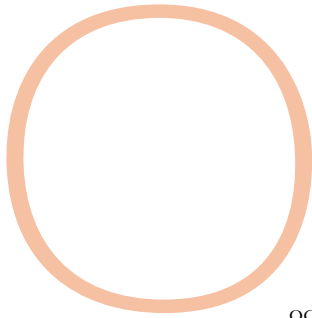




Medical Yoga

TEXT ■ CHRISTIANE WOLFF

Der heilende Weg zu sich selbst: Bewegungsabläufe, die natürlichen Prinzipien folgen, und intensives feinstoffliches Erleben führen beim Medical Yoga zu einer ganzheitlichen therapeutischen Wirkung



berstes Gebot des Yoga ist ein behutsamer, überlegter Umgang mit allem, was lebt – besonders, wenn es sich in schwierigen Situationen oder in Wandlungsphasen befindet. Diese als Ahimsa – Gewaltlosigkeit – bezeichnete Einstellung erfordert eine konsequente Selbstbeobachtung, um negative oder verletzende Gedanken und Handlungen aufzuspüren und durch positive, konstruktive zu ersetzen. Im Medical Yoga wird dieses Wirkungsprinzip als gewaltfreies Üben, das heißt mit Achtung und Hingabe gegenüber den Bedürfnissen und Gegebenheiten des Seins, direkt in die Praxis umgesetzt. Es gilt, die Grenzen körperlicher Leistungsfähigkeit zu respektieren, zu schützen und zu schätzen.

Der Yoga als eine der ältesten Lehren des Lebens gibt in seiner ursprünglichen Form vor allem mentalen Halt. Heute ist jedoch für viele der körperliche Aspekt entscheidend. Dabei stehen für einige Yogapraktizierende die bewegten, sportlichen und zum Teil akrobatischen Aspekte im Mittelpunkt des Interesses. Allerdings werfen das wachsende Angebot an Yoga-Therapie-Workshops und -Ausbildungen sowie die immer öfter diskutierte Verletzungsgefahr auch Fragen auf, wie Yoga wirkt und wie belastbar der Körper dafür sein muss. Sonnengruß bei einem Bandscheibenvorfall? Welches Asana ist empfehlenswert bei Arthrose im Knie? Diese oder ähnliche Fragen beschäftigen Yogalehrerinnen und Yoga-Interessierte.

Medical Yoga ist harmonisierend und ganzheitlich heilend und legt dabei den Fokus auf Achtsamkeit und innere Erfahrung, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu reaktivieren. Dabei wird das jahrtausendealte yogische Wissen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbunden. Hierfür nutzt Medical Yoga ein anatomisch-funktionell begründetes Konzept der menschlichen Haltungs- und Bewegungskoordination: die Spiraldynamik®. Das dreidimensionale Bewegungskonzept macht gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Man könnte es auch eine „Gebrauchsanweisung“ für den eigenen Körper nennen. Denn hier wird durch Erspüren, Beobachten und Wahrnehmen im wahrsten Sinne des Wortes Bewegungsanatomie erfahren.

Das Spiralprinzip

Die Spirale als ein Grundbaustein des Universums ist überall zu finden: in Spiralgalaxien, in Wirbelwind und Wolkenwirbeln, im Wasserstrudel und beim Pflanzenwachstum, in Muscheln und Geweihen, in Kristallgitterstrukturen und in Blütenständen. Auch im Mikrokosmos wie in Muskelfasern, Bindegewebe und Haut sind einfache oder komplexe Spiralstrukturen zu finden.

Die Evolution der Fortbewegung ist ebenfalls die Geschichte einer Spirale. Beim aufrechten menschlichen Gang, einer der Grundbewegungen, schraubt sich die Wirbelsäule alternierend nach links und nach rechts. Der Mensch hat die Fortbewegung mittels Spiralprinzip zur Perfektion entwickelt. Dieses Prinzip findet sich überall im menschlichen Bewegungssystem, nicht nur in der Wirbelsäule: ob 3D-Gewölbearchitektur des Fußes, Faserverlauf der Achillessehne, spiralig gewickelte Kreuzbänder

