

KELLY SOLLOWAY

# Das **Yoga** **Anatomie** Malbuch

---

**Ein visueller Wegweiser  
für die Yogapraxis**

---

**riva**

© des Titels »Yoga-Anatomie-Malbuch« von Kelly Solloway (ISBN Print: 978-3-7423-1000-2)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Einführung

## **Dies ist eine kurze Geschichte Ihres Körpers.**

Sie handelt davon, wie sich Ihr Körper in den Asanas (Haltungen) bewegt, und damit auch davon, wie Sie durchs Leben gehen. Denn Yoga endet nicht mit dem Aufrollen der Matte. Am Studium der Anatomie schätze ich besonders die Erkenntnis, dass ich ein wandelndes Labor bin. So wird jede Praxis zu einem Experiment, das mir zeigt, wie es um meinen Körper steht und was ich tun kann, damit es ihm besser geht. Da er sich ständig verändert, wird es nie langweilig.

Im Laufe der Jahre wurden viele Bücher über Yogaanatomie geschrieben. Ich habe wunderbare Beispiele entdeckt, aber die meisten sind wenig hilfreich für Laien, die keine Ausbildung in Anatomie oder Physiologie besitzen. Ich möchte dem Yogi und der Künstlerin in jedem von uns – auf kreative, amüsante Weise – ein Grundverständnis für dieses Knochengestell vermitteln, das unser Bewusstsein durch die Gegend trägt. Man könnte auch sagen, ich möchte die Anatomie so spannend machen, dass Sie vielleicht sogar Spaß daran haben (ich habe Sie gewarnt)!

Die meisten Anatomiebücher sind eher trocken, und wenn ich sie nur durchlese, kann ich die Informationen schlecht behalten. Ich langweile mich schnell. Illustrierte Bände mit beschrifteten Illustrationen der einzelnen Körperteile sind zwar hilfreich, aber es fehlt das interaktive Element, das dazu beitragen würde, das Gelernte zu festigen. Ein Malbuch mit den erforderlichen Texten sowie mit Illustrationen zum Ausmalen ist perfekt. Umso besser, wenn es sich um Abbildungen der Yoga-Asanas handelt! Ich habe festgestellt, dass in mir mehr Verständnis keimt, wenn ich die Muskeln und Knochen ausmale. Ich kann sie mir leichter merken und habe einfach mehr Spaß. Das wird sich hoffentlich auch für Sie bewahrheiten!

Dieses Buch will nicht erklären, wie man die Yoga-Asanas aufbaut. Es will zeigen, was Sie mit den Muskeln und Knochen des Körpers machen, damit Sie ihn in der Praxis richtig bewegen und ausrichten können. Es ist eine Einführung, die schwerpunktmäßig die Grundlagen vermittelt. Es will informieren, nicht überwältigen. Wenn Sie überwältigt werden möchten, greifen Sie zu einem klassischen Anatomieatlas.

Yogalehrern liefert das vorliegende Buch brauchbare Kenntnisse der allgemeinen Anatomie. Ich bin der Ansicht, wer Menschen beibringen will, wie sie sich bewegen sollen, der sollte auch wissen, wie körperliche Bewegung funktioniert. Für angehende Lehrer ist es eine großartige Ergänzung des Anatomieteils ihrer Ausbildung. Bei Yogapraktizierenden kann ein besseres Körperversständnis dazu beitragen, die Asanapraxis intelligenter und sicherer zu machen.

Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass Sie nach der Lektüre und der Arbeit mit diesem Buch nicht nur besser verstehen, wie sich der Körper bewegt und mit welchen Begriffen wir ihn beschreiben, sondern dass Sie die Anatomie auch mehr zu schätzen wissen und vielleicht sogar anfangen, sie zu mögen.

Om shanti.  
Kelly



Es würde mich freuen  
zu sehen, wie Sie  
die Illustrationen  
gestalten. Teilen Sie Ihre  
Arbeiten auf Instagram:  
#yogaanatomycoloring



# So geht's

**Ich möchte es so angenehm und amüsant wie möglich für Sie machen.** Anatomie kann nämlich Spaß machen! Das erste Kapitel dieses Buchs vermittelt das nötige Vokabular. Ich rate Ihnen dringend, diesen Abschnitt zu lesen, bevor Sie im Buch – und im Körper – umherspringen. Er schafft eine solide Basis. Es ist vielleicht nicht der aufregendste Aspekt der Anatomie, aber bevor Sie Musik machen können, müssen Sie ein paar Akkorde lernen, und damit Sie Anatomie lernen können, müssen Sie sich ein paar neue Wörter aneignen. Ehe Sie sich weiter in das Buch vertiefen, werden wir die allgemeinen Begriffe definieren, die Sie in allen Anatomiebüchern wiederfinden. Ohne diese Grundlagen kann es schnell verwirrend und frustrierend werden. Es ist einfach eine andere Art und Weise, bereits Bekanntes zu beschreiben. Statt zum Beispiel von der »Körpervorderseite« zu sprechen, verwendet man in der Anatomie das Wörtchen *anterior*. Die Anatomie hat ihren eigenen Wortschatz und souveräne Kenntnisse der Bezeichnungen bereiten einen fruchtbaren Boden, auf dem Ihr Anatomiewissen wachsen kann. Also: Lernen Sie die Fachbegriffe.

Ich empfehle auch, zunächst die Einführung in die Muskulatur im dritten Kapitel zu lesen, bevor Sie zu den einzelnen Muskeln übergehen. So bekommen Sie einen umfassenden Überblick über die Funktionsweise der Muskulatur, ehe Sie anfangen, sie in ihre Einzelteile zu zerlegen. Wir werden den Körper von Kopf bis Fuß erkunden. Wir werden nicht alle Muskeln besprechen, denn es sind knapp 700 (die Zahl ist etwas vage, genau weiß das niemand), aber doch die wichtigsten. Am Ende werden Sie sich fühlen, als hätten Sie ein großes Puzzle gelöst. Jede Basis wird stabiler, wenn man sie stärkt. Mit einem besseren Verständnis für den anatomischen Wortschatz und einem guten Überblick über Muskeln und Knochen können Sie die innere Welt jederzeit weiter studieren. Denken Sie daran: Sie sind ein wandelndes Labor. Tasten Sie beim Lesen Knochen und Muskeln ab. Gehen Sie die Gelenke durch und spüren Sie die Knochen und Muskeln in Bewegung.

