

Bettina Heß • Dr. med. G. Michael Heß

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS

Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm
für Yogaübende mit gesundheitlichen Einschränkungen



Bettina Heß • Dr. med. G. Michael Heß

INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS

Hatha-Yoga mit speziellem Übungsprogramm
für Yogaübende mit
gesundheitlichen Einschränkungen



Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser jedoch sind zur Eigenverantwortung aufgefordert, für sich zu entscheiden, inwieweit sie die Übungen durchführen können. Denken Sie daran, dass das Wohlbefinden an oberster Stelle steht. Ein Buch kann niemals die persönliche Begleitung durch einen Lehrer oder eine Lehrerin ersetzen. Jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Impressum

1. Auflage 2017

© Verlag Via Nova • Alte Landstr.12 • 36100

Petersberg

Telefon (06 61) 6 29 73

Fax (06 61) 96 79 560

E-Mail: Info@verlag-vianova.de

www.verlag-vianova.de

Fotos von Christoph Wacker (© Bettina Heß)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt • München

Satz und Layout: Sebastian Carl • Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger •

96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-403-1

Inhalt

Vorwort zum Inhalt	11
Yoga und Bewegung allgemein	11
Die verschiedenen Yogaformen.....	11
Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Buches	11
Wie viel Dehnfähigkeit und Beweglichkeit ist sinnvoll?	12
Wann kann Yoga schaden?	12
Yoga muss individuell praktiziert werden	13
Aufbau der einzelnen Teile.....	13

Teil I • Die wesentlichen Yogahaltungen

1 Allgemeine Anleitung zur korrekten Übungsausführung	15
Häufige Schwachstellen bei der Übungsausführung	15
Verkürzte Beinrückseiten	15
Mangelnde Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule.....	15
Mangelnde Aufrichtung bzw. starke Krümmung der Brustwirbelsäule.....	16
Unbewegliche Hüftgelenke.....	16
Generelle Haltungskontrolle in den einzelnen Positionen:	16
Stand.....	16
Kniestand	16
Bauchlage	17
Rückenlage	17
Seitlage /Seitstütz.....	17
Chronologische Reihenfolge bei der Ausrichtung:	17
2 Die Asanas (Yogaübungen) – modifiziert und individuell ausgeführt.....	18
Die Hauptziele der Yoga-Übungen sind:	18
Einteilung der einzelnen Yogahaltungen	18
Asymmetrische Asanas	18
Rückbeugen.....	18
Vorbeugen	18
Drehungen.....	18
Gegenanzeigen (Kontraindikationen)	19
Hinweis zur Übungsausführung.....	19
Tadasana (Berg)	20
Uttanasana (Vorbeuge)	22
Utkatasana (Stuhlhaltung „Die Mächtige“).....	24
Prasarita Padottanasana (Weite Vorbeuge/Winkelhaltung)	26
Virabhadrasana (Kriegerhaltungen).....	27
Utthita Parsvakonasana (gestreckte seitliche Winkelhaltung)	29
Utthita Trikonasana (Dreieck)	30
Parighasana (Die Torhaltung, der Querbalken)	32
Vasisthasana (Seitliche Bretthaltung/ Seitstütz).....	33
Vrksasana (Baum)	34
Utthita Hasta Padangusthasana (Gestreckte Hand zum Fuß/ Zeh-Position)	35

Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)	37
Ashva Sanchalanasana (Reiterstellung)	39
Bhujangasana (Kobra)	42
Ardha Shalabasana (Halbe Heuschrecke)	43
Chaturanga Dandasana (Brett / 4-gliedrige Stockhaltung)	44
Dandasana (Stockhaltung)	45
Paschimottanasana (Vorbeuge sitzend – Dehnung der Westseite)	47
Janu Shirsasana (Kopf-Knie-Haltung)	49
Baddha Konasana (Gebundene Winkelhaltung)	50
Navasana (Boothaltung)	51
Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)	52
Supta Padangusthasana (Hand-zum-Fuß-Haltung im Liegen)	53
Jathara Parivrtta (Bauchdrehung und -Dehnung / Krokodil)	55
Balasana (Stellung des Kindes)	56
Ustrasana (Kamel)	57
Purvottanasana (Umgekehrtes Brett)	58
Chatus Pada Pitham (Vierbeiniger Tisch)	59
Virasana (Heldensitz)	60
Supta Virasana (Liegender Held) / Vajrasana (Blitz, Diamant)	61
Kapotanasana (Taube)	62
Dhanurasana (Bogenhaltung)	64
Viparita Karani (Umgekehrte Haltung / Halbe Kerze)	66
Salamba Prasrita Padasana („Das Große L“, die Pumpe)	67
Setu Bandhasana und Dvi Pada Pitham (Die Schulterbrücke)	68
Schulterbrücke mit verringerter Auflagefläche und verstärkter	
Hüftstreckung (Setu Bandhasana)	68
Einfache Variante der Schulterbrücke (Dvi Pada Pitham = Hocker auf zwei Beinen)	68
Shavasana	69

