerdings auf einfache Weise modifiziert werden. Durch ein Anbeugen Knien wird die Bewegungsfreiheit des Rückens wieder verbessert. Ohne ein gutes Maß an dieser Bewegungsfreiheit wiederum ist ein sinnvolles Üben einer Haltung wie Ardha Uttānāsana nicht möglich.

Ob also jene Form von Ardha Uttānāsana gefunden wird, die ein effektives und gesundes Praktizieren erlaubt, wird deshalb für viele Übende wesentlich über ein mehr oder weniger starkes Anbeugen der Beine entschieden.

Durch das Anbeugen der Knie wird das Āsana aber nicht nur deutlich einfacher in der Ausführung. Ein großer Vorteil liegt auch darin, dass das Risiko einer übermäßigen Belastung des unteren Rückens deutlich abnimmt. In ähnlicher Weise wirkt ein Vergrößern des Abstandes zwischen den Füßen. Werden die Beine nicht eng zusammen sondern weniger oder mehr gespreizt gestellt, verändert sich die Anforderung an den gesamten Rücken:



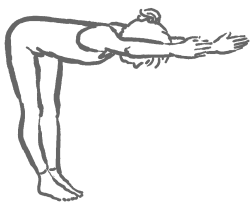
Die durch das Grätschen gewonnene größere Bewegungsfreiheit des Beckens verändert auch die Statik im Bereich des unteren Rückens. Für die dort verlangte Haltearbeit ergibt sich dadurch oft eine deutlich günstigere Ausgangsposition.

Selbstverständlich lassen sich beide Varianten miteinander kombinieren:

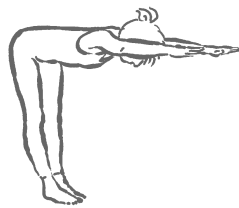


Natürlich lassen sich alle im Weiteren dargestellten Variationen von Ardha Uttanāsana mit angebeugten Beinen, oder aus einer leichten Grätsche heraus praktizieren; oft wird sogar eine Verbindung beider Möglichkeiten die besten Ergebnisse zeigen.

Eine Fülle weiterer sinnvoller Variationen eröffnet sich über die Wahl unterschiedlicher Armpositionen.



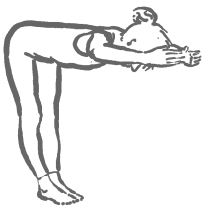
*Die Handflächen schauen sich an*



*Die Handflächen schauen zum Boden*



*Die Handflächen sind zusammengelegt*



*Die Arme sind im Ellbogen gebeugt*

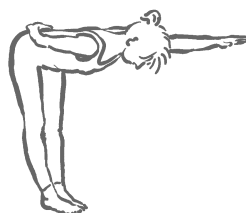


*Die Arme sind ausgebreitet*



*Die Hände liegen auf dem Kreuzbein*

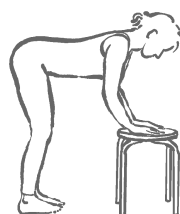
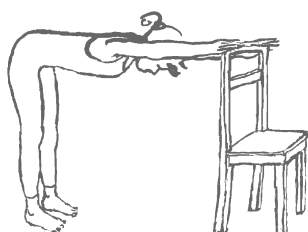
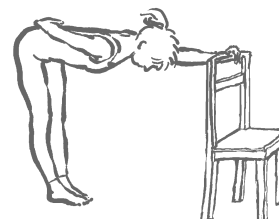
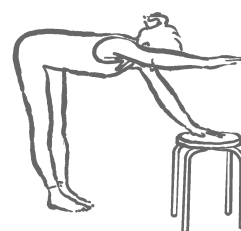
Dabei hat jede unterschiedlich gewählte Armposition einen unmittelbaren Einfluß auf die Möglichkeit, den Rücken im Bereich des Brustkorbs zu strecken. So wird diese Streckung zum Beispiel durch ein Ausbreiten der Arme ebenso erleichtert wie durch das Ablegen der Hände auf dem Kreuzbein. Wenn es darum gehen soll, eine asymmetrische Arbeit im Rücken- und Schulterbereich zu erreichen, lässt sich zum Beispiel ein Arm auf dem Rücken ablegen, während der andere nach vorn gestreckt wird.



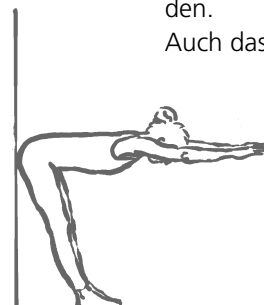
*Soll der Rücken- und Schulterbereich im Ardha Uttanāsana auf asymmetrische Weise gefordert werden, bietet sich dafür eine nur einseitige Armstreckung an.*

# ĀSANA

Ein Stuhl oder Hocker kann vielen helfen, mehr Bewegung in den oberen Rücken zu bringen: Ein nach vorn gestreckter Arm ist dabei auf einer Stuhllehne oder dem Hocker abgelegt, während der andere auf dem Rücken abgelegt wird oder gehalten werden muss. Variationen, die Ardha Uttānāsana vereinfachen, erlauben oft eine bessere Bewegung des Rückens und erleichtern die Ausrichtung auf diesen Bereich. Deshalb werden sie von vielen Übenden im Vergleich zu schwierigeren Formen des Āsanas häufig als intensiver und wirksamer empfunden.



Deutlich einfacher wird Ardha Uttānāsana zum Beispiel, wenn beide Hände auf einem Hocker oder einer Stuhllehne abgelegt werden. Auch das Abstützen



des Körpers an einer Wand erleichtert die Haltung:

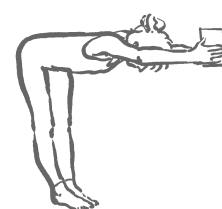
Natürlich können die Anforderung an Ardha Uttānāsana auch gesteigert



*Das Aneinanderlegen der Handflächen auf dem oberen Rücken stellt eine neue Anforderung an die Beweglichkeit der Schulter- und Handgelenke.*



*Gesteigerte Anforderungen durch das Verschränken der Finger und nach außen Drehen der Handflächen*

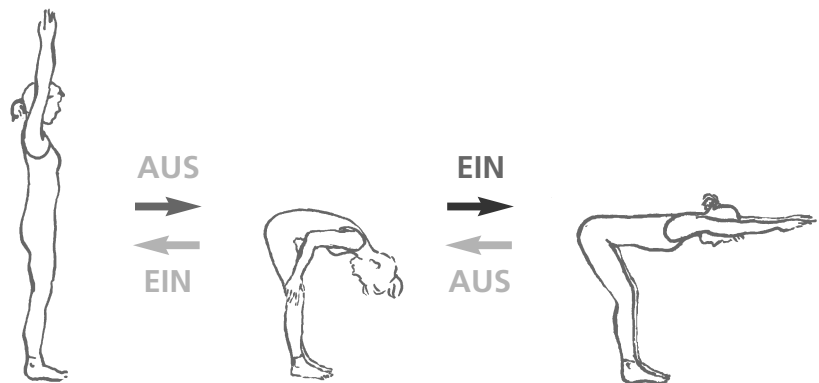


*Gesteigerte Anforderungen durch ein zwischen den Händen gehaltenes Gewicht*

werden. Die folgenden Beispiele zeigen dafür unterschiedliche Möglichkeiten:

## Der Atem

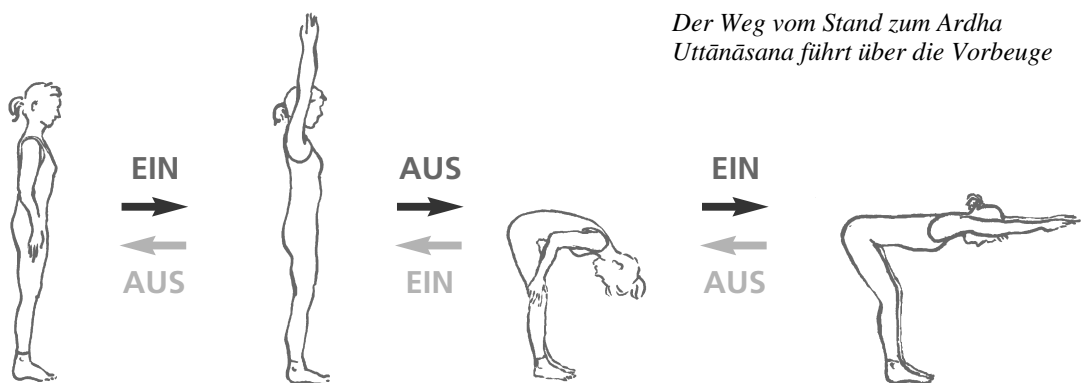
Es ist immer eine Einatmung, mit der Ardha Uttanāsana schließlich eingenommen wird. Dadurch wird noch einmal deutlich, dass der Charakter der Übung vor allem durch die dafür notwendige Anspannung des Rückens und



Aufrichtung des Brustkorbs bestimmt wird. Die Aufrichtung erfolgt dabei aus der Vorbeuge im Uttanāsana. Deshalb sind es zwei Schritte in das Āsana hinein, denen auch der Atem entsprechend folgt:

Der erste Schritt führt mit einer Ausatmung in die Vorbeuge, der Rücken rundet sich. Mit der folgenden Einatmung kontrahiert sich im zweiten Schritt der Rücken und richtet sich bis in die Waagrechte auf. Die Arme werden gestreckt mit in die Horizontale gehoben, der Kopf wird dabei in einer Linie mit den Armen gehalten.

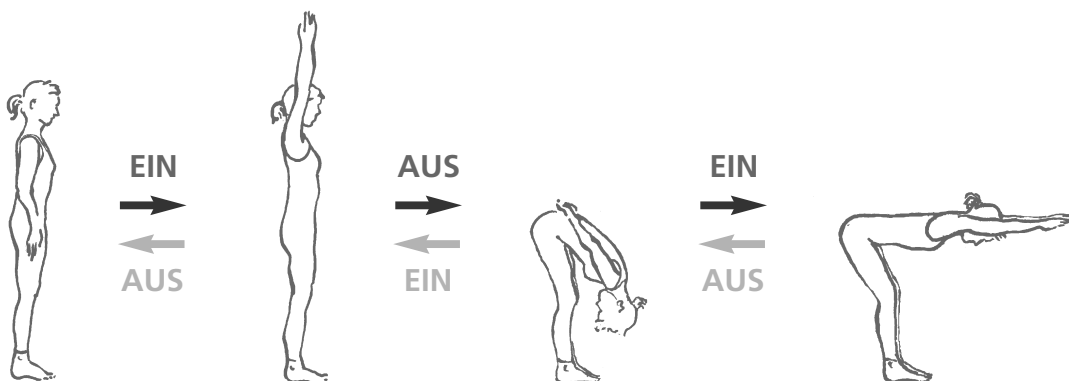
## Vinyāsa - Wege in die Übung



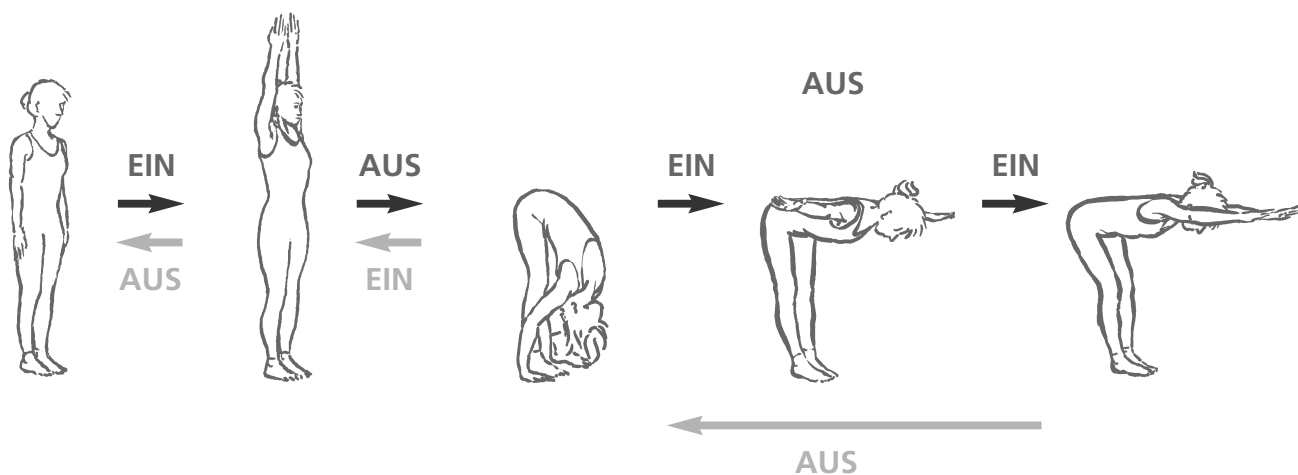
*Der Weg vom Stand zum Ardha Uttanāsana führt über die Vorbeuge*

# ĀSANA

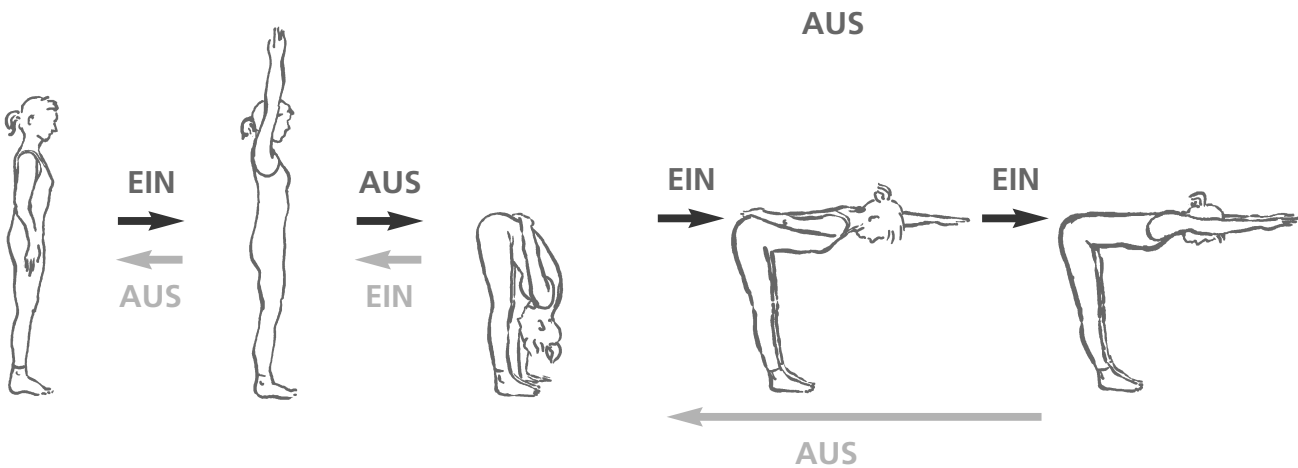
Normalerweise folgt der Weg vom aufrechten Stand hinein in das Ardha Ut-tānāsana also diesen zwei Schritten: Zuerst beugt sich der Rumpf nach vorn und hebt sich erst von dort aus in die Horizontale: Dieser Ablauf ist Grundlage für unterschiedliche Wege und Übungsreihen.



