

SIND WIR WIRKLICH ALLE gleich?



Alignment 2.0: Jeder Mensch hat einen individuellen Knochenbau! Jeder Mensch hat eine individuelle Gelenkigkeit! Jeder Mensch braucht einen individuellen Yoga!

TEXT * MARKUS HENNING GIESS

Klassisches Alignment heißt: eine gleiche Ausrichtung für alle 7,4 Milliarden Menschen auf dieser Welt! Klassisches Alignment analysiert jede Haltung und damit jeden Menschen auf der Basis des funktionalen Muskelsystems (Beweglichkeit) und der optimalen Gelenkstellung, ignoriert dabei aber

- die *individuelle* Gelenkstellung,
- den *individuellen* Gelenkbau (Gelenkigkeit),
- und den *individuellen* Knochenbau.

Das klassische Alignment braucht ein Update 2.0 zum individuellen Alignment.

*

SIND WIR DENN WIRKLICH SO VERSCHIEDEN?

BETRACHTEN WIR EINMAL BEISPIELE DES INDIVIDUELLEN KNOCHENBAUS.

Wir sehen in Abb. 1 die Hüftpfannen des Yogaschülers A (linkes Becken) ganz deutlich, während sie bei Yogaschüler B (rechtes Becken) seitlich verschwinden.

In Abb. 2 erkennen wir, dass die Gelenkstellung der beiden Yogaschüler klare Unterschiede aufweist. Die Hüftpfanne von Yogaschüler A (linkes Becken) zeigt nach VORNE UNTEN, und die Hüftpfanne des Yogaschüler B (rechtes Becken) SEITLICH NACH OBEN.

