



Eva Obermeier
Biegsam stabil
Orthopädisches
Yoga



orlanda

Eva Obermeier
Biegsam stabil
Orthopädisches
Yoga

Eva Obermeier
Biegsam stabil
Orthopädisches
Yoga



orlanda

Inhalt:

Grundlagen

Einführung

Orthopädisches Yoga 10

Grundwissen Yoga 18

Grundwissen über Ihren Körper 26

Das Zusammenspiel im Körper

Die Atmung 32

 Unser Körper 32

 Die Übungen 36

Die Faszien 38

Die Organe 48

Praxis

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Wirbelsäule | 60 |
| Hals, Nacken, Kiefer und Augen | 64 |
| Unser Körper | 64 |
| Die Übungen | 68 |
| Brustwirbelsäule und Brustkorb | 78 |
| Unser Körper | 78 |
| Die Übungen | 80 |
| Lenden und Leisten | 92 |
| Unser Körper | 92 |
| Die Übungen | 96 |
| Skoliose | 116 |
| Unser Körper | 116 |
| Die Übungen | 118 |
| Knie | |
| Unser Körper | 121 |
| Die Übungen | 128 |
| Fuß | |
| Unser Körper | 137 |
| Die Übungen | 144 |
| Schulter | |
| Unser Körper | 149 |
| Die Übungen | 154 |
| Ellbogen und Hand | |
| Unser Körper | 169 |
| Die Übungen | 174 |

Anhang

| | |
|-------------------------------|-----|
| Übungsreihen | |
| Rücken, Becken, Leisten | 182 |
| HWS: Schultergürtel | 184 |
| Knie und Füße | 186 |
| Dank | 188 |
| Literatur | 194 |
| Sachregister allgemein | 196 |
| Sachregister Asanas | 198 |
| Bildnachweis | 200 |

Für Anton und Ida

GRUNDLAGEN

Einführung

*„Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich.“
Patanjali, Yogasutra*

Orthopädisches Yoga

| | |
|--|----|
| Biegsam und stabil – Was ist Orthopädisches Yoga? | 10 |
| Wie funktioniert Orthopädisches Yoga?..... | 11 |
| Die klassischen Yogapositionen | 11 |
| Die Faszienvariante | 11 |
| Die modifizierten Asanas | 12 |
| Der therapeutische Ansatz | 12 |
| Bausteine des Orthopädischen Yoga | 13 |
| Die Wirkungsweise des Orthopädischen Yoga | 13 |
| Für wen ist Orthopädisches Yoga?..... | 14 |
| Orthopädisches Yoga für die aktive Generation 55 plus | 15 |
| Orthopädisches Yoga für Sportler | 16 |
| Los geht's – Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können | 17 |

Grundwissen Yoga

| | |
|--|----|
| Schmerzaspekte – Was bedeuten sie? | 18 |
| Das richtige Schmerz-Management beim Yoga | 19 |
| Stress | 20 |
| Was Sie bei Krämpfen tun können | 20 |
| Was Sie bei Muskelkater tun können | 20 |
| Die Yogapositionen | 21 |
| Die richtige Atmung | 21 |
| Unterschiedlich starke Körperseiten | 22 |
| Was sind Bandhas und wozu sind sie wichtig? | 22 |
| Jalandhara Bandha | 22 |
| Uddiyana Bandha | 22 |
| Mula Bandha | 22 |
| Die Faszien | 23 |
| Die Philosophie | 24 |

Grundwissen über Ihren Körper

| | |
|----------------------------|----|
| Knochen und Gelenke | 26 |
| Die Muskulatur | 27 |
| Die Tiefenmuskulatur | 27 |
| Die Muskelkräftigung | 27 |
| Muskeldehnung | 27 |
| Muskelverspannungen | 29 |

Biigsam und stabil – Was ist Orthopädisches Yoga?

Orthopädisches Yoga

Yoga ist ein selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft geworden und selten vergeht ein Tag, an dem nicht ein *Yogi* Ihren Weg kreuzt – meist gut erkennbar an der zusammengerollten Matte, die über seiner Schulter hängt. Alle scheinen Yoga zu machen – aber wie haben sie es eigentlich geschafft, sich unter der Vielzahl der Möglichkeiten für eine bestimmte Form des Yoga zu entscheiden? Und für welche wollen Sie sich entscheiden? – Das bleibt Ihnen natürlich selbst überlassen, aber ich kann Ihnen sagen, was Sie erwartet, wenn Sie sich auf *Orthopädisches Yoga* einlassen.

Orthopädisches Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Es kombiniert einfache, klassische Yogapositionen (sogenannte *Basic Asana*) mit Elementen der *faszialen* Ausrichtung (siehe Kapitel Faszien, S. 23). Zudem ergänzt es einzelne Positionen mit modifizierten, aus physiotherapeutischer Sicht entwickelten Anpassungen: Traditionelles Yoga wird mit den neuesten Erkenntnissen aus der orthopädischen Medizin und der Physiotherapie verknüpft.

Langfristig gesehen, hat Orthopädisches Yoga vor allem ein Ziel: Egal, wie alt Sie sind, egal, wie Ihr Körper sich gerade anfühlt: Es soll Sie – auch im Alltag – in die Lage versetzen, möglichst alle (!) Bewegungen, die Ihr Körper natürlicherweise beherrscht, (wieder) ausführen zu können. Sollten Sie das Vertrauen in Ihren Körper zurzeit ein wenig eingebüßt oder sogar verloren haben, soll es Ihnen helfen, es zu stärken – oder zurückzugewinnen. Sich ohne Angst, Sorge und Einschränkungen zu bewegen und größere Anstrengungen einfach wegstecken zu können – das gehört schließlich zu einer guten Lebensqualität.

Wie funktioniert Orthopädisches Yoga?

Unser Körper ist für vieles ausgerüstet: sitzen, stehen, liegen und gehen, Sport treiben oder auch einfach mal eine *Couch Potatoe* sein. Zutaten dafür sind eine gute und gerade Körperhaltung, Beweglichkeit, Entspannung und Ausgeglichenheit sowie eine gute Gesundheit. Kommen jedoch Körper und Geist aus dem Gleichgewicht, können wir manches davon nicht selbstverständlich tun. Das ist der Moment, in dem vielen bewusst wird, dass es einen Ausgleich benötigt, um dieses System wieder rund laufen zu lassen, und sie beginnen sich für Yoga und Meditation zu interessieren. Aber so einfach, wie man sich das vorstellt, ist es nicht: Es bedarf eines (auch körperlichen) Trainings. Orthopädisches Yoga zeigt Ihnen, wie Sie genau hier ansetzen können.

Das erste Ziel im Orthopädischen Yoga ist eine auch im Alltag harmonische, aufgerichtete Wirbelsäule. Verspannungen sollen gelöst werden, schwache Muskulatur – besonders die tiefe – soll gekräftigt werden. Während eine allgemeine, gesunde Beweglichkeit erreicht wird, sollen zugleich überbewegliche Stellen stabilisiert werden. Nicht zuletzt geht es darum, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern, Körpergefühl und Körperwahrnehmung zu schulen: Wer ein gutes Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper besitzt, kann Bewegungsabläufe besser koordinieren und zielgerichteter seine Muskelaktivitäten einsetzen! Orthopädisches Yoga soll Ihnen dabei helfen, einen Zustand zu erreichen, der Ihnen all das erlaubt: Es unterstützt Sie darin, biegsam und stabil zu werden – oder es einfach nur zu bleiben.

Orthopädisches Yoga beinhaltet vier grundlegende Bausteine, die aufeinander aufbauen oder sich ergänzen. Ich kombiniere sie grundsätzlich miteinander.

1. DIE KLASSISCHEN YOGAPOSITIONEN

Klassische Yogapositionen sind Positionen, die weltweit am häufigsten unterrichtet und praktiziert werden. Ich zähle sie zu den Basispositionen. Sie umfassen ein oder zwei Bewegungsebenen und durch die Übungspraxis stabilisieren sie die tiefe Muskulatur. Damit sind sie die Voraussetzung für den zweiten Baustein.

2. DIE FASZIENVARIANTE

Die klassischen Positionen können durch Faszienvarianten modifiziert werden. Durch sie kommen noch weitere Bewegungsebenen hinzu, sodass selbst die entlegensten Winkel und die tiefsten Schichten in unserem Körper erreicht werden können.

Die Begriffe Faszien und Yoga für die Faszien sind relativ neu, vertrauter sind sie Ihnen wahrscheinlich unter dem Namen Bindegewebe: Physiotherapeuten, Rolfer und Osteopathen haben es seit jeher unter ihren Händen gespürt und behandelt. Die Forschung hat sie lange ignoriert, aber seit knapp zwanzig Jahren beschäftigt sie sich endlich mit ihnen und ist sich heute der enormen Bedeutung und Wichtigkeit des Bindegewebes bewusst: Faszien sind ein eigenständiges Organ!

Früher wurde der Begriff Bindegewebe eher belächelt und ausschließlich mit Cellulite in Verbindung gebracht – heute weiß man, dass vermutlich die Mehrheit aller

Fälle von Rückenschmerzen ihren Ausgangspunkt in den Faszien hat. Generell können Sie sich merken: Muskeln sind elastisch – Faszien sind plastisch.