im Inneren des Kniegelenks, der Verlauf des Schneidermuskels auf der Innenseite des Oberschenkels, die Anordnung der Kapselbänder im Hüftgelenk, die Beckenbewegungen beim Abstoßen, die diagonalen Muskelschrägsysteme des Rumpfes, die räumliche Anordnung der kleinen Wirbelgelenke über die gesamte Länge der Wirbelsäule oder die Drehscharniermechanik des Ellbogengelenks – Spiralstrukturen finden sich von Kopf bis Fuß. Die Helix ist sozusagen der rote Faden der menschlichen Anatomie des Bewegungssystems. Diese anatomische Ordnung – Spiralprinzip, Evolution und Fortbewegung – ist die Grundlage menschlicher Bewegung. Im Medical Yoga geht es nun darum, sich mit dieser archaischen Bewegungsintelligenz der Natur zu verbinden, damit die Bewegungen mit den anatomischen Strukturen, also den Gelenken, Bändern und Muskeln, übereinstimmen. Wer die Prinzipien natürlicher Bewegungsabläufe kennt, bewegt sich mit der Anatomie – und nicht gegen sie. Intelligente, also anatomisch richtige Bewegung ist uns in die Wiege gelegt, wir haben sie nur verlernt. Soziale Konditionierung, einseitige, Über- oder Fehlbelastung des Körpers oder auch emotionale Dysbalancen beeinflussen

Haltungs- und Bewegungsmuster. Nach Ansicht des Erfinders der Spiraldynamik, Dr. Christian Larsen, „spielen wir in der Hatha-Yoga-Praxis unsere persönlichen Bewegungs- und Übungsmelodien auf dem Instrument unseres Körpers. Es ist genau wie in der Musik: Das Instrument muss gestimmt sein, um darauf spielen zu können.“ Sie brauchen nur eines zu tun: die Bewegung mit sich selbst zu wagen.

Basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Spiraldynamik® werden im Medical Yoga die Asanas anatomisch korrekt, achtsam und sehr präzise angeleitet. Aufeinander abgestimmte Asanas verknüpfen sich zu einem harmonischen und fließenden Bewegungsablauf. Vorbereitende Körperwahrnehmungsübungen und fließende Mikrobewegungen schulen das Körpergefühl und eine nachhaltige Feinfühligkeit für die ökonomische Ausrichtung des Körpers. Diese Yogapraxis zeigt konkrete Wege auf, stressauslösende Muster aufzudecken und durch anatomisch intelligente Bewegung zu ersetzen. So könnte beispielsweise eine Überbelastung der Lendenwirbelsäule durch eine verminderte Drehfähigkeit der Brustwirbelsäule und fehlende Bewegungsfähigkeit innerhalb des Brustkorbs vorliegen. Damit ist der Weg zur Entlastung weniger der „bandscheibengerechte“ Sonnengruß, sondern eher das feinfühlig dreidimensionale Mobilisieren des Brustkorbs und eine achtsame spiralege Rotationsschulung sowie dynamisch-rhythmische Bewegungsarbeit.

Das Wichtigste, was ich Ihnen vermitteln möchte, ist freudige Spannung, die in die ehrliche Begegnung mit sich selbst führt

Neben der anatomisch korrekten Ausrichtung und Ausführung, der Körperweisheit, die im Medical Yoga vermittelt wird, steht der Aspekt des feinstofflichen Erlebens. Das ist im Sinne von Svadhyaya gemeint: sich selbst nahekommen, Selbstreflexion, an etwas näher herangehen. Der Körper wird zum persönlichen Lesebuch, um Muster aufzudecken und Bewusstheit zu erfahren. Eine präzise Ausrichtung in den Asanas deckt zum Beispiel auf, welchen Muskeln Spannung fehlt und welche unnötig festhalten und so die Beweglichkeit belastend einschränken. Das Studieren der Körperweisheiten ist dabei ein



zeigt konkrete Wege auf, stressauslösende Muster aufzudecken und durch anatomisch intelligente Bewegung zu ersetzen.«

zu ersetzen.«





stiller, aber fordernder Dialog. Dieser Yogaweg will von außen nach innen führen, denn hier ist im Inneren alles zu finden, was häufig außen gesucht wird.

Asana, Pranayama, Meditation und Selbsterfahrung bahnen den Weg zur Energie-Erfahrung. Das Wissen über die energetische Anatomie des Körpers, die Schwingungen der Chakren, die Erfahrung der Impulszentren des Körpers, zum Beispiel des Beckenbodens, oder auch die Symbolik der Asanas schenken dem Übenden die Erfahrung von Energie.

