

Die Eigendynamik der Wirbelsäule

Heinz Grill

Sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel, das Kreuzbein und das Steißbein bilden in der Summe die vertikale Achse des Menschen. In einer einfachen dreigliedrigen Form lässt sich die Wirbelsäule in einen oberen Anteil, das ist die Halswirbelsäule, in einen mittleren, das ist die Brustwirbelsäule, und in einen unteren Anteil, das ist Lendenwirbelsäule, aufgliedern. Diese einfache Form der Gliederung kann für das Yogapraktizieren wie auch für das Unterrichten eine außerordentlich wertvolle Hilfe darbieten.

Interessanterweise bestehen wichtige Zusammenhänge von der oberen Halswirbelsäule zur unteren Lendenwirbelsäule. Ist beispielsweise die Muskulatur der Halswirbelsäule sehr verspannt, ein Umstand, der häufig zur Kenntnis genommen wird, besteht fast immer eine Schwäche im unteren Lendenwirbelbereich. Wie polar wirkt deshalb das Untere auf das Obere, aber nicht nur in dieser Richtung, sondern wirkt auch das Obere auf das Untere? Sind beispielsweise das Denken und Wahrnehmen des Menschen frei, weit und in natürlicher Integration mit den sozialen Bedingungen des Daseins, wirken diese nicht nur auf die obere Halswirbelsäule entspannend, sondern auch stärkend auf den unteren Lendenbereich.

In der Mitte der Wirbelsäule befinden sich von der Yogalehre gesehen zwei wesentliche Energiezentren, das sind das *manipūra-cakra*, das auf der Höhe des Magens lokalisiert ist, und das *anāhata-cakra* am Herzen. Für die Aktivität der Wirbelsäule bilden diese beiden Zentren eine Mitte, denn sie sind bereits durch ihre Lokalisation im mittleren Glied, namentlich der Brustwirbelsäule, angelegt.

Das dritte Zentrum, *manipūra-cakra*, das übersetzt so viel wie „voller Feuer“ heißt, steht mit den aktiven Stoffwechselprozessen in einer unmittelbaren Verbindung. Es arbeitet mit den aktiven Verdauungsorganen, beispielsweise

dem Magen, Pankreas, Duodenum und der Galle, und kann daher die aufbauenden und aktiven Stoffwechsellösungen erhöhen. Ein gut ausgebildetes *manipūra-cakra* steigert die Stoffwechselprozesse. Dieses Zusammenwirken eines feinstofflichen Energiezentrums mit den oberen Verdauungsorganen ist für die Wirbelsäule von besonderer Bedeutung, denn diese benötigt die aufbauenden, das heißt die metabolischen Prozesse, damit jene drohenden Abbauprozesse des kalten Intellektualismus und allgemein der nervlich überladenen Zeitbedingungen nicht zu sehr überhand nehmen.

In früheren Zeiten kannten die Menschen noch nicht so sehr die frühzeitigen Degenerationen an der Wirbelsäule, und sie hatten kräftigere Verdauungsfunktionen und bekamen leichter Fieber. Die Krankheiten der Degenerationen, Arthrosen, Bandscheibenvorfälle, Rückenschwächen, Lordosen und Kyphosen sind beispielsweise auf einen konstitutiven oder konditionierten Mangel an aufbauender Stoffwechselkraft zurückzuführen. Die nervlichen Überladungen und einseitigen Bewegungsbedingungen mit mangelhafter zentrierter Aktivität führen zu Bänderschwächen, frühzeitigem Knorpelabbau und schließlich Degenerationszuständen der Wirbelsäule wie auch im gesamten Bewegungsapparat.

Das dritte Energiezentrum und dessen Aktivierung kann im Sinne einer gut gewählten Yoga-Praxis außerordentlich gute Resultate zum Aufbau innerer Wärme und einer besseren Stoffwechsellösung, die den Abbauprozessen entgegenwirkt, geben. In Verbindung mit dem vierten Zentrum, dem *anāhata-cakra*, das mehr durch Innerlichkeit und Ruhe gekennzeichnet ist, lassen sich Übungen mit erstaunlich erbauender wie auch zentrierter Kraft gewissermaßen aus einer Art Mitte entwickeln. In umschriebener Weise bezeichne ich in meinen Kursen die Dynamik, die aus dem dritten Zentrum verbunden mit der Innerlichkeit des vierten Zentrums

gegeben ist, mit der *Eigendynamik der Wirbelsäule*. Der Begriff sagt beispielsweise aus, dass sich in der *āsana* der Übende nicht in eine Form hineinbegibt, sondern sich gezielt durch die Dynamik, die möglichst zentriert am *cakra* und an der Wirbelsäule angesetzt ist, in die Form ausgestaltet. Der Ausdruck der Übung ist dann konzentriert und gleichzeitig dennoch offen. Die Wirbelsäule kann aus der Mitte des dritten Zentrums eine heilsame Dynamik sowohl nach unten als auch nach oben aussenden. Große Dynamik bei gleichzeitiger Zwangsfreiheit gegenüber dem Körper wird möglich.