3. DIE MODIFIZIERTEN ASANAS

Sie sind eine vereinfachte Form der klassischen Yogapositionen und können (für einige Zeit) eine Übungsalternative bieten, wenn aus therapeutischen Gründen klassische und fasziale Asanas (noch) nicht eingenommen werden können oder (noch) nicht geübt werden dürfen.

4. DER THERAPEUTISCHE ANSATZ

Mit dem medizinischen Fachhintergrundwissen der Orthopädie werden die Fachgebiete Traumatologie, Neurologie, Gynäkologie und Innere Medizin verknüpft. Geeignete Yogapositionen werden individuell für den Einzelnen in Betracht gezogen und ausgewählt.

Orthopädisches Yoga soll Spaß machen, deshalb ist die Yoga-Übungsabfolge teilweise dynamisch und auch mit länger gehaltenen Positionen zusammengestellt.

Eine Orthopädische Yogastunde zeichnet sich außerdem durch folgende Elemente aus:

Es gibt eine dynamische Übungsabfolge.

- Ein leichtes, gelenkschonendes Federn in den faszial ausgerichteten Yogapositionen.
 - Länger gehaltene Asanas, damit der Übende entspannen, dehnen und (auch mental) loslassen kann.
 - Unterstützung und Korrektur in der Ausführung der Stellungen sowie Hilfestellung durch die Leiter der Yogakurse sind obligatorisch.
 - Die Einbeziehung der Atmung in den Yogapositionen und beim Wechseln zwischen den Positionen. Mit Unterstützung einer richtigen Atmung wird die Wirkungsweise des Yoga verstärkt und gleichzeitig eine Überanstrengung und Verletzungsgefahr vermieden.
- Kein Springen in die Yogapositionen! Der Sprung in die Positionen, wie er bei einigen Yogastilen praktiziert wird, ist tabu, da auf vorgeschädigte Gelenke, Gewebe und instabile Körperstrukturen Rücksicht genommen werden muss.

Bausteine des Orthopädischen Yoga

Für das Orthopädische Yoga beziehe ich mich auf Kenntnisse und Grundlagen aus der funktionellen Anatomie und der Physiologie. Dazu zählen:

- Die Wissenschaft der Faszien: Hier geht es auch um die Bedeutung der Faszien für den gesamten Organismus und die Psyche.
- Die Spiral-Dynamik: Sie verbindet das natürliche Spiralprinzip im Körper mit der Wissenschaft von der Bewegung: Muskelfasern, Bindegewebe, Haut und Knochen bestehen aus Spiralstrukturen. Dieses anatomische Bauprinzip erfordert (und ermöglicht!) eine präzise Körperhaltung und Bewegungsausführung sowohl im Alltag als auch beim Yoga. Bestimmte Muskeln etwa ziehen sich in einer spiralförmigen Linie von unten nach oben und bewirken Drehungen der Strukturen. So kommt es zu Standfestigkeit und einer stabilen, aufgerichteten Haltung von Kopf bis Fuß.
- Kenntnisse aus der Osteopathie (manuelle Therapie, um die Selbstheilungskräfte des Organismus zu fördern).
- Kenntnisse der funktionellen Bewegungslehre (zusammenhängende Bewegungsabläufe, weiterleitende [das heißt miteinander verknüpfte] Bewegungen und Bewegungsmuster).
- Körperachsen und Bewegungsebenen: Dies sind gedachte Hilfslinien und Hilfeebenen, die der Orientierung am menschlichen Körper dienen. Dadurch können Bewegungsrichtungen und das Bewegungsausmaß einzelner Körperteile und Gelenke bei Positions- und Lageveränderungen genau benannt werden.

Die Wirkungsweise des Orthopädischen Yoga

In der Übungspraxis bringt Orthopädisches Yoga den Körper zunächst absichtlich in eine gewünscht instabile Yogaposition – und somit in ein gewolltes Ungleichgewicht. Damit werden Reflexe zur Aktivierung der tiefen Muskulatur aktiviert, welche den Körper automatisch korrigieren und die nötige stabilisierende Muskulatur kräftigen.

In der Tiefe arbeitet Orthopädisches Yoga mit der Funktionsweise der Faszien. Faszien umhüllen jeden Muskel, jeden Knochen, alle Nerven und Organe, vernetzen sie miteinander und gehen zudem selbst ineinander über. Sie haben direkten Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem: Achtzig bis fünfundachtzig Prozent aller Nerven enden in den Faszien und bilden einen sogenannten Außenposten des vegetativen (oder autonomen) Nervensystems. (Autonom bedeutet, dass wir keine bewusste und willkürliche Kontrolle über unsere lebenswichtigen Körperfunktionen – Atmung, Verdauung und andere Organfunktionen – haben, das autonome Nervensystem arbeitet und handelt selbstständig!)

Zugleich beeinflusst das vegetative Nervensystem die Faszienspannung, die zudem durch die Psyche gesteuert wird. Durch Stimulierung der Sensoren des *Parasympathikus* (das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Regeneration und Erholung des Körpers verantwortlich ist), setzt der Entspannungsmodus ein. Umgekehrt hat Stress, und damit eine dauerhafte Erregung des *Sympathikus* (das ist ein weiterer Teil des vegetativen Nervensystems, welcher verantwortlich für den Flucht-, Kampf- und Höchstleistungsbereitschafts-Modus des

Für wen ist Orthopädisches Yoga?

Körpers ist) negative Auswirkungen auf die Faszien und den gesamten Organismus.

Stress erhöht die Grundspannung der Faszien, wir fühlen uns angespannt und finden keine innere Ruhe. Haben wir gelernt, die Faszien zu entspannen und loszulassen, tritt der Parasympathikus in Aktion – und wir fühlen uns wohl und entspannt. Gedehte Faszien werden buchstäblich glückliche Faszien: Durch das Dehnen erreichen Sie die Faszien, Glückshormone (*Endorphine*) werden ausgeschüttet und Entspannung sowie Wohlbefinden stellen sich ein.

Für viele von uns ruft das Wort Orthopädie einen klassischen Bilderkanon hervor: weißer Kittel, Spritzen, Krücken, Rollator, Schmerzen. Einige kennen aus der Kindheit noch orthopädische Haltungsturnen. Für die meisten ist und war beides ein Gräuell!

Yoga hingegen wird vom Durchschnitt der Bevölkerung oft mit dem Bild der biegsamen und gelenkigen jungen Frau verbunden, die extreme Verrenkungen vollführt und Kleidergröße XS trägt. Oder das andere Extrem: Esoterik, geistig etwas entrückte Menschen. Ja, es gibt viele bunte Yoga-Stilrichtungen, und nicht selten scheinen sich diese Stereotypen in gelebte Wirklichkeit zu verwandeln.

Orthopädisches Yoga möchte Menschen ansprechen, die für ihren anstrengenden und oft belastenden Alltag sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene einen Ausgleich finden wollen. Physiologisch und anatomisch gesund, steht bei den einfachen, aber spezifisch ausgerichteten Yogapositionen Spaß an der Bewegung und dem Dehnen im Vordergrund: Der Kopf darf frei werden. Während der Körper gekräftigt und ein Rundum-Wohlfühl entwickelt wird, kann zugleich ein gutes Körpergefühl und das richtige Einordnen von Körpersignalen erlernt werden. Dabei zeigt Orthopädisches Yoga dem Übenden, wo Verletzungsgefahren drohen und wie einzelne Asanas angepasst und verändert werden können. Daher können auch Einsteiger mit körperlichen Beschwerden, ungelockerte und „steife“ Menschen, Erfahrene, die sich verletzt haben, oder Geübte, bei denen plötzliche Beschwerden auftreten, Orthopädisches Yoga praktizieren. Sowohl die Studentin, die berufstätige

Mutter, die *golden agers*, der Manager und der Handwerker, sogar der Berufssportler, für den Yoga ein Ausgleich und eine Erweiterung ist, können Orthopädisches Yoga für sich entdecken und sich damit wohlfühlen.

Der Praktizierende lernt sich intelligent zu bewegen, oder besser gesagt, der Intelligenz des anatomischen Körperbauplans zu folgen und diesen zu erspüren. Flexibilität, Stabilität und das innere Gleichgewicht sind wunderbare Begleiter, die sich durch die Yogapraxis einstellen.

ORTHOPÄDISCHES YOGA FÜR DIE AKTIVE GENERATION 55 PLUS

Älterwerden und Altern ist wohl für jeden von uns eine Herausforderung. Zum Glück altern wir alle – es ist ein natürlicher Vorgang, der sich weder aufhalten noch verhindern lässt: Schließlich bedeutet Leben auch Altern! Die Frage ist also nur, *wie* wir altern: Wie können wir aktiv unserem Körper und unserem Geist den Alterungsprozess erleichtern?

Was wir umgangssprachlich mit Altern meinen, sind meist die körperlichen Veränderungen, die mit zunehmendem Alter, mal früher, mal später, entstehen. Da die Faszien – die natürlich auch altern – eine entscheidende Rolle bei diesem Prozess spielen, ist es wichtig, sich um sein persönliches Bindegewebe zu kümmern, es zu bewegen, zu dehnen und mit gesunder Ernährung zu pflegen. Faszientraining ist Anti-Aging, denn gut trainierte Faszien machen Gelenke geschmeidiger und verjüngen unser Erscheinungsbild.