So kann die Form der Vorbeuge verändert werden, hier zum Beispiel be-



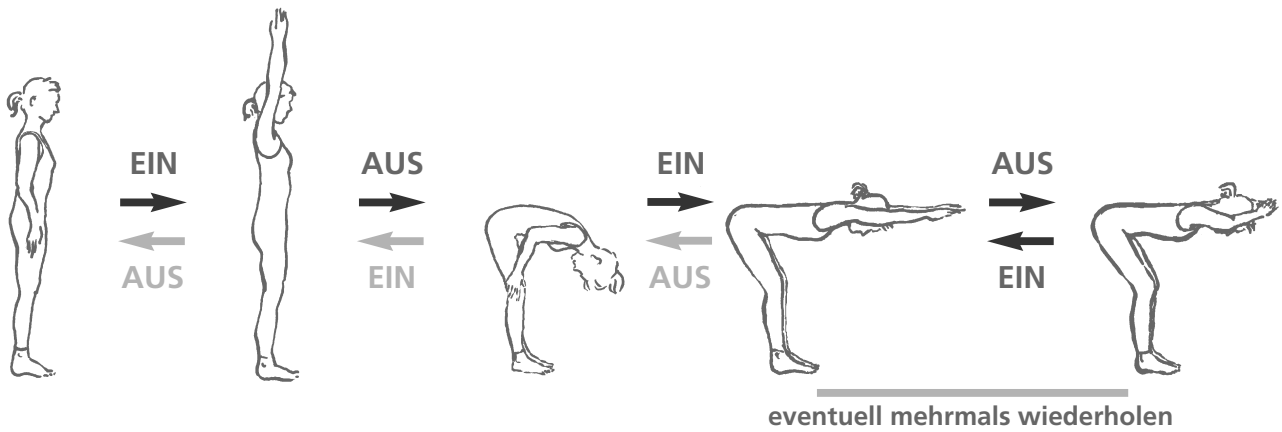
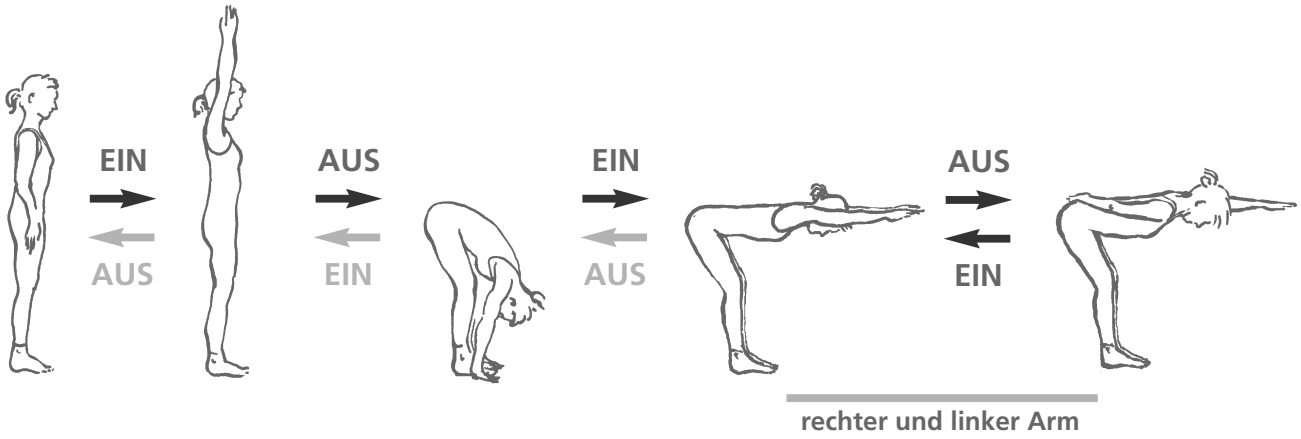
wegen sich dabei die Hände in einem großen Kreis über die Seite auf den



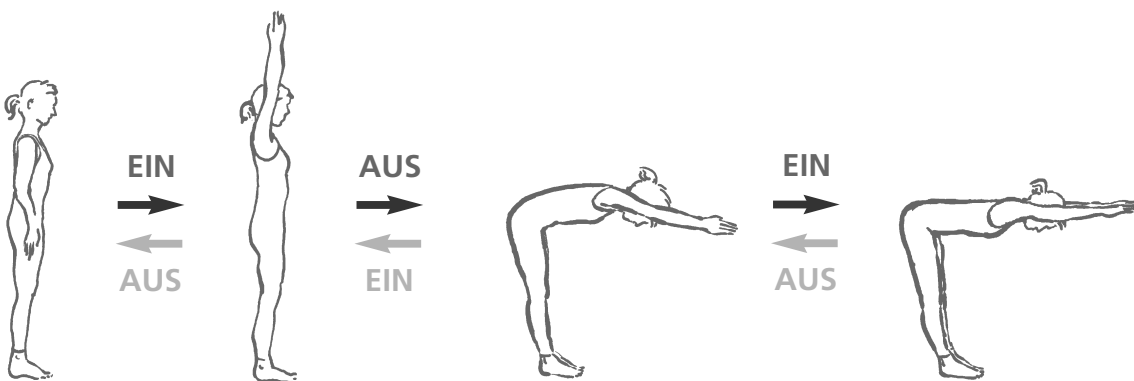
Rücken:

Oder es können weitere Schritte eingefügt werden:

Oder es werden asymmetrische und koordinative Aspekte betont:



Auch Übungsreihen, in denen nach dem Erreichen von Ardha Uttanāsana weitere Schritte angefügt werden, haben sich bewährt und sind in vielen Abwandlungen nutzbar. Zwei Beispiele:





# ĀSANA

Ardha Uttānāsana kann auch aus der aufrechten Standhaltung heraus eingenommen werden, ohne im ersten Schritt in eine tiefe Vorbeuge zu gehen. Das Vinyāsa für Ardha Uttānāsana sieht dann so aus:

## Vorbereitung (Pūrvāṅga)

Uttānāsana

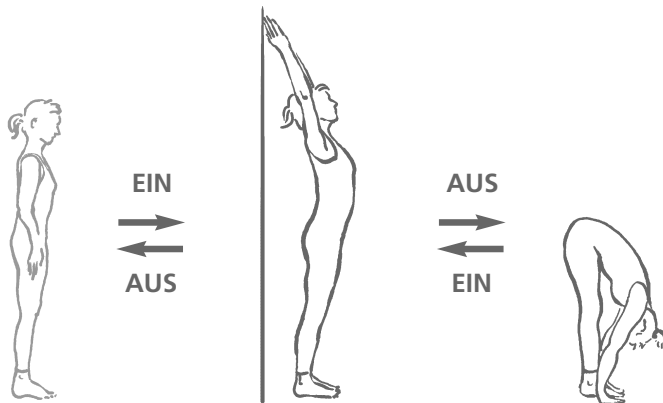


Parśva Uttānāsana



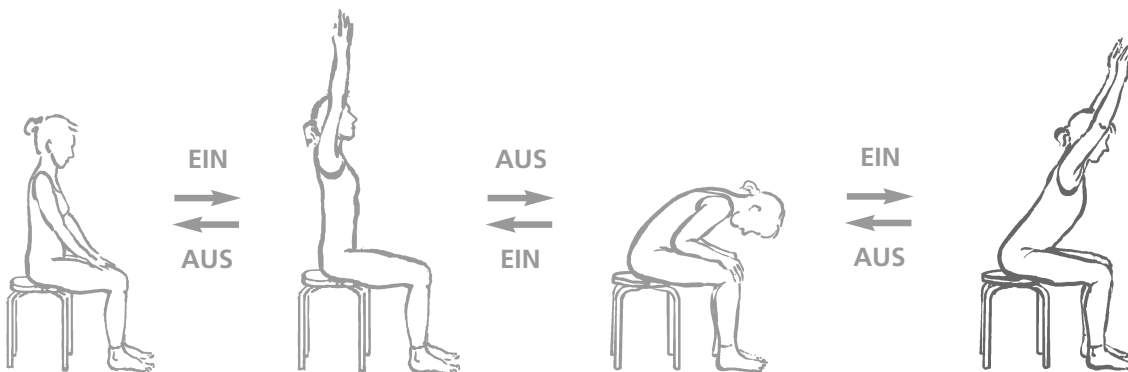
Ardha Uttānāsana gehört zu den Übungen, die neben einem kräftigen Rücken eine große Dehnbarkeit der Beinrückseite und eine gute Beweglichkeit des Rückens und der Schultergelenke erfordern. In der Vorbereitung von Ardha Uttānāsana spielen folgende Āsanas eine wichtige Rolle:

Diese beiden Āsanas bereiten die Dehnung der Beine, der Gesäßmuskulatur

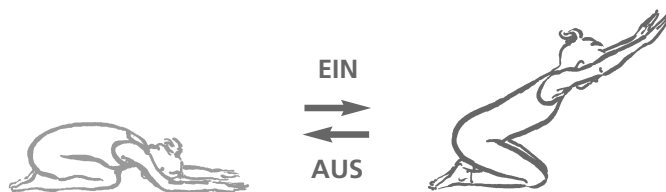


und die Rundung des unteren Rückens vor.

Die Vorbeuge des Uttānāsana lässt sich auch mit einer Bewegung der Arme rückwärts zu einer Wand hin verbinden. So wird gleichzeitig die Beweglichkeit der Schultern verbessert:



In keiner anderen Übung kommen wir der im Ardha Uttanāsana geforderten Rückenbewegung so nahe, wie in folgender Abfolge vom Hocker aus.



*Eine Variante von Vajrāsana, die zur Vorbereitung von Ardha Uttanāsana geeignet ist*

Sie bereitet den Rücken gezielt und effektiv auf die Anforderungen vor, die im Ardha Uttanāsana gestellt werden und vermittelt auf einfache Weise ein Gefühl für das Wesentliche des Āsanas:



*Nützlich in der Vorbereitung von Ardha Uttanāsana: Adho Mukha Śvānāsana und seine Varianten*

Aber auch aus dem Fersensitz (Vajrāsana) heraus lässt sich der Rücken für ardha uttānāsana gut vorbereiten:

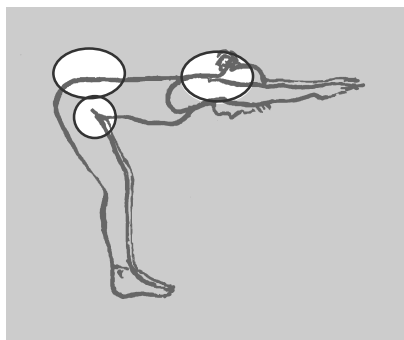
Im Rahmen der Vorbereitung für Ardha Uttanāsana kann auch die Verwendung von Adho Mukha Śvānāsana (Der nach unten schauende Hund) mit seinen entsprechenden Varianten von Nutzen sein:

## Die Problembereiche und Risiken

Tatsächlich ist die Dehnung des unteren Rückens im Ardha Uttanāsana nicht so intensiv ist wie in Uttanāsana. Dennoch ist gerade die nötige Haltearbeit für die Muskulatur im Lendenbereich sehr hoch. In dieser

Anforderung liegt auch das größte Risiko bei der Praxis dieses Āsanas. Daneben verlangen der Schultergürtel, Nacken und die Hüften besondere Aufmerksamkeit. Immer wieder ist zu beobachten, dass dort nach dem Üben von Ardha Uttanāsana übermäßige Spannung zurückbleibt, die durch entsprechende Korrekturen einfach vermieden werden kann.

Auf den Zusammenhang zwischen der Intensität der Beinstreckung und der dadurch eingeschränkten Bewegungsfreiheit im unteren Rücken haben wir schon hingewiesen. Deshalb ist es nicht sinnvoll, aus einem mit gebeugten Knien eingenommenen Ardha Uttanāsana heraus die Beine zu strecken: Der

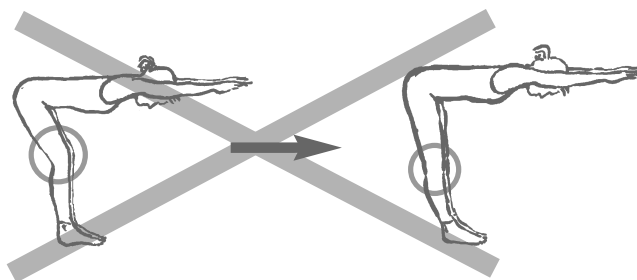


*Wenn es um mögliche Risiken von Ardha Uttanāsana geht, steht sicher der untere Rücken im Mittelpunkt. Besondere Achtsamkeit verlangen aber auch Schulter- Nackenbereich und Hüfte.*

# ĀSANA

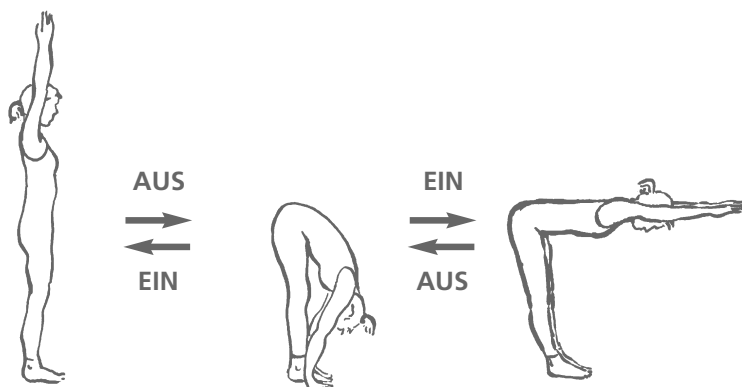
untere Rücken wird dadurch einer besonders hohen Belastung und einem nur schwer einschätzbaren und unnötigen Risiko ausgesetzt. Beim Üben sollte deshalb darauf geachtet werden, die einmal gewählte Knieposition beizubehalten. Wer also Ardha Uttānāsana mit gestreckten Beinen üben kann und möchte, muss in der Lage sein, den ganzen Weg in diese Form des Āsanas hinein mit gestreckten Beinen und ohne jede Schwierigkeit zu gehen. Die meisten Übenden werden allerdings davon profitieren, die Beine anzubeugen und diese Beinhaltung auch beizubehalten: Die erreichte Posi-

*Im Ardha Uttānāsana aus einer Haltung mit gebeugten Knien heraus die Beine zu strecken ist nicht sinnvoll: Die dadurch geforderte Belastung des unteren Rückens ist kaum dosierbar, in ihrem Risiko nur schwer einzuschätzen und unnötig.*



tion wird dadurch dem Wesentlichen des Āsana näherkommen und mögliche Risiken werden verringert. Ein solches Vorgehen sollte vermieden wer-

*Soll Ardha Uttānāsana mit gestreckten Beinen praktiziert werden, dann ist es sinnvoll die Beine über den ganzen Weg in die Übung hinein gestreckt zu halten.*



den, da es den unteren Rücken außerordentlich stark belastet: Auf jeden Fall ist es besser, die einmal gewählte Beinposition beizubehalten, wenn man statisch im Āsana verweilen möchte.

