

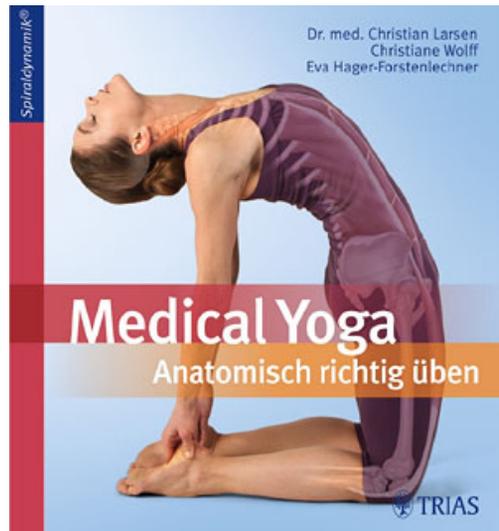
Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E. Medical Yoga

Leseprobe

Medical Yoga

von Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b12869>

Sie finden bei [Unimedica](http://www.unimedica.de) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Stützen und Drehen

Die zahlreichen Stützhaltungen im Yoga bieten eine Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und dem Eigengewicht. Sie verhelfen zu einer guten Körperorganisation und anmutiger Leichtigkeit. In den Drehübungen erleben Sie die Drehfreudigkeit des Brustkorbs und spüren Flexibilität und Weite im Herzraum.

Weite, Breite und Raum

Das Geheimnis des stabilen Stützes mit angemessener Spannung liegt – wie im Stehen oder Liegen – in der Bewusstheit für die Anordnung des Skeletts und einer angemessenen Stabilität des eigenen Schwerpunkts. Viele Schlüsselemente der Schulterausrichtung können Sie in der Geste „Namaste“, der Gebetshaltung vor dem Herzen, erspüren: Legen Sie die Hände vor dem Herzen ohne Druck aneinander, die Oberarme dicht am Oberkörper haltend. Spüren Sie Ihre Schultern. Oft sind sie nach vorn gerutscht, die Oberarmköpfe schieben sich ebenfalls nach vorn. Schmiegen Sie nun die Handinnenflächen aneinander. Die Ellenbogen steigen seitlich auf, dabei gleiten die Schultern seitwärts in die Breite, die Oberarmköpfe zentrieren sich im Gelenk. Gleichzeitig steigt das Brustbein sanft auf, und die Brustwirbelsäule streckt sich: Herz und Atem bekommen Raum. Ihre Schulterblätter bewegen sich auf

► **Stützen: kraftvolle Arme, lockere Schultern und Bewegungsfreiheit, um aus dem Herzen heraus zu handeln.**

dem Brustkorb wie zwei Flügel, die sich nach hinten, unten und außen aufdrehen. Verweilen Sie für mehrere Atemzüge. Analog zur Ausrichtung von Fuß und Bein erhalten Ihre Yoga-

Stützhaltungen den Auftrieb durch ein aktives Handgewölbe und die Stabilität durch aktive Arme, die sich spiralförmig verschrauben. Während die Oberarme nach außen drehen und die Unterarme nach innen, strecken sich die Ellenbogen, ohne zu blockieren oder sich in einer X-Stellung zu überstrecken.





Den Herzraum strahlen lassen

Der Herzraum wird im Yoga als wichtigster Meditationsraum gesehen. Seine Durchlässigkeit und Weite sind die Grundvoraussetzung, um sich dem höheren Selbst zu nähern. Das Schlüsselement jeder Drehung ist

der Brustkorb mit seiner Flexibilität und seiner Drehfreudigkeit. Die Rippen können sich auseinanderbewegen und wieder zusammengleiten. Sie sind in der Lage, den Brustkorb dreidimensional schwingen zu lassen, damit lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge pulsieren können. Wird das Be-

◀ **Drehen: öffnet den Herzraum, schafft Weite für den Atem und gleicht die Energien der Körperseiten aus.**

wegungspotenzial nicht ausgeschöpft, verkümmert der Korb zum Brustkasten und wird als Ganzes nach vorn und oben angehoben. Die Rückseite der Taille verengt sich, der untere Rücken wird komprimiert und das Atemvolumen verkleinert sich.