Wie schnell oder wie langsam sich das Altern in unserem

Körper zeigt, ist individuell verschieden und auch von äußeren (Umwelt-)Faktoren sowie dem Lebensstil abhängig. Gesellschaftlich hat sich das Bild des älteren Menschen in den letzten Jahrzehnten zum Positiven verändert. Immer öfter sieht man sehr aktive und körperlich wie geistig jung gebliebene Menschen. Nicht umsonst spricht man von den *best agers*. Medizin und Ernährung haben sich enorm verbessert, aber auch die Fortschritte in der Altersmedizin (*Gerontologie*), in den Sport- und Bewegungswissenschaften tragen dazu bei, dass 50-Jährige heute wie 40-Jährige erscheinen. Selbst wer vereinzelte Gebrechlichkeiten oder altersbedingte Abnutzungserscheinungen mitbringt: Wer im 21. Jahrhundert mit 65 Jahren ins Rentenalter eintritt, wirkt meist zehn Jahre jünger und ist in der Regel in einer körperlichen Gesamtverfassung, wie es sich unsere Ahnen nicht hätten träumen lassen.

Wir können also selber etwas dafür tun, möglichst vital zu altern. In der Tat sind wir gut beraten, wenn wir uns ab dem dreißigsten Lebensjahr (denn ab dann beginnt der Alterungsprozess schneller voranzuschreiten) bewusst und aktiv Zeit für uns und unseren Körper nehmen. Da die Sehnen und Bänder von nun an stetig an Elastizität verlieren, ist es besonders wichtig, dass sie gedehnt und beansprucht werden.

Regelmäßige und gesunde Trainingsreize, wie sie im Yoga praktiziert werden, können sich positiv und bis ins hohe Lebensalter auf die Muskulatur auswirken. Auch ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga positiv auf das Herz-Kreislauf-System einwirkt – und das nicht nur

im Alter. So wird die Elastizität des Bindegewebes (und damit auch die der Gefäße und Organe) erhalten oder sogar verbessert. Selbst (Alters-)Diabetes kann mit Yoga und der entsprechenden Ernährung verbessert werden. Da beim Yoga das Körpergefühl, die Konzentration und die Koordination geübt und geschult werden, wird auch die mentale und geistige Beweglichkeit verbessert und erhalten. Und nicht zuletzt: Auch die Sexualität profitiert von regelmäßigem Yoga!

Insgesamt empfiehlt sich im Alter eine Zusammensetzung aus Krafttraining, Dehnung und Ausdauer. Üben Sie regelmäßig, aber gönnen Sie sich einen Tag Pause in der Woche.

Und achten Sie im Alter besonders auf eine proteinreiche Nahrung und genügend Flüssigkeit!

Generation 55 plus? Ich kann nur sagen: *Let's go for it!*

ORTHOPÄDISCHES YOGA FÜR SPORTLER

Sportler sind meist in der Muskulatur, die sie für ihre Sportart brauchen, sehr gut trainiert. Trotzdem haben sie häufig Probleme mit Verletzungen, Schmerzen und Beweglichkeitseinschränkungen. Das kann natürlich ganz verschiedene Gründe haben, vom einseitigen Training bis zur klassischen Überbelastung.

Eine Ursache ist jedoch sehr verbreitet: Gerade Sportler-Männer wirken trotz Trainings steif, sie bilden sehr oft verkürzte Strukturen aus: Die Sehnen und Bänder ihrer Muskulatur sind unelastisch. Vielleicht sind Sie ja selbst davon betroffen? Sie könnten es durch einen kleinen Test herausfinden: Versuchen Sie doch mal mit

durchgestreckten Beinen beim Beugen nach vorne und unten mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. Zieht es ordentlich oder schmerzt es heftig im hinteren Oberschenkelmuskel oder ist es sogar gänzlich unmöglich, die Fingerspitzen zum Boden zu bringen, dann haben Sie bereits verkürzte Strukturen im Rücken und in der rückseitigen Beinmuskulatur entwickelt.

Sportler trainieren meist bevorzugt Muskelkraft und Ausdauer und sorgen für einen definierten Oberkörper, breite Schultern und stark ausgebildete Oberarme. Dabei verlieren sie häufig Elastizität und Geschmeidigkeit der Muskulatur, die durch das Faszienewebe bestimmt werden – und genau dort finden die meisten Sportverletzungen statt.

Um wirksam dagegen vorzubeugen, ist der elastische und gut gleitfähige Zustand des gesamten Fasziennetzwerks und der Muskulatur mit ihrer Spannkraft für die Gelenke wichtig. Sportler trainieren oft zu viel auf Spannung und achten zu wenig auf Entspannung, also Dehnung. Hier kann das Orthopädische Yoga Abhilfe schaffen – ins Schwitzen geraten Sie dabei trotzdem, versprochen!

Los geht's – Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Die hier im Buch gezeigten Yogapositionen stellen nur einen kleinen Ausschnitt aus der Vielfalt der möglichen Positionen dar. Ich habe bewusst einige der bekanntesten und am häufigsten unterrichteten Yogapositionen für dieses Buch ausgewählt: Das Buch soll für Sie auch ein Anreiz zum selbstständigen Üben zu Hause sein. Natürlich spielt auch der Zeitfaktor eine Rolle – wer wie viele meiner Kursteilnehmer im Alltag wenig Zeit für Yogapraxis hat, soll nicht auf Yoga verzichten müssen, sondern kann mit diesem Programm gut arbeiten.

Die Kapitel dieses Buches sind thematisch nach unterschiedlichen Körperabschnitten geordnet: So finden Sie etwa Kapitel zur Wirbelsäule, zum Knie, zum Fußgelenk – freuen Sie sich auf eine Entdeckungsreise von Kopf bis Fuß.

Jedes Kapitel ist in zwei Hälften geteilt. In der ersten finden Sie einleitende Informationen, die Ihnen die wichtigsten theoretischen Hintergründe und anatomischen Basics vermitteln sollen: Je besser wir den Körper und seine Funktionen verstehen, desto effektiver können wir unsere Übungen ausführen. Wenn Sie sich für bestimmte Krankheitsbilder interessieren – weil Sie etwa gerade einen Bandscheibenvorfall erlitten haben –, finden Sie hier die wichtigsten Informationen. So können Sie umso besser nachvollziehen, wie Sie mit Orthopädischem Yoga wieder zu einer besseren Beweglichkeit kommen können. In der zweiten Hälfte folgen die dazugehörigen Übungsprogramme, in denen alle Asanas mit der entsprechenden Übungsanleitung versehen sind. Hier erfahren Sie

außerdem, wofür die jeweilige Asana gut ist, was Sie beachten und wann Sie diese Asana nicht ausführen sollen. Schmerz Aspekte werden erklärt, vertiefende Hinweise gegeben, gelegentlich auch praktische Tipps. Gegebenenfalls werde ich Sie auf Verletzungsgefahren hinweisen und sogenannte *No-Gos* in den Yogapositionen aufzeigen.

Sie brauchen die einzelnen Kapitel nicht in chronologischer Reihenfolge durchzuarbeiten, Sie können sie in beliebiger Abfolge nutzen und zwischen ihnen hin und her springen. Manchen Übungen werden Sie mehrmals begegnen, da eine Asana je nach Fokus unterschiedlich zum Einsatz kommen kann. Bevor Sie aber mit dem Üben loslegen, empfehle ich Ihnen den Abschnitt „Grundwissen Yoga“ aus diesem Kapitel zu lesen, damit Sie ein paar generelle Basics kennenlernen, die für Ihre Yogapraxis sehr hilfreich sind. Wer Lust hat, noch mehr zu erfahren, kann auch gleich mit dem „Grundwissen über Ihren Körper“ fortfahren.

Für Orthopädisches Yoga ist keine große Ausrüstung notwendig. Eine Matte und eine Decke reichen vollkommen aus. Als gute Ergänzung und zur Steigerung der Effektivität des Yoga empfehle ich eine sogenannte Faszienrolle: Das ist eine größere Hartschaumrolle, die man nutzt, um mit dem Körper darüber zu rollen – für zwischendurch das perfekte Mittel der Wahl. Mittlerweile gibt es sie fast überall zu erwerben: Discounter, Internet, Sportgeschäfte und Sanitätshäuser bieten eine große Auswahl unterschiedlicher Modelle an. Meist liegt dem Sportartikel eine kleine Anleitung bei, wie man am besten darauf rollt. Probieren Sie verschiedene Modelle aus!

Grundwissen Yoga

Wenn wir anfangen, Yoga zu praktizieren, sind wir oft überrascht, dass unbekannte Schmerzen, häufig an Körperstellen, die sich vorher noch nie bemerkbar gemacht haben, auftreten. Was ist da los?

Ich bin der Ansicht, dass Schmerz nicht gleich Schmerz ist und nicht jeder Schmerz gleich gefährlich sein muss. Ein indischer Yogalehrer sagte einmal in einer Yogaklasse: „Dort, wo der Schmerz ist, da geht es lang.“ Ich interpretierte diesen Satz so, dass wir lernen sollen, unseren Körper und das Körpergefühl zu verstehen, damit wir unsere Körperintelligenz (auf die zu achten wir oft verlernt haben) aktivieren und den ungefährlichen Schmerz (etwa beim gesunden Dehnen) von anderen Schmerzen (wie beispielsweise bei Verspannungen) unterscheiden. Manch chronischer Dauerschmerz lässt sich mit dem Yoga-Übungsschmerz lösen! Ich nenne das – mit einem Augenzwinkern – gerne das „Wohlweh“. Es ist ein gutes Zeichen, wenn es auftritt!