HÜFTKNOCHEN VON YOGASCHÜLER A UND B

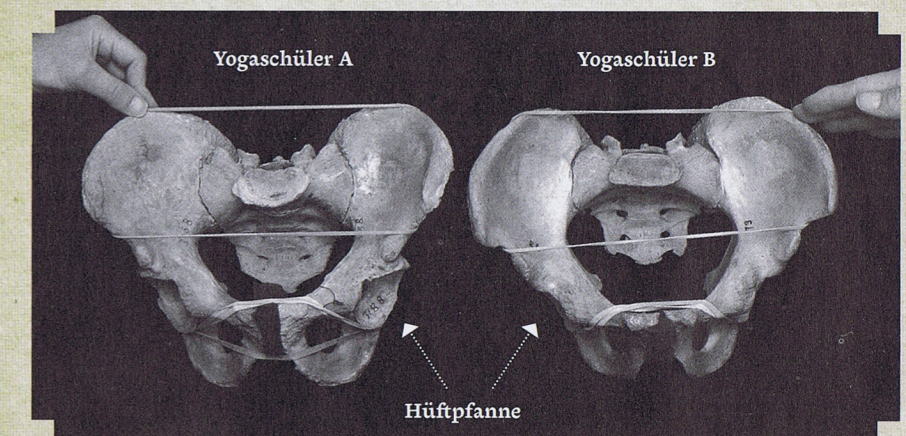


Abb. 1

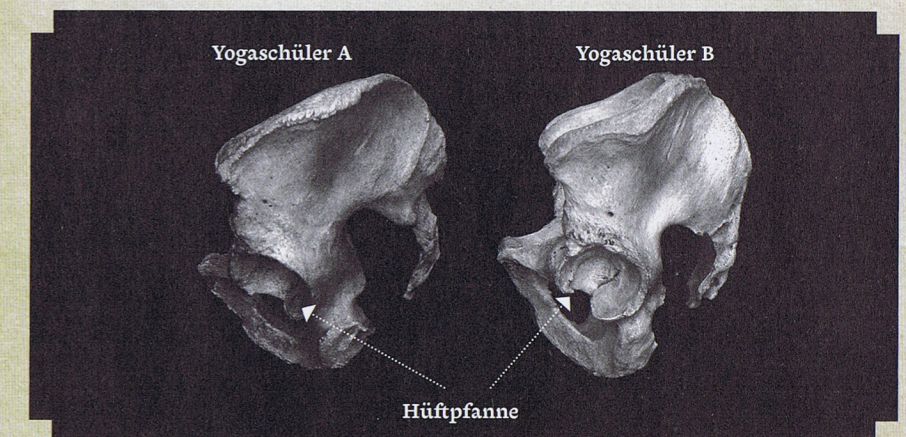


Abb. 2



**KNOCHEN AUF KNOCHEN:
KOMPRESSION**

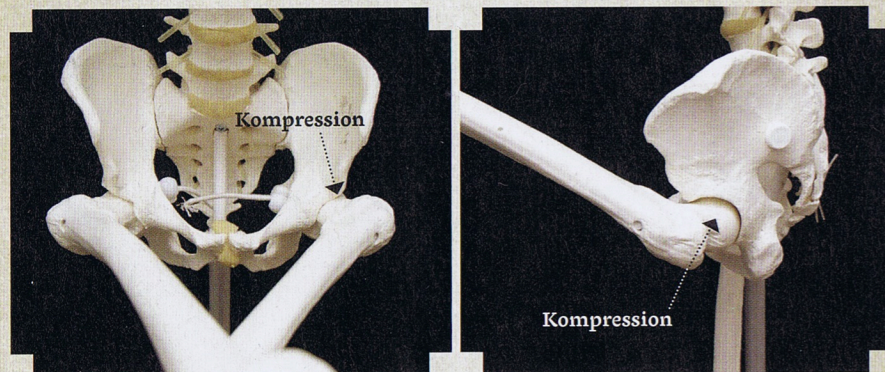


Abb. 3a: Kompression: Adler, Kuhgesicht, Schnürsenkel

Abb. 3b: Kompression: Utthita Hasta-Padangushthasana A im Stand

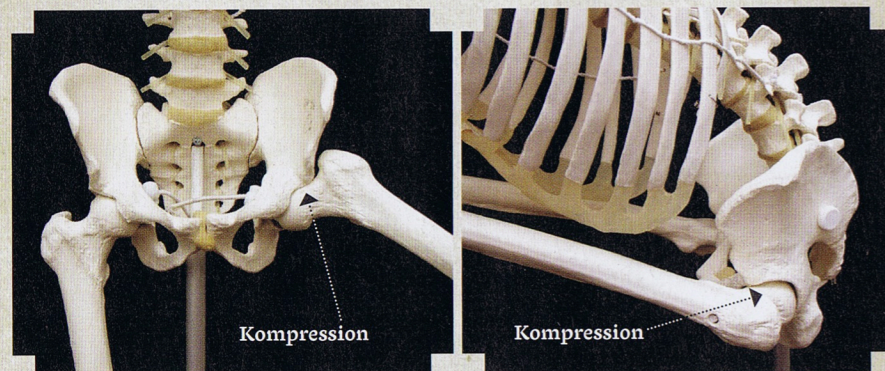


Abb. 3c: Kompression: Abspreizen des Oberschenkels

Abb. 3d: Kompression: Abspreizen des Oberschenkels

OBERSCHENKELHALS

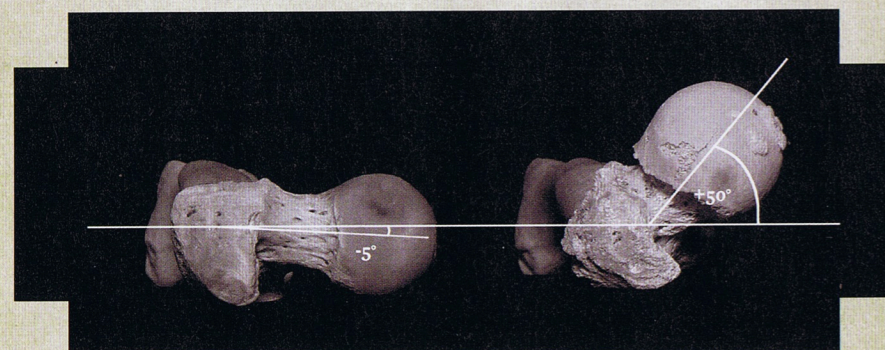


Abb. 4: Torsion (Verdrehungswinkel) des Oberschenkelknochens, -halses und -kopfes, 55 Grad

