

EMBODY YOGA

Eine kluge, wirksame Kombi aus Yoga, westlicher Anatomie-Lehre und TCM. Einzelunterricht, Offene Gruppen, Anatomie-Analysen und Workshops:

www.embody-yoga.at

Glückliche Knie

Diese Übung ist Teil eines Artikels, in dem ich erforsche, was wir von unserem Körper über gesunde Beziehungen lernen können. Ganz speziell gehe ich dabei auf die Gelenke ein.

Warum gerade Gelenke?

In einem Gelenk verbinden sich zwei (oder mehr) Knochen. Deshalb hat es vieles mit einer zwischenmenschlichen Beziehung gemeinsam, in der zwei Menschen zueinander finden.

Einige der Prinzipien, die für gut geschmierte Gelenke sorgen, können wir auch für reibungslose Beziehungen anwenden:

- 1) Arbeite nicht an der Beziehung, sondern an ihren Partnern**
(dazu gleich die Übung)
- 2) Jede Beziehung hat eine Bestimmung**
- 3) Beziehungen erweitern uns durch ihre Grenzen**

Gute Beziehungen kann man also mit Haut und Haar lernen, direkt und spürbar im Körper.

Hier findest du den Artikel: <http://tinyurl.com/np5rhn4>

Worum es geht

Diese Übung korrigiert die häufige leichte X-Stellung der Beine, die zu Schmerzen oder Zwicken im Knie führt. Du kannst dich ja mal beim Radfahren oder Vorbeugen beobachten. Wenn deine Knie dabei ein wenig nach innen schielen, ist die Übung einen Versuch wert.

Bitte frag im Zweifelsfall Arzt oder Ärztin deines Vertrauens, ob die Übung für dich geeignet ist. Erschöpfe deine Muskeln dabei nicht, du brauchst deine Kraft ja noch im Alltag.

Gehen wir in die Knie:



Vielleicht denken wir bei der nächsten Beziehungskrise einfach mal an unsere Knie?

Auf der Seite siehst du ein rechtes Knie von vorne. Das Gelenk selbst besteht aus Oberschenkelknochen, Schienbein und Kniescheibe. Idealerweise stehen die beiden Partner, also Ober- und Unterschenkel, in einem guten Verhältnis zueinander. Dann haben sie auch eine glückliche Beziehung – das Knie ist beschwerdefrei.

Was wenn die Knochen weniger gut zueinander stehen, wie bei der X-Bein-Stellung? Dann kann das Gelenk nicht mehr optimal Gewicht tragen. Auf Dauer bringt das natürlich Probleme und Schmerzen.

Was tun?

Statt am Gelenk (oder einer Beziehung) selbst herumzudoktern, bringen wir die Partner wieder in eine optimale Ausrichtung:





Ich zeige dir eine dynamische Variante von *Janu-Sirsasana*, der Kopf-Knie-Haltung. Du brauchst ein wenig Platz auf dem Boden, Socken oder eine Decke.

Knochenrichten

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Boden und lass das linke Bein bequem zur Seite fallen.

Leg die rechte Ferse auf eine Decke. Beuge das rechte Knie und zieh die Zehen an. [1. Bild]

Lege nun die linke Hand an die Innenseite des Oberschenkels. Die rechte Hand bringst du an die Außenseite des Unterschenkels, knapp unter dem Kniegelenk.



Üb nun spürbaren Druck mit deinen Händen aus. Damit schiebst du die Knochen deiner Beine in die optimale Ausrichtung fürs Kniegelenk. [2. Bild]

In den Rhythmus kommen

Während du weiterhin manuell deine Beinknochen einrenkst, beginnst du dein Kniegelenk nun zu bewegen.



Einatem: schieb die Ferse langsam weg von dir. [3. Bild]

Ausatem: zieh die Ferse wieder zu dir. [4. Bild]

Je langsamer und aufmerksamer, desto besser. So kommen alle Muskeln rund ums Knie zum Zug.

Wiederhole pro Knie etwa 5-10 Mal; oder bis du eine kleine Anstrengung der Muskeln verspürst.

Weniger ist mehr. Wenn du dich zu sehr reinkniest, fehlt dir die Kraft für eine gesunde Ausrichtung im Kniegelenk später im Alltag.

Strecke das Bein so weit, wie du mit den Händen weiterhin drücken kannst.

Wechsle dann zur linken Seite. Diesmal liegt die rechte Hand am inneren Oberschenkel und die linke Hand am Unterschenkel.

Was du bewirkst

Im ersten Schritt bringst du Ober- und Unterschenkel bei, eine gute Ausrichtung zueinander zu finden.

Im zweiten Schritt stärkst du diese neue Beziehung durch Muskelaufbau.

Noch mehr Beziehungs-Weisheit aus dem Körper?

Hier geht's zum ganzen Artikel:

<http://tinyurl.com/np5rhn4>

