Wichtig: Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Beispieltext für zu 100 % menschlichen Content von Schäfer SEO, der im Anschluss SEO-optimiert wurde. Das Ergebnis: Top 10 für das wichtige Keyword „Yoga Hüftöffner“. Der Text darf nicht ganz oder in Teilen weitergegeben werden.

Meta-Titel: Yoga Hüftöffner: Die 6 besten Asanas für intensive Dehnung der Hüfte

Meta-Beschreibung: Welches sind die 6 besten Yoga Hüftöffner? ☆ Warum flexible Hüften gesund sind ☆ Mit Tipps, Übungen und gratis Video ☆

Yoga Hüftöffner: Die 6 besten Asanas für intensive Dehnung der Hüfte

Wurde Yoga vor wenigen Jahren noch von vielen Menschen in die esoterische Ecke gedrängt, hat es sich mittlerweile im Mainstream etabliert. Allein in Deutschland rollen über 5 Millionen Menschen täglich ihre Yogamatte aus. Dabei haben alle Yogaformen eines gemeinsam, und zwar die Suche der Praktizierenden nach **Gesundheit und geistiger Klarheit**. Yoga ist eine Reise. Der Weg zur Selbsterkenntnis und innerer Einheit.

Allerdings bietet Yoga auch sehr praktische Mehrwerte für unseren modernen Alltag. So sind die Hüftbeuger (Muskeln in der Hüftregion, die es u.a. ermöglichen, die Beine zum Bauch zu bewegen) durch das viele Sitzen oft verkürzt, was wiederum weitere Beschwerden mit sich bringt. Vielleicht hast auch du schon erkannt, dass deine verkürzten Hüftbeuger etwa für Rückenschmerzen verantwortlich sind. Glücklicherweise gibt es im Yoga einige Haltungen, die eben diese Hüftbeuger dehnen. Wir nennen sie Yoga Hüftöffner.

Top-List: Die besten 6 Übungen für gesunde Hüften

- **Malasana** | die Tiefe Hocke
- **Kapotasana** | die Taube
- **Anjaneyasana** | Low Lunge
- **Mandukasana** | Frosch Pose
- **Ela Pada Adho Mukha Svanasana** | dreibeiniger Hund
- **Baddha Konasana** | gebundene Winkelhaltung

Vom Sammeln zum Sitzen

Wenn man sich in der Bevölkerung so umsieht, hat die Mehrzahl der Menschen eine sitzende Tätigkeit. Früher hingegen sind wir einmal den ganzen Tag auf den Beinen gewesen, haben Beeren gesammelt und Mammuts erlegt. Heute ist Bewegung Mangelware und unsere Muskeln verkümmern. Ein Teil unseres Körpers, dem außer im Yoga leider immer noch viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist unsere Hüfte.

Während wir stundenlang sitzen ist die Hüfte gebeugt, wodurch sich über einen längeren Zeitraum hinweg **Bänder und Muskeln verkürzen** können. Durch die Verspannungen in der Muskulatur kommt es zu Bewegungseinschränkungen in der Hüfte und wir werden immer steifer. Dies hat zur Folge, dass wir andere Bereiche, wie Wirbelsäule und Knie, mehr beanspruchen als wir es sollten; auch Schmerzen im unteren Rücken sind oftmals die Folge Eine Leidensspirale, die man aber durch gezielte Hüftöffner-Übungen durchbrechen kann.

Der Hüftöffner im Yoga

Viele Yogainteressierte kennen den Satz „Diese Übung öffnet deine Hüfte“ und werden ihn irgendwo bestimmt schon mal gehört haben. *Aber was bedeutet eine offene Hüfte überhaupt? Was sind Yoga Hüftöffner? Und warum sind sie für uns so wichtig?*

Yoga Hüftöffner Übungen helfen in vielerlei Hinsicht. Sie lockern nicht nur den unteren Rücken, sondern auch die Hüfte selbst. Dadurch werden die verschiedensten Yoga Posen tatsächlich erst möglich. Allgemein denkt man ja, dass **Yoga sehr beweglich macht und gut für den Rücken ist**. Das ist natürlich soweit ganz richtig, doch in unserem Körper spielen sich viel komplexere Vorgänge ab, die nicht nur auf einen einzigen Körperteil zurückzuführen sind. Ein Beispiel dafür ist die Hüfte.

Wer Rückenschmerzen hat, denkt zuerst daran Übungen für den Rücken zu machen, doch was, wenn in Wirklichkeit nur mangelnde Beweglichkeit das Problem ist? Hier kann eine weite, offene Hüfte durchaus helfen. Sie sorgt für mehr Beweglichkeit und beugt Schmerzen vor. Außerdem bringt eine offene Hüfte das Becken in eine optimale Ausrichtung, was zusätzlich für Entlastung sorgt. Offene Hüften reduzieren Spannungen im Knie und entlasten sogar unser Kiefer. Also, wie man sieht, ist die Hüfte ein weitaus wichtiges Gelenk als wir vielleicht gedacht haben.

