

Energiekreise für die Knie

TEXT, ZEICHNUNG Ulrike Speidel

Für Yogahaltungen ist eine gute Ausrichtung wichtig, um die Gesundheit im gesamten System zu erhalten. Das sogenannte »Alignment« ermöglicht ein gesundes Üben, die optimale Ausrichtung der Gelenke und es verhindert Verletzungen.

Die Linien in den Füßen und Beinen

Der zweite Zeh befindet sich in Linie mit der Mitte der Ferse; diese Linie setzt sich fort über der Mitte des oberen Sprunggelenks (zwischen der »Malleolengabel«) über die Rauigkeit des Schienbeins (Tuberositas tibiae)/bzw. in das Knie- und dann ins Hüftgelenk.

Das Knie

Das Knie vermittelt zwischen Sprunggelenk und Hüftgelenk. Viele Probleme, die im unteren oder oberen Beingelenk ihre Ursache haben, wirken sich auf die Mitte (das Kniegelenk) aus. Knickt/kippt zum Beispiel das Sprunggelenk nach innen oder außen, entsteht ein ungünstiges Verhältnis im Knie; entweder ist der mediale oder laterale Gelenkraum stärker belastet. Kann zu Knorpel- und/oder Meniskus-schäden führen.

Energiekreise

Energiekreise können in allen Yogahaltungen eingesetzt werden. Sie unterstützen das Alignment und die Muskulatur der Beine in eine heilsame und gute Haltung (Ausrichtung des Knies zwischen Sprung- und Hüftgelenk durch den Aufbau von Muskelkraft).

Ausgangshaltung ist Tadasana

Wenn es dir möglich ist, übe in beiden Beinen gleichzeitig.

Diese Energiekreise sind in alle Haltungen übertragbar, bei denen das Knie gestreckt oder nicht mehr als 90° gebeugt ist.

Der Becken-Energiekreis

Bringt die Hüftbeuge nach innen/hinten. Dabei wird der Beckenraum (zwischen Darmbeinkamm und Leiste) weit. Evtl. entsteht ein ange-deutetes Hohlkreuz.

Einatem

Vom Darmbeinkamm über vorne nach unten in die Hüftbeuge (Leiste) und in Richtung der Sitzbeinhöcker.

Ausatem

Von den Sitzbeinhöckern über hinten nach oben zum Darmbeinkamm.

Der Oberschenkel-Energiekreis

Entlastet die Kniekehle, verlängert die Oberschenkelrückseite.

Ausatem

Durch die Hüftbeuge (Leiste) vor der Oberschenkelvorderseite nach unten und durch die Kniescheibe ins Kniegelenk.

Einatem

Durch die Kniekehle hinter der Oberschenkelrückseite nach oben zu den Sitzbeinhöckern und in Richtung Leiste.

Der Unterschenkel-Energiekreis

Führt die Malleolengabel auf der Talusrolle nach hinten, Schienbeinseite lang.

Einatem

Durch das Kniegelenk nach vorn und vor dem Schienbein nach unten in den Knöchel.

Ausatem

Durch den Knöchel über die rückwärtige Unterschenkelseite (Wade) in die Kniekehle.

Der Sprunggelenk-Energiekreis

Entlastet die Innenferse, bringt die Außenferse nach unten (4-Punkt-Ausrichtung der Fuß-sole am Boden).

Einatem

Unterhalb Innenknöchel/Ferse über den Fußrücken (zwischen Maleolengabel) zur Außenseite der Ferse (Fersenpunkt außen).

Ausatem

Von der Außenseite über die Fußsohle zur Innenseite der Ferse (Fersenpunkt innen).

Verbinden der Einzelkreise

Einatem

Darmbeinkamm – Hüftbeuge – Oberschenkelrückseite – Kniekehle – Schienbein – Knöchel – Innen- zur Außenferse (über Fußrücken).

Ausatem

Außen- zur Innenferse (über Fußsohle) – durch Sprunggelenk – Wade – Kniekehle – Oberschenkelvorderseite – Sitzbeinhöcker – Darmbeinkamm.

Neigt der Großzehenballen »zum Abheben«, kann am Fuß ein weiterer Energiekreis angeschlossen werden:

Einatem

Basis des 5. Mittelfußknochens (Rauigkeit) über Fußrücken in den Großzehenballen.

Ausatem

Durch den Großzehenballen unter der Fußsohle zurück zum Ausgangspunkt.

