

# Yoga – aber richtig

Yoga hat sich über Jahrtausende bewährt, um Körper und Geist fit zu halten. Heute setzen es anatomisch geschulte Therapeuten auch bei orthopädischen Befunden ein. Unsere Expertin **Eva Hager-Forstenlechner** erklärt, was hinter Medical Yoga steckt, wie Sie damit Ihre Körperhaltung verbessern und Beschwerden am Bewegungsapparat vorbeugen oder lindern können. *Von Marion Anna Becker*

**H**aben Sie schon einmal überlegt, wie der Körper es anstellt, dass Sie Ihren Arm heben oder den Kopf drehen können? Vermutlich nicht – so selbstverständlich wie diese Bewegungen in unserem Alltag sind. Und dennoch gibt es für viele Wissenschaftler nichts Faszinierenderes, als die Vorgänge hinter den Bewegungen zu entschlüsseln. So auch für Dr. Christian Larsen. Vor über 30 Jahren begann sich der Schweizer Arzt intensiv mit der Frage nach dem Bauplan des Menschen zu befassen. Dabei stieß er auf eine Struktur, die sich überall in der Natur und im Organismus findet: die Spirale. Muskelfasern, Bindegewebe, Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen. Aus dieser Erkenntnis entwickelte Larsen mit einer Gruppe von Forschern das Konzept der Spiraldynamik. Es erklärt, welche Haltungen und Bewegungen aus anatomischer Sicht ökonomisch und gesund für uns sind. „Spiraldynamik ist wie eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper“, verdeutlicht Eva Hager-Forstenlechner. Die Yoga-Lehrerin aus Salzburg lernte die Methode 1991 kennen und war so begeistert, dass sie begann, sie in ihre Yoga-Praxis einzubeziehen. „Mit der Spiraldynamik lassen sich richtige Bewegungsabläufe auch für den Laien begreiflich machen“, berichtet sie. „Mit wenigen Worten ist etwa eine stabile Beinhaltung erklärt, bei der sich der Oberschenkel nach außen drehen soll, während der Vorfuß innen unter dem Großzehballen belastet wird. Die Kniemitte zeigt dabei geradeaus.“ Das ist im Yoga zum Beispiel bei der Krieger-Haltung wichtig, für die der Übende auf einem Bein balanciert, während er das andere nach hinten und die Arme nach vorne auf Schulterhöhe ausstreckt.

## Neues Körperbewusstsein lernen

Durch die Verbindung anatomisch funktioneller Kenntnisse mit den Asanas, den Körperübungen des Yogas, entstand Medical Yoga. „Medical‘ steht für den orthopädisch-therapeutischen Aspekt bei der Auswahl, Anpassung und Ausführung der Asanas. Allerdings muss man nicht warten, bis Beschwerden auftreten. Auch Gesunde profitieren“, versichert die Expertin. „Es ist eine Prophylaxe für Menschen, die gesund sind und sich das erhalten möchten. Und es ist ein verantwortungsvolles Bewegungsprogramm für alle, die bereits körperliche Einschränkungen haben.“ So sei Yoga eine gute Ergänzung der Therapie bei Patienten mit Rücken- und Nackenschmerzen oder Hüftproblemen. Zudem bekomme der Yoga-Praktizierende ein Gefühl für das, was im Körper vorhanden sei und ein Werkzeug mit dem er Verlorenes zurückgewinnen könne. „Anatomisches Selbstbewusstsein“ nennt es die Salzburgerin. „Es hilft uns, zu sagen: Gut, ich habe Rückenschmerzen, aber es muss nicht so bleiben. Dafür muss ich nur erkennen, dass ich mir selbst helfen kann – und zwar mit der Art, wie ich mich bewege und welche Haltung ich einnehme.“

## Wirksam für Körper und Geist

Wer Medical Yoga erlernen möchte, muss daher vor allem eins tun: gut beobachten. Dadurch bekommt der Schüler nach und nach ein Empfinden für gesunde Bewegungsabläufe und die richtige Körperhaltung. „Eigentlich ist uns dieses Bewusstsein angeboren“, sagt die Yoga-Expertin, „wir verlieren es nur im Laufe des Lebens, weil sich falsche Belastung oder Fehlhaltung etablieren.“



Die Kobra ist eine der anmutigsten Yoga-Übungen: Verlängern Sie bewusst den unteren Rücken und den Nacken, um die Weite des Herzens zu erleben. Das stabilisiert den Beckenboden, die Bauchmuskeln und die tiefe Halsmuskulatur. Die Vorderseite des Körpers bleibt in einer halt gebenden Dehnung aktiv.

