

Je tiefer wir verwurzeln,  
umso höher wachsen wir  
nach oben.



**Siegrun Sonnweber**  
**YOGA mit den 8 universellen Prinzipien**  
Eine freie Interpretation des Buches **Dancing the flame of life with the eight vital principles** von Dona Holleman

Kann es sein, dass wir jahrelang den Kopfstand üben und trotzdem fühlt es sich immer noch schwer und unsicher an? Dass wir vielleicht sogar täglich verschiedene Yoga-Haltungen praktizieren und dennoch ein Gefühl von körperlicher und geistiger Zerstreuung in uns herrscht? Woran liegt das und – viel wichtiger – geht es auch anders? JA! Siegrun Sonnweber vermittelt uns in diesem Buch auf leicht verständliche Weise, wie wir lernen können, auch sehr anspruchsvolle Yoga-Haltungen präzise, leicht und sicher auszuführen. Wie wir den richtigen Muskeltonus herstellen, uns auf allen Ebenen zentrieren und mit gezielten Techniken lernen, die Schwerkraft zu überwinden. Dazu braucht es kein besonderes Talent, sondern nur die Begeisterung, etwas Übung und das Gewusst-wie.

Siegrun Sonnweber praktiziert und unterrichtet seit fast 20 Jahren Yoga. Sie gibt regelmäßig Yoga-Kurse, Workshops und bildet Yoga-Lehrer/innen aus. Vollmitglied der Yoga-Vereinigung-Österreich, Ausbildungsstandard 500+ YVO.  
[www.yoga-akademie-sonnweber.at](http://www.yoga-akademie-sonnweber.at)

Softcover  
17 x 24 cm | 330 Seiten  
EUR 24,80 | CHF 29,80  
ISBN 978-3-99018-412-7



9 783990 184127

### 8. Elongating oder der Einsatz der vollkommenen Atmung, um den Körper zu öffnen

Bei dem achten Prinzip von «Elongating» handelt es sich um eine Verlängerung der Muskulatur in entgegengesetzte Richtungen. Es besteht ein grundlegender Unterschied, ob ein Muskel gedehnt wird oder ob er verlängert wird. Die Dehnung eines Muskels ist ein mechanischer Vorgang, bei dem ein bestimmter Muskel gestreckt und, im Gegensatz, ein anderer dazu verkürzt wird. Dies nennt sich Antagonisten Paar; ein Beispiel dafür ist, wenn der Bizeps Muskel des Oberarms gestreckt wird, so wird im Gegenzug der Trizeps Muskel verkürzt. Dies geschieht auf rein physischer Ebene und ist auf ein gewisses Maß an Dehnung limitiert. Wird dieses Maß überschritten, besteht die Gefahr, dass der Muskel einreißt. Dieses Reißen eines Muskels kann dann geschehen, wenn der Muskel im Gegensatz stärker verkürzt wird, als der andere in der Lage ist sich zu dehnen. Muskeln können aber nicht nur gestreckt oder verkürzt werden, sondern es gibt noch eine weitere Möglichkeit – die Verlängerung.

Tief in dem Muskelraum befindet sich ein verborgenes Tor, das sich über das Bewusstsein in Verbindung mit dem Atem öffnen lässt. Ist es einmal offen, so erlaubt es den Muskeln sich von alleine zu verlängern, ohne dass ein anderer Muskel dafür verkürzt werden muss. Bei der Verlängerung der Muskeln können wir wahrnehmen, wie sich beide Muskeln von selbst und gleichzeitig in entgegengesetzte Richtungen längen. Der Schlüssel dazu ist das bewusste Wahrnehmen der Verlängerung. Wo es für die Dehnung Grenzen gibt, scheint es für die Verlängerung kein Limit zu geben, es ist vielmehr so, dass hier beide Muskeln des Antagonisten Paares gleichzeitig auf der Welle der Energie «reiten». Dadurch besteht nicht nur keine Verletzungsgefahr, sondern auch die Ermüdung der Muskeln ist dadurch spürbar geringer.

Kurz gesagt, die Verlängerung geschieht mit Hilfe der Visualisierung bzw. mit der inneren Absicht. Sie ist immer eine Bewegung in gegensätzliche Richtungen, während das Bewusstsein und der Atem durch die innere Ausrichtung fließen.

#### Das Öffnen der Gelenke

**DAS ÖFFNEN DER HÜFTGELENKE**

**Ausführung im Stehen**  
Steh so, dass du dich optimal an der Schwerkraftlinie ausrichten kannst. Das heißt, die Fußgelenke, die Hüftgelenke und die Schultergelenke sind in einer Linie. Das Becken befindet sich somit genau unterhalb des Brustkorbs.