Rückwärtsbeugende Übungen

Die einfachsten Formen zur Aktivierung der Eigendynamik der Wirbelsäule sind bei den unbedenklichen rückwärtsbeugenden Übungen erlernbar. Sogar ältere Personen können diese noch zu einem gewissen Grade ausführen. Man nehme den Stand mit geschlossenen Beinen ein wie beim Sonnengebet, *sūrya namaskāra*. Nun gleiten die Arme in weiter Bewegung über den Kopf hinaus und der Brustkorb hebt sich an. Der Übende vermeidet ein Kippen des Beckens nach vorne. (Abbildung 1)

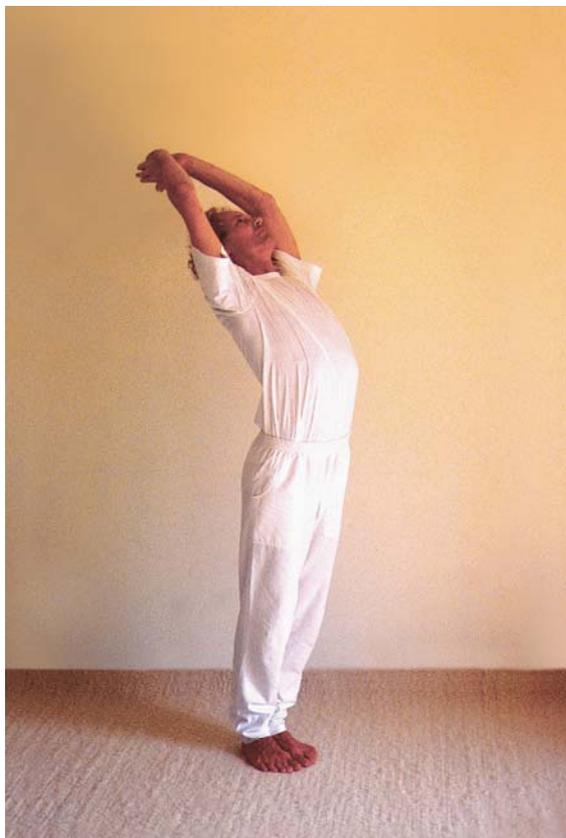


Abbildung 1

Der Ansatz der Bewegung erfolgt aus der Höhe des dritten Zentrums, etwa aus dem unteren Brustkorb, und die Bewegungsdynamik fließt nach oben in die Mitte der Wirbelsäule aktivierend hinein. Es soll die Brustwirbelsäule möglichst flexibel durchgestaltet werden. Die Schultern aber bleiben entspannt und der Kopf fällt nicht nach hinten, der Nacken bleibt ebenfalls in natürlicher Entspannung.

Diese gleiche Bewegung kann beim knienden Halbmond sehr gut geübt werden. Noch fällt der Nacken nicht nach hinten zurück, sondern bleibt entspannt zwischen den hochgeführten Armen. Immer aber beginnt der Bewegungsansatz ruhig, zentriert aus dem *maṇipūra-cakra*, das auch die Höhe des sogenannten *plexus coeliacus* ist. Allgemein wird diese Region als Sonnengeflecht bezeichnet.



Abbildung 2

Indem der Übende die Lendenwirbelsäule in Ruhe lässt, die Mitte der Wirbelsäule aktiviert und gezielt auf die Entspannung der oberen Region achtet, gewinnt die Übung einen ersten leichten und freien Ausdruck. Die Lendenwirbelsäule gewinnt erstmals durch die Aktivierung der Mitte eine Art Entlastung. Noch einmal sei aber betont, dass der Übende möglichst nicht in eine Lordose einknickt, sondern tatsächlich das Zentrum am Sonnengeflecht aktiviert. Ein einfaches Üben innerhalb des Sonnengebetes oder

auch in isoliert gewählten Positionen des einfachen Rückwärtsbeugens ist hierzu hilfreich. (Abbildung 2)

