



2.3 Muskulatur – Kräftigen und Dehnen

Inhalt:
Muskulatur
Beschreibung
Aufgaben
Häufige Probleme
Yoga kann helfen
Fragen zur Wiederholung

Du wirst schon bemerkt haben, dass eine Yogastunde schweißtreibend und kräftigend oder auch eher sanft und entspannend sein kann. Es gibt zwei Yogarichtungen, die das sehr extrem abbilden: **Power-Yoga** und **Yin-Yoga**. Eine sattvige Yogastunde bewegt sich eher in der Mitte dieser beiden Pole.

Muskulatur

Beschreibung

Der menschliche Körper hat circa **650** verschiedene Muskeln, die man oft in **Muskelgruppen** einteilt: Fußmuskulatur, Bein, Bauch, Rücken, Schulter, Arme... Sie machen etwa **30% der Körpermasse** aus. Ein Muskel ist ein **Bündel** aus Muskelfasern, der sich generell nur zusammenziehen und sich wieder entspannen kann. Ein Muskel ist umgeben von einer **Bindegewebshülle** und einer **Faszie**, die den Muskel (übrigens auch Organe) im Körper in Position hält.

Aufgaben

Es gibt Muskeln der Hohlorgane (*glatte Muskulatur*), die z.B. den Darm oder die Blutgefäße bilden. Wir reden hier nur von der *quergestreiften* Muskulatur, die an den Knochen ansetzt.

- Diese Muskeln ermöglichen zunächst einmal **Bewegung und Gegenbewegung**; sie verbinden zwei Knochen, zwischen denen ein Gelenk liegt. Sie brauchen einen Gegenspieler, damit auch die Gegenrichtung erzeugt werden kann. Nehmen wir den Ober-/Unterarm: Der Bizeps bewirkt die Beugung des Armes, der Trizeps die Streckung.
- Zudem hat die Muskulatur eine **Schutzfunktion**: Bei **Kälte** zieht sie sich zusammen, um Wärme zu erzeugen. **Wenn man stürzt** kontrahiert sie, um den Körper vor dem Aufprall zu schützen. Das ist sogar beim Joggen der Fall.
- Die Muskulatur hat eine **aktivierende Funktion, wenn Gefahr droht**: Der Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Tatsächlich tut er dies auch bei Angst oder Stress.

Häufige Probleme

Viele Menschen finden zum Yoga wegen muskulärer Probleme, die häufig schmerzhaft sind und die Beweglichkeit einschränken. Hier einige Gründe:

- 1) **Verspannungen**: Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen bleiben in einem angespannten Zustand und finden nicht in den Zustand der Entspannung zurück. Gründe liegen oft in einer einseitigen körperlichen Beanspruchung (Bürojobs,



einseitiges körperliches Training, harte körperliche Arbeit...). Manchmal liegt auch eine Besonderheit in der Ausprägung des Skeletts vor, welche die Muskulatur permanent ausgleicht (unterschiedlich lange Beine oder Skoliose – muskuläre Dysbalance). Häufig führen auch **Ängste und Stress** zu dauerhaften Verspannungen. Besonders im Winter bringt die **Kälte** die Muskulatur dazu, dauerhaft zu arbeiten.

- 2) **Entzündungen und Verletzungen:** Manchmal ist die Muskulatur entzündet, meistens vorübergehend, z.B. im Fall eines grippalen Infektes. Nach extremen Belastungen können Muskelfasern reißen und es kommt zu ähnlichen Schmerzen.
- 3) **Stoffwechsel:** Ein Muskel ist lebendig und muss mit Nährstoffen versorgt werden. Ist dieser Stoffwechsel gestört, kann eine Unterversorgung (z.B. Übersäuerung) Schmerzen bereiten.
- 4) **Nervensystem:** Ein Muskel wird durch die Impulse des Nervensystems gesteuert. Muskelschwäche oder übermäßiges Zittern kann ein Hinweis auf eine Störung sein.
- 5) **Verklebte Faszien:** Die Faszien ummanteln die Muskulatur. Bei eingeschränktem Bewegungsradius „verkleben“ sie und verhindern die volle Beweglichkeit der Muskulatur.

Grundsätzlich gilt, dass Yoga einen guten Beitrag leisten kann. Bei langfristigen Schmerzen, die auch im Laufe der Yogapraxis nicht rasch besser werden, *muss* ein Facharzt aufgesucht werden! Sehr häufig aber verbessern sich die Symptome innerhalb kurzer Zeit.

Yoga kann helfen

- 1) Im Yoga führen wir oft kräftigende Haltungen aus, die die Muskulatur herausfordert und stärkt. Alle großen Muskelgruppen und –paare werden angesprochen. Dieses führt zur **Balance des Muskelkorsetts**. Sogar muskulär bedingte Fehlhaltungen können aufgelöst werden.
- 2) Yoga führt zu einem guten **Körperbewusstsein** – Fehlhaltungen im Alltag werden wahrgenommen und selbst korrigiert.
- 3) Gleichzeitig sorgt Yoga dafür, dass die **Konzentration auf die Prozesse der Entspannung** gelenkt wird, sodass ein Muskel „lernen“ kann, seine Spannung aufzugeben. Unser Bewusstsein fokussiert sich häufig auf die Anspannung.
- 4) In den statischen (gehaltenen) oder dynamischen Dehnübungen geben wir der Muskulatur **ausreichend Zeit zur Entspannung**. Die Beweglichkeit erhöht sich.
- 5) Yoga hilft, die **psychischen Faktoren zu minimieren**: Stress und Angst.

Fragen zur Wiederholung

- 1) Welche Aufgaben hat die Muskulatur?
- 2) Welche muskulären Probleme treten häufig auf?
- 3) Wie kann Yoga helfen?
- 4) Was bedeutet „statisches“ oder „dynamisches“ Dehnen?
- 5) Wann *muss* ein Facharzt aufgesucht werden?