Aufgaben der Hüfte

Aus spiritueller Sicht sitzt in unserer Hüfte das zweite Chakra, das Sakralchakra. Es wird unter anderem auch als das „Zuhause unseres Selbst“ bezeichnet und steht für Kreativität, Lebensfreude und Sinnlichkeit. Außerdem spiegelt uns die Hüfte den Ausgleich zwischen Yin und Yang, zwischen Aktivität und Passivität, weiblich und männlich, Tag und Nacht und vielen mehr. Ihre Aufgabe ist es also zwischen den Polen das Gleichgewicht zu halten und immer wieder neu herzustellen.

Das Leben selbst verläuft in diesen Wellen der Passivität und Aktivität, im Wechsel zwischen Yin und Yang. Und wir dürfen auf diesen Wellen des Lebens reiten. Dies bringt uns in eine ausgeglichene, harmonische Stimmung. Nicht umsonst werden die Hüfte und auch die Schultern als **„Tor zur Freiheit“** bezeichnet. In dem man diesen beiden Gelenken Beweglichkeit und Offenheit gibt, gewinnt man Freiheit und Leichtigkeit im Leben.

Speicherort der Gefühle

Zu einer der wichtigsten Aufgaben der Hüfte gehört das Speichern unserer Gefühle und Emotionen. Wenn wir starke Gefühle spüren, sie aber körperlich nicht ausdrücken, sondern stattdessen unterdrücken, setzen sich diese in der Hüfte ab. Sind wir traurig, gestresst oder wütend bleiben diese Emotionen in der Hüfte gespeichert. Eine wesentliche Rolle bei diesem Vorgang spielt ein Muskel, der sogenannte Iliopsoas.

Die Seele der Hüfte

Das was die meisten lapidar unter dem Bergriff Psoas zusammenfassen, ist eigentlich eine ganze Muskelgruppe. Der Iliopsoas ist einer der tiefsten und stärksten Muskeln unseres Körpers. Er verbindet Oberschenkelknochen, Hüfte und Lendenwirbelsäule und ist **für unsere Beweglichkeit essenziell wichtig**. Er sorgt dafür, dass wir uns in der Hüfte beugen und unser Bein heben können. Doch der Iliopsoas ist vor allem deshalb so wichtig, weil er an unser Nervensystem gekoppelt und eng mit unseren Emotionen verbunden ist.

Bei der kleinsten Form der Anspannung kontrahiert er. Wenn wir Stress empfinden ziehen wir uns zusammen, machen uns klein und spannen genau diesen Muskelteil verstärkt an. Auf Dauer macht uns das jedoch Krank. Wir bekommen Bauch- und Rückenschmerzen und sogar Probleme mit der Blase können entstehen.

Altes endlich loslassen

Durch die Yoga Hüftöffner Asanas kommen weggeschobene Gefühle aus abgesperrten Schubladen endlich an die Oberfläche. Längst vergessene, abgespeicherte Gefühle wie Furcht, Wut und Trauer dürfen sich nun endlich zeigen und langsam lösen. Wenn wir regelmäßig viele Yoga Hüftöffner Übungen durchführen und an der Dehnung und Öffnung unserer Hüfte arbeiten, wirkt sich das also äußerst positiv auf unser Wohlbefinden aus. Falls es also eine Yoga-Routine gibt, die es wert ist, dass man sie regelmäßig wiederholt, dann sind es auf alle Fälle die Yoga Hüftöffner.

Flexibilität in der Hüfte

Nun wissen wir, dass die Hüfte im Yoga eine sehr wichtige Rolle spielt. Dank ihr sind uns Bewegungsabläufe überhaupt erst möglich. Ohne eine offene Hüfte und ein offenes Becken könnten wir viele fortgeschrittene Yoga Posen erst gar nicht durchführen. **Viele Übungen entspannen, dehnen und stärken die Hüfte** und sorgen gleichzeitig dafür, dass die Durchblutung der Beckenorgane angeregt wird. Durch die Aktivierung von Mula Bandha, dem Beckenbodenmuskel stärkt man zusätzlich die Funktion und Vitalität der Hüfte.