Schwieriger wird diese Eigendynamik der Wirbelsäule bei *uṣṭrāsana*, dem Kamel, denn bei dieser Stellung kann der Übende allzu leicht mit Abstützen auf den Fersen der eigendynamischen Spannkraft aus der Mitte ausweichen. Die Bilder im Ausdruck der Übung können die Unterschiede sehr leicht im Hinblick auf die physiologische Wirkung, auf die Ästhetik wie auch auf das Erleben verdeutlichen. (Abbildung 3)



Abbildung 3 (Kamel): Weite Ausspannung aus dem dritten Zentrum

Bei der Eigendynamik gleitet der Übende gezielt aus der Mitte nach oben und formt erst zuletzt die Bewegung in die geschlossene Form. Erst nachdem die Wirbelsäule ganz aus dem Sonnengeflecht nach oben hin aufgebaut wird, berührt er die Fersen. Während des Haltens der Übung hält er diese Dynamik in der Brustwirbelsäule nach oben hin aufrecht und meidet ein Abstützen. Die Zentrierung aus dem Sonnengeflecht fließt nach oben und peripher nach außen. Die Übung schenkt nach der Ausführung eine natürliche körperliche Zentrierung bei gleichzeitiger offener mentaler Bewusstheit. Es ist eine Art Erleben des In-sich-selbst-Gegründetseins und gleichzeitiger natürlicher, entspannter Offenheit nach außen gegeben, das sind psychische Ausdrucksformen des dritten und vierten Energiezentrums.

Stützt sich der Übende nur auf die Fersen auf und begibt sich passiv ohne eigene zentrierte Wirbelsäulendynamik in die Übung, wird er bei guter Beweglichkeit nicht sogleich einen großen Schaden an der Wirbelsäule erzeugen. Meist werden jedoch die mittleren Partien weniger betont und somit in der Spannkraft entwickelt, und eine gewisse unphysiologische Beugung im Lordosenabschnitt beginnt zu imponieren. Die Halswirbelsäule kann bei fehlender Spannung in der Brustwirbelsäule nicht sehr leicht in die entspannte zurückgleitende Lage finden. (Abbildung 4)



Abbildung 4 (Kamel fehlerhaft): Aufstützen auf den Fersen bei fehlendem Spannungsaufbau in der Wirbelsäule

Bei den schwierigeren rückwärtsbeugenden Übungen wie beispielsweise *bhujangāsana*, der Kobra, oder auch des Weiteren *kapotāsana*, der Taube, können die gleichen Prinzipien gelten. Die technische Umsetzung jedoch wird bei diesen Übungen bereits schwieriger, und es ist günstig, wenn diese am Anfang unter Anleitung eines kompetenten Lehrers praktiziert werden. Die einfache Bogenstellung, *dhanurāsana*, lässt sich aber sehr leicht praktizieren, indem der Übende mehr auf die Wirbelsäulenspannung achtet und sich nicht mit den Armen fixierend hochzieht.

Vorwärtsbeugende Übungen

In den vorwärtsbeugenden Übungen, beispielsweise in der klassischen *paścimottānāsana*, deren Ausdrucksformen heute sehr vielseitig gewählt werden, kann der Übende die zentrifugale Aufbauspannung des *maṇipūra-cakra* sehr geduldig und gezielt erlernen. Er nimmt hierfür erst ein-

mal die Sitzhaltung ein, entspannt den Schulter-Nackengebiet und hebt sich im Bereich der mittleren Wirbelsäule mit dem Brustkorb hoch. Schließlich gleitet er nach vorne hinaus und legt Wert auf eine möglichst gute Zentrierung der Spannkraft aus der Mitte bei gleichzeitig bewahrter Entspannung des oberen Körpers. Die Gliederung zwischen entspannten und aktivierten Anteilen des Körpers bei möglichst fließendem Atem, das heißt ohne gezielte Atemregulation, gibt ein sehr angenehmes differenziertes Körpergefühl. Je entspannter die Nackenmuskulatur mit den Schultern ist, desto leichter kann schließlich die Aktivierung aus der Mitte erfolgen. Erst nachdem der Rücken weit nach vorne ausgedehnt wurde, erfolgt zuletzt das Ergreifen der Füße und schließlich das am besten nur leichte Absenken des Kopfes. Während des Haltens der Stellung sollte die Mitte in aktiver Dynamik nach vorne bewahrt bleiben. (Abbildungen 4a und 4b)



Abbildung 4a (Pasimottanasana): Zuerst weit nach vorne ausdehnen.