Dieses Buch enthält viele Illustrationen zum Ausmalen – darum malen Sie bitte! Das Malen ist eine weitere Ebene, die Ihnen helfen kann, das Gelernte zu behalten. Lesen ist gut. Aber meiner Ansicht nach lernen Sie durch aktives Ausmalen noch besser, wie der Körper aufgebaut ist. Dieses Wissen kann Ihnen mehr Feingefühl für die körperlichen Vorgänge beschern,

## Mediale Beinmuskulatur

*Dies sind die Muskeln an Ihrer Beininnenseite. Sie können relativ kurz, aber auch richtig lang sein. Alle Asanas, in denen die Beine – ob im Sitzen, Stehen oder einer anderen Haltung – gegrätscht sind, dehnen die Muskeln dieser Gruppe.*

### ADDUKTOREN

Einfach toll, wie diese Muskelgruppe zu ihrem Namen gekommen ist: Sie wurde nach ihrer Hauptaufgabe benannt, der Adduktion! Adduktion heißt, ein Arm oder Bein wird zur Körpermitte geführt. Diese Muskeln helfen, die Beine zur Mittellinie oder gegenüberliegenden Körperseite zu bewegen. Es gibt fünf Adduktoren:

- Kammmuskel (*M. pectineus*): der kürzeste der Gruppe
- Kurzer Schenkelanzieher (*M. adductor brevis*): länger als der Kammmuskel, kürzer als der lange Schenkelanzieher
- Langer Schenkelanzieher (*M. adductor longus*): länger als der kurze Schenkelanzieher, wie Sie längst wissen
- Großer Schenkelanzieher (*M. adductor magnus*): der am tiefsten liegende und kräftigste Muskel der Gruppe
- Schlanker Muskel (*M. gracilis*): Dieser Muskel ist einzigartig, weil nur er über das Kniegelenk zieht.

### Übungstipp

Kommen Sie in Vrksasana (Baum; siehe Seite 45) und abduzieren Sie das gebeugte Spielbeinknie so weit wie möglich. Dabei werden alle Adduktoren bis auf den schlanken Muskel kräftig gedehnt. Er bleibt wegen der Kniebeugung außen vor. Um ihn einzubeziehen, strecken Sie das Spielbein zur Seite aus: Utthita Hasta Padangusthasana. Verwenden Sie gegebenenfalls einen Gurt. Sie werden den großen Auftritt des schlanken Muskels spüren, da sich die Dehnung an der Oberschenkelinnenseite verstärkt.

### Verlauf

Die Adduktoren sitzen am Innen Oberschenkel zwischen Quadrizeps und hinteren Oberschenkelmuskeln. Sie entspringen an den medialen Beckenknochen vom Schambein bis zum Darmbein und ziehen alle über das Hüftgelenk. Der Kammmuskel ist der kürzeste der Gruppe. Er setzt am weitesten oben am medialen Oberschenkelknochen an, gefolgt vom kurzen und langen Schenkelanzieher. Der große Schenkelanzieher – der stärkste der Gruppe – hat seinen Ansatz am distalen medialen Oberschenkel (am unteren Ende des Oberschenkelknochens knapp oberhalb des Knies). Der schlanke Muskel findet seinen Ansatz medial unterhalb des Schienbeinkopfs (am oberen Ende des Schienbeins knapp unterhalb des Kniegelenks).

### Funktion

Die Adduktoren ziehen in erster Linie den Oberschenkel heran. Sie drehen ihn im Hüftgelenk auch einwärts. Weil der schlanke Muskel übers Knie zieht, ist er auch Synergist der Beugung.

Sie wissen nun, welche Aufgaben die Adduktoren erfüllen, wo sie anfangen und enden. Daraus können Sie ableiten, dass alle Asanas mit Abduktion des Oberschenkels die Muskeln dieser Gruppe dehnen und dass sie bei allen Asanas mit Adduktion kontrahieren.

### ÜBRIGENS

Der große Schenkelanzieher ist der drittgrößte Muskel des Körpers und superstark. Er ist einer der Gründe, weshalb Fußballspieler so kraftvoll mit der Innenseite des Fußes kicken können. Er steckt auch am häufigsten hinter einer Leistenzerrung – nicht lustig, aber durchaus wissenswert.

## Übungstipps

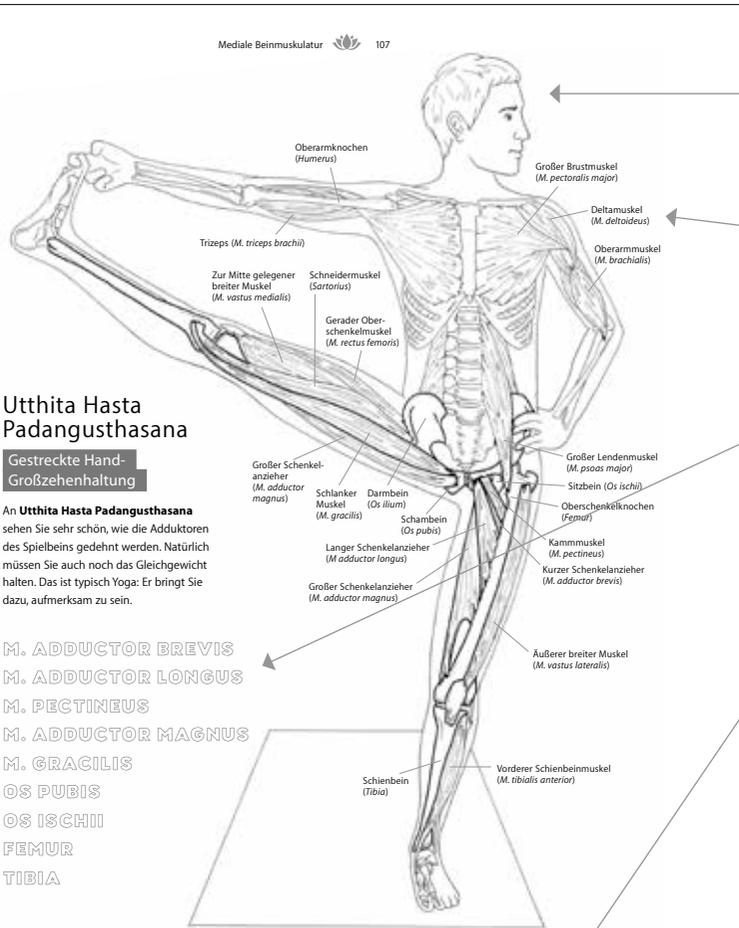
Diese nützlichen Tipps stärken Ihre Yogapraxis, helfen Verletzungen zu vermeiden und vertiefen die Verbindung zwischen Asana und Anatomie.

## Übrigens

Diese interessanten anatomischen Wissenshäppchen helfen, im Unterricht das Eis zu brechen.

wenn Sie (und/oder Ihre Schülerinnen und Schüler) die Asanas (Haltungen) üben. Sie erweitern Ihre Anatomiekenntnisse und schaffen gleichzeitig ein paar tolle Illustrationen!

Am Ende des Buchs finden Sie ein ausführliches Register, ein Glossar der verwendeten Begriffe, Verzeichnisse der Asanas auf Sanskrit und Deutsch sowie vorgestanzte Karteikarten, damit Sie auch unterwegs lernen und testen können, wie viel Sie wissen!