Ein weiterer oft zu beobachtender Fehler im Üben von Ardha Uttānāsana liegt in einem unbedachten Bestehen auf der Bein Streckung. Nicht nur, dass damit oft eine ungesunde Belastung des unteren Rückens in Kauf genommen wird. Mehr noch hindern die gestreckten Beine viele Übende daran, Ārdha Uttānāsana korrekt zu praktizieren

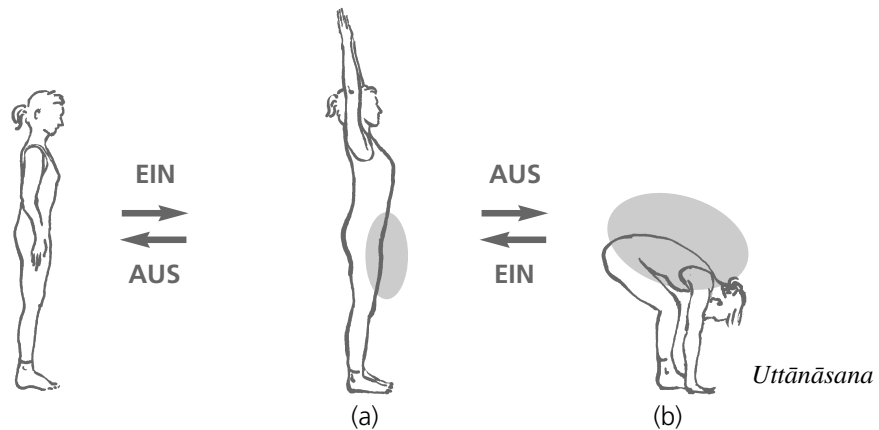
*Das Bestehen auf der Bein Streckung bringt viele Übende in eine Haltung, die mit Ardha Uttānāsana nur noch wenig gemein hat.*



und eine Erfahrung zu machen, die diesem Āsana angemessen ist. Das Ergebnis einer solchen falschen Anweisung ist weit entfernt von Ardha Uttanāsana aber nahe bei Krampf und Verspannung.

### Ausgleich (Pratikriyāsana)

Nur eine intensive Praxis von Ardha Uttanāsana braucht einen Ausgleich. Wird es nur dynamisch geübt, bietet das Vinyāsa zur Haltung hin und zurück in der Regel genügend Bewegung, um unerwünschte Spannungen zu verhindern. Anders, wenn das Āsana statisch geübt wird. Nach längerem Halten der Position ist ein entsprechender Ausgleich notwendig. Bei der Suche nach einem geeigneten Ausgleich zeigt sich allerdings, dass es schwierig ist, dafür ein einziges Āsana allein zu finden. Keines bietet umfassend genug das, was ein sinnvoller Ausgleich von Ardha Uttanāsana braucht. Es ist schließlich die Verbindung zweier Āsanas, die einen optimalen Ausgleich



für Ardha Uttanāsana gewährleistet: Uttanāsana mit deutlich gebeugten Knien (b) wirkt der geleisteten Kontraktion im Rücken entgegen. Gleichzeitig sorgt die aufrechte Position (a) in diesem Ablauf dafür, dass der unter Spannung stehende Hüftbereich eine erste Öffnung erfährt:

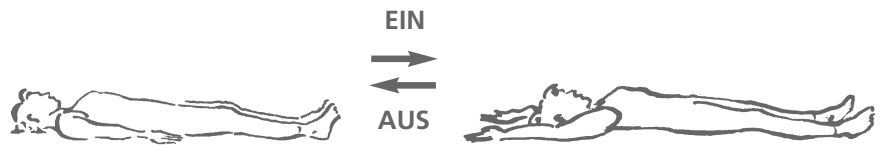
Dvipāda pītham als darauf folgender zweiter Teil des Ausgleichs verstärkt



diese Öffnung in einer der vorausgegangenen Hüftkontraktion des Ardha Uttanāsana angemessenen Weise. Gleichzeitig hilft es, den unteren Rücken

# ĀSANA

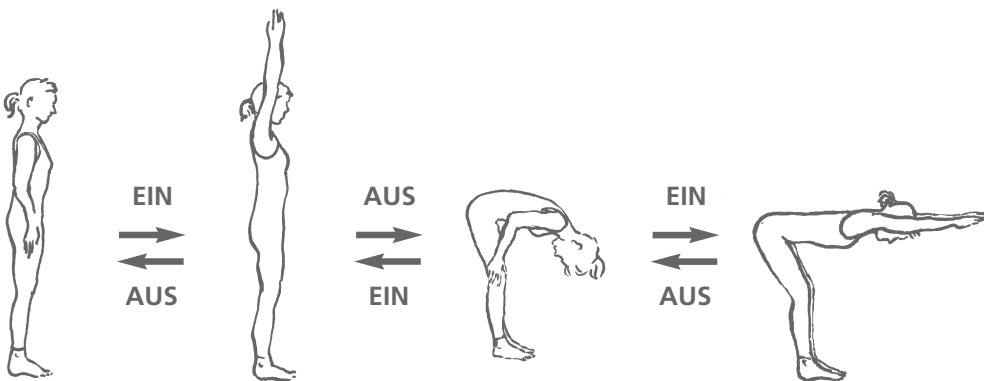
nach den vielen Vorwärtsbeugen in der Vorbereitung und im Uttānāsana als



Pratikriyāsana wieder einem gesunden Tonus zuzuführen. Ergänzt werden können diese beiden Ausgleichübungen durch eine lockere Bewegung der Arme im Liegen. Damit kann noch verbliebene Spannung aus dem Schulter- und Nackenbereich gelöst werden:

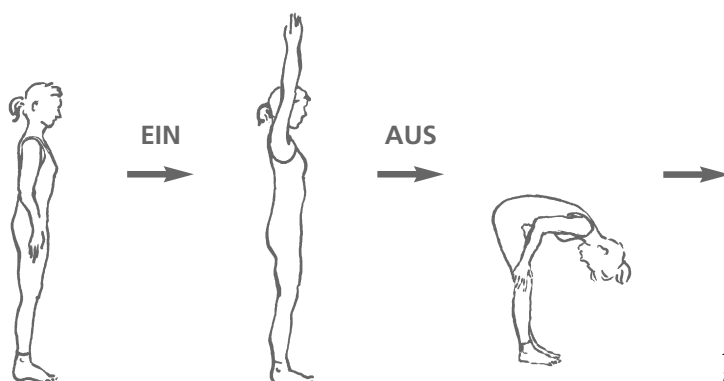
Ardha uttānāsana selbst ist als Ausgleichsposition für andere Āsana nicht geeignet.