Teil II • Gesundheitliche Einschränkungen und limitierende Faktoren

3 Nutzen des Yoga aus medizinischer Sicht	71
4 Yoga und Rückenschmerzen	72
Anatomie der Wirbelsäule	72
Bewegungsmöglichkeiten und Beweglichkeit der Wirbelsäule	73
Funktion der Wirbelsäule	73
Krankheitsbilder / Symptome an der Wirbelsäule	73
Fehlhaltungen und Fehlstellungen	73
Differenzierung der Krankheitsbilder / Symptome an der Wirbelsäule	74
Differenzierung der Ursachen	75
Umsetzung in der Yogapraxis	76
Problematische Übungen bei Krankheitsbildern der Klassifizierung A	
(=Bandscheibenbeschwerden)	77
Alternativen und modifizierte Übungen, um die Beugung in der	
Lendenwirbelsäule zu reduzieren	79
Problematische Übungen bei Krankheitsbildern der Klassifizierung B	
(=Erkrankungen der Wirbelgelenke)	82
Alternativen und modifizierte Übungen, um eine Überstreckung in	
der Lendenwirbelsäule zu vermeiden	83
Kritische Übungen bei Problemen mit der Halswirbelsäule	83

5	Yoga bei Schmerzen an der Schulter / im Schultergelenk	85
	Bauprinzip der Schulter.....	85
	Typische Überlastungen und Verletzungen der Schulter	85
	Impingement-Syndrom und Läsionen/Entzündungen der Rotatorenmanschette	85
	„Frozen-Shoulder“, schmerzhafte Schultersteife (früher auch Periarthritis genannt)	85
	Arthrose im Schulterreckgelenk.....	85
	Schulterluxation	86
	Yogapraxis bei Schulterbeschwerden	86
	Problematische Asanas bei Schulterbeschwerden	86
	Alternativen und Modifikation der kritischen Übungen:	88
6	Schmerzende Handgelenke	90
	Anatomie des Handgelenks.....	90
	Typische Überlastungen und Verletzungen des Handgelenks	90
	Karpaltunnelsyndrom.....	90
	Traumata (Frakturen)	91
	Sehnenscheidenentzündung	91
	Synovialzysten / Ganglion.....	91
	Arthrose.....	91
	Möglichkeiten zur Belastungsreduktion bei stützenden Positionen	91
	Armhaltung mit leichter Schulteraußenrotation	91
	Reduzierte Dorsalextension.....	91
	Yogapraxis bei Handgelenksbeschwerden.....	92
	Problematische Asanas bei Handgelenksbeschwerden.....	92
	Alternative Übungsausführung, abgestützt auf den Unterarmen oder Fäusten	93
7	Yoga bei Schmerzen im Kniegelenk	94
	Das Kniegelenk	94
	Kniebeschwerden in der Yogapraxis	94
	Problematische Asanas bei Beschwerden mit dem Kniegelenk:	95
	Alternative und modifizierte Übungen:	96
8	Das Hüftgelenk im Yoga	97
	Das knöcherne Hüftgelenk.....	97
	Die Muskeln von Becken und Hüftgelenk.....	97
	Yogapraxis mit künstlichem Hüftgelenk	98
	Problematische Asanas beim künstlichen Hüftgelenk:	98
	Alternative und modifizierte Übungen:	99
9	Schmerzende Gelenke aufgrund von Arthrose & Arthritis	100
	Einteilung der Gelenke in Synarthrosen und Diarthrosen	100
	Synarthrosen (Falsche Gelenke)	100
	Diarthrosen (Echte Gelenke).....	100
	Differenzierung von Arthrose und Arthritis.....	100
	Einschränkungen in der Yogapraxis bei Arthrose und inaktiver Arthritis	101
10	Yoga bei Fibromyalgie (Weichteilrheumatische Erkrankung)	102
	Definition der Fibromyalgie	102
	Yogapraxis bei Fibromyalgie	102
11	Yoga bei Osteoporose, präventiv und therapeutisch	103
	Definition der Osteoporose	103
	Möglichkeiten in der Yogapraxis	103

12	Yoga bei Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems	104
	Das Herz	104
	Kleiner und großer Kreislauf	104
	Blutdruck	104
	Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems	104
	Yoga bei Bluthochdruck (Hypertonie)	105
	Definition der Hypertonie	105
	Möglichkeiten in der Yogapraxis	105
13	Yoga als Hilfe bei mangelnder Beweglichkeit	106
	Muskelaufbau und -gewebe	106
	Differenzierung von Muskelgewebe	106
	Tonische und phasische Muskulatur.....	106
	Muskelfasern	107
	Muskuläre Begriffe und Definitionen	107
	Konzentrisch – exzentrisch – isometrisch	107
	Agonist – Antagonist – Synergist – Funktionspaar	107
	Muskuläre Balance	107
	Muskuläre Reize und Reflexe.....	107
	Reziproke Hemmung	107
	Golgi-Sehnenorgan und Muskelspindelrezeptoren	108
	Was ist Dehnung bzw. Stretching?.....	108
	Dynamisches Dehnen	108
	Passives Dehnen	108
	Unterstütztes Dehnen	108
	Antagonisten-Anspannungs-Stretching.....	108
	Muskuläre Balance	108
	Was versteht man unter Beweglichkeit?.....	108
	Die motorischen Fähigkeiten.....	109
	Kraft	109
	Schnelligkeit	109
	Ausdauer	109
	Beweglichkeit	109
	koordinative Fähigkeit	109
	Begriffe: Flexibilität, (Mobilität, Beweglichkeit), Stabilisation, Koordination	109
	Flexibilität (Mobilität, Beweglichkeit):.....	109
	Definition Stabilisation:	109
	Definition Koordination:.....	110
	Normwerte der Bewegungsmöglichkeiten.....	111
14	Yoga während der Schwangerschaft	112
	Der Verlauf einer Schwangerschaft	112
	Das erste Trimester der Schwangerschaft	112
	Das zweite Trimester der Schwangerschaft.....	112
	Das dritte Trimester der Schwangerschaft.....	113
	Die Yogapraxis in den einzelnen Trimestern	113
	Asanas für die ersten Schwangerschaftswochen	113
	Yogaübungen für das mittlere Schwangerschaftsdrittel.....	113
	Yogapraxis bei fortgeschrittener Schwangerschaft	114

