

# »Die Fehlhaltung von Kopf und Becken ist ein Klassiker«

**Fachfrage.** Auch vermeintlich sanfte Yogaübungen können, wenn falsch ausgeführt, Schmerzen verursachen. Eva Hager-Forstenlechner über die häufigsten Fehler.

VON LISA SCHÖTTEL

Viele hoffen, durch Yoga beweglicher zu werden oder Beschwerden zu lindern, doch können falsch ausgeführte Haltungen genau das Gegenteil bewirken. Was sind die häufigsten Fehler?

**Eva Hager-Forstenlechner:** Bei vielen Yoga-Anfängerinnen, aber auch Fortgeschrittenen, beobachte ich eine Fehlhaltung von Kopf und Becken. Das ist der Klassiker: Oben ist der Nacken verkrampft und der Kopf nach vorn geschoben; unten wiederum das Becken meist entweder zu stark nach vorn oder nach hinten gekippt. Auch eine falsche Beinachsenstellung tritt häufig auf: Das Knie fällt zu weit nach innen oder der Fuß knickt ein.

In welchen Asanas treten diese Fehlhaltungen besonders häufig auf?

Ein typisches Beispiel ist der Krieger I, eine stehende Yoga-Pose, bei der ein Bein nach vorn gebeugt, das andere nach hinten gestreckt ist und die Arme



M. Lepka



Man sollte sich beim Yoga nicht vom Ehrgeiz leiten lassen, sondern auf den Körper hören.

**EVA HAGER-FORSTENLECHNER**  
Spiraldynamik®-Expertin,  
Ausbildnerin in Yoga und  
Medical Yoga

nach oben zeigen. Durch die gestreckten Arme und den nach oben gerichteten Blick entsteht bei vielen ein Knick in der Halswirbelsäule. Im unteren Rücken fallen sie wiederum ins Hohlkreuz. Sehr häufig kommt es auch vor, dass Übende im Drehsitz lediglich aus der Halswirbelsäule drehen, anstatt die Rotation über die gesamte Wirbelsäule zu verteilen.

Dann kommt es erst recht zu Verspannungen, die man durch das Yoga ja eigentlich zu lösen versucht.

Genau. Viele, die Yoga praktizieren, bringen bestimmte Fehlhaltungen aus dem Büroalltag mit. Wenn dann jemand durch stundenlanges Sitzen schon an Nackenverspannungen leidet und im Yoga zusätzlich in bestimmten Drehposen nur aus der Halswirbelsäule dreht, können sich die Beschwerden verstärken. Ähnlich riskant ist es, jemanden mit Verspannungen - ohne un-

terstützende Hilfsmittel - in den Schulterstand zu bringen. Wenn nämlich das Ligamentum nuchae, also das Band im Nacken, bereits verkürzt ist, zieht diese Position stark in den Halswirbeln. Im schlimmsten Fall kann das zu einem Bandscheibenvorfall führen.

Die Lendenwirbelsäule ist bei vielen auch eine Schwachstelle - was gilt es da im Yoga zu beachten?

Besonders in den Stehhaltungen sollte man vermeiden, ins Hohlkreuz zu fallen. Frauen sind häufig hypermobil - also eher zu beweglich als zu steif. Ist das Becken dann nicht richtig ausgerichtet und fehlt es an muskulärer Stabilität, übernimmt die Wirbelsäule die Bewegung anstelle der belastbareren Hüftgelenke. Auch wichtig: Nach einer Geburt sollten Frauen erst die Beckenboden- und Bauchmuskulatur stärken, bevor sie wieder mit Stehhaltungen beginnen.

Wie merke ich selbst, dass ich die Haltung falsch ausführe?

Ein guter Indikator ist Schmerz oder Unwohlsein. Wenn ich zwei Tage lang Muskelkater habe, ist das okay; dauern die Schmerzen länger, ist das ein Zeichen für eine falsche Haltung. Man sollte sich beim Yoga also nicht vom Ehrgeiz leiten lassen, sondern auf den Körper hören - er sendet Signale, wenn es zu viel wird. Problematisch ist es bei hypermobilen Menschen, die häufig nicht merken, wenn sie zu tief in eine Haltung gehen. Da muss von außen korrigiert werden.

Es braucht also kompetente Anleitung. Werden Yogalehrer darauf geschult?

Nicht zwangsläufig - und das ist ein Problem. Auch wenn Yoga einer anderen Tradition entstammt, können wir heute auf umfassendes anatomisches Wissen zurückgreifen. Wer argumentiert, Anatomie gehöre nicht zum Yoga, ignoriert die Bedeutung gesunder Ausrichtung.