

dharmabodha Yoga Praxis Impuls - Tipps für Herz, Körper und Geist

Unsere Knie - und die Sache mit dem Druck.

Unsere Knie tragen uns durch unser Leben. Beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen, Hinsetzen, Wandern, Fahrradfahren – und natürlich in unzähligen Yogahaltungen. Belastung ist dabei zunächst einmal nichts Schlechtes.

Ganz im Gegenteil: Unser Körper braucht Belastung. Muskeln, Knochen und Gelenke sind dafür gemacht, benutzt zu werden. Schwierig wird es eher, wenn **Belastung und Belastbarkeit nicht mehr gut zusammenpassen**.

Wenn beispielsweise die Muskulatur der Beine und Hüften zu wenig Kraft besitzt, kann sie weniger von den auftretenden Kräften aufnehmen. Auch ein höheres Körpergewicht kann die mechanische Belastung der Knie erhöhen. **Die Knie sind einem Druck ausgesetzt**. Und wenn Muskeln und Bewegungsräume mit zunehmendem Alter immer unbeweglicher werden, können wir Bewegungen manchmal weniger gut verteilen. Deshalb gehören für mich drei Dinge zu einer guten Kniepraxis:

1 Beweglichkeit

2 Dehnung

3 Und Kraft

Aber es gibt noch eine andere Form von Druck. **Druck, den man nicht sehen kann**. Wir sprechen ständig davon, dass jemand „unter Druck“ steht. Dabei liegt natürlich niemand mit einem 20-Kilo-Sacksack auf unseren Schultern. Und trotzdem kennen wir dieses Gewicht.

- Termine.
- Verantwortung.
- Sorgen.
- Erwartungen.
- Und manchmal den größten Antreiber von allen: **uns selbst**.

Mentalen Druck kann man nicht auf einer Waage messen. Aber wir können beobachten, was er mit uns macht. Vielleicht werden wir härter. Vielleicht halten wir den Atem an. Vielleicht verlieren wir ein wenig das Gefühl dafür, was wir gerade eigentlich brauchen. Und interessanterweise kann genau das auch auf der Yogamatte passieren. Da steht man in **Utkatasana**, die Oberschenkel beginnen zu zittern, und irgendwo in unserem Kopf sagt eine Stimme: „**Komm. Ein bisschen tiefer geht noch**.“ Warum eigentlich? Vielleicht wäre die interessantere Frage:

Was ist heute die richtige Belastung für mich?

Das ist für mich mittlerweile die wichtigste Wahrnehmung in meiner Yogapraxis! Die Frage im Yoga. Also Nicht: *Was kann ich meinem Körper heute abverlangen?* Sondern: **Wie kann ich meinen Körper so belasten, dass er daran wachsen kann?** Das ist ein großer Unterschied.

Und hier eine kleine Übungs Praxis für deine Knie

- Nimm dir etwa **15–20 Minuten** Zeit.
- Du brauchst eine Matte, einen Gurt, eine Wand und eventuell ein oder zwei Decken.

1. Knie pendeln an Tischkante – Bewegung ohne Anstrengung. Ca. 2 Min

Setze dich auf einen stabilen erhöhten Tisch oder eine entsprechend hohe, sichere Unterlage.

- Rutsche so weit nach vorne, dass die Kniekehlen nahe an der Kante liegen und die Unterschenkel frei hängen können.
- Jetzt lässt du die Unterschenkel ganz locker vor- und zurückpendeln.
- Nicht kraftvoll.
- Nicht möglichst weit.
- Einfach:
- **pendeln – loslassen – bewegen.**
- Etwa **1–2 Minuten**.

Diese einfache Übung ist genial, weil wir die Knie zunächst einmal Bewegung bringen, ohne viel Kraft von ihnen zu verlangen. Bewegung unterstützt die Verteilung der Gelenkflüssigkeit und damit die Gleitfähigkeit und Versorgung des Gelenks. Man könnte vereinfacht sagen: **Wir bringen erst einmal etwas Bewegung ins System.**

2. Tadasana – das Knie ausrichten. Ca. 1 Min

Stelle dich in Tadasana (Bergstellung) Spüre deine Füße.

- Großzehenballen, Kleinzehenballen, Innere und äußere Ferse. Dann richte die Beine bewusst auf.
- Aktiviere die Oberschenkel und bringe aktiv auch die Kniescheiben etwas nach oben.

Vorsicht: **Aktivieren bedeutet nicht, das Knie mit Gewalt nach hinten durchzudrücken. Die Kniescheiben gehen nach oben.**

- Lass die Beine kraftvoll werden und gleichzeitig den Atem ruhig.
- Bleibe etwa eine Minute.

3. Adho Mukha Svanasana (herabschauende Hund) – die Rückseite bekommt Länge ca. 2 Min

Komme in Adho Mukha Svanasana, den Hund mit dem Kopf nach unten.

- Wenn die Beinrückseiten sehr verkürzt sind, dürfen die Knie zunächst etwas gebeugt bleiben.
- Dann schiebe die Oberschenkel zurück und gib nach und nach den Rückseiten der Beine Länge.
- Die Fersen müssen nicht auf den Boden.
- Das Ziel ist nicht: „**Ich muss mit den Fersen runter.**“
- Das Ziel ist: **Länge schaffen, ohne Druck zu erzeugen.**
- Bleibe für 1-2 Minuten achte auf ruhige Atemzüge.