Teil III • Übungsreihen mit verschiedenen Schwerpunkten

15	Der Sonnengruß (Surya Namaskar)	116
	Sonnengruß A	116
	Sonnengruß B	116
16	Yoga während der Schwangerschaft / bei starkem Übergewicht	117
	Übungsserie für das 2. Trimester der Schwangerschaft	117
	Übungsserie für das 3. Trimester der Schwangerschaft	120
17	Asana – Übungsserie bei Schulterproblemen	121
	Modifizierter Sonnengruß mit Übergängen	121
18	Asana-Übungsreihe bei Handgelenksschmerzen	124
19	Yogahaltungen und Variationen zur Verbesserung der Beweglichkeit	127
	Übungen zur Dehnung der Beinrückseite	127
	Übungen zur Dehnung des Hüftbeugers und der Beinvorderseite	128
	Übungen zur Dehnung der Beininnenseite	129
	Übungen zur Dehnung der Wirbelsäule	130
	Übungen zur Öffnung der Brustwirbelsäule	130
	Übungen zur Dehnung der Bauch-/Brustmuskulatur	131
	Übungen zur Dehnung der Rumpfseite	131
	Übungen zur Öffnung der Hüften	132
20	Übungen zur Schulung des Gleichgewichtsinns	133
21	Yoga ohne intensive Rückbeugen bei Wirbelgelenksbeschwerden	135
22	Yoga mit reduzierter Hebelwirkung bei den Vorbeugen	140
	Wohltuende und unkritische Haltungen bei Bandscheibenproblemen	141
23	Asanas zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen	143
24	Asanas und ergänzende Übungen zur Stärkung der tiefliegenden und stabilisierenden Bauch- und Rückenmuskulatur	145
25	Yin-Yoga-Übungsreihe zur intensiven Dehnung und Aktivierung des Stoffwechsels in den bindegewebigen Schichten	151
26	Tabellarische Übersicht der Übungsempfehlungen und Modifikationen	154
	Zu den Autoren	157

Vorwort zum Inhalt

Yoga und Bewegung allgemein

Bei Yogaformen, die keinen körperlichen Einsatz fordern, besteht keine Verletzungsgefahr.

Um Veränderungen am Bewegungsapparat vorzunehmen, ist jedoch ein physisches Training unabkömmlich. Sobald ein Dehnreiz gewünscht wird, kann es im Gegenzug leider auch zu Überlastungen kommen. Sogar oder gerade das relativ statische Yin-Yoga erfordert eine intensive anatomische Kenntnis, da die lange Haltearbeit in schlechter Ausrichtung durchaus auch Schäden verursachen kann.

Generell ist Bewegung eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Körper. Die Selbstheilungsprozesse des Körpers werden dadurch aktiviert. Um Regeneration und Stoffwechsel (z. B. in den Organen, Knorpeln, Bandscheiben etc.) zu bewirken, bedarf es verschiedener Bewegungen in Form von Kräftigung, Drehung und Dehnung. Der Stoffwechsel der Bandscheiben wird durch das Runden und Strecken der Wirbelsäule gefördert. Sämtliche Gelenke werden bei Mobilisation durch die Verteilung der Gelenkflüssigkeit regeneriert.

Zu Beginn der Yogapraxis kann es beispielsweise sein, dass die Handgelenke empfindlich reagieren und die Teilnehmenden versuchen, zunächst die Belastung zu vermeiden.

Das langfristige Ziel bei gesunden Handgelenken ist die Erhöhung der Beweglichkeit und die Verbesserung der Dehnung. Es gilt folglich ein achtsames Üben. Die Druckbelastung der Handgelenke ist ein Schutz im Rahmen der Sturzprophylaxe und fördert die Stärkung und Stabilität der Knochen. Die Knochenmasse wird in der Folge dichter.