FAZIT

Yogaschüler A mit der Orientierung der Gelenkpfanne VORNE UNTEN hat klare Vorteile in allen Asanas, bei denen die Beine überkreuzt werden, wie z.B. Kuhgesicht, Adler, Drehsitz (Abb. 3a). Allerdings stößt dieser Schüler bei jeder Beugung, Hebung und Abspreizung der Beine schnell an den Gelenkrand (z.B. Utthita Hasta-Padangushthasana, Abb. 3b + 3c). Außerdem wird für diesen Schüler eine sehr offene sitzende Winkelhaltung immer ein Mysterium bleiben, auch wenn er die muskuläre und fasziale Voraussetzung dafür hätte.

Im Gegensatz dazu wird Yogaschüler B alle Hebungen des Beines lieben, ohne Probleme die Beine in eine sitzende Winkelhaltung bringen und nicht verstehen, warum Yogaschüler A nicht ebenso problemlos in diese Haltung kommt. Versucht dieser Yogaschüler allerdings, die Beine zu überkreuzen, ist der Gelenkrand im Weg, und die Bewegung kommt zu einem abrupten Ende.

Wenn „Knochen auf Knochen“ treffen (Abb. 3a-d), nennt man das Kompression. Kompression des Oberschenkelhalses am Gelenkrand kann eine sehr frustrierende Erfahrung sein, da der Praktizierende zumeist weder einen Druck noch einen Dehnschmerz spürt. Hier liegt auch die Gefahr, denn ein naiver Lehrer oder Schüler mag glauben, dass er das Gelenk hier noch „öffnen“ kann, doch jedes Gelenk hat eine Grenze, die es zu respektieren gilt, um Verletzungen zu vermeiden. Kompression ist das ultimative physische Ende einer Yogahaltung.

*

WIE GROSS SIND DIE UNTERSCHIEDE? ENORM!

Abb. 4 unserer Geschichte zeigt 55 Grad (!) Winkelunterschied zwischen einem Oberschenkelhals zum anderen. In Kombination mit den gesehenen Hüftpfannen sieht das geübte Auge Unterschiede von 70 Grad und mehr von einem Schüler (Pfanne/Oberschenkelkopf) zum anderen.

**SCHAUEN WIR UNS
DIE AUSWIRKUNG DES
INDIVIDUELLEN KNOCHENBAUS
IM MENSCHEN DURCH
KOMPRESSIONSTESTS AN.**

Hast du dich schon immer gewundert, warum manche Menschen leicht in einen Lotus oder in den Helden kommen und andere nicht? Gelenke sind entscheidend! Für einen Lotus benötigen wir ca. 90 Grad externe Rotation aus dem Hüftgelenk, und für den Helden ca. 45 Grad interne Rotation. Anhand praktischer passiver Tests ermitteln wir die maximale Rotation aus dem Gelenk. So sehen wir, dass der Unterschied allein bei einer Person 30 Grad von einer zur anderen Seite betragen kann (Abb. 5+6) und von Person zu Person bis zu 80 Grad (Abb. 7+8)!

*

Neben den Unterschieden in den Gelenkstellungen gibt es u.a. auch tiefe und flache Hüftpfannen, kurze und lange Oberschenkelhalse. Tiefe Hüftpfannen lassen weniger Bewegung, flache Hüftpfannen viel Bewegung zu. Diese Bewegung nennt man Gelenkigkeit, und Gelenkigkeit ist nicht trainierbar! Für manche, die sich jahrelang abgemüht haben, in Haltungen zu kommen, für die sie nicht gebaut wurden, wird dieses Wissen eine Befreiung sein. Anstatt die Form eines



”

Das Endziel eines Asana ist nie die eine Form, sondern die physische, energetische und mentale Stimulation.