Die eigenen Grenzen kennen

Die ultimative Übung zur Hüftöffnung ist für viele Yogis der Lotussitz. Und so üben viele fleißig auf den Padmasana hin. Für den perfekten Lotussitz muss man allerdings sehr gelenkig sein, darum sollte man sich langsam an die Übung herantasten. Wenn die Beine im kreuz-einigen Sitz noch nicht den Boden berühren, ist das ein Zeichen dafür, dass du noch nicht so weit bist. Erzwingen sollte man die Haltung auf keinen Fall. Auch bei anderen Yoga Hüftöffnern sollte man vorsichtig sein, um sich nicht zu verletzen. Ein wichtiger Hinweis im Yoga lautet, seine eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren.

Die 6 besten Yoga Hüftöffner Asanas im Detail

Die folgenden sechs Yoga Hüftöffner Asanas können - neben einfachen Vorbeugen - dabei helfen die Hüfte immer weiter zu öffnen. Aber achte darauf, nicht zu übertreiben.

1. **Yoga Hüftöffner: Malasana – die Tiefe Hocke**
   Diese Pose startet man am besten im Stehen. Die Füße stehen ungefähr mattenbreit und die Zehen zeigen leicht nach außen. Beruhige deinen Atem, atme aus und beuge deine Knie, geh tief in die Hocke.
   Die Hände kommen vor der Brust in Gebetsform zusammen, während du die Beine gleichzeitig immer weiter auseinander schiebst, indem du die Ellenbogen gegen die Knieinnenseite drückst. Achte dabei auf einen geraden Rücken. Dein Kopf steht für die Verlängerung deiner Wirbelsäule.
2. **Yoga Hüftöffner: Kapotasana – die Taube**
   Man beginnt die auch als Pigeon Pose bekannte Übung entweder im Vierfüßler oder im herabschauenden Hund. Von hier aus schiebe dein rechtes Knie vor bis an den äußeren Mattenrand. Der Unterschenkel ist dabei parallel zum Mattenende. Wem das zu viel ist für die Hüfte, der kann das Knie weiter einbiegen und so den Fuß näher zum Oberschenkel bringen.
   Das linke Bein wird ganz gerade nach hinten weggestreckt. Knie und Fußoberseite liegen nun auf der Matte auf, währende du dich mit deinen Fingern abstürzt und den Oberkörper gerade richtest. Wenn du nach rechts wegrutscht, ist die Hüfte noch nicht flexibel genug. Als Hilfe kann man sich einen Block unter die rechte Pohälfte schieben.
3. **Yoga Hüftöffner: Anjaneyasana – Low Lunge**
   Ein Lunge ist eine bekannte Übung im Yoga. Der Low Lunge ist vor allem als Hüftöffner eine gute Übung. Starte die Übung im herabschauenden Hund. Danach mach einen großen Schritt nach vorne und stell den rechten Fuß gebeugt zwischen deine Hände. Das rechte Knie und der rechte Fußbereich liegen auf der Matte auf. Wenn es zu extrem sein sollte, falte die Matte doppelt zusammen und lege sie so unter dein Knie. Löse nun die Hände vom Boden und lege sie entweder auf dein rechtes Bein oder strecke sie in Richtung Decke. Richte deine Wirbelsäule gerade auf. Durch eine leichte Rückbeuge kannst du zusätzlich den Rücken mit trainieren.
4. **Yoga Hüftöffner: Mandukasana – Frosch Pose**
   Wieder starten wir im herabschauenden Hund. Atme ganz tief ein und lege dann dein linkes Knie zwischen deinen Händen ab. Drehe den ganzen Körper nach rechts und leg das rechte Knie genauso wie das linke auf der Matte ab. Bringe anschließend Ellenbogen und Unterarme parallel auf die Matte und drück dabei die Handflächen in den Boden.

Die Fußinnenseiten liegen auf der Matte auf und die Zehen zeigen zur Seite. Die Knie solltest du so weit auseinander bringen, bis du eine Dehnung in der Hüfte spürst. Bei diesem Asana sollten die Knie auf selber Höhe sein wie die Hüft- und Fußgelenke. Auch Ellenbogen und Schulter befinden sich in einer Linie.