Die meisten Yogaübenden sind jedoch anfangs verunsichert und fragen sich, ob eine jeweilige Position denn überhaupt gut und geeignet ist, ob sie ihnen nicht schaden könnte oder sie gar verletzt? Und selbst nach einer Yogastunde können manchmal Schmerzen auftreten. Das ist in der Tat verwirrend, aber völlig normal: Schmerz gehört, wie wir gerade gesehen haben, oft auch einfach dazu.

Haben wir akzeptiert, dass Schmerz nicht immer schlimm sein muss, bleibt dennoch die Frage: *Wie viel* Schmerz darf denn sein? Hier finden Sie vorab einige Orientierungspunkte:

- Nach der Yogastunde dürfen Schmerzen maximal drei Tage anhalten, danach müssen sie nachlassen. Sind Sie unsicher, ob es sich um einen Muskelkater (ich nenne ihn lieber Faszienkater) handelt, kann ich Ihnen versichern, dass dieser seinen Höhepunkt meist am zweiten Tag nach dem Üben überschritten hat und danach besser wird. Das Ausklingen eines Muskelkaters kann manchmal bis zu einer Woche dauern.
- Sollten Schmerzen länger als drei Tage anhalten oder sogar noch zunehmen, informieren Sie vor (!) der nächsten Yogastunde Ihre Yogalehrer.
- Mit den Yogaübungen werden sehr häufig Schwachstellen des Körpers aufgedeckt: In der Regel führt der Weg, den der indische Yogalehrer erwähnt hat, genau „da lang“. Für diese Schwachstellen gelten zukünftig besondere Aufmerksamkeit und Beobachtung. Fühlen Sie sich bezüglich der Schmerzen unsicher, fragen und informieren Sie Ihre Yogalehrer. Sie können Ihnen mit ihrer Erfahrung die richtigen Tipps und Hilfestellungen geben oder Übungsalternativen zeigen.

DAS RICHTIGE SCHMERZ-MANAGEMENT BEIM YOGA

Wenn wir eine Schmerzskala in die Bereiche 0 bis 10 unterteilen, bedeutet 0 keinen Schmerz und 10 untragbare Schmerzen – die Ohnmacht naht. Die Zwischenbereiche sind, Sie ahnen es, individuell unterschiedlich. Für ein effektives Yoga rate ich Ihnen, sich in Ihrem persönlich empfundenen Schmerzbereich von 5 bis maximal 6 zu bewegen. In diesem Bereich spüren Sie bestimmte Körperstellen meist schon deutlich unangenehm, aber Sie können, während Sie die Yogaposition einnehmen und darin verweilen, noch bewusst Ihre Atmung lenken und kontrollieren. Das ist wichtig! Eine komplette Ausatmung sollte jederzeit möglich sein, ein Luftanhalten sollte immer vermieden werden. Die Atemluft anzuhalten verstärkt die Schmerzen und lässt den Körper starr werden. Unterschreiten Sie die Schmerzgrenze von 5, dann üben Sie unterschwellig und erreichen kaum Trainingseffekt.

Manchmal gibt es Tage und Wochen, in denen wir uns während des Yogaübens so steif und unbeweglich fühlen, als hätten wir noch nie eine Yogaklasse besucht. Gerade am Anfang macht der Körper schnelle Fortschritte, dann kommt irgendwann der Moment, in dem man das Gefühl hat, nichts geht mehr, alles tut weh, nichts verbessert sich und man macht Rückschritte. Verzweifeln Sie nicht! Das ist nichts Ungewöhnliches und passiert jedem Yogi. Die Tagesform spielt eine wichtige Rolle und hat große Auswirkungen auf den Körper. Stress, zu wenig Schlaf und chemische Stoffe (etwa Nikotin, Alkohol, Medikamente)

lassen den Körper steif erscheinen und ihn uns schmerzhafter empfinden. Akzeptieren Sie diesen Ausnahmestand Ihres Körpers. Bringen Sie sich an solchen Tagen in den Yogapositionen ruhig zu Leistungen, die Sie sich erst gar nicht zutrauen. Üben Sie einfach weiter, um das bessere Wohlfühl wieder zurückzuerlangen. Lernen Sie das Zusammenspiel des Körpers mit der Psyche zu verstehen und den Einfluss von äußeren Stoffen besser zu erkennen.

STRESS

Wir wissen es inzwischen alle: Stress hat eine Vielzahl schädlicher Auswirkungen auf unseren Körper. Wissenschaftlich lässt sich das auch gut begründen: Stress bewirkt eine andauernde Ausschüttung von Kortison (das ist ein körpereigenes Hormon und wird von der Nebenniere produziert), was eine nachteilige Wirkung auf Muskulatur, Faszien und die inneren Organe hat. So entstehen die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Spannungskopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzprobleme, Bluthochdruck – um nur die üblichsten zu nennen. In den Kapiteln Faszien und Organe können Sie Genaueres darüber erfahren. Wunderbarerweise stehen wir dem Stress und seinen schädigenden Wirkungen nicht machtlos gegenüber. Auch hier hat die Forschung bewiesen, dass regelmäßiges Yogaüben Zivilisationskrankheiten entgegenwirkt.

WAS SIE BEI KRÄMPFEN TUN KÖNNEN

Krämpfe können an ganz unterschiedlichen Stellen des Körpers auftreten: Meistens erwischen sie uns an den Füßen und Zehen, an den Waden und auch im Zwerchfell. Sollte ein Krampf auftreten, verlassen Sie die eingenommene Yogaposition. Strecken Sie Ihre Beine aus, winkeln Sie Ihren Fuß mit Ihren Händen an. Bei einem Zwerchfellkrampf strecken Sie beide Arme nach oben. Warten Sie so lange, bis der Krampf vorüber ist, dann nehmen Sie die Yogaposition erneut ein. Gerade am Anfang können öfter Muskelkrämpfe auftreten. Übrigens kann auch zu viel Luft im Bauch (Blähungen) Krämpfe verursachen.

WAS SIE BEI MUSKELKATER TUN KÖNNEN

Wer ungewohnte Bewegungen ausgeführt oder sich körperlich überfordert hat, kennt nur zu gut, wie sich Muskelkater anfühlt. Natürlich kann auch Orthopädisches Yoga zu Muskelkater führen, aber es fördert gleichzeitig eine schnellere Regenerationsfähigkeit der Muskel-Faszien-Einheit nach Anstrengungen – deswegen ist es eine wunderbare Ergänzung zum Trainingsprogramm eines Sportlers.

Sie können durch langsames Üben und längeres, behutsames Verweilen und Dehnen in den Asanas etwas zur Linderung der Muskelkaterschmerzen tun. Zusätzlich empfehle ich Ihnen das langsame, geschmeidige Ausrollen der betroffenen Körperpartien mit einer Faszienrolle. Im Kapitel Muskel/Faszien können Sie nachlesen, wie die Medizin Muskelkater erklärt (ab S. 44).

Die Yogapositionen



Asanas werden in verschiedene Kategorien unterteilt:

- Standpositionen (hierzu zählt auch der Vierfüßlerstand) kräftigen die Bein- und Fußmuskulatur, sorgen für eine aufgerichtete Körperhaltung im Alltag und stärken den Beckenboden.
- Vorwärtsbeugen sind wichtig für die Dehnung der Körperrückseite, entspannen die Bauchorgane und wirken mental beruhigend.
- Rückwärtsbeugen dehnen die Körpervorderseite, kräftigen Zwerchfell sowie Beckenboden und wirken stimmungserhellend.
- Sitzende Positionen können Elemente aus Rückbeugen, Drehungen und Vorwärtsbeugen beinhalten.
- Drehungen sind wichtig für die Verdauungsorgane und die tiefe Muskulatur, sie mobilisieren die Wirbelsäule und den Schultergürtel.
- In Umkehrhaltungen kann man die Welt im übertragenen Sinn auch mal aus einer anderen Perspektive sehen. Sie wirken regenerierend.
- Ruhepositionen (liegende Positionen) sind ein wahrer Segen bei Erschöpfungszuständen oder zur Regeneration nach Krankheit.

Die richtige Atmung

Ist die Atmung in der Yogapraxis richtig einbezogen, wird die wohltuende Wirkung der Asanas verstärkt und das Dehnen und Halten in den Asanas fällt leichter. Die Atmung sollte gleichmäßig und entspannt sein, verkrampftes Atmen erschwert das Üben. Eigentlich gibt es zu Anfang nur eine gar nicht so schwierige Technik zu beherrsigen: Während der Einatmung wird der Brustkorb angehoben, die Rippen weiten sich und der Bauch wölbt sich nach vorne. Mit der Ausatmung spannen Sie aktiv (ohne sich zu verkrampfen) die Bauchmuskeln etwas an und ziehen dabei den Bauch (wie ein Staubsauger) nach innen. Ihr Brustkorb senkt sich, ohne zusammenzusinken.

Durch diese kontrollierte, bewusste und aktive Atemlenkung wird über die faszialen Verbindungen die Durchblutung der inneren Organe angeregt und sogar massiert. Zudem wird Ihre Aufmerksamkeit ganz zu Ihnen und nach innen gerichtet.