Der entspannende Aspekt der Asanas ist im Medical Yoga genauso enthalten wie in traditionellen Yoga-Stilen. Als grundlegend anders möchte Hager-Forstenlechner es daher nicht verstanden wissen. Denn die Grundprinzipien der Lehre bestehen darin fort: „Yoga ist ein spiritueller Weg, in den man von vielen Richtungen einsteigen kann. Und eine davon ist eben die körperliche.“ Einen wichtigen Unterschied gibt es dennoch: „Wir legen Wert darauf, dass die Lehrpersonen über ausgeprägtes anatomisches Wissen verfügen.“ Dadurch können sie ihren Yoga-Schülern erklären, wie sie die Bewegungslehre der Spiraldynamik in den Übungen umsetzen. Wer das verstanden hat, kann es bewusst in den Körperstrukturen wahrnehmen. In Hager-Forstenlechners Yoga-Zentrum in Salzburg bilden sich auch Physiotherapeuten weiter, die durch ihre Grundausbildung umfangreiche Anatomie-Kenntnisse mitbringen. Sie vermitteln später ihren Patienten und Kunden das Bewusstsein für die richtigen Bewegungsabläufe. So ist garantiert, dass Körper und Geist gleichermaßen von den Übungen profitieren. ●



## Unsere Experten

**Eva Hager-Forstenlechner** ist ausgebildete Tänzerin und Yoga-Lehrerin. Mit ihrem Mann Ekkehard Hager leitet sie seit 2010 das Spiraldynamik® Yoga Center in Salzburg. Dort bilden sie Physiotherapeuten und Interessierte zu Yoga-Lehrern aus.



**Dr. Christian Larsen** ist Mitbegründer der Spiraldynamik® und leitet seit 1999 das Spiraldynamik® Med Center in Zürich. Dort arbeiten Ärzte, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler zusammen, um den Patienten eine bestmögliche Behandlung bei Beschwerden des Bewegungssystems zu bieten.



## Fragen Sie in Ihrer Physiopraxis!

Viele Physiopraxen bieten Yoga-Kurse an, die die indische Tradition mit anatomisch sinnvollen und funktionellen Bewegungsabläufen verbinden. Gerne berät Sie Ihr Physiotherapeut individuell, welche Übungen für Sie geeignet sind. Oft ist es außerdem möglich, eine Probestunde zu vereinbaren.



# Stabiles Kreuz

Die Wirkung von Medical Yoga zeigt sich vor allem, wenn Sie die Übungen regelmäßig und bewusst ausführen. Dabei ist es wichtig, die Übungsbeschreibungen genau zu befolgen. Yoga-Expertin Christiane Wolff stellt Ihnen eine Yoga-Sequenz für den Rücken vor.



**Stimmen Sie sich ein, indem Sie in Bauchlage Ihre Wirbelsäule erspüren.** Wo fühlen Sie sich weit? Wo nehmen Sie die innere Achse deutlich und wo eher dumpf oder diffus wahr? Wo berührt der Atem die Wirbelsäule? Verlängern Sie die innere Achse durch eine sanfte Einrollbewegung von Kopf und Becken. Verweilen Sie für mehrere Atemzüge in der Längsspannung.

- **Beginnen Sie nun mit der Position der Heuschrecke.**
- In Bauchlage liegen beide Beine hüftgelenkbreit, ein faustgroßer Energieball hätte zwischen Ihren Fersen Platz. Ihre Hände liegen unter der Stirn, seitlich neben den Beinen oder neben dem Brustkorb.
- Lenken Sie Ihre Achtsamkeit zum Becken und zum unteren Rücken.
- Ziehen Sie das Steißbein in Richtung Schambein. Das Becken rollt sich sanft ein, der untere Rücken wird wohltuend verlängert.
- Nun halten Sie diese Weite im unteren Rücken und heben einatmend beide Beine an. Dabei schmiegen sich die langen Leisten an die Matte.
- Verweilen Sie für mehrere Atemzüge.
- Senken Sie ausatmend die Beine und spüren Sie nach.