Medical Yoga ist eine Einladung zum bewussten Sein. Die Qualität des Seins entwickelt sich im achtsamen Üben – einem Übungsweg zum inneren und äußeren Gleichgewicht, zur Reflexion und zur Steigerung der Lebensenergie. Die Asana-Praxis soll über tiefe Achtsamkeit zu einer ausgeglichenen geistigen Verfassung führen. Die körperlichen Ziele sind Stärke und Beweglichkeit, das Gleichgewicht von „sthira“ (fest, beständig und aufmerksam) und „sukha“ (angenehm und bequem). Eine anatomisch richtige Ausführung und ein logischer Aufbau der Körperhaltungen wirken damit umfassend und präzise und ermöglichen eine Yogapraxis, die innere und äußere „Haltung ohne Spannung“ und „Kraft ohne Anstrengung“ betont. Störungen auf körperlicher Ebene lassen sich so aufdecken und nachhaltig verändern. Dazu werden klassische Formen der Körperhaltungen modifiziert, um sie an die Bedürfnisse und Möglichkeiten westlicher Menschen anzupassen. Variationen schaffen koordinative

und körperliche Voraussetzungen für komplexere Asanas. Die an Prävention und Gesundheitsförderung ausgerichtete Form der Asanas ergibt den äußeren Rahmen für den Fokus auf die inneren Welten, auf die feinstofflichen Zusammenhänge und Energien – um so den Weg zu tiefgreifenden Veränderungen zu bahnen. Die gewünschte Wirkung der Asanas auf physischer, energetischer, mentaler und spiritueller Ebene wird durch die ihnen innewohnende Symbolkraft vertieft: Die Namen der Haltungen sind inspirierende Botschaften für die Seele, sind Einladung, sich mit allen existierenden Formen und Energien der Welt zu verbinden.

Im Medical Yoga steht mit einer regelmäßigen sowie selbstständigen Praxis, die das Tor zu positiven Veränderungen öffnet, der Körper im Mittelpunkt. Es ist ein Angebot, mehr über sich und den eigenen Körper zu erfahren, um dann selbst tätig zu werden. Die therapeutischen Wirkungen entfalten sich, wenn bei regelmäßiger Übungspraxis das heilende Anliegen im Mittelpunkt steht. Die Orientierung erfolgt dabei an den individuellen Ressourcen, am Fluss der Atmung, an der Achtsamkeit und an Ahimsa, der Schmerzfreiheit.

„Wir müssen uns unserem Körper liebevoll zuwenden und uns gut um ihn kümmern.“

Thich Nhat Hanh

WORKSHOP

FOTOS ■ CLAUDIA LARSEN, TRIAS VERLAG

MODEL ■ CHRISTIANE WOLFF

Medical-Yoga-Sequenz: beweglicher Brustkorb

Die Durchlässigkeit und Weite des Herzraums sind die Grundvoraussetzung, um sich dem höheren Selbst zu nähern. Den Brustkorb dreidimensional schwingen zu lassen, ermöglicht den lebenswichtigen Organen wie Herz und Lunge, zu pulsieren, und gibt die Basis, um das persönliche Bewegungspotenzial auszuschöpfen. Um den Brustkorb zu beleben, wird im Medical Yoga jede Drehung mit einer Aufrichtung vorbereitet. Die gegengleiche Einrollbewegung der beiden Pole Becken und Kopf verlängert die Wirbelsäule. Der Brustkorb folgt reaktiv diesem Bewegungsimpuls. Die oberen Rippen folgen dem Kopf, die unteren sinken mit dem Becken nach hinten und nach unten. Die Rippen spannen sich in eine dreidimensionale Weite. Spürbar wird die Drehung im Brustraum, in der Weite des Herzens und im Tanz des Atems.

Einstimmung

Im aufrechten Sitz legen Sie die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand dicht unter das rechte Schlüsselbein an die oberen Rippen und die linke Hand seitlich an die unteren und hinteren Rippen der linken Flanke. Beobachten Sie gelassen die dreidimensionale Atembewegung des Brustkorbs. Einatmend schwingen sanft die oberen Rippen kopfwärts und schmiegen sich an die Fingerspitzen an, und die unteren Rippen weiten sich seitlich und beckenwärts in der flachen linken Hand.

1.



1. NACH UNTEN SCHAUENDER HUND (adhomukhashvanasana)

Im Hund, der nach unten schaut, sind die Oberarme nach außen gedreht, der Unterarm nach innen in Richtung Daumen und Zeigefingergelenk. Die Außenrotation der Oberarme ist als stabilisierende Spannung vorne an den Schultergelenken spürbar. Gleichzeitig arbeitet im Stütz die Atemhilfsmuskulatur besonders effektiv. Verweilen Sie für mehrere Atemzüge, um die Schwingung des Atems, das Fächern und Weiten der Rippen zu erspüren und sich im Herzen zu sammeln.