4. Utkatasana (Stuhl Position) an der Wand – Kraft für die Beine

Jetzt brauchen wir Kraft.

- Lehne den Rücken an eine Wand und beuge langsam Hüften und Knie.
- Aber bitte nicht automatisch bis 90 Grad hinunter.
- Wähle einen Winkel, in dem du deine Beine deutlich spürst, die Knie sich aber gut anfühlen. Knie sind in einer Achse mit den Fußgelenken
- Die Füße genau unter den Knien und parallel
- Halte zunächst **20–30 Sekunden**, später vielleicht mehr
- Komme wieder hoch.
- Pause. Gehe kurz in Uttanasana um den Rücken auszugleichen
- Wiederhole das **2–3 Mal**.
- Mit zunehmender Übung kannst du die Haltezeit langsam verlängern.

- Und hier kommt wieder unsere innere Yogapraxis ins Spiel:
- Wenn die Oberschenkel anfangen zu arbeiten, beobachte einmal deinen Geist.
- Kommt sofort:
- **„Ich muss durchhalten!“?**
- Oder kannst du kraftvoll sein, ohne hart zu werden?

5. Supta Padangusthasana A (Beinrückseitendehnung im Liegen) – Länge in der Beinrückseite – ca. 1 -2 Min

- Lege dich auf den Rücken und nimm einen Gurt um den rechten Fuß.
- Lasse das obere Knie erst einmal gebäugt
- Das linke Bein kann – je nach Beweglichkeit – ausgestreckt oder aufgestellt bleiben. Wenn Du es strecken kannst strecke es .
- Erde die Ferse, ziehe die Kniescheibe hoch.
- Versuche das obere Bein mehr und mehr zu strecken, in den Gurt und gib gleichzeitig der Rückseite des Beines Länge.
- Der Oberschenkel drückt nach hinten.
- Bleibe etwa **1 Minute**
- Dann wechsle die Seite.

6. Supta Padangusthasana B – Hüfte und Beininnenseite. Ca. 1-2 min je Seite

- Aus derselben Ausgangsposition führst du das angehobene Bein kontrolliert zur Seite.
- Das Becken soll dabei möglichst ruhig bleiben und zur Decke schauen
- Gehe auch hier nicht möglichst weit.
- Suche den Punkt, an dem du **Raum und Dehnung spürst, aber weiterhin Kontrolle besitzt.**
- Dann Seitenwechsel.

7. Virasana mit Decke – oder B: Dehnung der Oberschenkel im Stand. Ca. 1-2 min

Zum Schluss kannst du – wenn deine Knie diese Haltung gut vertragen – in Virasana sitzen.

- Sonst übe im Stand das Dehnen der Oberschenkel.
- Bei empfindlichen Knien arbeite großzügig mit Hilfsmitteln.
- Eine gefaltete Decke kann in den Kniekehlen Raum schaffen, eine ausreichende Erhöhung unter dem Gesäß kann die Knie entlasten, und ein Gurt kann helfen, die Beine ruhig auszurichten.
- **Virasana soll nicht weh tun.**
- Wenn deine Knie aktuell entzündet, geschwollen oder deutlich schmerzhaft sind oder diese Position für deine Knie grundsätzlich nicht geeignet ist, lass sie aus und wähle eine angenehme Sitz- oder Rückenlage.
- Und dann bleibe einfach einen Moment sitzen

Oder strecke die Arme mit gefalteten Händen nach oben (Urdhva Baddha Hasttasana)

- Atme, Spüre deine Beine, Spüre deine Knie.
- Vielleicht legst du die Hände auf sie.

IMPULS: Unsere Knie müssen uns nicht gehorchen

Vielleicht der wichtigste Impuls und mein Gedanke für diesen ersten Praxisbrief.

Wir verbringen einen erstaunlich großen Teil unseres Lebens damit, unseren Körper dazu bringen zu wollen, das zu tun, was wir uns vorgenommen haben.

- Er soll funktionieren.
- Er soll beweglich sein.
- Schmerzfrei.
- Kräftig, Schlank.
- Leistungsfähig.
- Und irgendwann meldet sich vielleicht ein Knie.
- Dann ärgern wir uns über das Knie.

Dabei macht es vielleicht genau das, was ein guter Freund tun würde:

Es meldet sich.

Vielleicht besteht Yoga manchmal darin, diese Sprache wieder ein bisschen besser verstehen zu lernen. Nicht jedes Signal bedeutet, dass wir aufhören sollen.

- Nicht jede Anstrengung ist schädlich.
- Aber auch nicht jeder Schmerz muss überwunden werden.

Zwischen diesen Polen liegt etwas, das wir im Yoga immer wieder üben können:

Wahrnehmung - Und auch Hinwendung, Hinwendung an uns selbst. Nicht gegen meinen Körper üben. Nicht einmal nur *für* meinen Körper. Sondern lernen, **mit ihm zu üben und leben**. Das wünsche ich euch für diesen Monat.

Hinweis:

Diese Praxis dient der allgemeinen Gesunderhaltung und ersetzt keine individuelle medizinische oder physiotherapeutische Beratung. Bei akuten, geschwollenen oder verletzten Knien sowie bei stärkeren oder anhaltenden Schmerzen sollte die Ursache fachlich abgeklärt und die Übungspraxis entsprechend angepasst werden.