**Utthita Hasta Padangusthasana**

**Gestreckte Hand-Großzehenhaltung**

An **Utthita Hasta Padangusthasana** sehen Sie sehr schön, wie die Adduktoren des Spielbeins gedehnt werden. Natürlich müssen Sie auch noch das Gleichgewicht halten. Das ist typisch Yoga: Er bringt Sie dazu, aufmerksam zu sein.

- M. ADDUCTOR BREVIS
- M. ADDUCTOR LONGUS
- M. PECTINEUS
- M. ADDUCTOR MAGNUS
- M. GRACILIS
- OS PUBIS
- OS ISCHII
- FEMUR
- TIBIA

**Asanas zum Ausmalen**

Anatomisch detaillierte Schwarz-Weiß-Zeichnungen wichtiger Yogahaltungen

**Beschriftung**

Die Bezeichnungen der Muskeln und Knochen, die im Begleittext beschrieben werden, sowie wichtiger anatomischer Strukturen

**Begriffe zum Ausmalen**

Die Bezeichnungen der wichtigsten in Text und Haltung dargestellten Strukturen zum Ausmalen, um die Verknüpfung zwischen Begriff und Anatomie zu stärken

**Vergößerte Details**

Vergößerungen, die einen genauen Blick auf wichtige Körpausschnitte ermöglichen

**Asana-Bezeichnungen**

Die Bezeichnungen für die Yogahaltungen auf Deutsch und Sanskrit

**Die Gelenke des Beckens**

Wie bei der Schulter gibt es auch beim Becken mehr als ein Gelenk. Die meisten verwenden die Begriffe Becken und Hüften synonym, aber wir nehmen es genauer. Die Gelenke des Beckens sind:

**ILIOSAKRALGELENK**

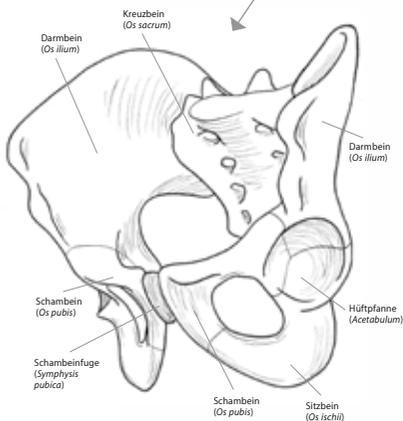
Das Iliosakralgelenk (*Articulatio sacroiliaca*) besteht aus Darmbein (*Os ilium*) und Kreuzbein (*Os sacrum*). Es verbindet Becken und Wirbelsäule.

**HÜFTGELENK**

Das Hüftgelenk (*Articulatio coxae*) ist das Kugelgelenk des Beckens. Hier haben wir es mit der Verbindung zwischen dem proximalen Oberschenkel- oder Hüftkopf und der Hüftpfanne (*Acetabulum*) zu tun. In der Hüftpfanne treffen Darm-, Scham- (*Os pubis*) und Sitzbein (*Os ischi*) aufeinander – die drei Knochenpaare, die zusammen das Becken bilden. Das Hüftgelenk trägt den Körper, ob er in Ruhe oder Bewegung ist oder eine Balance hält. Die Hüften verbinden Ober- und Unterkörper sowie die unteren Extremitäten mit dem Achsenskelett.

**SCHAMBEINFUGE**

An der Schambeinfuge (*Symphysis pubica*) stoßen die Schambeine zusammen. Hüft- und Iliosakralgelenk sind echte Gelenke, die Schambeinfuge gehört zu den unechten Gelenken, ermöglicht also kaum Bewegung. Auch das Becken wird von vielen Muskeln und Bändern zusammengehalten. Die Illustration von Vasisthasana zeigt die Schichten, in denen sich die Bänder ums Becken legen, um die Knochen in der Bewegung zu stabilisieren. Einige der wichtigsten sind angegeben.



- ACETABULUM
- OS PUBIS
- OS ISCHII
- OS ILIUM
- OS SACRUM
- SYMPHYSIS PUBICA

**Vasisthasana**

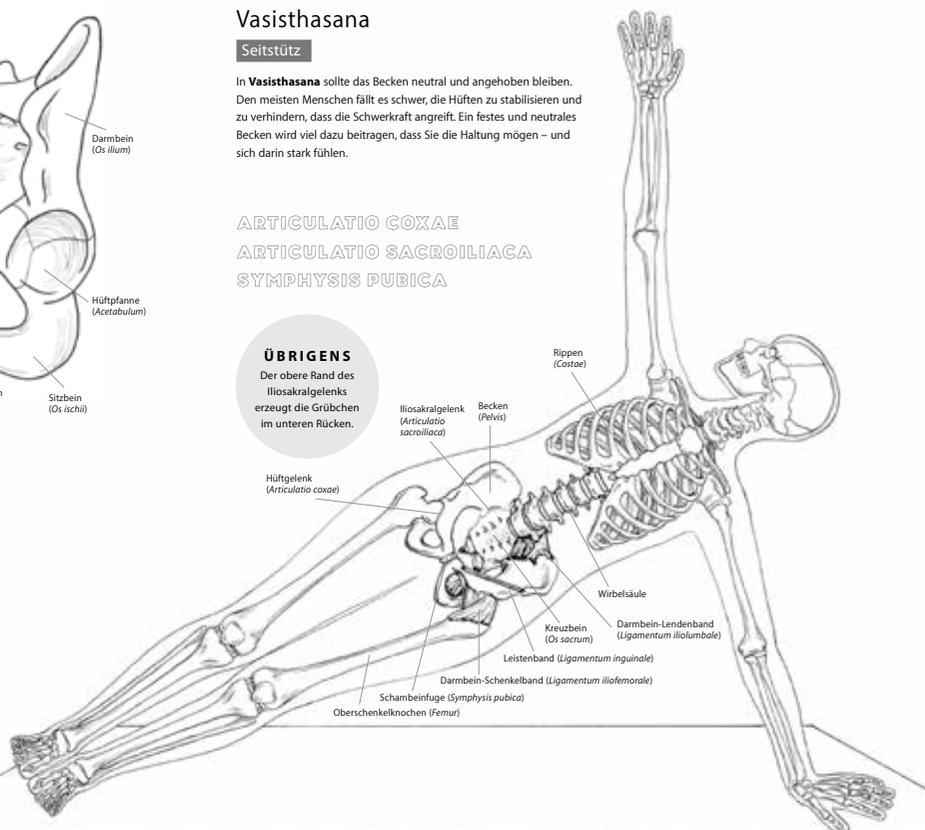
**Seitstütz**

In **Vasisthasana** sollte das Becken neutral und angehoben bleiben. Den meisten Menschen fällt es schwer, die Hüften zu stabilisieren und zu verhindern, dass die Schwerkraft angreift. Ein festes und neutrales Becken wird viel dazu beitragen, dass Sie die Haltung mögen – und sich darin stark fühlen.

- ARTICULATIO COXAE
- ARTICULATIO SACROILIACA
- SYMPHYSIS PUBICA

**ÜBRIGENS**

Der obere Rand des Iliosakralgelenks erzeugt die Grübchen im unteren Rücken.