1. Bringe gegebenenfalls das Becken in eine aufrechte Position, sodass die Sitzknochen gerade nach unten zeigen.
2. Strecke dabei die Knie etwas nach hinten, ohne die hinteren Knie zu überdehnen.
3. Spanne die folgenden Muskeln rund um das Becken leicht nach innen und zueinander an: die seitlichen Muskeln im äußeren Hüftgelenk, M. tensor fasciae latae, die Adduktoren an der Innenseite deiner Oberschenkel, den M. iliopsoas, den großen Hüftbeuger und den M. rectus abdominis, den geraden Bauchmuskel. Wenn diese Muskeln gestrafft sind, stabilisieren sie das Becken und heben es von den Oberschenkelköpfen nach oben ab. Spanne dabei jedoch nicht den großen Gesäßmuskel, den M. gluteus maximus, an.

Schritt 1 und 2 sind Bewegungen, die gleichzeitig in gegensätzliche Richtungen um die statische Achse der Hüftgelenke verlaufen. Dadurch werden die Hüftgelenke vollkommen geöffnet sowie die Leisten und die seitlichen Hüftgelenke gestreckt.

**DAS ÖFFNEN DER ILIOSARALLGELENKE**

**Ausführung im Stehen**  
1. Bringe gegebenenfalls das Becken in eine aufrechte Position, sodass die Sitzknochen gerade nach unten zeigen. Bewege die zwei vorderen Hüftknochen nach vorne und oben in Richtung untere Rippen.

### 106. Matsyendrasana

DER OHEKSITZ  
matsya = Fisch; indra = König  
Matsyendra gilt als mythologischer Begründer des Hatha-Yoga.

**Variation 1**

**Schritt 1**

- Komme in die Endhaltung von Dandassana (S. 276).
- Winkle die Beine ab, ziehe den linken Fuß zum Becken hin und lege den Fuß so weit nach rechts, bis der Oberschenkel und das Knie gerade nach vorne zeigen.

**Schritt 2**

- Platziere den rechten Fuß über das linke Knie an den linken Oberschenkel.
- Halte das rechte Knie gerade nach oben und strebe mit dem rechten Sitzknochen nach unten, sodass das Gewicht auf beiden Sitzknochen gleichmäßig verteilt ist.
- Richte dich mit einer *Mula Bandha* Einatmung vom Becken aus nach oben auf.
- Verwurtele dabei die Sitzknochen und hebe das Becken von den Oberschenkelköpfen nach oben an.
- Atme aus und platziere die rechte Hand hinter das rechte Becken mit den Fingern nach rückwärts weisend.
- Bringe kein Gewicht auf die Hand.
- Drehe die linke Handfläche nach nach oben und hebe einatmend den Arm in einem weiten Bogen nach oben an.
- Atme aus und drehe die Taille, den Brustkorb, die Schulter und den Kopf etwas nach rechts.
- Länge dich weiter aus dem Becken mit der Einatmung und drehe weiter mit der Ausatmung.

**Schritt 3**

- Wenn du das Maximum an Drehung erreicht hast, ziehe das rechte Knie zum Körper, neige dich etwas nach vorne und kreierte einen weiten Bogen mit dem linken Arm, sodass die du die Ellenbeuge unterhalb des Knies platzieren kannst.
- Lege die linke Hand an die Außenseite des rechten äußeren Oberschenkels.
- Achte darauf, dass das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Sitzknochen verteilt bleibt.
- Verlängere mit jeder *Mula Bandha* Einatmung den unteren Bauch und die Wirbelsäule zum Hinterkopf nach oben.
- Drehe mit jeder Ausatmung die Taille, den Brustkorb, die Schultern und den Kopf weiter nach rechts.
- Blicke entspannt nach rechts.

**Variation 2**  
DEN ARM STRECKEN ANSTATT ABWINKELN

Diese Arm-Varianten gelten für den halben Drehsitz sowie für den Drehsitz.

- Wenn du das Maximum an Drehung erreicht hast, ziehe das rechte Knie etwas nach links und neige die linke Flanke zum rechten Oberschenkel, bis die Außenseite der linken Schulter an der Außenseite des rechten Knies aufliegt.
- Übe einen Gegendruck von Knie und Schulter aus und achte darauf, dass das Knie gerade nach oben zeigt.
- Verwurtele bewusst den rechten Sitzknochen.
- Strecke den linken Arm und lege die linke Hand an den rechten Fußrist.
- Halte die Wirbelsäule aufrecht und bringe kein Gewicht auf die rechte Hand.