Die verschiedenen Yogaformen

Yoga ist nicht gleich Yoga. So unterschiedlich die einzelnen Yogaformen sind, so verschieden ist auch deren jeweilige Beanspruchung des Körpers und der motorischen Grundfunktion. Während beim Yoga Nidra der meditative und der muskelentspannende Effekt im Vordergrund stehen und ein muskuläres Training nicht oder nur unwesentlich stattfindet, ist das dynamische Ashtanga-Vinyasa-Yoga ein intensives Ausdauer und Herz-Kreislauf-Training. Das Budokon-Yoga ist eine neue Yogaform mit überwiegend kraftvollen, athletischen und dem Kampfsport entlehnten Elementen, das Yin-Yoga hingegen stellt die Flexibilität und Dehnung der bindegewebigen Schichten in den Vordergrund.

Inhaltlicher Schwerpunkt dieses Buches

In unserem Buch haben wir das Hauptaugenmerk auf das moderne Hatha-Yoga gelegt. Wenn im Folgenden vereinfachend von „das Yoga“ gesprochen wird, so ist immer das moderne Hatha-Yoga gemeint.

Modernes Hatha-Yoga kombiniert die körperlichen Übungen mit Pranayama (= Atemtechniken) und Meditation. Der Schwerpunkt in diesem Buch liegt auf physiologischer Haltung und Ausrichtung. Individuell ausgeführtes Yoga kann der Tagesform angepasst und vielfältig variiert werden. Nach Wunsch kann es durchaus auch forderndes Yoga sein.

Wie viel Dehnfähigkeit und Beweglichkeit ist sinnvoll?

Es geht im Yoga nicht um die endlose Verbesserung der Beweglichkeit. Mobilisation und Dehnung sind nur so weit sinnvoll, dass im Alltag, in den ausgeführten Sportarten und den Übungen stets eine physiologische Haltung und eine korrekte Ausrichtung eingenommen werden können. (siehe dazu Kapitel 19 Normwerte der Beweglichkeit)

Zu stark gedehnte Bänder führen zu einer Instabilität und in der Folge zur Überlastung der Gelenke. Bei hypermobilen Praktizierenden sollte die Stabilisation und Kräftigung im Vordergrund stehen, um die Gelenke zu schützen und die Bänder nicht unnötig zu überdehnen.

Wann kann Yoga schaden?

Für den Gesunden und Trainierten sind die Effekte des Yoga durchaus positiv zu bewerten. Für den Untrainierten und Anfänger können zahlreiche der genannten Yoga-Haltungen und Übungen zunächst aufgrund unzureichender Flexibilität und Koordination schwierig sein. Hier sind eine gute und individuelle Anleitung und auch der Einsatz von Hilfsmitteln, wie dem Yogablock, wichtig, um dennoch eine korrekte, sichere und effektive Übungsausführung zu gewährleisten. Das Gesagte gilt mindestens für Menschen, die bereits Beschwerden mit der Wirbelsäule oder den peripheren Gelenken haben, wie zum Beispiel Arthrose. Durch richtig durchgeführte, aber falsch ausgewählte Übungen oder falsch ausgeführte oder mit zu großem Ehrgeiz praktizierte Asanas können bestehende Beschwerden erheblich verstärkt oder auch Verletzungen verursacht werden. Yoga ist in solchen Fällen nicht nur ein Mittel der Gesundheitsförderung. Wie bei einem Medikament entscheiden die Indikation und die Dosis über positive Wirkung oder unerwünschte Nebenwirkung.

Eine zu intensive Dehnung schädigt die Muskelfasern und die Gewebsstrukturen. Die Gelenkkapseln können überdehnt und verletzt werden, und bei schlechter oder falscher Ausrichtung kann es anstelle der gewünschten Entspannung sogar zu schmerzhaften Verspannungen und Fehlhaltungen kommen.

Sehr dynamische Yogaformen setzen den Schutz durch eine gut trainierte Tiefenmuskulatur voraus, da aufgrund der raschen Übungsabfolge nicht die Zeit zur Ausrichtungskontrolle und –korrektur bleibt. Daher sind diese Formate unserer Meinung nach fortgeschrittenen Yogaschülern vorbehalten.

Yoga muss individuell praktiziert werden

Das Besondere an diesem Buch ist, dass aus Sicht des Yogalehrers und des Orthopäden auf häufige Beschwerden bei der Übungsausführung und auf häufige Erkrankungen eingegangen wird, die eine Einschränkung darstellen. Für die wesentlichen und grundlegenden Asanas werden alternative Übungen oder Übungsausführungen, zum Teil auch mit Hilfsmitteln, gezeigt und ausführlich erklärt.

So kann sich sogar ein Yoganeuling sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen und von den gesundheitlichen Vorteilen des Yoga profitieren.

Auf Asanas, wie Kopfstand und Schulterstand, die bei unsauberer Ausführung ein hohes Verletzungsrisiko bergen, wird verzichtet. Diese Haltungen sollten unserer Meinung nach nur mit genauer Anweisung, Beobachtung und Betreuung durch einen erfahrenen Yogalehrer erlernt werden. Das Verletzungsrisiko liegt dabei nicht in den korrekt ausgeführten Haltungen, welche durchaus ihre Berechtigung und viele positiven Wirkungen haben, sondern in den unachtsamen oder überehrgeizigen Übungsversuchen.