## Ardha Uttānāsana im Kurs

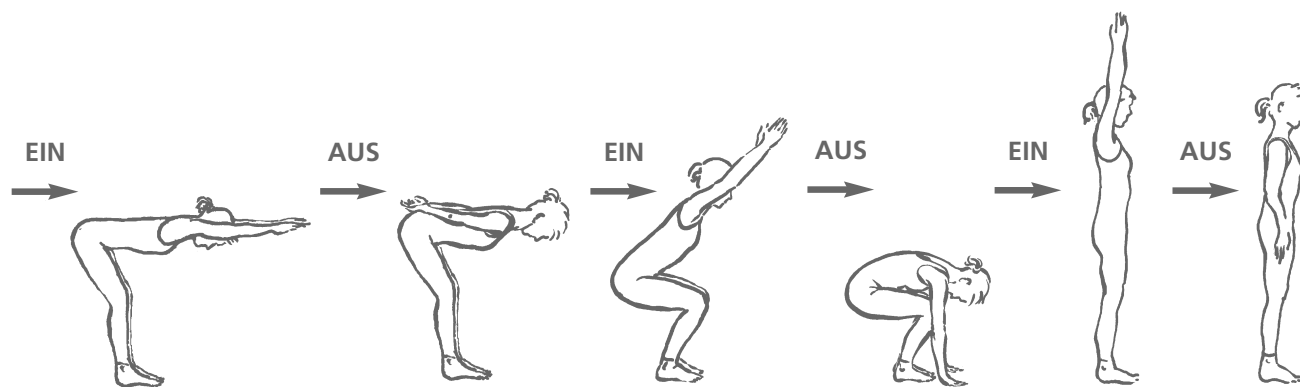


*Ardha Uttānāsana in einem Vinyāsa als „Aufwärmer“ für einen körperlich anspruchsvollen Kurs*

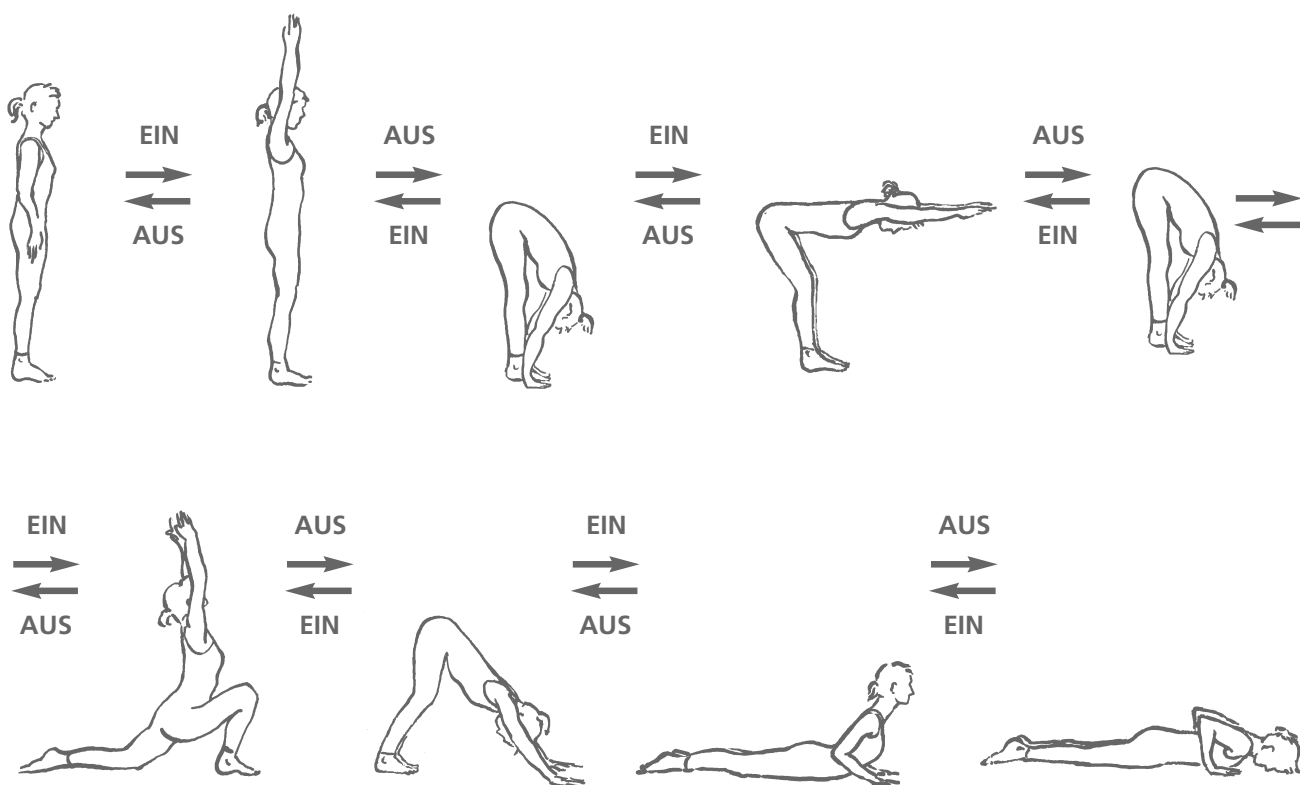
Ardha Uttānāsana kann in einem Kurs unterschiedliche Verwendung erfahren. So bietet es sich als Standhaltung in einem der gezeigten Vinyāsas zum Aufwärmen am Beginn einer Praxis an, in der an den Rücken und die Gelenke entsprechend hohe Anforderungen gestellt werden sollen:



**Fortsetzung  
nächste Seite**



Ardha Uttanāsana lässt sich in Vinyāsas auch mit anderen Āsanas verbinden, zum Beispiel Utkatāsana. Auch ein solcher Ablauf kann am Beginn eines



entsprechenden Kurses stehen:

Aber auch in andere Übungsabfolgen lässt sich Ardha Uttanāsana leicht einfügen und kann dabei helfen, Aufmerksamkeit zu binden und mechanisches Üben zu verhindern.:

Daneben kann Ardha Uttanāsana natürlich auch als zentrale Übung den Mittelpunkt einer āsana-Sequenz einnehmen.