## MALTIPPS

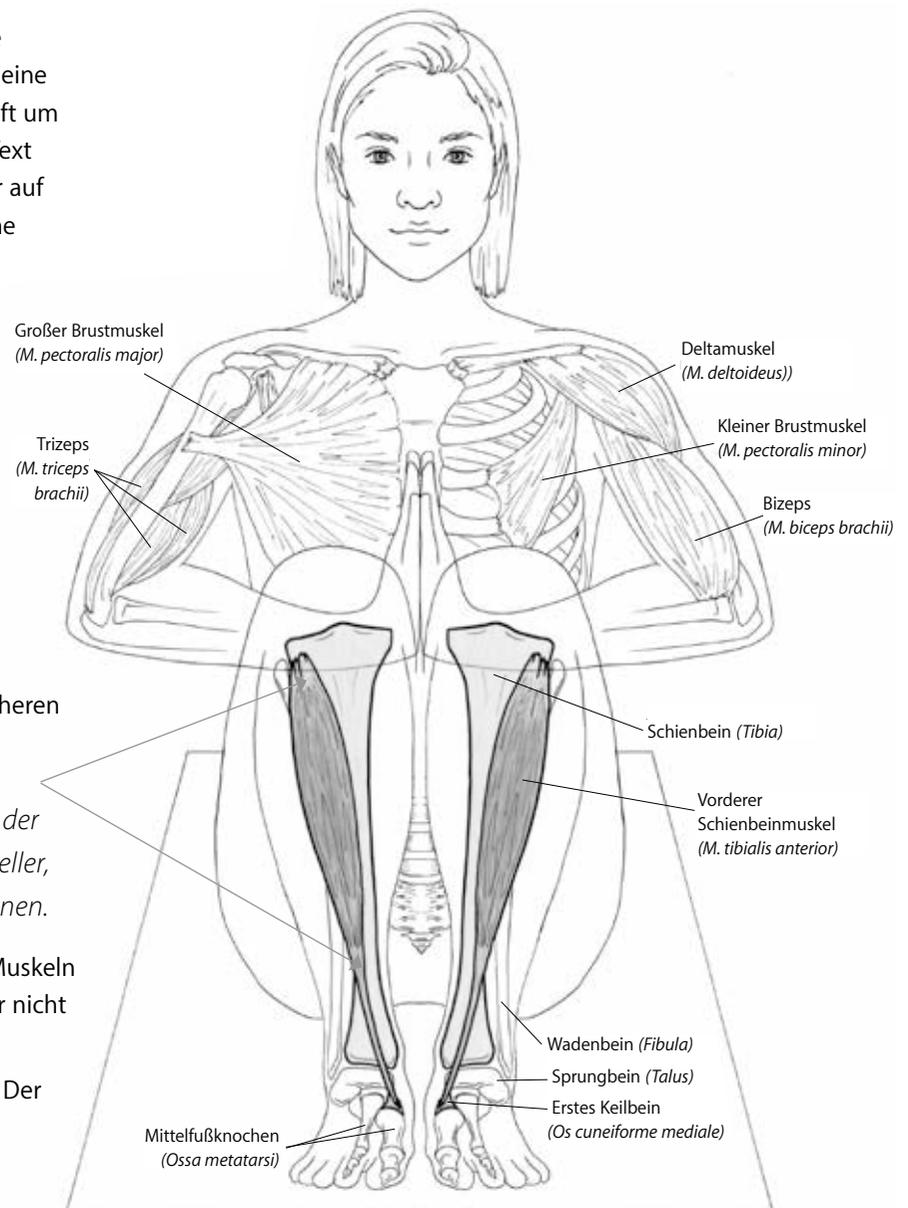
- Buntstifte sind problemlos zu bekommen und bluten nicht durchs Papier. Kaufen Sie möglichst viele verschiedene Farben. Falls Sie nicht für alle Bezeichnungen oder anatomischen Strukturen eine eigene Farbe haben, können Sie den Druck variieren oder Farben mischen.
- Am besten sind hellere Farben. Sie verdecken weder die Muskelstruktur noch die Linie zwischen dem anatomischen Element und seiner Bezeichnung.
- Die Bezeichnungen für die wichtigsten Muskeln und Knochen der Haltungen sind als Schriftzüge zum Ausmalen dargestellt. Verwenden Sie dafür die gleichen Farben wie für die Muskeln oder Knochen selbst. Damit stärken Sie die geistige Verknüpfung.
- Gelegentlich werden bestimmte Knochenbereiche hervorgehoben (wie der Schienbeinhöcker, eine kleine Erhebung am Schienbein). Dabei handelt es sich oft um die Ursprünge oder Ansätze von Muskeln, die im Text beschrieben werden. Drücken Sie hier etwas fester auf als beim Rest des Knochens. So bekommen Sie eine Vorstellung von der Knochenstruktur.
- Drücken Sie beim Ausmalen eines Muskels zum Knochen hin etwas weniger stark auf. Damit kennzeichnen Sie die Sehne des Muskels.
- Verwenden Sie unterschiedliche Schattierungen einer Farbe für die Muskeln einer Gruppe. Der Quadrizeps etwa besteht aus vier Muskeln. Wenn Sie sie in vier Blautönen ausmalen, erkennen und erinnern Sie leichter, dass sie verwandt sind.
- Manchmal sind Knochen und/oder Muskeln dargestellt, die in einem Abschnitt nicht eigens erwähnt werden. Einige davon werden Sie von früheren Seiten kennen, um andere werden Sie Ihr Repertoire im Laufe der Arbeit mit diesem Buch ergänzen. (Testen Sie Ihr Wissen, indem Sie auch Muskeln und Knochen benennen, die zwar abgebildet, aber nicht beschriftet sind!)
- Keine Sorge, falls Sie über die Linien hinausmalen. Der Körper ist ohnehin etwas chaotisch.

Beginnen wir mit der Reise unter die Haut.

## MALTIPP

Malen Sie die Schriftzüge in den gleichen Farben aus wie die Muskeln und Knochen, um die Namen zu lernen.