Bei bestehenden Einschränkungen ist es wichtig, für sich persönlich einen Yogastil zu finden, der das Wohlbefinden nachhaltig fördert. Yoga Nidra oder anatomisch und physiologisch korrekt ausgerichtete Yin-Yoga kann einen großen Nutzen bringen, insbesondere wenn der Aspekt der Stressreduktion und Entspannung im Vordergrund steht oder Einschränkungen in der Beweglichkeit ein dynamisches Üben vereiteln. Das Entscheidende bei der Yogapraxis ist die stete Kontrolle des Atemflusses und die achtsame Yogapraxis, um eine Überforderung auszuschließen.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Yogaanfänger wie auch an Betroffene mit Einschränkungen, die Ideen für eine individuelle Übungspraxis suchen oder unsicher sind, welche Yoga-Asanas für Sie geeignet sind. Ebenso kann dieses Buch eine Hilfestellung für Yogalehrende sein und Aufschluss darüber geben, welche Asanas bei bestimmten Einschränkungen geeignet sind und welche vermieden oder modifiziert geübt werden sollen.

Aufbau der einzelnen Teile

In den Kapiteln des ersten Teiles werden die ausgewählten Asanas gezeigt und erklärt. Dabei sind die wesentlichen Ziele und Wirkungen sowie Kontraindikationen und Modifikationen erläutert. Die Pfeile zeigen, worauf besonders geachtet werden muss. Auf den weiteren Fotos wird die Ausführung nach den jeweiligen Möglichkeiten dargestellt und der korrekten anatomischen Ausrichtung besondere Beachtung geschenkt.

Im zweiten Teil dieses Buches werden einige wesentliche Körperbereiche und Körperfunktionen anatomisch erläutert und durch einfache medizinische Erklärungen anschaulich dargestellt.

Der dritte Teil bezieht sich auf einige häufig vorkommende gesundheitliche Einschränkungen, die in der Yogapraxis einer besonderen Beachtung bedürfen.

Die Krankheitsbilder werden nur sehr allgemein und knapp erklärt. Betroffene verfügen über einen fundierten Kenntnisstand und eine intensive Auseinandersetzung mit ihrem individuellen Gesundheitszustand. Die nachfolgenden Ausführungen sind als Empfehlungen anzusehen und ersetzen keinesfalls eine ärztliche Diagnose. Grundsätzlich ist immer Rücksprache mit dem Arzt zu halten!

In den abschließenden Kapiteln werden die einzelnen Übungsreihen nach Schwerpunkten differenziert und tabellarisch sowie in Bildfolgen dargestellt.

Somit lernen Betroffene und „Laien“ anhand dieses Buches die kritischen Haltungen und deren Alternativen kennen. Sie können sich im „Baukastensystem“ ihr individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen. Beim Besuch von Gruppenkursen können die erlernten Variationen einfach abgerufen und angewendet werden.

Yogalehrende erhalten einen Überblick und Erklärungen zu den wesentlichen Yogahaltungen, um ihre Kunden und Teilnehmer auch bei Einschränkungen professionell betreuen und anleiten zu können.

Wir erhoffen uns, dass alle von den gesundheitlichen Vorteilen des Yoga profitieren können und die individuelle Yogapraxis nicht nur Therapie, sondern Genuss wird.

TEIL I

Die wesentlichen Yogahaltungen



1

Allgemeine Anleitung zur korrekten Übungsausführung

Vor Übungsbeginn ist die Ausrichtung des Körpers in seinen Körperachsen sehr wichtig, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Fehlhaltungen und Schwächen zu erkennen.

Die einzelnen Übungen müssen immer nach den individuellen Möglichkeiten ausgeführt werden. Es geht nicht darum, ein Bild von einer Yoga-Figur nachzustellen, sondern darum, die Ziele und Wirkungen der einzelnen Asanas zu erfahren und davon zu profitieren.

Sobald ein Gefühl der Überanstrengung oder Überlastung auftritt, wirken die Übungen kontraproduktiv. Der Atem kann nicht mehr frei fließen, es kann zu einem Schwindelgefühl kommen, die Muskulatur kann verletzt werden und anstelle der positiven Dehnreize könnten Haltungsschäden auftreten.

An erster Stelle steht immer das subjektive Wohlbefinden. Die Asanas sollten sehr bewusst mit ruhiger und gleichmäßig fließender Atmung ausgeführt werden. Der Atem ist die beste Kontrolle für eine angepasste Übungsausführung. Sobald der Atemfluss nicht mehr gleichmäßig oder gar unberücksichtigt bleibt, ist dies ein Hinweis für eine Überforderung.

Bei der Übungsausführung sind im Yoga stets die Begriffe *sthira* (Stabilität) und *sukha* (Leichtigkeit) zu berücksichtigen.

Häufige Schwachstellen bei der Übungsausführung

Jeder Mensch hat individuelle Schwachstellen im Körper. Durch unseren modernen Alltag verbringen wir viel Zeit mit Tätigkeiten im Sitzen und dazu oft in schlechter Haltung.

Schon im Kindesalter sitzen wir in westlichen Ländern lange Zeit auf Stühlen. Dies führt zu einer

Unbeweglichkeit der Hüftgelenke und Verkürzung vieler Körperbereiche. Selbst das aktive aufrechte Sitzen kann diese Faktoren nicht kompensieren, sondern lediglich die Rückenmuskulatur stärken und Schäden an der Wirbelsäule vorbeugen.