Die präzise Ausrichtung in einer Drehhaltung schult Ihre Feinfühligkeit für Ihre zwölf Rippenpaare, die mit 44 kleinen Gelenken mit der Wirbelsäule verbunden sind. In dieser spiraldynamischen Bewegungserfahrung erleben Sie die Verknüpfung von Aufrichtung und Verschraubung. Um den Brustkorb zu beleben, bereiten Sie jede Drehung mit einer Aufrichtung vor. Die gegenläufige Einrollbewegung von Becken und Kopf, die Sie bereits im Liegen geübt haben, verlängert die Wirbelsäule. Der Brustkorb folgt reaktiv diesem Bewegungsimpuls: Die oberen Rippen folgen dem Kopf, die unteren sinken mit dem Becken nach hinten und unten. Die Rippen spannen sich in eine dreidimensionale Weite. Der Aufrichtung folgt das Drehen und Gegendrehen von Becken und Kopf. Deshalb stellen Sie sich bei manchen Drehungen vor, eine Beckenseite nach vorn zu schieben, während der Brustkorb nach hinten dreht. Die Wirbelsäule verschraubt sich dabei über ihre gesamte Länge. Spürbar wird die Drehung im Brustraum, in der Weite des Herzens und dem Tanz des Atems.

► Schlüsselemente der Dehnung sind die Beugung des Hüftgelenks und die in den Himmel strahlenden, weiten Sitzbeinknochen. Der Oberarm ist nach außen gedreht, der Unterarm nach innen in Richtung Daumen und Zeigefingergelenk. Den Kopf einmal bewusst hängen zu lassen, kann den Geist klären.



Herabschauender Hund

Adho Mukha Svanasana

Kraftvoll auf beide Arme gestützt lenken Sie die Aufmerksamkeit zur Körperrückseite – sie muss weit und lang sein. Eine intensive Dehnung der Beinrückseiten von den Waden bis zum Becken ist ebenso spürbar wie eine Offenheit im mittlere Rücken und eine Intensivierung der Atmung im Herzraum.

So geht's

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Knie stehen etwas hinter den Hüftgelenken – der perfekte Abstand von Händen und Füßen für den Hund.
- Richten Sie beide Hände weit gefächert senkrecht unter den Schultern aus. Die Mittelfinger zeigen in Verlängerung der Unterarme geradeaus nach vorn; drücken Sie die Fingerkuppen in die Matte, um Ihr Handgewölbe aufzubauen.
- Schieben Sie beide Schultern wie Flügel in die Weite nach außen.
- Stellen Sie die Zehen auf.
- Ausatmend lösen Sie die Knie von der Matte und dehnen das Becken diagonal nach oben.
- Schieben Sie das Steißbein himmelwärts. Der gesamte Rücken ordnet sich gestreckt in die Haltung ein. Intensivieren Sie die Beugung des Hüftgelenks.
- Abschließend lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen.
- Schaffen Sie so viel Länge wie möglich im unteren Rücken, indem Sie die Rückseiten der Oberschenkel weit nach hinten und oben ausrichten.
- Gleichzeitig streben die Fersen zur Matte.

▼ Beginnen Sie im Vierfüßlerstand. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schultern breiten Sie wie kleine Flügel weit zur Seite aus. Die Zehen sind dabei aufgestellt.



1

▼ Wenn sich nun die Knie vom Boden heben, führt das Becken Sie in die Haltung hinein. Das Ziel besteht darin, das Becken so spitz und weit aufsteigen zu lassen wie möglich.



2

- Neben einer Dehnung der gesamten rückseitigen Bein- und Rückenmuskulatur ist die Außenrotation der Oberarme als stabilisierende Spannung im Bereich der Schultergelenke und Schulterblätter spürbar.



Evolution: Das Vermächtnis des Homo erectus

Menschenaffen können sich durchaus aufrichten und auf zwei Beinen stehen – aber sie können ihre Knie nicht richtig strecken, sie bleiben in halb sitzender Position stehen. Außerdem bleibt der Oberkörper mehr oder weniger nach vorne gebeugt. In der medizinischen Fachsprache heißt dies

„Streckdefizit der Knie“ und „Rundrücken“. Diese beiden Charakteristika treffen leider auch auf viele Menschen zu. Was vor Jahrtausenden vielversprechend mit der Aufrichtung zum Homo erectus begann, wird heutzutage durch das ewige Sitzen vor dem PC wieder infrage gestellt: Beim Sitzen

sind die Knie zwangsläufig gebeugt und der Oberkörper vornüber geneigt. Die Langzeitfolgen sind nicht schwer zu erraten: Streckdefizit der Knie und Rundrücken! Angesichts des drohenden Rückschritts in der Haltungsevolution des Menschen verspricht die Übung Hund konkrete Abhilfe: Knie und Wirbelsäule werden gestreckt – gleichzeitig und maximal; Schultern und Arme werden gekräftigt.