### M. TIBIALIS ANTERIOR TIBIA OS CUNEIFORME MEDIALE



## MALTIPP

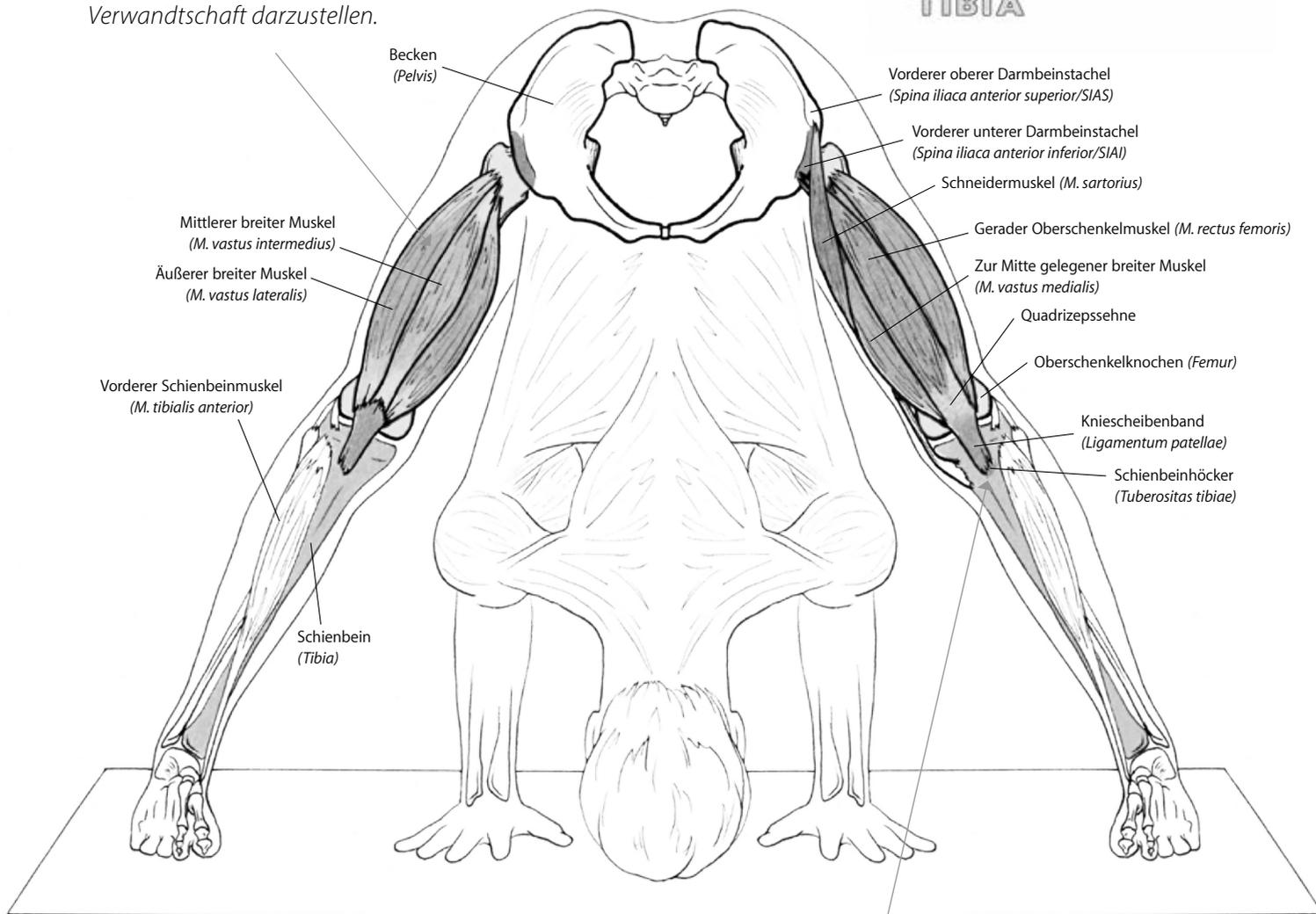
Werden Sie beim Ausmalen der Muskeln zum Knochen hin heller, um die Sehnen zu kennzeichnen.

**M. RECTUS FEMORIS**  
**M. VASTUS MEDIALIS**  
**M. VASTUS INTERMEDIUS**  
**M. VASTUS LATERALIS**  
**M. SARTORIUS**  
**QUADRIZEPSSEHNE**

**SPINA ILIACA ANTERIOR SUPERIOR (SIAS)**  
**SPINA ILIACA ANTERIOR INFERIOR (SIAI)**  
**LIGAMENTUM PATELLAE**  
**TUBEROSITAS TIBIAE**  
**FEMUR**  
**TIBIA**