Abbildung 4b: Aktive Dynamik aus der Mitte der Wirbelsäule weit nach vorne hinaus

Viele Personen führen *paschimottānāsana*, aus dem zweiten Zentrum durch Zusammenziehung der Lendenwirbelsäule mit nachfolgender Ausdehnung nach vorne aus (Abbildung 5). Diese Bewegungsdynamik ist naturgemäß möglich. Um die Lendenwirbelsäule jedoch auch im Vorwärtsbeugen wirklich zu entlasten, sollte die Bewegungsdynamik weiter oben, das heißt im dritten Zentrum ihren Ansatz nehmen und dadurch gewissermaßen die Lendenwirbelsäule mitziehen. Die Bandscheiben können durch die Aktivierung des dritten Zentrums, bei guter Übung durchaus eine Entlastung erhalten.



Abbildung 5: Einseitige Ausführung: Einrollen des Oberkörpers mit Enge im Sonnengeflecht. Erinnert tatsächlich an die Zange.

Wieder ist der Ausdruck der Übung sehr signifikant, denn wenn es gelingt, die Eigendynamik anzusetzen, entstehen trotz bestehenden Spannungen in den Beinen Gefühle der Durchwärmung und Freude. Zwingt sich aber der Übende ohne diese Aktivierung aus der Mitte in die Stellung hinein, kann im Erleben das Bild des In-sich-Abgeschlossenenseins und sogar ein Zwang empfunden werden. Der Übende drängt sich deshalb nicht in die Vorwärtsbeuge hinein, sondern gleitet aus der Mitte in die Ausdehnung, und erst zuletzt, nach maximalster Aktivierung der Dynamik aus der Wirbelsäule, schließt er die Stellung zu einem harmonischen Ganzen.

Wieder können verschiedene Variationen und Erleichterungen wie auch schwierigere Stellungen erfolgen. Beim Vorwärtsbeugen sollte immer die Aktivität aus der Mitte oder gegebenenfalls aus dem unteren Rücken erfolgen und die obere Wirbelsäule im Nackengebiet wie auch die Schultern entspannt bleiben. Die gegliederte Ausführung der Übung schenkt immer jenes Gefühl, dem Körper nahe und dennoch nicht in ihm verhaftet zu sein.

Seitliche Flexion

Eine dritte große Gruppe des Übens, bei dem das dritte Zentrum eine große Rolle einnimmt, besteht in der seitlichen Flexion. Es gibt verschiedenste Übungen in einer stehenden Dreiecksformation. Das hier gewählte Beispiel beschreibt eine Art Grundstellung von *trikoṇāsana*. Mit dieser Grundstellung kann die Dynamik, wie sie in der Wirbelsäule angesetzt werden kann, eine Anschauung erhalten. Etwa in einem Meter Abstand der Füße stellt sich der Übende solide in die Dreiecksposition. Der Stand bildet eine solide Basis. Sogleich entspannt er die Schultern, das Gesicht und die Arme. Dann hebt er den rechten Arm nach oben, legt ihn vertikal an die Kopfseite und führt den linken horizontal nach außen. Bevor er mit der Bewegung nach der Seite beginnt, entspannt er noch einmal den Oberkörper, behält aber die Form in den Armen. (Abbildung 6a)



Abbildung 6a

Gleichzeitig hebt er sich mit dem Brustkorb genau aus der Höhe des *plexus coeliacus* nach oben empor und begibt sich exakt seitlich nach links. Durch das Anheben nach oben hebt er den Rippenbogen ein Stück über den Beckenkamm hinüber. Die linke Hand gleitet am Bein nach un-

ten, aber stützt sich nicht auf, so dass die Bewegung während der Ruhephase aus der Mitte der Wirbelsäule gehalten werden muss. Etwa nach 15 Sekunden kann er die gleiche Bewegung nach der anderen Seite ausführen. (Abbildung 6b)



Dreieck: Anheben des Brustkorbs über den Beckenkamm bei entspanntem Schulter-Arm-Bereich

Ebenfalls in dieser Bewegung seitlicher Art zeigt sich der ästhetische wie auch erlebensreiche Unterschied, ob der Übende die Spannung aus der Mitte zentrifugal erbaut oder ob er sich nur beugt und in der Endstellung am Bein abstützt. Neben den ästhetischen, physiologischen und psychologischen Effekten äußert sich ein großer Unterschied in der Art des Flusses von *prāṇa*, der sogenannten Lebensenergie. Durch die Aktivierung der Eigendynamik der Wirbelsäule fließt dieser *prāṇa* zunehmend mehr aus einer Mitte an die Peripherie, während bei mangelhafter Eigendynamik dieser Fluss des *prāṇa* nicht ausreichend im Sinne eines wärmeaktivierenden und Stoffwechsel aufbauenden Durchflutens des ganzen Körpers entstehen kann.