Die häufigsten „Problemgebiete“ sind verkürzte und/oder schwache Muskelgruppen (siehe Kapitel 14) und unbewegliche Körperbereiche, die in der Folge eine Zwangshaltung der Wirbelsäule erzwingen. Zu den verkürzten Muskelbereichen, die eine Fehlhaltung verursachen, gehören insbesondere die Beinrückseiten, Hüftbeuger, Brust- und Nackenmuskulatur. Oft liegt bei uns westlichen Menschen ein Hüftbeuge- und zugleich ein Hüftstreckdefizit vor, welches auf die vielen Tätigkeiten im Sitzen zurückzuführen ist. Gestärkt werden muss gleichzeitig zur Dehnung der verkürzten Muskulatur der Körpervorderseite die Muskulatur der Körperrückseite, insbesondere die Schulter-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Verkürzte Beinrückseiten

Bei verkürzten Beinrückseiten ist darauf zu achten, dass die Lendenwirbelsäule keine zu starke Rundung erfährt, um die mangelnde Dehnfähigkeit zu kompensieren. Dies könnte anderenfalls einen erhöhten Druck auf die Bandscheiben zur Folge haben. Es empfiehlt sich, die Knie rechtzeitig zu beugen, wenn die Position des Beckens nicht mehr kontrolliert angesteuert werden kann.

Mangelnde Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule

Eine mangelnde Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule wird oft durch eine verstärkte Drehung der Halswirbelsäule, eine Drehbewegung in der Lenden-

wirbelsäule oder eine Überlastung der Schultergelenke kompensiert. In der Folge können Verspannungen des Nackens und Schultergürtels sowie Schmerzen im unteren Rücken und/oder der Schulter auftreten.

Mangelnde Aufrichtung bzw. starke Krümmung der Brustwirbelsäule

Ebenfalls führt eine mangelnde Aufrichtung bzw. starke Krümmung der Brustwirbelsäule zu Verspannungen und Fehlbelastungen. Die Schultergelenke können zudem nicht mehr zentriert werden.

Daher ist es bereits in Hinblick auf die Alltagsbewegungen unerlässlich, die Beweglichkeit und Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule zu trainieren und zu erhalten.

Unbewegliche Hüftgelenke

Eine mangelnde Beweglichkeit der Hüftgelenke führt in der Folge zu Schäden an den Knien, da diese die schwächeren Gelenke sind, die die entstehende Fehlbelastung kompensieren müssen.

Gleichzeitig wird die Lendenwirbelsäule zu verstärkten Rotationsbewegungen gezwungen, für die sie nicht geeignet ist.

Um gezielt Rückenschmerzen vorzubeugen, gilt es, die tiefliegende Muskulatur zu stärken und die Stabilisation in der Lendenwirbelsäule zu erarbeiten, verkürzte Muskelbereiche zu dehnen und gleichzeitig die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule in der Rotation und Aufrichtung zu verbessern.

Generelle Haltungskontrolle in den einzelnen Positionen:

Stand

- Dreipunktbelastung der Füße: Ferse, Außenseite des Kleinzehenballens und Innenseite des Großzehenballens
- Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (M. transversus abdominis aktivieren, um den Lendenwirbelsäulenbereich zu stützen)
- Ausrichtung der Knie in Richtung der Zehenspitzen,
- Keine Überstreckung der Knie, Sicherung der muskulären Führung
- Beckenausrichtung, Wahrnehmung der natürlichen Beckenkipfung nach vorn
- Neutrale Wirbelsäulenposition in der doppelten S-Form
- Das Brustbein anheben
- Die Schulterblätter an den Rumpf anlegen und nach unten in Richtung Hosenbund ziehen (Scapula-Depression)

Kniestand

- Die Knie genau unterhalb der Hüftgelenke positionieren
- Die Handgelenke unterhalb der Schultergelenke aufsetzen
- Lange Körperlinie vom Scheitel zum Steißbein
- Die Schulterblätter seitlich am Körper anlegen

- Die Rippenbögen zueinander ziehen
- Den Bauchnabel nach innen und nach oben einziehen
- Die Handwurzel entlasten, indem das Gewicht auf die Fingerkuppen und die Handkante verteilt wird
- Das Becken parallel zum Boden ausrichten

Bauchlage

- Den Bauchnabel nach innen und nach oben einziehen
- Die Schulterblätter in Richtung Gesäß ziehen
- Den Beckenboden aktivieren
- Das Schambein sollte im Kontakt zum Boden bleiben

Rückenlage

- Die Wirbelsäule in neutraler Position ausrichten (Lordose in der LWS kontrollieren)
- Den Bauchnabel nach innen und nach oben ziehen
- Die Schulterblätter flach und weit auf der Unterlage ablegen
- Die Schlüsselbeine sind weit nach außen geöffnet, die Schultern entspannt
- Zur Entspannung des Schultergürtels können die Handrücken abgelegt werden, die Handflächen zeigen nach oben
- Das Becken wird durch die Rumpfmuskulatur stabilisiert
- Den Beckenboden bewusst ansteuern und aktivieren