Unterschiedlich starke Körperseiten

Jeder Übende bemerkt früher oder später, dass man in einigen Yogapositionen zwei unterschiedlich starke oder bewegliche Körperseiten hat. Oft folgt Ratlosigkeit darüber, wie mit diesen Seitendifferenzen umzugehen ist. Soll man weiter die Lieblingsseite bevorzugen und die Lieblingspositionen besonders oft üben? Oder ist es genau anders herum?

Die Gefahr bei falschem und nicht korrigiertem Üben liegt darin, dass bewegliche Körperabschnitte meist so bevorzugt geübt werden, dass es zum ungesunden Ausleihen und Überspannen von Bändern und Gelenken kommen kann. Unbeweglichere, unbequeme und verspannte Körperstellen und Körperbereiche werden, meist (un-)bewußt, vermieden und schneller abgehandelt. Damit entsteht eine Asymmetrie im Körper, da nur einige Muskelgruppen trainiert werden und andere dagegen dauerhaft unterentwickelt und schwächer bleiben. Die Verletzungsgefahr wird stark erhöht.

Ein gesundes Körpergefühl, eine gesunde Körper einschätzung und auch eine richtige Schmerzinterpretation ist Ziel der regelmäßigen Yogapraxis. Lernen Sie die „schlechteren Seiten“ zu akzeptieren und mehr zu beachten! Oft wird man durch sie mit den eigenen Unzulänglichkeiten und dem „inneren Schweinehund“ konfrontiert. Schauen Sie hin und nicht weg! Ein bekannter Yogalehrer hat einmal gesagt: „Das eigentliche Yoga beginnt mit sich selbst alleine auf der Matte!“

Was sind Bandhas und wozu sind sie wichtig?

Das Wort *Bandha* kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verschluss“ oder „Verriegelung“. Bandhas sollen dazu dienen, die Lebensenergie (*Prana*) im Körper zu halten, damit diese nicht ausströmt.

Anatomisch kann man „Bandha“ mit der Anspannung einer speziellen Muskulatur beschreiben. Eigentlich werden die Bandhas in fast allen Yogapositionen eingesetzt, bei einigen Übungen geschieht das sehr bewusst. Sie werden Ihnen in einigen Kapiteln begegnen, hier die drei Wichtigsten im Überblick:

JALANDHARA BANDHA

Der Kinn(ver-)schluss: Die kurzen und tiefen Beuger der Hals- und Kehlkopfmuskulatur werden aktiviert, um den Kopf zentral zu positionieren.

UDDIYANA BANDHA

Der Bauchmuskelgriff: Eine kräftige Bauchmuskulatur gewährleistet die Beckenaufrichtung und ist die für die Ausatmung verantwortliche Muskulatur. Eine verspannte Bauchmuskulatur bremst und verhindert eine maximal tiefe Einatmung und vollständige Ausatmung.

MULA BANDHA

Die Beckenbodenmuskulatur: Sie wird angespannt, um die Organe des Beckens an Ort und Stelle zu halten und ihre Funktion zu unterstützen.

Die Faszien

Nachdem das Thema Faszien international seit gut zwanzig Jahren an Bedeutung gewinnt, ist es seit etwa sieben Jahren auch verstärkt in Deutschland prominent. Es ist sogar ein richtiger Hype darum entstanden. Nicht nur in medizinischen Fachkreisen sind die Faszien angekommen, sie haben es auch zu einem Durchbruch in unseren Lifestyle geschafft. Im Kapitel Faszien finden Sie mehr über dieses faszinierende Gewebe. An dieser Stelle will ich nur vorausschicken: Faszien sind viel mehr als nur „Verpackungsmaterial“!



Eingangs habe ich aus Patanjalis *Sutra* einen Lehrsatz zitiert: „Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich.“ Meine Interpretation dieser Verszeile ist die, dass das Wohlbefinden für Körper und Geist dann am größten ist, wenn die richtige Körperhaltung im Alltag wie auch in den Yogapositionen zwar kraftvoll, aber dennoch

müheelos entspannt gehalten werden kann. Meine Beobachtung ist, dass verkrampft gehalten und geübt von Yogapositionen sowie eine schlechte Haltung uns eher zum Negativen hin beeinflussen und den Geist in einem Unruhezustand belassen. Dies ist im weitesten Sinn der Ausgangspunkt meiner Arbeit.

Wer sich für die Philosophie des Yoga interessiert, findet bei Patanjali sicher einen anregenden Ausgangspunkt. Er war der wichtigste Denker und Weise des Hatha Yoga (er lebte irgendwann im Zeitraum 200 Jahre vor bis 200 Jahre nach Christus) und hat das Standardwerk des Yoga verfasst: die oben erwähnte *Yoga Sutra*. Dieser Text umfasst 195 (Lehr-)Verse, sie sind in der klassischen (indischen) Dichtungsform des Sanskrit niedergeschrieben. Patanjali benennt in der *Sutra* einen achtgliedrigen Pfad, der aus verschiedenen Aspekten besteht: vom ersten Aspekt der Ethik und Moral bis hin zum achten Aspekt, der vollkommenen Erkenntnis. Auch Yogapositionen, Atemübungen (*Pranayama*) und die Meditation sind Aspekte dieses achtgliedrigen Pfads.

Die *Sutra* gilt noch immer als wichtigster Yoga-Leitfaden für Yogalehrende (und ist damit auch für mich ein ständiger Lebensbegleiter). Ich kann Ihnen die Lektüre dieses zeitlosen Werks nur empfehlen: Patanjali hat seine Ideen und Erfahrungen in einem sehr puristischen, eingängigen Stil verfasst, sodass sie noch heute gut lesbar sind. In der *Sutra* erklärt Patanjali nichts weniger als das Gelingen eines Lebens in Freiheit: Freiheit, so der Denker, streben wir an, da der Mensch seit jeher das Bedürfnis hat, Leiden zu vermeiden und in Frieden zu leben. Leider stehen wir uns selbst dabei oft im Weg und sind zu meist unser größter Feind.

Die Interpretationen der Sutren driften teilweise weit auseinander. Sie prägen den jeweilig praktizierten Yoga-Stil und unterscheiden sich vor allem dadurch, welchen Stellenwert und Umfang sie den Asanas, Pranayama und Meditationen zuweisen.

Wenn ich nach meiner Interpretation gefragt werde, antworte ich gern mit einem weiteren Zitat. Ein indischer Yogaguru sagte einmal: „Erst wenn der Mensch leidet, beginnt er sich für Yoga zu interessieren und zu üben.“

Grundwissen über Ihren Körper

Knochen und Gelenke

Drehen, Strecken, Beugen, Abspreizen, Heranführen, seitliches Neigen, Vorwärtsbewegen, Rückwärtsbewegen – das alles sind Bewegungsmöglichkeiten in den vielen verschiedenen Gelenken unseres Körpers.

Für den Bewegungsspielraum eines Gelenkes ist die Form der dazugehörigen Knochen entscheidend, deshalb haben wir sehr viele verschiedene Gelenke. Grundsätzlich bilden der sogenannte Gelenkspalt, die Gelenkschmiere, der Knorpel und die Gelenkkapsel eine Einheit. Erst im Zusammenspiel all dieser Elemente entfaltet das Gelenk seine volle Funktionsfähigkeit.

Um sich optimal zu bewegen, benötigt jedes Gelenk ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung. Werden Gelenke nicht bewegt, versteifen sie, werden sie physiologisch ungünstig und über einen längeren Zeitraum überbelastet, entstehen Verschleiß und Arthrose. Eine Mischung aus richtiger Be- und Entlastung sorgt daher für einen optimalen Ernährungszustand des Gelenkknorpels und die ausreichende Produktion der Gelenkschmiere, die nötig ist, um die Gelenke möglichst reibungslos zu bewegen. Mit dem Üben der Asanas werden die Gelenke mobilisiert und die Bildung der Gelenkschmiere angeregt.

Die Muskulatur

Grob gesprochen, ist in der Anatomie von glatter und quergestreifter Muskulatur die Rede. Glatte Muskulatur befindet sich in den Organen und kann nicht willkürlich gesteuert werden. Quergestreifte Muskulatur bildet die Skelettmuskulatur und unterliegt unserem Einfluss und Bewegungsbefehl.

Weil glatte und quergestreifte Muskulatur verschiedene Arbeitsplätze haben, unterscheiden sie sich in Aufbau und Struktur. Das Orthopädische Yoga mit seiner anatomisch funktionellen und faszialen Ausrichtung arbeitet mit beiden Muskulatur-Systemen.

DIE TIEFENMUSKULATUR

Unter Tiefenmuskulatur versteht man die äußerlich nicht sichtbare Muskulatur, die den Körper stabilisiert, um mithilfe eines inneren Korsetts eine gute und aufrechte Körperhaltung zu gewährleisten. Zur Tiefenmuskulatur gehören die tiefer gelegenen Anteile der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur.

Die oberflächliche Muskulatur (etwa *Biceps*, der große Brustmuskel oder der oberflächliche, vordere Oberschenkelmuskel, *Quadriceps* genannt) wird beim Krafttraining gezielt trainiert und soll die äußere Form und Gestalt des Körpers definieren. Mit den Trainingsgeräten in den Fitnessstudios erreicht man (leider) nicht die tiefe Muskulatur. Orthopädisches Yoga arbeitet intensiv mit ihr.