Atmung & Bewusstsein Mut zur Umkehrung

Im Stütz arbeitet die Atemhilfsmuskulatur besonders effektiv und die Rippen heben sich leichter. Diese Unterstützung nutzen Menschen unwillkürlich, wenn sie in Atemnot sind. Die Erleichterung beim Atmen können Sie in der Haltung des Hundes gezielt nutzen, um sich achtsam im Herzen zu sammeln und auf die tiefen Schwingungen des Atems in den inneren Körperräumen zu fokussieren. Den Kopf bewusst hängen zu lassen kann auf spürbare Weise den Geist klären. Indem Sie mutig die Perspektive wechseln und den Atem schwingen lassen, gewinnen Sie eine positive Ausstrahlung, die aus der Weite des Herzens und der inneren Aufrichtung entsteht. Das Zwerchfell erhält eine neue Herausforderung in der Umkehrung. Druck und Entlastung drehen sich um. Mit Händen und Füßen ausgeglichen das Körpergewicht zu tragen, sich zu stützen, fördert den körperlichen Zusammenschluss, das Erleben der körperlichen Einheit.

Alltag Bein- und Rückenstreich

Naheliegender ist das Aufheben kleiner Gegenstände vom Boden mit gestreckten Beinen und geradem Rücken: Aus den Hüftgelenken heraus beugen Sie sich mit gestreckten Beinen und kerzengeradem Rücken nach vorne bis zur Horizontalen – die rückseitige Beinmuskulatur muss Spannung aufbauen und gleichzeitig Länge zulassen. Genau darum geht's. Ob Sie mit geradem Beinen und geradem Rücken bis zum Boden runterkommen, hängt von Länge und Elastizität der rückseitigen Beinmuskulatur ab: Wenn ja, wunderbar! Wenn nein: Knie beugen und „normal“ weiterbücken. Als Gymnastik im Büro zwischendurch: Sie legen ein Bein gestreckt auf den Stuhl und bewegen den gestreckten Rücken wie ein Klappmesser auf dieses Bein zu. Oder: Hände an die Tischkante, Arme und Wirbelsäule in Verlängerung der Tischebene bringen, Beine bleiben gestreckt. Oder morgens im Bett eine Minute im Langsitz verweilen – Rücken kerzengerade, Beine gestreckt.

Medizin Dehnung der Rückseite

Beim Hund wird die gesamte Rückseite vom Scheitel bis zur Sohle gedehnt. Die Fersen werden sukzessive abgesenkt, so lernt die rückseitige Beinmuskulatur, Spannung auszuhalten und gleichzeitig Länge zuzulassen – die wirksamste Maßnahme gegen Muskelverkürzungen. Der Beinstretch beim Hund ist ideal bei Beschwerden der Achillessehne, Verkürzungen der Wadenmuskulatur, bei Streckdefiziten der Kniegelenke und Verkürzungen der rückseitigen Beinmuskeln. Der Rückenstreich begradigt Hohlkreuz und Rundrücken, da die gesamte Wirbelsäule vom Steiß in Richtung Scheitel langgezogen wird – ideal als Ausgleich für Steh- und Sitzberufe, gegen Kreuzschmerzen und verspannte Rückenmuskeln. Zudem werden die Schultergelenke über Kopf mobilisiert. Dank der Stützfunktion werden Arm- und Schultermuskeln gekräftigt. Der Kopf hängt locker, was die Nackenmuskeln entspannt und bei Spannungskopfschmerz hilft.



Variation 1

Schultergelenke zentrieren

Lassen Sie beide Oberarmkugeln in die Tiefe und Breite der Schultern sinken. Der Muskelmantel der Schulter schützt und umschließt das Gelenk.