“



Asana zum Ziel zu machen, sollte die Stimulation (Funktion) mehr Wichtigkeit bekommen. Das Endziel eines Asana ist nie die eine Form, sondern die physische, energetische und mentale Stimulation.

DIESE EXTREMEN UNTERSCHIEDE SIND KEIN EINZELFALL. WIR FINDEN SIE IN JEDER (AUSBILDUNGS-) KLASSE!

Der sitzende Held, der Lotus und viele andere Haltungen sind Asanas, bei denen es auf einen günstigen Knochenbau des Hüftgelenks ankommt. Wenn wir z.B. im Helden nicht genug interne Rotation aus dem Gelenk mitbringen (Abb. 7: Gelenkigkeit), dann verschieben sich zwei große Hebel - Schienbein und Oberschenkel - gegeneinander und können das Knie verdrehen und verletzen. Ironischerweise kann hier ein dogmatisches Alignment, das in seiner Theorie Verletzungen vermeiden soll, gerade Verletzungen hervorrufen.

*

WO SOLLEN IN EINEM ASANA DIE HÄNDE UND FÜSSE SEIN?

Paul Grilley, international anerkannter Yin-Yoga- und Anatomie-Lehrer, stellt diese Frage in seinen Ausbildungen immer wieder und stellt damit das klassische Alignment in Frage. Seine Antwort: „Ich weiß es nicht.“ Weiter führt er aus: „Eine Hand- oder Fußstellung ist das Endergebnis der individuellen Schulter- und Hüftgelenkstellung im Zusammenspiel mit dem Muskelsystem. Wir müssen die optimale Ausrichtung für jeden einzelnen

TEST FÜR LOTUS, DOPPELTE TAUBE, TAUBE, KUHGESICHT - EXTERNE ROTATION
Unterschied beider Seiten bei einer Person: 30 Grad (!)

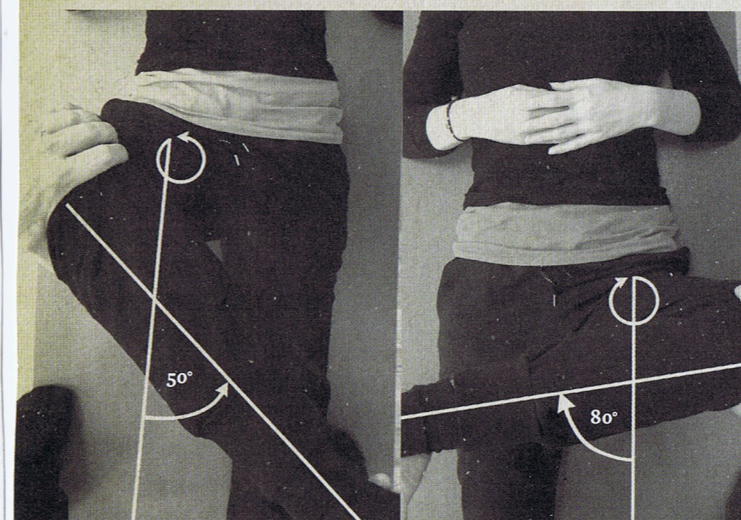


Abb. 5: Max. externe Rotation Rechts: 50 Grad

Abb. 6: Max. externe Rotation Links: 80 Grad

TEST FÜR SITZENDEN HELDEN UND LIEGENDEN HELDEN - INTERNE ROTATION
Unterschied zwischen zwei Personen: 80 Grad (!)