5. **Yoga Hüftöffner: Ela Pada Adho Mukha Svanasana – dreibeiniger Hund**
   Ein allseits bekanntes Asana. Aus dem Vierfüßlerstand kommen wir in den herabschauenden Hund. Spreiz die Finger und drück sie fest in die Matte. Einmal ausatmen und los geht's. Gesäß aufstellen und beide Knie von der Matte heben. Das Gesäß wird nun Richtung Decke gedrückt, während du langsam deine Beine streckst. Um Körperspannung aufzubauen, versuche dich langsam mit den Händen vom Boden weg und gleichzeitig die Fersen in Matte zu drücken. Um die Schulter weiter absinken zu lassen werden die Arme leicht nach außen gedreht. Der Kopf bleibt dabei entspannt, wird aber nicht einfach nur hängen gelassen. Nun wird der rechte Fuß so hoch es geht von der Matte weg gehoben und in Richtung Gesäß gebeugt. Auch die Fersen zeigen Richtung Gesäß. So wird die Hüfte angenehm geöffnet.
6. **Yoga Hüftöffner: Baddha Konasana – gebundene Winkelhaltung**
   Diesmal starten wir auf der Matte sitzend. Ziehen die Füße zu uns heran wie im Schneidersitz so, dass sich die Fußsohlen berühren. Nun die Füße so nah es geht ans Becken ran ziehen während Knie nach außen zeigen. Durch eine Außenrotation und wippen der Oberschenkel kannst du Knie näher Richtung Boden bringen.
   Dann werden die Fußballen mit den Daumen umfasst, so als würde man ein Buch öffnen. Jetzt kannst du dich mit geradem Rücken langsam nach vorne absenken. Wichtig ist nicht wie weit man dabei runterkommt, sondern dass man dabei im Rücken möglichst gerade bleibt und er sich nicht rundet. Außerdem sollte die Hüfte sich nicht von der Matte abheben.

Meine Empfehlung

Wenn ich dir einen Yoga Hüftöffner ans Herz legen darf, den du regelmäßig praktizieren solltest, dann ich es die (schlafende) Taube. Die Yoga Taube baue ich regelmäßig auch in meine Klassen ein und sie ist bei den meisten Teilnehmern sehr beliebt. **Von allen Yoga Hüftöffnern bringt sie gerade Einsteigern die sichersten Fortschritte.** Achte allerdings immer darauf, dass deine Hüfte gerade ausgerichtet bleibt. Falle also weder nach links noch nach rechts.

Gut vorbereiten

Yoga Hüftöffner erfordern Hingabe und Akzeptanz des eigenen Könnens. Es ist wichtig genau hinein zu spüren wie weit man gehen kann. Man sollte nicht krampfhaft versuchen, sich in eine Position hinein drücken zu wollen, sondern behutsam und vorsichtig mit sich sein. Für gewisse Übungen sollte man Hilfsmittel wie Yoga Gurt, Rolle, Klotz oder Kissen nutzen.

Mit der Zeit wird das Hüftgelenk von selber beweglicher werden und die Übungen fallen einem immer leichter. Trotzdem bleiben die Yoga Hüftöffner für viele eine kleine Herausforderung. Deshalb sollte man sich gut für diese Yoga Hüftöffner Asanas vorbereiten und die richtige Ausrichtung finden. Es gilt wie überall im Yoga **eine** gute Kombination aus

Stabilität und Freiheit zu schaffen. Wie gesagt, sich selbst zu etwas zu zwingen und zu drängen, schadet den Hüftgelenken am Ende nur.

Nichts für das Ego

Mit kontinuierlichem Training und ein bisschen Ausdauer wird sich jede Hüfte mit der Zeit immer weiter öffnen. Trotzdem sollte man die anatomischen Fakten nicht außer Acht lassen. Sobald man Schmerzen spürt, sollte man sein Ego etwas zurückstellen und auf seine innere Weisheit hören. Diese wird einen in die richtige Position und den richtigen Grad der Dehnung führen. Am Ende zählt eben nicht der perfekte Lotussitz, sondern die eigene **Gesundheit und das eigene Wohlbefinden**. Und Yoga soll doch vor allem eines sein, eine angenehme und wohltuende Auszeit.

Yoga Hüftbeuger FAQs

Wofür sind Hüftöffner gut?

Hüftöffner sind Übungen, die die Hüftmuskeln dehnen und die Hüfte damit „öffnen“. Dadurch wird Spannung von den Muskeln genommen, die sich negativ auf andere Bereiche des Körpers auswirken kann.

Ist Yoga gut gegen Hüftschmerzen?

Wenn die Hüftschmerzen muskulär bedingt sind, ist Yoga absolut zu empfehlen. Verkürzte Hüftbeuger sind heutzutage ein häufiges Problem, das ernst genommen werden sollte.

Woher kommen verkürzte Hüftbeuger?

Beim Sitzen befinden sich die Hüftbeuger in einer zusammengezogenen Position. Wenn diese Position lange Zeit beibehalten wird, gewöhnen sich die Muskeln an diesen Zustand und verkürzen. Diese Verkürzungen führen zu Spannungen, die unter anderem Rückenprobleme hervorrufen können.

Wie oft soll ich Yoga für gesunde Hüften machen?

Zwei- bis dreimal pro Woche ist eine Einheit von mindestens 20 Minuten zu empfehlen. Mehr ist natürlich von Vorteil, solange es nicht übertrieben wird.