Seitlage /Seitstütz

- Den Körper in einer langen Achse, parallel zum Mattenrand ausrichten
- Das Becken wird senkrecht ausgerichtet, die Beckenknochen stehen genau übereinander
- Die Schultern sind senkrecht übereinander ausgerichtet
- Den Bauchnabel nach innen und nach oben ziehen (M. transversus abdominis aktiv halten)
- Die Rippenbögen schließen
- Die Schulterblätter aktiv an den Rumpf ziehen => Vorderen Sägemuskel aktivieren

Chronologische Reihenfolge bei der Ausrichtung:

1. Länge erarbeiten
2. Ausatmend in die Drehung gehen
3. Die Rundung erfolgt erst zum Schluss

Die Aufmerksamkeit gilt zunächst der Ausrichtung der Wirbelsäule und des Beckens. Daraus ergibt sich die Position der Schultern und Arme bzw. der Hüftgelenke und Beine.

Je mehr Streckung und Öffnung der Brustwirbelsäule erarbeitet wird, desto entspannter kann die Halswirbelsäule in die Haltung integriert werden.

Mehr Drehung in der Brustwirbelsäule erleichtert die Zentrierung der Schultergelenke, z.B. beim Dreieck oder in den Winkelhaltungen.

Eine aktive Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gibt dem unteren Rücken Schutz, und dieser sollte bewusst wahrgenommen werden.

2

Die Asanas (Yogaübungen) – modifiziert und individuell ausgeführt

Die Hauptziele der Yoga-Übungen sind:

- Das Wohlbefinden zu steigern
- Die Verbesserung der Beweglichkeit
- Schmerzfreiheit (häufig: von Rückenschmerzen)
- Einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu schaffen
- Die gezielte Kräftigung abgeschwächter Muskeln
- Die Dehnung verkürzter Körperbereiche
- Entspannung zu erfahren bzw. zu erlernen
- Den Einklang von Körper, Geist und Seele erleben

Bei den nachfolgenden Übungsbeschreibungen sind die Wirkungen und Ziele der einzelnen Übungen aufgeführt und gleichzeitig Hinweise und Empfehlungen für eine alternative Ausführung angegeben.

Einteilung der einzelnen Yogahaltungen

Asymmetrische Asanas

Die Yogapraxis zeigt uns in den asymmetrischen Haltungen sehr deutlich den Seitenunterschied in der Beweglichkeit sowie die Differenz zwischen der starken und der schwachen Seite. Sämtliche Defizite können durch die aufmerksame Ausführung der Asanas ganz gezielt ausgeglichen werden.

Rückbeugen

Generell sollten Rückbeugen eine Öffnung der Brustwirbelsäule nach den eigenen Möglichkeiten bewirken. Sie schaffen Weite im Brustkorb, dehnen die Zwischenrippenmuskulatur und erhöhen somit das Atemvolumen. Durch die Aufrichtung wird die Körperhaltung verbessert, die Körpervorderseite wird gestreckt und gedehnt. Viele Rückbeugen integrieren gleichzeitig eine Hüftöffnung und eine Dehnung des oft durch das Sitzen verkürzten und stark angespannten Hüftbeugers.

Vorbeugen

Mit Vorbeugen wird die Körperrückseite gedehnt. Dabei hat die Hebelwirkung einen entscheidenden Einfluss auf die Intensität der Vorbeuge, und bei falscher Ausführung werden insbesondere die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule überlastet. Bei verkürzten Beinrückseiten und verminderter Beweglichkeit wird dringend eine Verringerung der Hebellänge, z. B. durch Beugen der Beine, empfohlen.

Drehungen

Richtig ausgeführte Drehungen mit aufgerichteter Wirbelsäule verbessern die Beweglichkeit und Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule und wirken sich gleichzeitig positiv auf den Stoffwechsel aus, da sie eine Massage der Bauchorgane bewirken.

Gegenanzeigen (Kontraindikationen)

Ganz generell kann es Kontraindikationen für die Yogapraxis geben. Dies ist anzunehmen bei allen bakteriellen Entzündungen mit erhöhter Körpertemperatur, rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen, bei akuten Schmerzzuständen des Bewegungsapparates oder der inneren Organe und in der Frühphase nach Operationen.

In diesen Fällen wird vor Ausführung der Yogahaltungen eine fachärztliche Abklärung dringend empfohlen.

Hinweis zur Übungsausführung

Beim Besuch von Yoga-Kursen oder der Betrachtung von Bildern werden die Asanas in Perfektion gezeigt. Ohne den Einsatz von Hilfsmitteln oder Modifikationen erfordern die Yogahaltungen ein hohes Maß an Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und eine gute Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule.

Diese Komponenten sind uns nur selten ohne Training gegeben und bedürfen daher sehr viel Übung und Geduld. Damit es nicht zu Verletzungen durch Zerrung, Überlastung und Fehlhaltungen kommt, muss die Ausführung der Asanas sehr individuell an den „Ist“-Zustand angepasst werden.