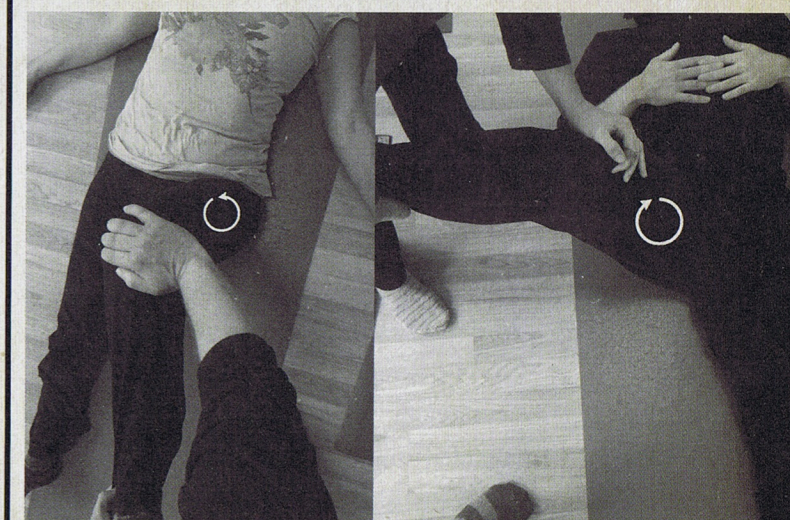


Abb. 7: Max. interne Rotation Links: 10 Grad

Abb. 8: Max. interne Rotation Rechts: 90 Grad

erst einmal finden.“ Was ist dann die Lösung? Sollten wir das Asana in unserer Yogapraxis an unseren Körper anpassen? Absolut! Unseren Körper an ein Alignment für alle anzupassen, kann nicht das Ziel sein, dafür sind die Gelenkunterschiede, aber auch die Weichteilunterschiede viel zu groß. Hände und Füße müssen sich anpassen. Ein Asana hat dadurch 7,4 Milliarden Variationen. Die Variation ist das perfekte Asana, nicht das Alignment für alle.

Als Lehrer müssen wir Menschen und Haltungen auf Kompression (Gelenkigkeit) und Spannung (Beweglichkeit) analysieren lernen, damit wir noch unerfahrenen Schülern passende Variationen anbieten können.

Als Praktizierende lernen wir den Unterschied von Kompression und Spannung im Körper wahrzunehmen, Eigenverantwortung für unseren Körper zu übernehmen und Vertrauen in uns selbst aufzubauen, denn nicht

einmal die besten Yogalehrer wissen, wie ein Asana sich in unserem Körper anfühlt.

*

KLASSISCHES ALIGNMENT WAR GESTERN – INDIVIDUELLES ALIGNMENT IST HEUTE!

Der individuelle Knochenbau lässt sich nicht wegdiskutieren, denn er ist medizinisches Allgemeinwissen. Die Veränderung und ein Umdenken im Yoga, hinführend zu einem individuellen Alignment, werden nicht aufzuhalten sein. Wir sehen in unseren Ausbildungen immer wieder den großen inneren Widerstand von Teilnehmern, die lange in großen Systemen des klassischen Alignments praktiziert und gelehrt haben. An Tag 3 der Ausbildung, nach den ersten großen Aha-Erlebnissen, kommt dann üblicherweise die Frage „Wie soll ich denn jetzt unterrichten? Der individuelle Knochenbau stellt

ja alles auf den Kopf! Ich kann doch nicht zu meinen Schülern gehen und sagen: „Ab heute machen wir alles ganz anders!“

Warum eigentlich nicht? *

Zum Weiterbilden:

- Paul Grilley: *Anatomy for Yoga* (DVD), Pranamaya 2014
- Bernie Clark: *Your Body, Your Yoga*, Wild Strawberry Productions 2016 (12. Aufl.)