So geht's

- Im Kniestand beginnend, setzen Sie beide Ellenbogen senkrecht unter den Schultern auf.
- Verlängern Sie die innere Achse durch den gegensätzlichen Zug von Becken und Kopf.
- Schieben Sie beide Schultern weit nach außen.
- Stellen Sie sich vor, beide Oberarmkugeln rollen wie zwei Golfbälle in die weiten Kapseln der Schultern.
- Stellen Sie die Zehen auf und schieben Sie ausatmend das Becken nach oben.
- Dehnen Sie die Fersen zur Matte.
- Vertiefen Sie dabei alle Ausrichtungsprinzipien der Schultern: Weite, Breite und Außenrotation.



Variation 2

Bärengang dank Händen wie Tatzen

Aktive Handgewölbe geben einen direkten Impuls zum Schultergelenk, das sich kraftvoll weitet und zentriert ausrichtet.

So geht's

- Beginnen Sie im Vierfüßlerstand. Die Finger sind gefächert, die Mittelfinger zeigen gerade nach vorn.
- Verwurzeln Sie die stabile Außenkante der Kleinfingerseite mit der Matte.
- Das Handgewölbe hebt sich. Die Daumenseite spannt weit und flach den Gegenbogen.
- Kleinfinger und Daumenballen tragen das Hauptgewicht. Eine luftige Höhle bildet sich zwischen der Mittelhand und den Fingern.
- Schieben Sie das Becken nach oben. Rollen Sie abwechseln die Füße ab und dehnen Sie diagonal schwingend den Brustkorb in Richtung gebeugtes Knie.



Variation 3

Ein kraftvoller Stütz beflügelt

Aktive Handgewölbe und Arme, weite Schultern und stabilisierte Schulterblätter lassen Ihr Bein in ungeahnte Höhe aufsteigen.

So geht's

- Im Vierfüßlerstand strecken Sie die Wirbelsäule und weiten Ihre Schultern. Aktivieren Sie das Handgewölbe.
- Heben Sie ausatmend das Becken an, strecken Sie die Knie.
- Lassen Sie die Schulterblätter ausatmend weit auseinandergleiten wie zwei wunderschöne Flügel. Dann in Richtung Becken schieben, sodass sie sich breit an den Brustkorb anschmiegen.
- Verlagern Sie einatmend das Gewicht auf den linken Fuß. Lassen Sie das rechte Bein in großem Bogen aus der Stabilität von Armen, Schultern und Rumpf aufsteigen.
- Becken und Schultern bleiben parallel ausgerichtet, beide Taillen sind gleich lang.



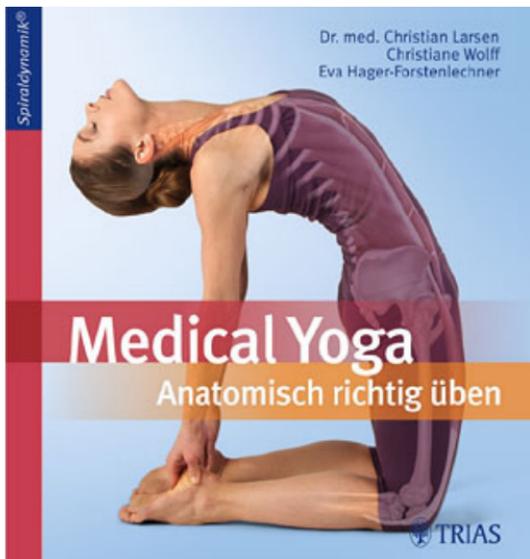
Variation 4

Stabil und verdreht

Die spiralgige Streckung der stützenden Arme – Unterarme nach innen, Oberarme nach außen – setzt sich in einer spiralgigen Verdrehung des Körpers fort.

So geht's

- In Variation 3 lassen Sie die rechte Ferse zum Becken gleiten und strecken das rechte Knie himmelwärts.
- Die rechte Beckenseite dreht sich auf. Die Lendenwirbelsäule folgt der Bewegung.
- Drehen Sie die rechte Brustkorbseite nach unten.
- Beide Schulterblätter gleiten auf dem Brustkorb nach außen und beckenwärts.
- Die Brustwirbelsäule streckt sich und beide Schultern drehen nach außen.
- Beide Hände tragen das gleiche Gewicht, die linke Ferse strebt zum Boden.



Larsen Ch. / Wolff Ch. / Hager-Forstenlechner E.

[Medical Yoga](#)

Anatomisch richtig üben

164 Seiten, kart.
erschieden 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de