Es geht nicht darum, eine „Zwangshaltung“ einzunehmen, sondern jede Übung so auszuführen, dass die Kontrolle über die Ausrichtung und eine fließende und gleichmäßige Atmung den höchsten Stellenwert haben.

Jeder Körper ist einzigartig und sehr unterschiedlich. Auch unabhängig von der Beweglichkeit zeigt die eigene Anatomie verschiedene Längenverhältnisse der Gliedmaßen zum Rumpf und folglich auch unterschiedliche Hebelwirkungen. So werden einige Übungen leichtfallen, während andere Positionen in ihrer Ausführung sehr fordern.

Es ist das oberste Gebot, ehrlich zu sich selbst zu sein. Es gilt die eigenen Defizite zu erkennen, zu akzeptieren und bei dem Wunsch nach Veränderung sukzessive daran zu arbeiten, um eine Verbesserung erlangen zu können. Falscher Ehrgeiz und Fehleinschätzung sind dabei kontraproduktiv.

Der Fokus liegt primär auf der physiologischen Ausrichtung. Dabei ist insbesondere die Ausrichtung der Wirbelsäule maßgeblich, da diese oft durch Fehlhaltungen belastet wird.

Die Verwendung von Hilfsmitteln gleicht persönliche Defizite aus und ermöglicht eine korrekte Übungsausführung. Dabei können Decken, Kissen, Bolster, Blöcke, Gurte und Hocker verwendet werden.

Mit einer physiologisch ausgerichteten Übungsausführung, Geduld und Beständigkeit werden sich schnell positive Veränderungen und Verbesserungen zeigen.

Unsere Übungsauswahl beschränkt sich auf Yogaübungen, bei denen das Verletzungsrisiko möglichst gering ist und die Übungen unter Anwendung der Hilfsmittel sehr individuell angepasst werden können. Sofern bestimmte Haltungen aufgrund von Einschränkungen und/oder Verkürzung einzelner Körperbereiche nicht vollständig ausführbar sind, werden Modifikationen der Übungen dargestellt. Die Bilder zeigen verschiedene Möglichkeiten, um die Yogahaltungen anzupassen und zu vereinfachen. In den Illustrationen haben wir uns auf das AIREX Balance Pad, den TOGU Redondo Ball, die TOGU Multiroll, Yogablöcke, Meditationskissen und Yogagurt beschränkt.

Die obersten Gebote „ahimsa“ (= nicht verletzen) und „sattva“ (= Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit – auch zu sich selbst) haben stets Priorität. Sie stehen im Yoga für die Achtsamkeit, die bewusste Wahrnehmung und das Erkennen und Akzeptieren der eigenen Schwächen.

Sei achtsam, liebevoll, ehrlich zu dir selbst und „verbiege“ dich nicht!

Tadasana (Berg)



Besonderheiten / Fokus

- Die Kuppeln im Körper ausrichten
- Fußgewölbe, Beckenboden, Zwerchfell, Kehle / Gaumensegel
- 3-Punkt-Stand: Ferse, Außenseite Kleinzehenballen, Innenseite Großzehenballen
- Länge in der Wirbelsäule
- Verlängerung durch die Halswirbelsäule, Scheitel als höchster Punkt,
- Schulterblätter nach unten zur Körpermitte ziehen, Schlüsselbeine öffnen

Ziele / Wirkungen:

- Analyse und Verbesserung der Körperhaltung
- Aktive Verminderung der primären Krümmungen in der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- Entlastung des Rückens, Ausrichtung und Auf-

richtung der Wirbelsäule und des Beckens

- Wahrnehmung und Drei-Punkt-Belastung der Füße, Stabilität und Standfestigkeit
- Erarbeiten des muskulären Gleichgewichts zwischen Körpervorderseite und –rückseite

Modifikation empfohlen / Vorsicht geboten bei:

- Niedrigem Blutdruck
- Neigung zu Schwindel

Modifikation:

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen
An einer Wand anlehnen



Aufrecht auf einem Stuhl sitzen

Uttanasana (Vorbeuge)

Ziele / Wirkungen:

- Entlastung der Rückenmuskulatur
- Dehnung der Körperrückseite
- Loslassen und Kontrolle aufgeben
- Entspannung durch die verlängerte Ausatmung in der Vorbeuge
- Neuronale und mentale Beruhigung

Modifikation empfohlen / Vorsicht geboten bei:

- Herzinsuffizienz, Erkrankungen des Herzens
- Unbehandeltem Bluthochdruck = Hypertonie
- Bandscheibenvorfall, Schmerzen des Ischiassnervs
- Kopfschmerzen, Migräne
- Entzündungen der Zähne, der Nasennebenhöhlen oder der Ohren
- Erhöhtem Augeninnendruck
- Entzündungen oder Verletzungen an der Beinrückseite

Zu starke Rundung und Kompression der Bandscheiben im Bereich der LWS!

Bauch anspannen, um den Rücken zu schützen!

Dehnung ohne Schmerzen auf der Beinrückseite

Keinen Schmerz in der Kniekehle zulassen! (Reizung des Ischiassnervs)



Beugen der Knie, um den Druck auf die Bandscheiben und die Spannung im unteren Rücken zu reduzieren