Markus Henning Giess ist Mitgründer von *Yin Therapy* und internationaler Yin-Yoga- sowie Anatomie-Ausbilder und Assistent von Paul Grilley. Markus gibt seine 200-stündigen „Yin-Yoga- & Anatomie“-

Teacher-Trainings (RYS 200) in Deutschland, Österreich und der Schweiz in deutscher und in Australien und Neuseeland in englischer Sprache.

www.yintherapy.com

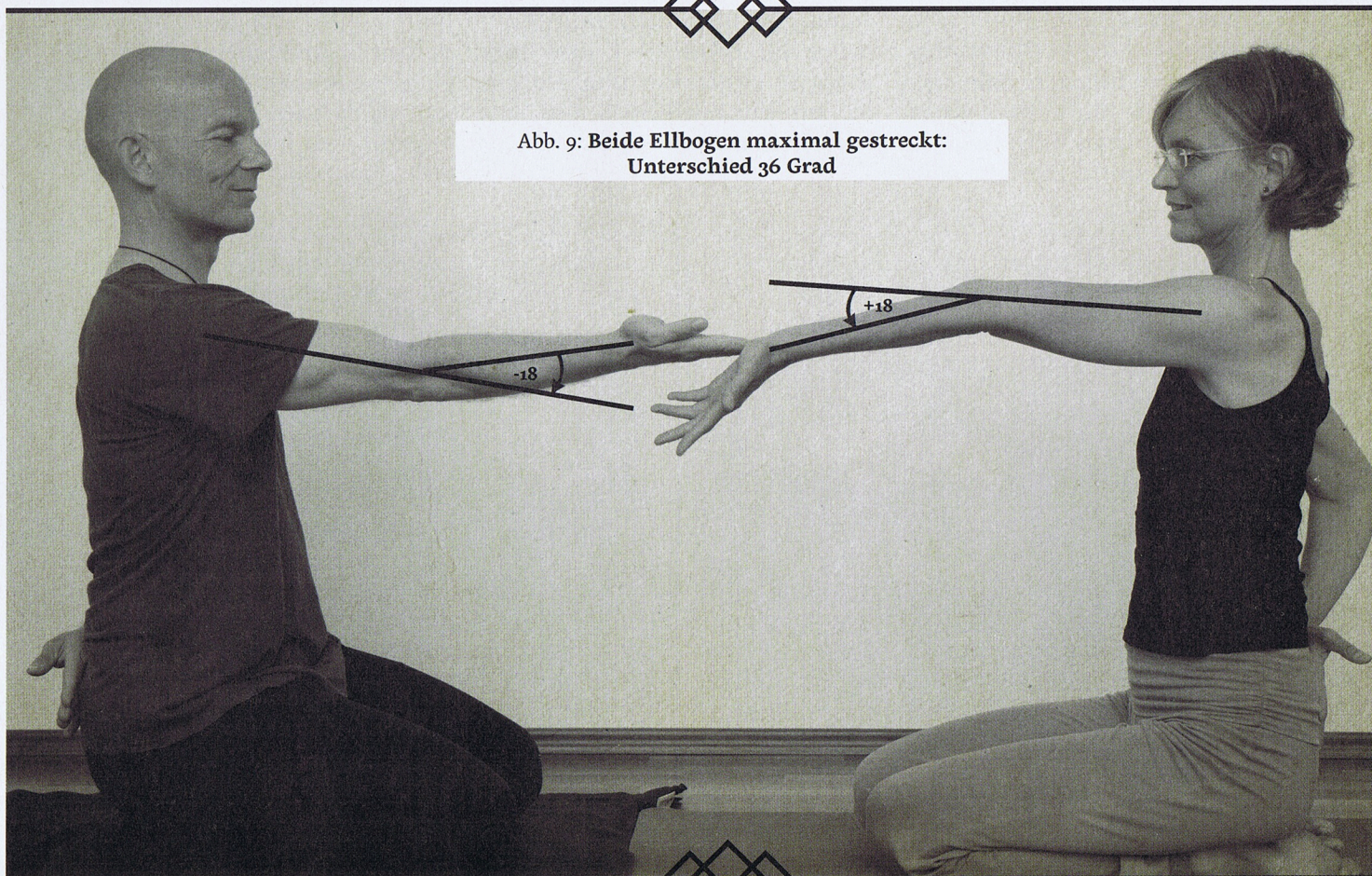


Abb. 9: Beide Ellbogen maximal gestreckt:
Unterschied 36 Grad