Menschen, die sich wenig oder einseitig bewegen, haben eine schwache und unterentwickelte Tiefenmuskulatur. Ist sie hingegen gut entwickelt und ausgebildet, führt dies zu einem ökonomischen Zusammenspiel aller

Muskeln und die Tiefensensibilität (das ist das Zusammenspiel von Körper und Gehirn) ist optimiert. Um die Tiefenmuskulatur zu trainieren, benötigt man keine zusätzlichen Gewichte, es reicht aus, das eigene Körpergewicht einzusetzen und zu halten.

DIE MUSKELKRÄFTIGUNG

In der Sportmedizin bezeichnet man Muskelaufbau oder Muskelkräftigung als eine Vermehrung der Muskelmasse. Dabei handelt es sich nicht um die Vermehrung der Muskelzellen, sondern um eine Verdickung beziehungsweise Vergrößerung des Querschnitts einer Muskelzelle. Damit die Muskelzellen dicker werden, bedarf es eines Wachstumsreizes, also des Trainings. Konkret bedeutet das, dass die Muskelzellen angeregt werden müssen, sich über ihr normales Leistungsniveau hinaus anzuspannen, also zu kontrahieren. Dieser Reiz bewirkt eine verstärkte Synthese der Proteine in den Muskelzellen und sie werden dicker. Natürlich kommen auch hier wieder die Faszien ins Spiel. Sie haben eine überragende Rolle bei der Krafterzeugung, denn je elastischer die Faszien im Körper sind, umso mehr Kräfte werden erzeugt und übertragen!

MUSKELDEHNUNG

Die Muskeldehnung ist und bleibt ein viel diskutiertes Thema. Früher gehörte sie zu jedem Sporttraining. Gedeht wurde vor dem Training, um die Muskulatur zu lockern, und nach dem Training, damit der Muskelkater ausbleibe. Als dann Studien nahelegten, dass man sich damit auch verletzen könne, hinterfragte man das

Dehnen. Zeitgleich entwickelte sich der Trend der Faszienmobilisation, und neueste Forschungsergebnisse widerlegen die negativen Thesen zum Dehnen.

Wichtig ist zu wissen, dass das Dehnen immer individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse, körperlichen Einschränkungen und Anforderungen einer Person zugeschnitten sein muss. Es gibt kein allgemeingültiges Allroundprogramm. Es gibt immer nur das für Sie richtige Programm. Dennoch gibt es gängige Dehnmethoden, die auch beim Yoga gebräuchlich sind:

- **Dynamisches Dehnen:** Das ist eine Dehnung mit mehrfach wiederholten, federnden Bewegungen.
- **Statisches Dehnen:** Eine Dehnposition wird kontrolliert und bewusst eingenommen und über eine bestimmte Zeit gehalten.
- **Methoden aus der neuromuskulären Faszilitation** (in der Fachsprache der Physiotherapeuten wird das PNF genannt): *Agonist* und *Antagonist* werden unterschiedlich eingesetzt. Agonisten sind die Muskeln, die sich verkürzen und anspannen. Antagonisten sind Muskeln, die die entgegengesetzte Bewegung ausführen und sich entspannen. *Synergisten* sind Teamplayer, sie arbeiten in einem Bewegungsablauf miteinander.
- **Methoden, die auf dieses Modell zurückgreifen,** kombinieren alle drei Anteile zu einer hocheffektiven Dehnung.

Bei einer Dehnung werden Ursprung und Ansatz der Muskelsehnen und die sie umgebenden, bindegewebigen Strukturen auseinandergezogen – ein Vorgang, der dann als Nachricht über Informationsbahnen an das Rückenmark und Gehirn weitergeleitet wird. Um zu verstehen, was genau im Muskel dabei passiert, hilft ein Blick auf den Aufbau des Muskels.

Jeder (Skelett)-Muskel setzt sich aus vielen Einheiten zusammen. Der Ursprung beginnt mit einer Ansammlung von Muskelzellen, die mit einer feinen, dünnen Schicht ummantelt sind und aneinandergereiht Muskelfasern bilden. Viele Muskelfasern werden dann zu einem Bündel zusammengefasst und wiederum mit Bindegewebe ummantelt. Viele Muskelfaserbündel, erneut mit Bindegewebe umhüllt, bauen den Muskel auf. Lockeres, dünnes, weiches und strafferes Bindegewebe wechseln sich ab. Muskelzellen sind übrigens das rote Fleisch, Faszien das weiße.

Erfährt ein Muskel einen Dehnreiz, werden die dazu geeigneten Elemente (sie heißen *kontraktile Filamente*) in den Muskelzellen auseinandergezogen. Entspannt der Muskel, gleiten sie wieder in ihre ursprüngliche Länge zurück.

Eines ist ganz sicher: Dehnen kann die Beweglichkeit verbessern, die Muskeln geschmeidiger machen und kurzfristig gegen Verspannungen helfen. Sicher ist auch, dass Dehnen Glückshormone freisetzt und so zu einem Wohlfühlgefühl auch auf mentaler und emotionaler Ebene führt.

Um alle anderen Thesen, etwa dass Dehnen Muskelkater verhindern oder Verletzungen vorbeugen könne, wird weiterhin gestritten, da (noch) keine eindeutigen

wissenschaftlichen Beweise vorliegen. Bewiesen ist jedoch, dass Dehnen dann Verletzungen vorbeugt, wenn bereits starke Bewegungseinschränkungen bestehen. Leider ist man sich auch sicher, dass Dehnen vor dem Sport nicht unbedingt vor Sportverletzungen schützt. Trotzdem gilt: Dehnen nur im aufgewärmten Zustand!

MUSKELVERSPANNUNGEN

Muskelverspannungen oder -verhärtungen, auch „Triggerpunkte“ genannt, sind kleine Knötchen und Verhärtungen in Ihrer Skelettmuskulatur. Diese können Schmerzen an Ort und Stelle, aber auch an weiter entfernten Regionen auslösen. Verhärtungen entstehen dadurch, dass die Muskulatur nicht mehr loslassen kann. Die ständig angespannten Muskelfasern quetschen die Blutgefäße des Muskels zusammen, und es kommt zu einer verminderten Durchblutung. Eine Entzündungsreaktion ist die Folge – im Kapitel Faszien finden Sie dazu noch einmal genauere Informationen (S. 45).

Ist die muskuläre Einheit in ihrem Zusammenspiel (meist über einen etwas längeren Zeitraum entstanden) aus dem Gleichgewicht gekommen, entwickeln sich Ausweichbewegungen (wie etwa beim Hohlkreuz) und Kompensationen auch in anderen Körperabschnitten. Es kommt zu Fehlhaltungen und Fehlstellungen, die sich auf unseren ganzen Körper auswirken: Eine Fehlstellung schränkt mit der Zeit die Beweglichkeit stark ein und führt dazu, dass sich eine Gelenkkapsel strukturell verändert und schrumpft. Die Folge ist eine Entzündung, die sich zunächst akut bemerkbar macht und dann chronisch

werden kann. Nicht selten wird zum Schutz vor Schmerzen eine Schonhaltung eingenommen. Leider wird damit eine unschöne Kettenreaktion in Gang gesetzt: Im Laufe der Zeit werden die zuvor noch schmerzfreien Gelenke überlastet und reagieren ebenfalls mit Schmerzen.

Es entsteht ein Teufelskreis: Bewegliche Stellen werden noch mehr bewegt, unbewegliche und schmerzhafte Stellen werden noch mehr vermieden. Inwiefern die Faszien dabei eine Rolle spielen – und die Arbeit mit ihnen diesen Prozess aufhalten kann –, erfahren Sie im Kapitel Faszien. Sie können aber auch einfach mit den ersten Asanas beginnen – wer ein Neueinsteiger ist, dem empfehle ich, mit dem ersten Kapitel zu starten.

Das Zusammenspiel im Körper

Die Atmung

| | |
|---|----|
| Unser Körper | 32 |
| Die Funktionsweise der Atmung | 32 |
| Die Atembewegung | 33 |
| Einatmen und Ausatmen | 33 |
| Die Einatmung | 34 |
| Das Zwerchfell | 34 |
| Die Ausatmung | 35 |
| Die Bauchmuskulatur | 35 |
| Uddiyana Bandha – der Bauchmuskelgriff | 35 |
| Die Übungen | 36 |
| Supta Swastikasana | 36 |
| Ardha Navasana: Halbes Boot | 37 |
| Schmerzaspekte | 37 |

Die Faszien

| | |
|---|----|
| Unser Körper | 38 |
| Die Struktur der Faszien | 39 |
| Das lockere fasziale Gewebe | 39 |
| Elastisches Bindegewebe | 39 |
| Straffes Bindegewebe | 39 |
| Unregelmäßiges Bindegewebe | 40 |
| Spezielles Bindegewebe | 40 |
| Retikuläres Bindegewebe | 40 |
| Die Fasziensbereiche | 40 |
| Oberflächliche Faszien-schicht (<i>Fascia superficialis</i>) | 40 |
| Tiefe Faszien-schicht (<i>Fascia profunda</i>) | 40 |
| Viszerales Faszien-system | 41 |
| Wirkung und Funktion der Faszien | 41 |
| Architekten des Körpers | 41 |
| Die Statik der Wirbelsäule | 42 |
| Die Fasziensbahnen des Körpers | 43 |
| Boten unserer Sinneswahrnehmung? .. | 43 |
| Teamplayer | 44 |
| Faszienkater | 44 |
| Verspannungen | 45 |
| Alles eine Typfrage? | 46 |
| Die Bodybuilder | 46 |
| Gummimenschen | 46 |
| Mischtypen | 46 |
| Tipp | 47 |