# ĀSANA

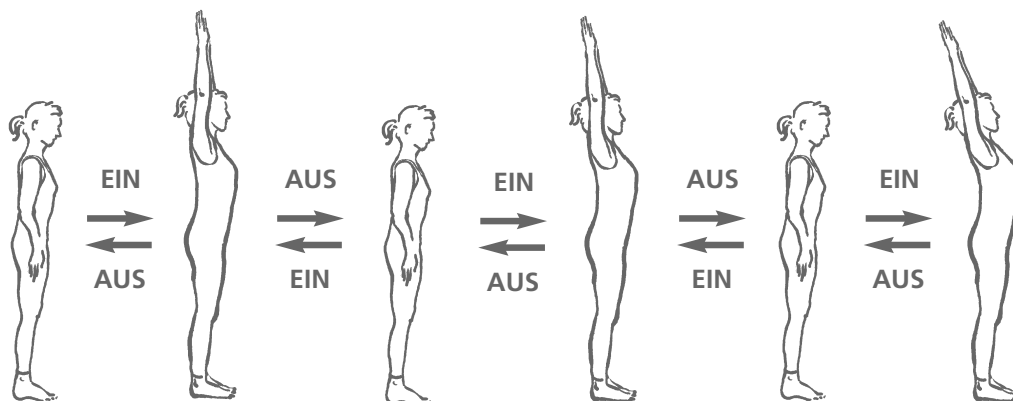
## Ein Kurs für Ardha Uttānāsana

Für diejenigen LeserInnen, die diese Rubrik zum ersten Mal lesen, möchten wir wieder daran erinnern, dass die abgebildeten Zeichnungen nur das Konzept der vorgeschlagenen Āsanas verdeutlichen sollen. Sie beschreiben deshalb nur in begrenztem Maße die Form, in denen diese Übungen schließlich zu praktizieren sind. Wie ein Āsana wirklich auszuführen ist, hängt von den jeweils besonderen Gegebenheiten einer jeden Person ab. Auch die angegebene Zahl der Wiederholungen versteht sich nur als ein Vorschlag, der die innere Ausgewogenheit der einzelnen Āsanas zueinander im Auge hat. Ob dieser Kurs für eine Gruppe oder Person wirklich geeignet ist, muss jeweils sorgfältig geprüft werden.