Wieder ist es erwähnenswert, dass auch bei den seitlichen Übungen mehr der Ansatz im zweiten Energiezentrum erfolgen kann. Viele Personen praktizieren sowohl vorwärtsbeugende als auch

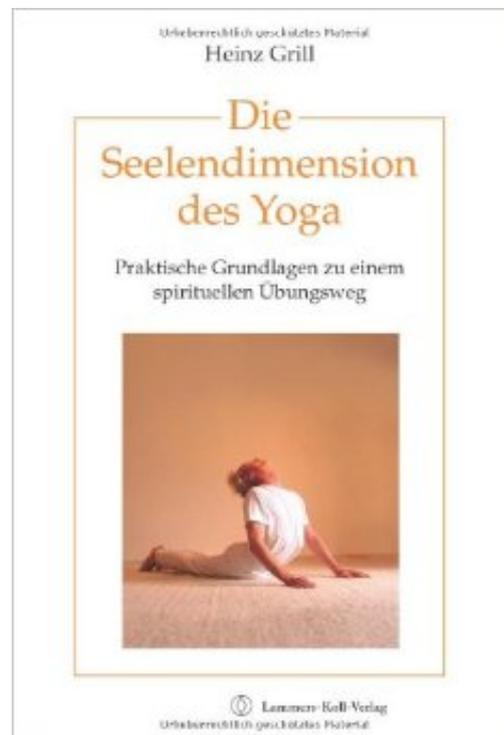
seitliche Flexionen mehr aus dem zweiten als aus dem dritten Zentrum. Grundsätzlich sind diese verschiedenen Ansätze im Yogapraktizieren möglich, und es können genaue Zuordnungen zu den *cakrāḥ* bei den jeweiligen Übungen getroffen werden. Der hier vorgestellte Übungsansatz bezieht sich zunächst nur auf das dritte Zentrum verbunden mit dem vierten, da mit diesem Ansatz die Wirbelsäule sowohl entlastet als auch aktiviert wird.

Schlussbemerkungen

Der Yoga will spirituelle Erkenntnisse mit seelisch-ästhetischen Erfahrungen und schließlich mit körperlichen Bedingungen vereinen. Indem am Beispiel eines *cakra* wie dem des *maṇipūra-cakra* diese aktive stoffwechselfreudige Spannungsentwicklung zur Eigendynamik beim Üben gefördert wird, kann sich im Anschluss leichter eine soziale Brücke zum Leben bilden. Die Gliederung der Wirbelsäule von einem entspannten Halswirbelanteil, einem dynamischen Brustwirbelabschnitt und einer entlasteten und damit gestärkten Lendenpartie findet beispielsweise seinen Ausdruck im gesamten Bild des ästhetischen Menschen. Der Kopf mit den Gedanken bleibt wach, aber frei, die Mitte tritt in Beziehung, das heißt durchaus in die formende Gestaltung des Miteinanders, und der Wille, das tiefere Unbewusste, lokalisiert in den unteren Wirbelsäulenregionen, bleibt besonnen, jedenfalls nicht unsolide affektiert. Diese ruhige Ordnung hilft dem Einzelnen in seinem kommunikativen Austausch mit anderen und gleichzeitig im Finden einer soliden Stabilität für das eigene Leben. Der Einzelne schließt sich durch die Übungen nicht von der Außenwelt ab, noch verliert er sich in dieser.



Heinz Grill begründete und lehrt den „Yoga aus der Reinheit der Seele“ seit etwa dreissig Jahren. Er ist Autor von zahlreichen Büchern, die spirituelle Themen und verschiedene Anleitungen zum Üben enthalten. Beiträge von und über Heinz Grill sind in früheren Ausgaben des Yoga Journals erschienen und können im Yoga Journal Textbuch nachgelesen werden (Kapitel 1 und 3). Weitere Angaben finden sich im Internet unter „www.heinz-grill.de“.



Die meisten Bücher von Heinz Grill sind im Lammers Koll Verlag erschienen.