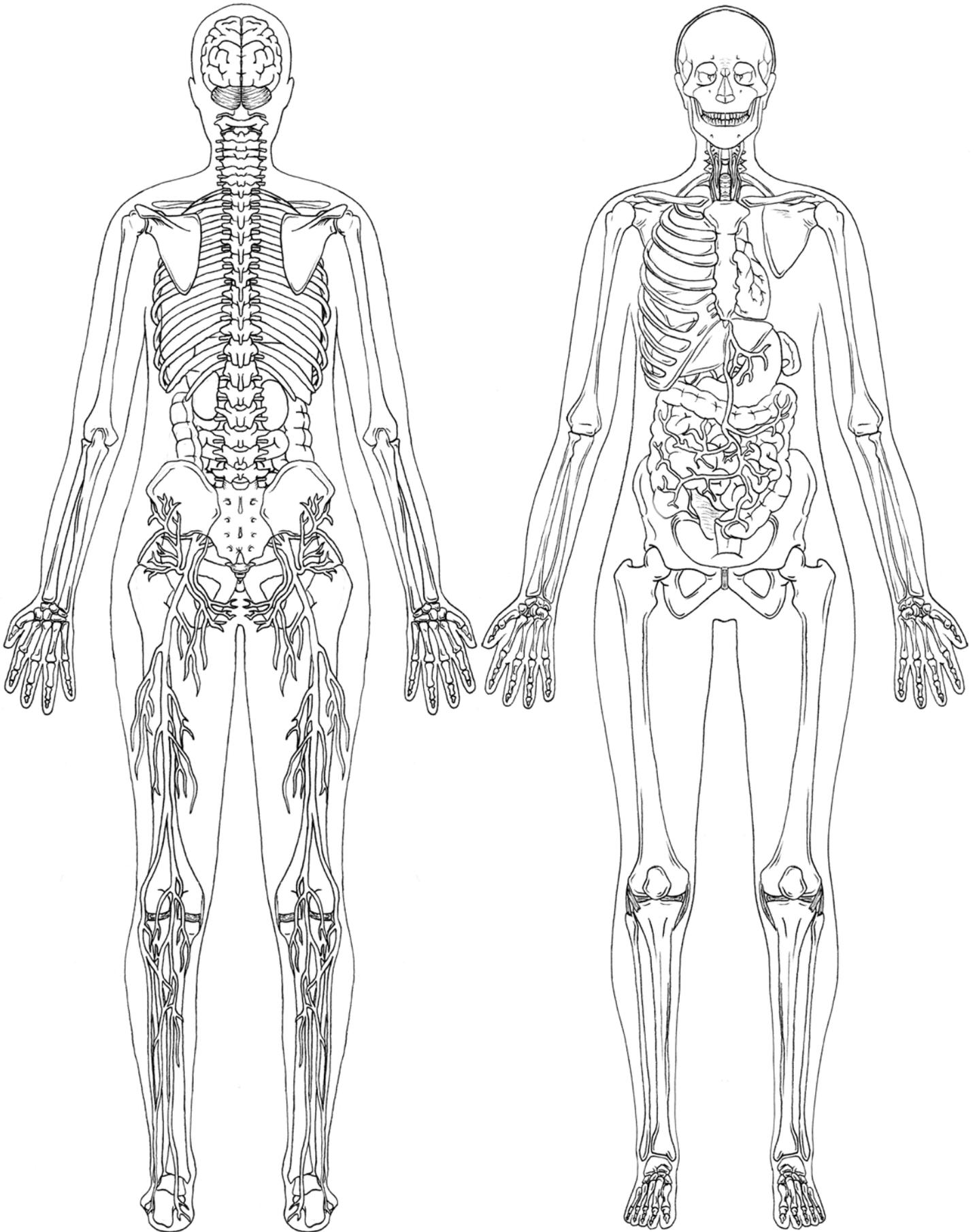
**MALTIPP**

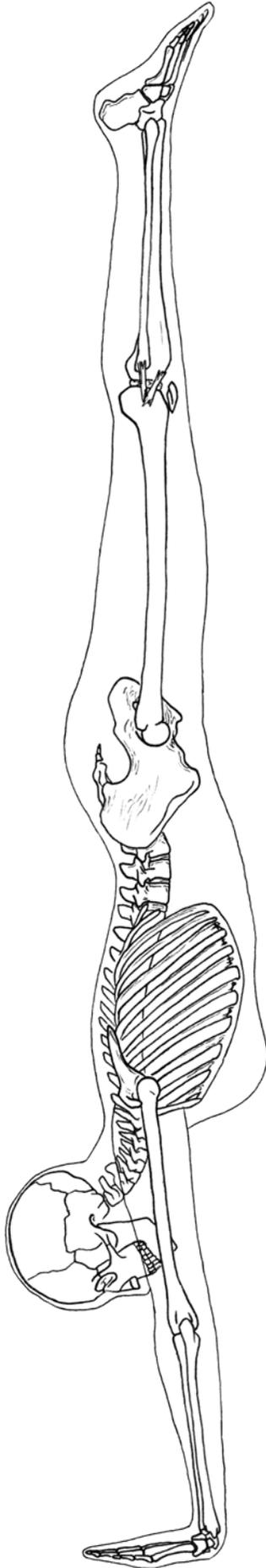
Verwenden Sie für Muskelgruppen (wie den Quadrizeps) Schattierungen einer Farbe oder ähnliche Farben, um die Verwandtschaft darzustellen.



**MALTIPP**

Malen Sie spezielle Bereiche eines großen Knochens (etwa den Schienbeinhöcker als Teil des Schienbeins) ein wenig dunkler als den Rest des Knochens.





## Kapitel 1

# Anatomischer Wortschatz und Organsysteme des Körpers

*Zunächst müssen wir dafür sorgen, dass wir alle die gleiche Sprache sprechen. Für Laien können anatomische Begriffe wie eine Fremdsprache klingen, was sie in gewisser Weise auch sind. Ohne Grundkenntnisse gerät man leicht durcheinander. Lassen Sie sich von diesem Abschnitt bei der Arbeit mit dem Buch leiten.*

Bevor wir anfangen, den Körper durcharbeiten und eine Menge neuer Wörter zu lernen, brauchen wir einen Ausgangs- und Bezugspunkt. Im Westen wird die allgemein anerkannte Neutralstellung als anatomische Grundposition bezeichnet. Diese Haltung ähnelt Tadasana (Berg), allerdings zeigen die Handflächen nach vorn, während sie in Tadasana zum Körper zeigen. Alle Lage- und Bewegungsbeschreibungen haben die anatomische Grundposition zum Ausgangspunkt.

In diesem Buch werden wir uns auf die Muskulatur und das Skelett, also zwei der elf Organsysteme konzentrieren. In diesem Kapitel finden Sie auch eine kurze Beschreibung der neun weiteren Organsysteme. Wir werden nicht sehr detailliert darauf eingehen, Sie sollten aber dennoch gewisse Kenntnisse darüber besitzen, da die Organsysteme gemeinsam den ganzen Menschen bilden.



# Die Bewegungsebenen

*Wir bewegen uns dreidimensional. Wir können uns vor und zurück, nach rechts und links beugen sowie drehen. All das sind Möglichkeiten, uns im Raum zu bewegen. In diesem Buch werden wir uns auf die drei Bewegungsebenen, in denen wir uns bewegen, beziehen und zeigen, wie sie den Körper teilen.*

## Uttanasana

### Vorbeuge im Stehen

Bei Vorwärtsbeugen wie **Uttanasana** bewegen Sie sich ausschließlich in der Sagittalebene. Sie neigen den Körper nicht zur Seite und drehen ihn auch nicht.

### SAGITTALEBENE

Sie teilt den Körper in eine rechte und eine linke Seite. Dies kann, muss aber nicht in einem Verhältnis von 50:50 geschehen. Die Sagittalebene kann den Körper an jeder Stelle, zum Beispiel von der linken Schulter zum linken Fußgelenk in einem Verhältnis von etwa 70:30 durchschneiden.



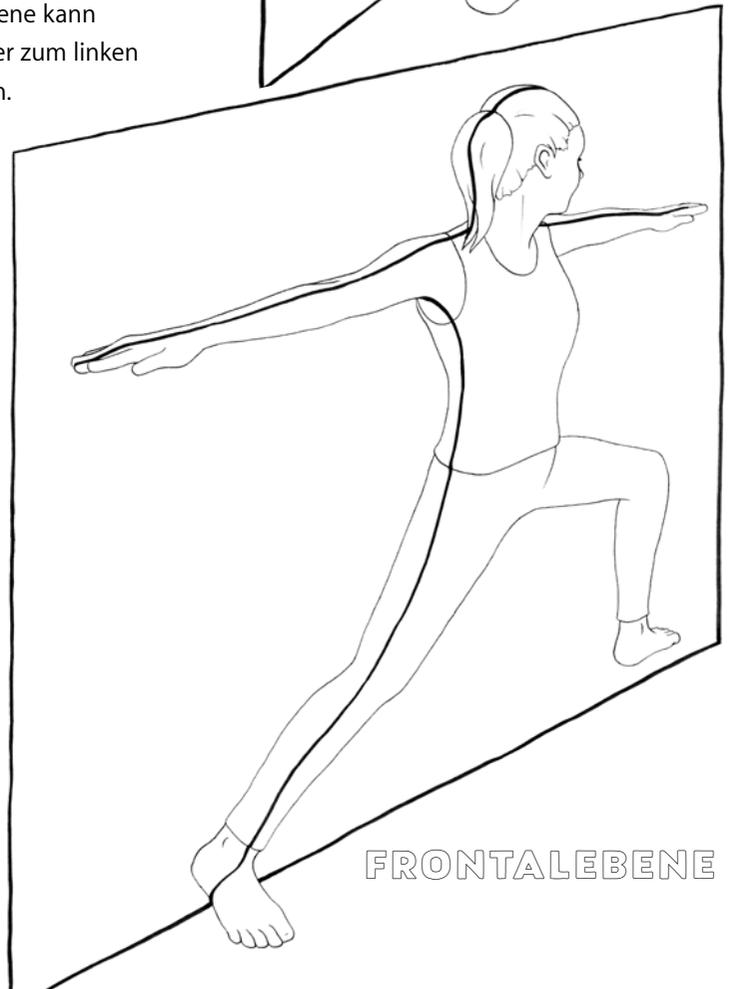
## Virabhadrasana II

### Krieger II

In **Virabhadrasana II** bewegen Sie sich ausschließlich in der Frontalebene. Sie beugen sich nicht vor oder zurück und drehen den Körper nicht – mit Ausnahme des Halses, um nach vorn zu schauen.