## Buchtipp

Weitere Yoga-Sequenzen finden Sie im Buch „Medical Yoga – Anatomisch richtig üben“ von Dr. med. Christian Larsen, Christiane Wolff und Eva Hager-Forstenlechner. Darin sind die wichtigsten Asanas Schritt für Schritt erklärt und bebildert. So können Sie die Übungen zu Hause unter detaillierter Anleitung nachmachen.



Den unteren Rücken zu entlasten bedeutet, die Lenden zu längen und den Rücken gezielt zu stabilisieren. Gönnen Sie Ihrem unteren Rücken eine Yoga-Sequenz, um diese schmerzanfällige Körperregion wahrzunehmen und zu stärken. In der Bauchlage können Sie die Beckenaufrichtung deutlich erfahren. Kobra und Heuschrecke fördern die Kraft der Körperrückseite, und das Krokodil gleicht aus.



- 3**
- **In Bauchlage legen Sie beide Hände neben den Brustkorb, die Fingerspitzen liegen unter den Schultern.**
  - Lenken Sie die Schulterblätter zum Becken, die Ellenbogen in Richtung Taille, um viel Raum zwischen Ohren und Schultern zu schaffen.
  - Rollen Sie Becken und Kopf gegensätzlich ein: Das Schambein steigt sanft zum Bauchnabel auf, das Kinn sinkt zu einer minimalen Ja-Nickbewegung.
  - Einatmend längen Sie sich von innen heraus und heben gleichzeitig das Brustbein und beide Beine an. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Nackens.
  - Atmen Sie vertieft in den langen unteren Rücken.
  - Nach mehreren Atemzügen begeben Sie sich ausatmend zurück in die Bauchlage. Spüren Sie nach.

- 4**
- **In Bauchlage liegen die Hände eng neben dem Brustkorb.** Verlängern Sie sich und schieben Sie Steißbein und Kronenpunkt des Kopfes weit auseinander.
  - Einatmend heben Sie vom Herzen geführt den Oberkörper sanft an. Drehen Sie, mit dem Kopf beginnend, nach rechts.
  - Das rechte Ohr zieht lang in die Höhe von der rechten Schulter weg, als wollten Sie genau in den Himmel hören. Die linke Brustkorbseite nähert sich dem Boden. Die Rippen der rechten Brustkorbseite gleiten ineinander, die Rippen der linken Brustkorbseite fächern sich auf.
  - Kehren Sie ausatmend zurück in die Bauchlage.
  - Einatmend bewegen sie den Oberkörper zurück zur Mitte. Ausatmend drehen Sie sich aus der Längsspannung nach links.
  - Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal zu jeder Seite.

- **Strecken Sie den rechten Arm in Höhe des rechten Ohrs aus und drehen Sie sich über die rechte Schulter in die Rückenlage.** Dann begeben Sie sich in Haltung des Krokodils.
- In Rückenlage stellen Sie den rechten Fuß vor dem Becken auf. Das linke Bein ist gestreckt, die Arme sind unterhalb der Schultern ausgebreitet.
- Schieben Sie den rechten Fuß in die Matte. Heben Sie das Becken leicht an und versetzen Sie es zum rechten Mattenrand.
- Ausatmend führen Sie das rechte gebeugte Bein über das gestreckte linke, der rechte Fuß löst sich dabei von der Matte.
- Längen Sie die Wirbelsäule von innen.

- Drehen Sie den Kopf zur rechten Seite und legen Sie die linke Hand auf den rechten Oberschenkel.
- Ausatmend dehnen Sie die obere Beckenseite zum unteren Mattenrand und rollen das Becken sanft ein. Die Taillen werden gleich lang, der untere Rücken ist verlängert.
- Lenken Sie die Konzentration zu Flanken und Brustkorb. Lassen Sie ausatmend die Flanke und die Rippen der rechten Körperseite Rippe für Rippe „einsinken“.
- Schieben Sie jetzt die rechte Hand weiter nach rechts, dadurch bekommen die Rippen mehr Raum.
- Wiederholen Sie die Übung zur linken Seite.