### 1. Samasthiti

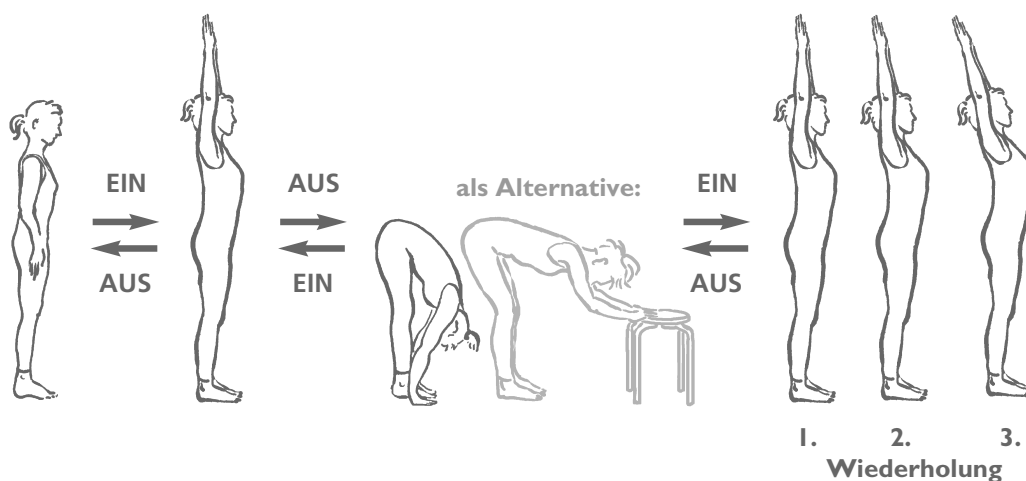


### 2. Streckung aus dem Samasthiti



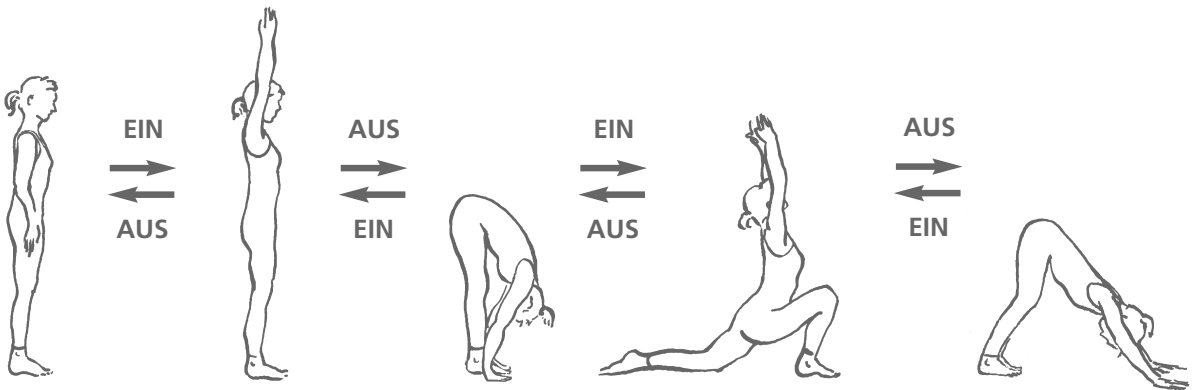
2 x

### 3. Uttānāsana und Streckung aus dem Stand



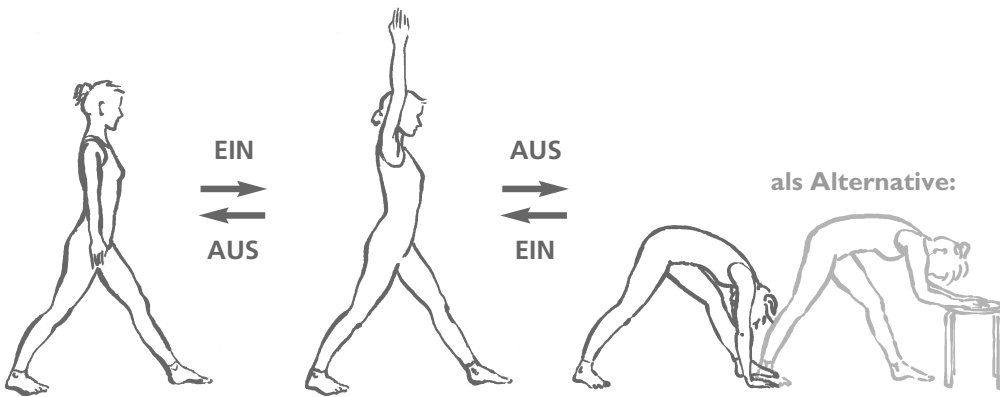
1 Runde

4. Vinyāsa zum Adhomukha Śvānāsana



4 x

5. Parśva Uttānāsana



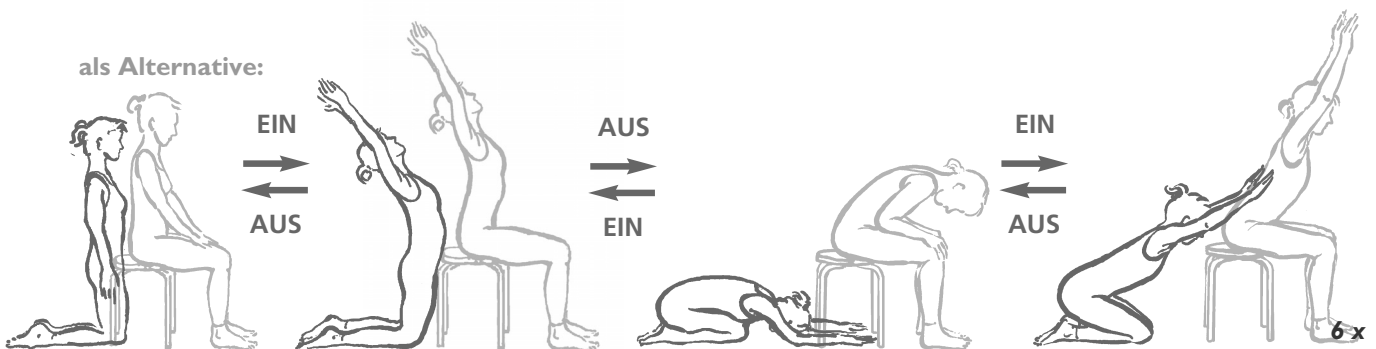
4 x jede Seite

6. Śavāsana



Pause

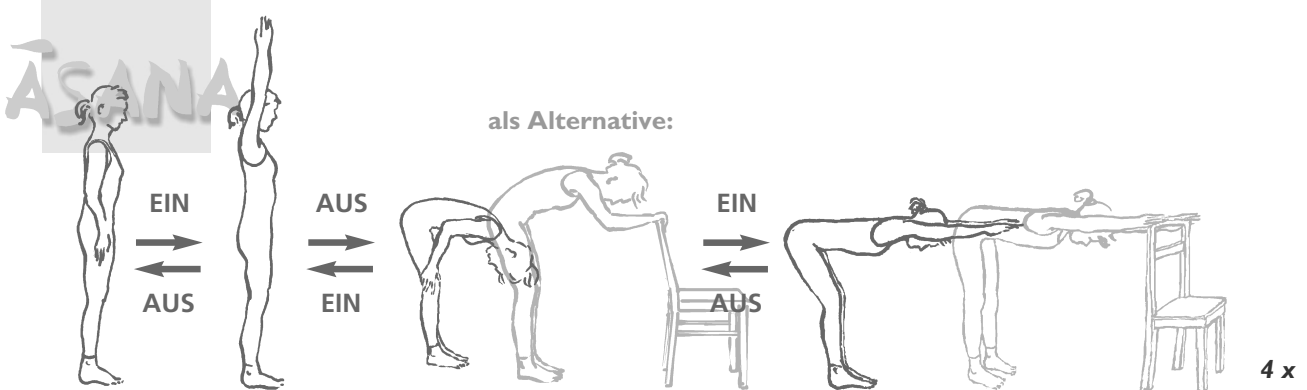
7. Streckung aus Vajrāsana



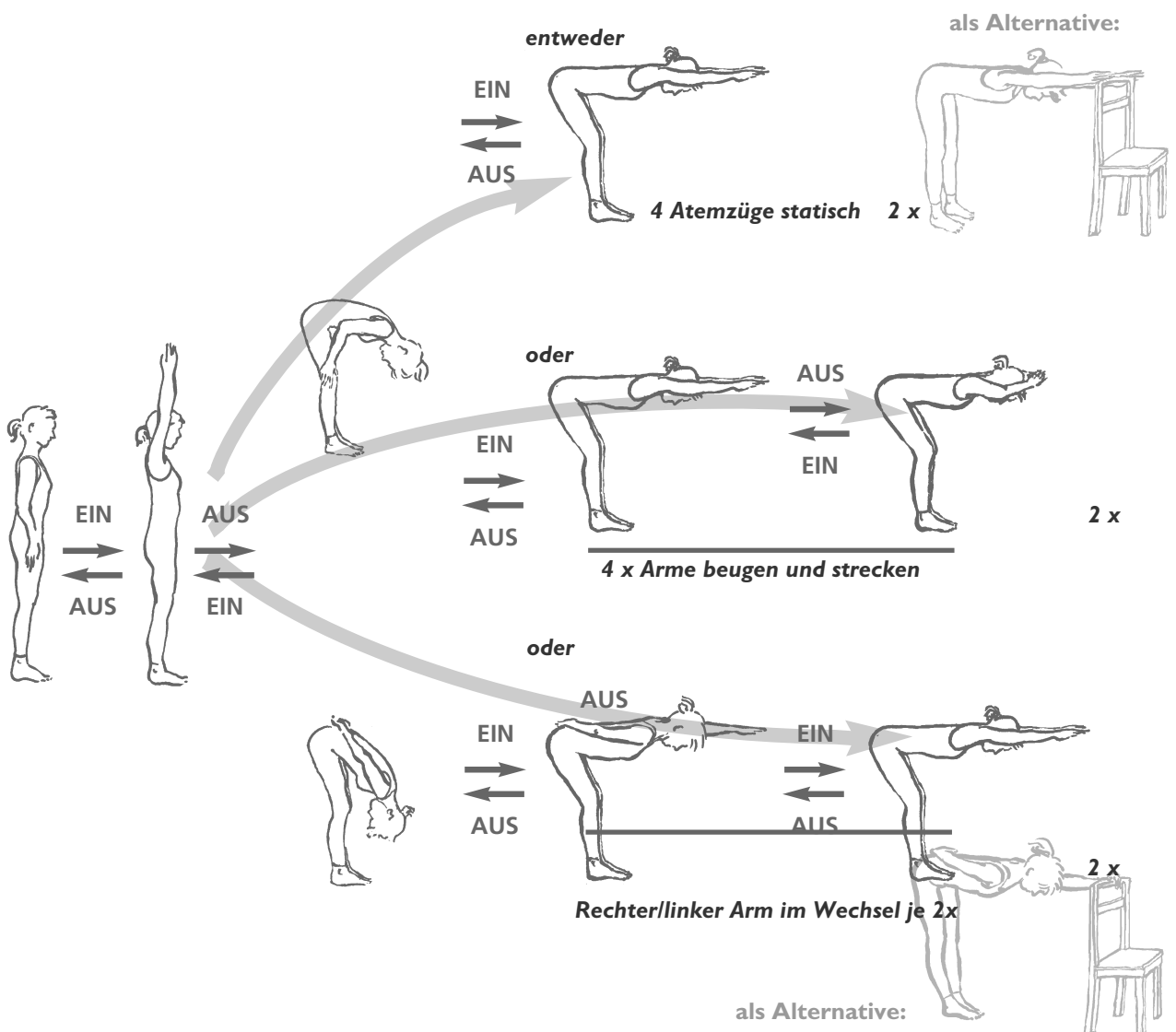
6 x



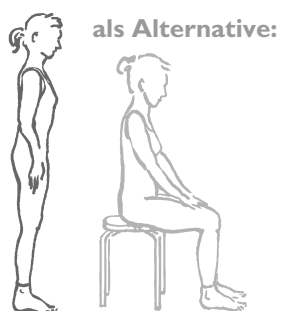
8. Ardha Uttānāsana



9. Drei Möglichkeiten für eine intensive Praxis von Ardha Uttānāsana

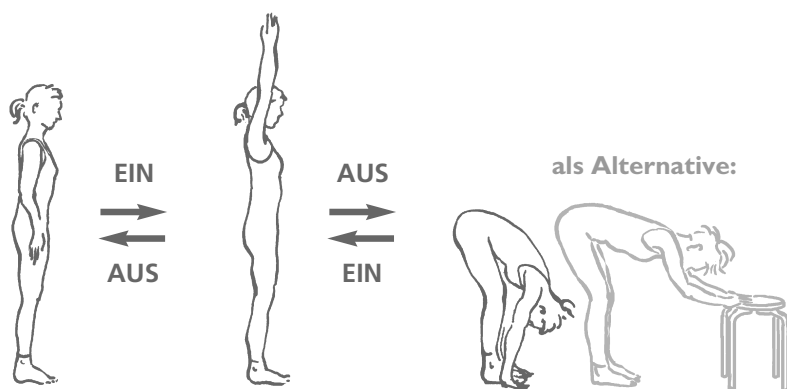


10. Samasthiti



Pause

11. Uttanāsana



6 x

12. Śavāsana



Pause

13. Dvipāda Pīṭham



6 x

14. Apānāsana



6 x

15. Śavāsana



Ruhen