Die Organe

| | |
|--|----|
| Unser Körper | 48 |
| Alles ist verbunden | 48 |
| Das Gleichgewicht der Spannungsverhältnisse | 49 |
| Die inneren Organe | 50 |
| Ein komplexer Lageplan | 50 |
| Lunge | 50 |
| Herz | 50 |
| Magen und Darm/Verdauungsorgane | 51 |
| Niere | 51 |
| Milz | 51 |
| Leber | 51 |
| Die Hormondrüsen | 52 |
| Die Hormondrüsen und ihr Lageplan | 52 |
| Hypothalamus | 52 |
| Hypophyse | 52 |
| Epiphyse | 53 |
| Schilddrüse und Nebenschilddrüse | 53 |
| Bauchspeicheldrüse | 53 |
| Nebennieren | 53 |
| Eierstöcke/Hoden | 53 |
| Das vegetative Nervensystem | 54 |
| Sympathikus und Parasympathikus | 54 |
| Alles ist verbunden | 56 |

Die Atmung

Unser Körper

Einfach mal tief durchatmen! – Das ist oft leichter gesagt als getan.

Ein beweglicher Brustkorb, eine kräftige und dehnbare Bauchmuskulatur und eine positive psychische Stimmungslage sind die Garantie für eine ökonomische Atmung. Die Atmung wiederum liefert die lebenswichtige Energie (Prana) für alle Körper- und Organfunktionen und wirkt klärend und beruhigend auf einen unruhigen Geist.

Nach meiner Erfahrung ist es für Yogaeinsteiger zunächst einfacher, sich erst einmal auf die richtige Ausrichtung des Körpers zu konzentrieren. Ich kann das gut nachvollziehen, denn anfangs ist es nicht leicht, sich auf Atmung, einen Atemrhythmus und auf eine tiefe entspannte Atmung zu konzentrieren, geschweige denn, sie bewusst in den Yogapositionen einzusetzen.

Verzweifeln Sie daher nicht! Mit der Zeit werden Sie vertrauter mit den Yogapositionen, Ihr Körper richtet sich aus und Sie werden geschmeidiger. Durch diese positive Veränderung in Ihrem Körper wird sich auch Ihre Atmung positiv verändern. Bewusstheit und Aufmerksamkeit für Ihre Atmung wachsen von alleine.

Sowohl im Inneren des Körpers als auch an seiner äußeren Hülle spannt die Atemluft mit der Einatmung die faszialen Strukturen auf. Der Brust- und Bauchraum weitet sich, Energie wird in den Faszien gespeichert. Während der Ausatmung wird überschüssige und verbrauchte Energie wieder entladen und abgegeben. Ein optimiertes Atemtraining beim Üben der Yogapositionen vertieft die Atmung dauerhaft – und wirkt der zu flachen, zu schnellen Atmung entgegen.

Ist die Körperhaltung und damit die Atmung effizient und ökonomisch, hat das den wunderbaren Effekt, dass der Körper nicht mehr auf Sparflamme arbeitet, sondern eine größere Reservekapazität zur Verfügung hat – und Energiespeicherung sowie Energiefreisetzung vitaler nutzen kann. Durch die Kombination von Bewegung und bewusst gelenkter Atmung wird der Geist über das vegetative Nervensystem beruhigt und entspannt. Kurz gesagt: Man fühlt sich fitter und entspannter.

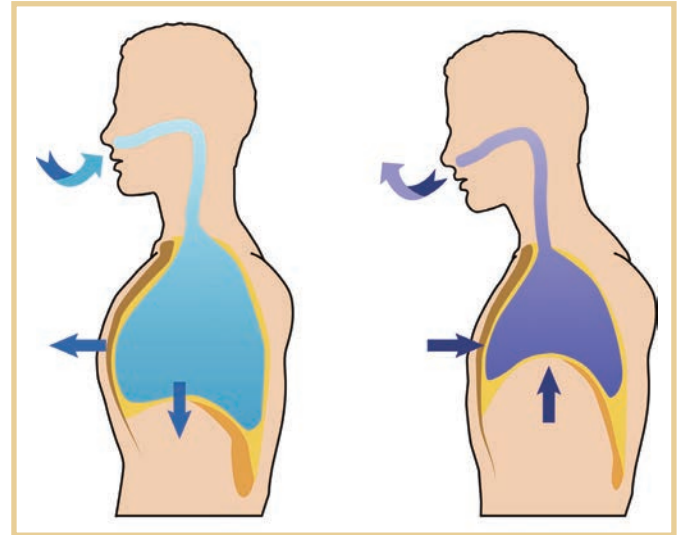
HINWEIS

Beziehen Sie die Atmung in die Yogaübungen ein und versuchen Sie, auf eine gleichmäßige und entspannte Bewegung von Brustkorb und Bauch zu achten. Mit der Einatmung wird der Brustkorb nach allen Seiten geweitet (das Hochziehen der Schultern zur Unterstützung während der Einatmung sollte vermieden werden) und der Bauch wölbt sich vor. Während der Ausatmung senkt sich der Brustkorb wieder – achten Sie darauf, dass er nicht einsinkt. Ziehen Sie während des Übens den Bauch mithilfe der Bauchmuskeln bewusst ein, stellen Sie sich

Die Atembewegung

vor, Sie würden ihn einsaugen. Durch diese kontrollierte, bewusste und aktive Atemlenkung wird über die fasziellen Verbindungen die Durchblutung der inneren Organe angeregt, ja sogar massiert.

EINATMEN UND AUSATMEN



Die Brustkorbbewegungen in den Atemphasen

Während des Atemprozesses gerät einiges in Bewegung: Der Brustkorb hebt sich nach oben und nach vorne (Einatmung) und senkt sich wieder ab (Ausatmung); entsprechend weiten sich die Rippen erst zur Seite und senken sich dann ebenfalls wieder. Durchgehend beteiligt ist das Zwerchfell.

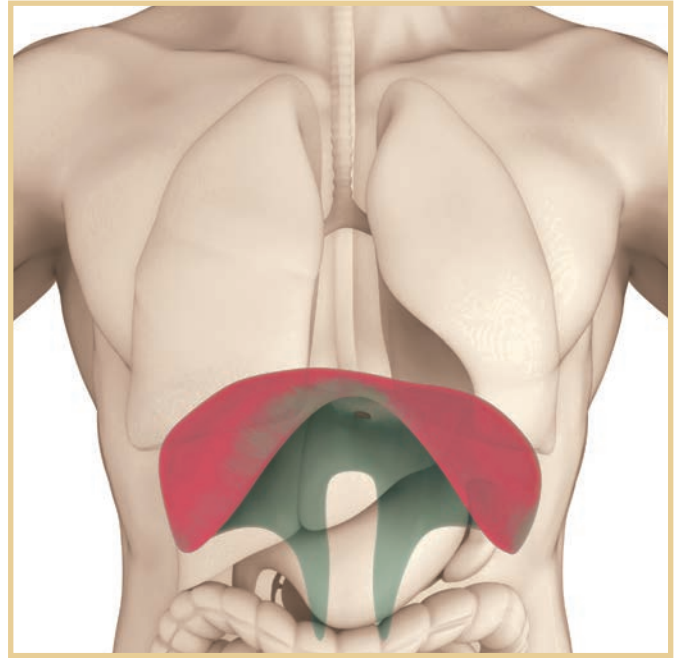
Die Einatmung

Der wichtigste Muskel für die Einatmung ist das Zwerchfell. Es hat im entspannten Zustand eine Kuppelform und trennt als muskulöse und bindegewebige Scheidewand den oberen Brustraum vom unteren Bauchraum. Diese Scheidewand wird von zentralen Gefäßen (Aorta und untere Hohlvene) und der Speiseröhre durchbrochen. Weil das Zwerchfell den Innenraum des Brustkorbs auskleidet, hat es eine fasziale Verbindung zum Rücken (Lendenteil), zum Brustbein (Innenseite), zu den Rippen und zu den Bauchorganen. Einen besonders engen Verbund hat das Zwerchfell mit der Leber.

Mit der Einatmung spannt (kontrahiert) sich das Zwerchfell, damit flacht es seine Kuppeln ab und drückt nach unten in Richtung der Bauchorgane. Der Brustkorb weitet sich zu allen Seiten, die Lunge bis in die Lungenspitzen; der Bauch wölbt sich nach vorne, sogar die großen Rückenfaszien werden aufgespannt.

Damit das Zwerchfell optimal arbeiten kann, ist ein beweglicher Brustkorb, ein gleitfähiges und elastisches Fasziengewebe (sowohl der Brust- und Bauchorgane als auch der Atem- und Skelettmuskulatur) unabdingbar!

DAS ZWERCHFELL



Die charakteristische Kuppelform des Zwerchfells

Da man den Zwerchfellmuskel während er arbeitet nicht wirklich beobachten kann, sieht man seine Aktion in den Bewegungen der Rippen und im Bauchbereich.