### FRONTAL- (ODER CORONAL-)EBENE

Sie teilt den Körper in eine vordere und eine hintere Seite – auch das nicht zwangsläufig zu gleichen Teilen. Die Frontal- oder Coronalebene kann den Körper an jeder beliebigen Stelle durchschneiden. Sie kann sich zum Beispiel von der oberen Stirn zu den vorderen Fußgelenken erstrecken, sodass unterschiedlich große Teile entstehen.



FRONTALEBENE



## Parivrtta Trikonasana

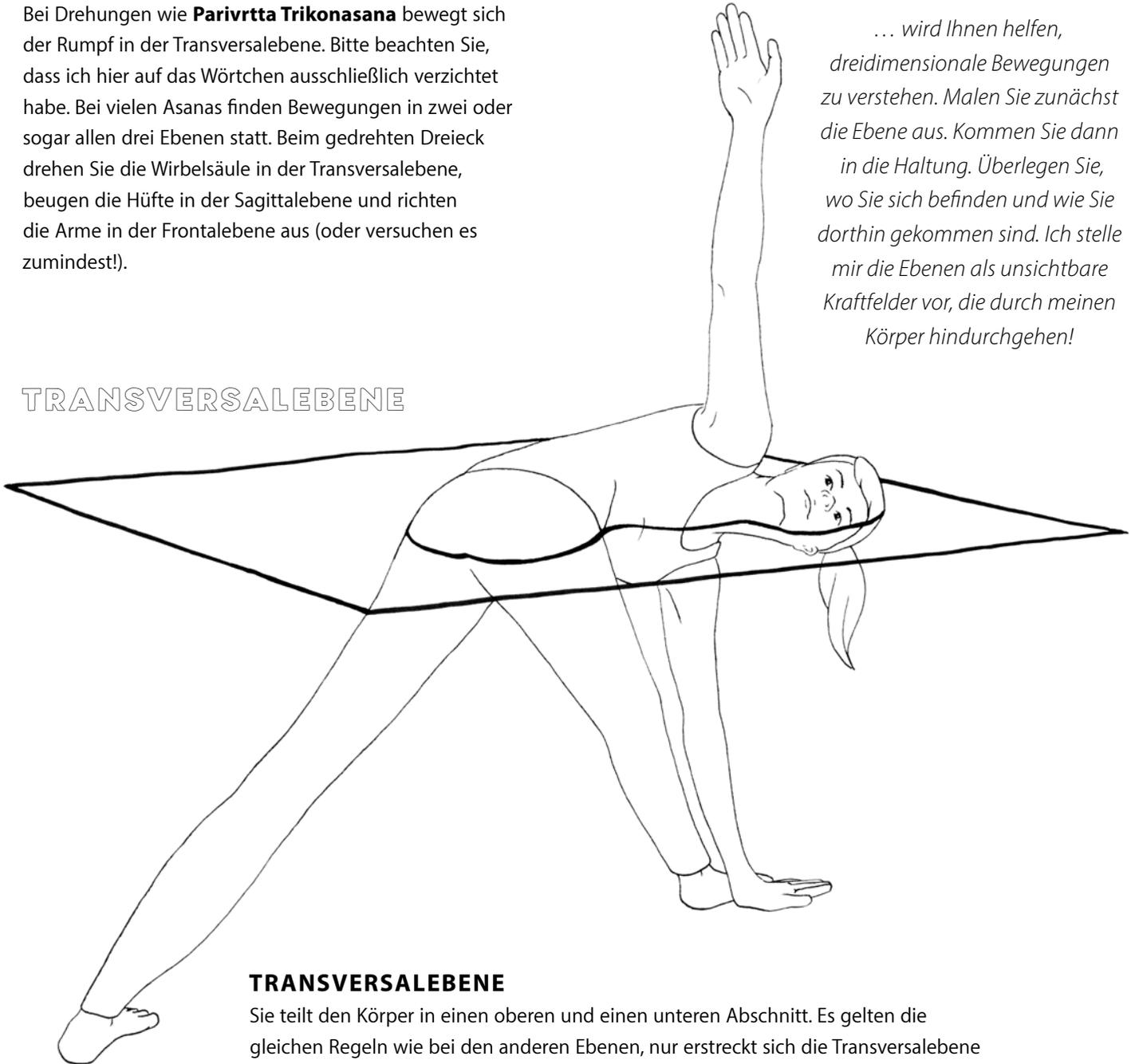
### Gedrehtes Dreieck

Bei Drehungen wie **Parivrtta Trikonasana** bewegt sich der Rumpf in der Transversalebene. Bitte beachten Sie, dass ich hier auf das Wörtchen ausschließlich verzichtet habe. Bei vielen Asanas finden Bewegungen in zwei oder sogar allen drei Ebenen statt. Beim gedrehten Dreieck drehen Sie die Wirbelsäule in der Transversalebene, beugen die Hüfte in der Sagittalebene und richten die Arme in der Frontalebene aus (oder versuchen es zumindest!).

### DAS AUSMALEN DIESER HALTUNGEN ...

*... wird Ihnen helfen, dreidimensionale Bewegungen zu verstehen. Malen Sie zunächst die Ebene aus. Kommen Sie dann in die Haltung. Überlegen Sie, wo Sie sich befinden und wie Sie dorthin gekommen sind. Ich stelle mir die Ebenen als unsichtbare Kraftfelder vor, die durch meinen Körper hindurchgehen!*

### TRANSVERSALEBENE



### TRANSVERSALEBENE

Sie teilt den Körper in einen oberen und einen unteren Abschnitt. Es gelten die gleichen Regeln wie bei den anderen Ebenen, nur erstreckt sich die Transversalebene nicht von oben nach unten, sondern nach allen Seiten. Sie kann sich zum Beispiel auf Taillenhöhe befinden und den Körper in die Hüften und Beine darunter und den Rest darüber teilen. Sie könnte auch auf Kniehöhe sein, sodass sich der größte Teil des Körpers darüber befindet.



# Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen

Die Lage- oder Richtungsbezeichnungen helfen Ihnen herauszufinden, wie sich die Elemente des Körpers zueinander verhalten. Meist handelt es sich um Begriffspaare.