So funktioniert das Zwerchfell wie ein Kolben: Beim Einatmen übt es Druck von oben auf die Bauchhöhle aus und presst das verbrauchte, sauerstoffarme Blut aus den venösen Blutgefäßen. Nun können sich die arteriellen Blutgefäße mit sauerstoffreichem Blut auffüllen.

Die Ausatmung

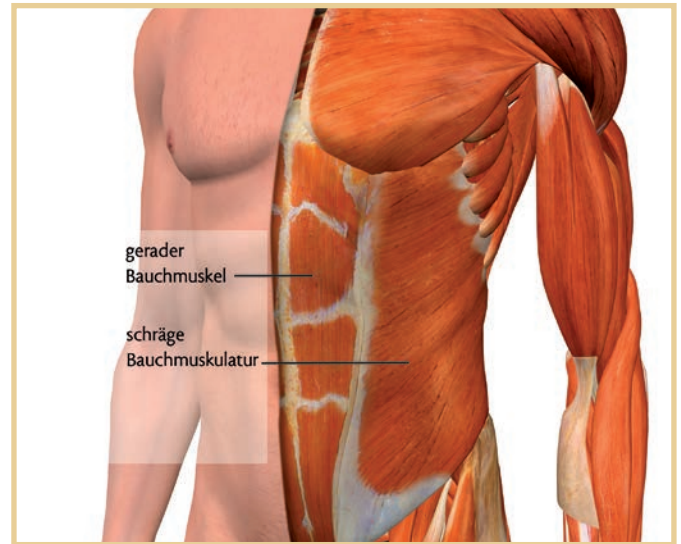
Die verantwortliche Muskulatur für die Ausatmung ist die Bauchmuskulatur.

Sie besteht aus dem geraden Bauchmuskel und der schrägen Bauchmuskulatur. Der gerade Bauchmuskel mit seinen Sehnenabschnitten ist, im gut trainierten Zustand, für das Bild des sogenannten Waschbrettbauches verantwortlich. Während der Schwangerschaft oder bei starkem Übergewicht teilt sich der gerade Bauchmuskel in der Mitte, es entsteht eine entsprechend große Lücke. Die schrägen Bauchmuskeln an jeder Körperseite formen die Taille und unterstützen den geraden Bauchmuskel. Ist die Bauchmuskulatur zu schwach, kann einerseits das Becken nicht stabil aufgerichtet und zentriert gehalten werden – die Folge ist ein Hohlkreuz. Andererseits kann keine vollständige tiefe Ausatmung stattfinden und die Bauch- und Beckenorgane verlagern sich nach vorne und unten. Blasen-, Gebärmutter- und Prostata senkung können erfolgen, ebenso Unterleibsschmerzen – sogar Inkontinenz kann in zu schwacher Bauchmuskulatur ihren Ursprung haben. Eine verspannte und unelastische Bauchmuskulatur blockiert darüber hinaus auch eine tiefe Einatmung, weil der Brustkorb nicht aufgespannt und gewölbt werden kann.

HINWEIS

Eine kräftige Bauchmuskulatur gewährleistet eine Beckenaufriechung und trägt damit einen wichtigen Teil zur harmonischen Körperhaltung bei. Sie regelmäßig zu trainieren lohnt sich!

DIE BAUCHMUSKULATUR



Wie ein Waschbrett – die Bauchmuskulatur

UDDIYANA BANDHA – DER BAUCHMUSKELGRIFF

Uddiyana Bandha ist eines der Bauch-Mudras für die Yogaübenden. (Mehr zu den Bandhas finden Sie in der Einführung, S. 23). Die Bauch-Mudras übt man während der Atemübungen (*Pranayamas*) und auch in vielen Yogapositionen. Durch das Anspannen und Entspannen der Bauchmuskeln werden die Bauchorgane massiert und aktiviert. Damit wird das „Verdauungsfeuer“ (*Agni*) harmonisiert.

Das Üben von Uddiyana Bandha steht zudem für die innere Mitte und Zentrierung. Uddiyana Bandha aktiviert das *Prana*, die Lebensenergie, und kann in verschiedenen Variationen geübt werden.

Die Atmung

Übungen

Supta Swastikasana

Diese Asana fördert eine tiefe Einatmung und sorgt für guten Schlaf.

Mit dem Polster als Unterstützung wird der Brustkorb vorab in eine aufgespannte und weite Stellung gebracht. Das Zwerchfell kann sich nun in der Einatmungsphase (Kontraktionsphase) optimal zusammenziehen und den Brustkorb dadurch noch mehr weiten. Durch diese Ausdehnung werden die Bauchorgane weiter nach unten gepresst und die Lungen können sich vollständig entfalten. Der Körper wird maximal mit Sauerstoff gesättigt und versorgt. Verspannte Bauchmuskeln werden durch die Dehnung entspannt.

MODIFIZIERTER, NACH HINTEN GELEGTER SCHNEIDERSITZ



Weit wie ein Ballon aufgespannt

Setzen Sie sich vor ein Polster (oder eine feste Rolle) in den Schneidersitz (Swastikasana, S. 134). Legen Sie sich rückwärts auf Polster oder Rolle, unterlagern Sie, wenn

Ardha Navasana

nötig, Ihren Kopf und Nacken. Rollen Sie die Schultern zum Boden, wölben Sie Ihren Brustkorb auf. Ihre Arme liegen entspannt, seitlich nah am Körper auf, die Handflächen schauen nach oben, Ihre Finger sind entspannt. Während Sie langsam und tief einatmen, achten Sie darauf, dass sich Ihre Rippen seitlich weiten, Ihre Bauchdecke soll sich nach oben und seitlich wölben und der Brustkorb soll sich aufspannen. Atmen Sie auch in Ihren Rücken.

HINWEIS

Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Schultern sich nicht verspannen und Sie diese nicht hochziehen. Lassen Sie Ihre Ausatmung passiv geschehen, vermeiden Sie ein Pressen.

TIPP

Da diese Asana zu den regenerativen Positionen zählt, kann man sie auch bei großer körperlicher, mentaler wie emotionaler Müdigkeit und einfach zum Runterkommen üben.

Mit dem halben (oder auch tiefen) Boot geht es sozusagen ans Eingemachte: Hier werden mit Uddiyana Bandha die Bauchmuskeln gestärkt. Kräftige Bauchmuskeln (aktiv und bewusst eingesetzt während des Yogaübens, aber auch unbewusst und automatisch im Alltag und im Schlaf genutzt) garantieren eine vollständige Ausatmung.

Legen Sie sich auf den Rücken, Ihre Beine sind ausgestreckt. Mit einem tiefen Atemzug heben Sie beide Beine gleichzeitig und gestreckt hoch, atmen

Sie aus, heben Sie Kopf und Schultergürtel an. Greifen Sie mit beiden Händen Ihr Hinterhaupt, pressen Sie das Kinn zum Hals und bringen Sie Ihre Ellbogen eng aneinander. Rollen Sie sich wie einen Rollmops ein. Halten Sie diese Position für fünf bis zwanzig Sekunden, blicken



Sie die ganze Zeit über auf Ihren Brustkorb und atmen Sie währenddessen normal weiter. Mit einer Ausatmung legen Sie zuerst den Kopf und den Schultergürtel ab, dann Ihre Beine.

SCHMERZASPEKTE: Bei Rückenbeschwerden und schwacher Bauchmuskulatur beugen Sie zuerst Knie und Oberschenkel zum Bauch, bevor Sie Ihre Beine hochstrecken.

HINWEIS: Halten Sie den Blick stets zum Brustkorb gerichtet.

Eva Obermeier, Biegsam stabil. Orthopädisches Yoga

Bildnachweise:

S 43 © www.trotzallembewegend.de.

S. 93 © Benita Cantieni/Cantienna AG Ernst Gamper und Sandra Cantieni.

Alle übrigen anatomischen Bilder und Zeichnungen © by www.istock.de.

Alle Asana Aufnahmen © die Lichtgestalten, Uli Staiger, Berlin.

Übungsfoto auf der Coverrückseite: mit freundlicher Genehmigung vom Hotel Hochschober in Kärnten,

© by Bernd Hörbinger

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-944666-35-8

1. Auflage 2018

© 2018 Orlanda Buchverlag UG, Hamburg/Berlin

www.orlanda-buchverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Tanja Ruzicska

Umschlaggestaltung: Visions2Form, Berlin, Reinhard Binder

Satz & Layout: Marc Berger, Gransee

Druck: cpi-print, Leck

Beweglichkeit und Biegsamkeit ist keine Frage des Alters oder der körperlichen Konstitution.

orlanda | frauen
weltkultur
bewegung

Eva Obermeier ist Physiotherapeutin und zertifizierte Yogalehrerin (Mitglied im BDY/EY). In Deutschland und Indien ausgebildet, unterrichtet sie seit 1995 Yogaklassen. 1998 gründete sie eine der ersten Yogaschulen in Berlin. Sie leitet Workshops und Retreats und bildet seit 2009 Yogalehrer/innen aus. Sie berücksichtigt Kenntnisse der Physiotherapie, Physiologie und funktionellen Anatomie sowie Wissen aus ihren Fortbildungen in »Manueller Therapie«, Rückenschule, Osteopathie und Faszien-Yoga. Eva Obermeier setzt Techniken aus verschiedenen Yogastilrichtungen (Faszien-Yoga, Iyengar, Vinyasa Flow, Jivamukti und Ashtanga Yoga) ein.



ISBN 978-39-446-6635-8