## BEGRIFFE DER SAGITTALEBENE

Sie beschreiben Beziehungen, die den Körper in eine rechte und eine linke Seite teilen, wobei die Sagittalebene die »Mittellinie« bildet.

**Medial:** Näher an der Mittellinie des Körpers. So würde man zum Beispiel die Innenseite als die mediale Seite des Fußgelenks bezeichnen, da sie näher an der Mittellinie des Körpers ist.

**Lateral:** Weiter von der Mittellinie des Körpers entfernt (zur Außenseite des Körpers gelegen). Die Außenseite würde man als die laterale Seite des Fußgelenks bezeichnen, weil sie weiter von der Mittellinie des Körpers entfernt ist.

## BEGRIFFE DER FRONTALEBENE

Sie beschreiben Beziehungen, die den Körper in eine vordere und eine hintere Seite teilen.

**Posterior (dorsal):** Näher an der Rückseite des Körpers. Die Wirbelsäule befindet sich zum Beispiel posterior des Brustbeins (*Sternum*), das heißt sie liegt hinter dem Brustbein. Man könnte auch sagen, die Gesäßmuskeln befinden sich auf der posterioren Seite des Körpers.

**Anterior (ventral):** Näher an der Vorderseite des Körpers. Der Quadrizeps liegt anterior der hinteren Oberschenkelmuskeln, der Nabel auf der anterioren Seite des Körpers.

## BEGRIFFE DER TRANSVERSALEBENE

Sie beschreiben Beziehungen, die den Körper in einen oberen und einen unteren Abschnitt teilen.

**Superior:** Näher am Kopf. Das beschriebene Element befindet sich weiter oben am Körper als ein anderes. Der Oberschenkelknochen (*Femur*) liegt zum Beispiel superior des Fersenbeins (*Calcaneus*).

**Inferior:** Näher an den Füßen. Das beschriebene Element befindet sich unterhalb eines anderen Elements. Das Fersenbein liegt inferior des Oberschenkelknochens.

## WEITERE BEGRIFFE

Die folgenden vier Begriffe beschreiben die Lage von Körperstrukturen im Verhältnis zu Rumpf oder Haut. Im Grunde ersetzen wir Formulierungen wie »näher an« oder »weiter weg von« durch Fachbegriffe, die uns klüger klingen lassen! Bauch- und Rückenlage sind praktische Bezeichnungen, die wir auf den folgenden Seiten öfter lesen werden.

**Proximal:** Näher am Rumpf. Der Ellenbogen befindet sich zum Beispiel proximal des Handgelenks, also näher am Rumpf.

**Distal:** Weiter weg vom Rumpf. Die Hand zum Beispiel befindet sich distal des Oberarms.

**Superfiziell:** Näher an der Haut – auch im Verhältnis zu einem anderen Element. Der Trapezmuskel (*M. trapezius*) befindet sich superfiziell der rautenförmigen Muskeln (*Mm. Rhomboidei*), also darüber und näher an der Haut. Superfiziell heißt nicht unwichtig!

**Profund:** Weiter weg von der Haut. Man könnte den äußeren breiten Muskel (*M. vastus lateralis*) gegenüber dem Schneidermuskel (*M. sartorius*) als profund bezeichnen. Letzter liegt auf dem Quadrizeps und näher an der Haut.

**Bauchlage:** Gesicht nach unten. Schauen Sie zum Boden, befinden Sie sich in der Bauchlage.

**Rückenlage:** Gesicht nach oben. Schauen Sie in den Himmel, befinden Sie sich in der Rückenlage.

## MALTIPTIP

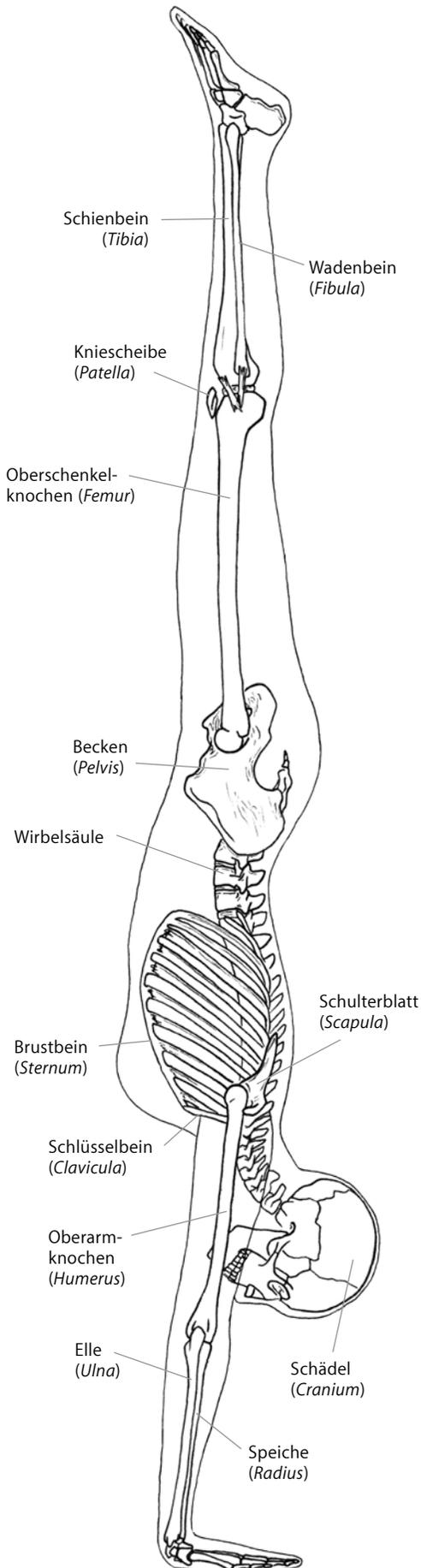
Überlegen Sie beim Ausmalen der Skelettknochen, wie sie in Adho Mukha Vrksasana zueinander stehen. Verwenden Sie die gelernten Begriffe. Lassen Sie die Farben an den Verbindungsstellen der Hüft- und Schulterelemente ineinander übergehen.



# Adho Mukha Vrksasana

## Handstand

So sieht Ihr Skelett in **Adho Mukha Vrksasana** von der Seite aus. Um in den Handstand zu kommen, bewegen Sie sich in der Sagittalebene. Während Sie in der Position verharren, versuchen Sie, in der Frontalebene zu bleiben. Wenn Sie sich in der Transversalebene bewegen, werden Sie vermutlich aus der Stellung kommen.



## Von der Seite



## HÜFTE

Das Darmbein wird als superior des Schambeins bezeichnet, weil es sich näher am Kopf befindet – ob man aufrecht oder auf dem Kopf steht. Der proximale Oberschenkelkopf befindet sich medial des großen Rollhügels.

## Von vorn



## SCHULTER

Das Schulterblatt hat einen superioren und einen inferioren Winkel, einen medialen und einen lateralen Rand. Sowohl der Rabenschnabelfortsatz als auch die Schulterhöhe ragen anterior hervor.