2.



2. VARIATION DER TAUBEN-HALTUNG (kapotasana)

Setzen Sie das rechte Knie zwischen den Händen ab in die Taube. Neigen Sie sich aus den Hüftgelenken mit langem Rücken nach vorn. Dehnen Sie den linken Arm diagonal nach vorn. Die Rippen der linken Flanke fächern sich auf. Halten Sie viel Raum zwischen linker Schulter und Ohr. Das Verlängern kommt aus der Mitte des Körpers. Nehmen Sie wahr, welche Räume der Atem nun findet. Nach fünf Atemzügen gleiten Sie zurück in den Hund. Wiederholen Sie mit links und begeben Sie sich dann wieder zurück in den Hund.

3.



3. WINDMÜHLE (samakonasana)

Verlagern Sie das Gewicht auf beide Hände. Springen Sie dann mit beiden Beinen in eine Grätsche. Die Außenkanten der Füße sind parallel, die Fußgewölbe aktiv. Lenken Sie die inneren Oberschenkel nach vorn, um die Knie präzise nach vorn auszurichten. Setzen Sie die linke Hand senkrecht unter dem Brustbein auf. Verlängern Sie die Wirbelsäule horizontal wie eine Tischplatte. Schieben Sie die Krone des Kopfes und das Steißbein einatmend auseinander. Die Wellenform der inneren Achse streckt sich. Ausatmend beginnt der Kopf aus einem weiten Nacken mit der Drehung nach oben. Die Arme breiten sich senkrecht übereinander aus. Die lange Brustwirbelsäule dreht sich segmental, und die Lendenwirbelsäule folgt. Bleiben Sie fünf Atemzüge lang in der Position der Windmühle. Anschließend wiederholen Sie zur anderen Seite.

Breath of fire

Ethische und elegante Yogamode aus Bio-Baumwolle (kbA)
designed by Lia Kauhs

Sohang
Top & Shirt

Die originalen
Designerstücke!
Sohang Hose

Expect respect!



Setzen Sie „Breath of Fire“ fotografisch in Szene und gewinnen Sie eins von unseren schönen Modellen! Mehr dazu unter

www.breath-of-fire.eu



4.



4. KIND-HALTUNG (balasana)

Setzen Sie die Knie nacheinander auf und legen Sie den Oberkörper auf den Beinen ab. Nehmen Sie den Atem im hinteren Brustkorb wahr.

5.



5. VARIATION DER TAUBEN-HALTUNG (kapotasana)

Aus der Kind-Haltung richten Sie sich in den Vierfüßlerstand auf. Führen Sie das rechte Knie zwischen den Händen in die Taube. Beide Sitzbeinhöcker sind zum Boden gedreht, beide Beckenseiten sind möglichst ausgeglichen. Richten Sie sich aus der inneren Achse in die Länge auf und lenken Sie die Krone des Kopfes himmelwärts. Die Oberkörperdrehung nach rechts beginnt mit dem Kopf. Während Sie ihn weiter nach oben schieben, drehen Sie sich mit langem Nacken empfindsam. Die Drehung fließt weiter zur oberen Brustwirbelsäule. Der linke Arm kann nun mit der Schulter, die nach außen gedreht ist, von außen an das rechte Bein gelegt werden. Die Schultern bleiben breit, das Dekolletee weit. Einatmend vertiefen Sie die Längsspannung, ausatmend die Rotation.

Gehen Sie über den Vierfüßlerstand zurück in die Kind-Haltung und spüren Sie nach. Wiederholen Sie alles auf der linken Seite und spüren Sie wieder in der Kind-Haltung nach.

6.



6. KAMEL-HALTUNG (ushtrasana)

In der Kind-Haltung ziehen Sie das Steißbein zum Schambein und die Sitzbeinhöcker zu den Fersen. Durch die Aktivität des Beckenbodens wird das Becken eingerollt, bis das Kreuzbein senkrecht steht. Während Sie die Hände auf die Fersen stützen, heben Sie das Becken und strecken beide Leisten vollständig. Lassen Sie diese Impulskraft des Beckenbodens in die Wirbelkette aufsteigen. Die Lendenwirbelsäule gleitet Wirbel für Wirbel in einen harmonischen, langgezogenen Bogen nach hinten. Erweitern Sie den Bogen durch die Brustwirbelsäule. Der vordere untere Rippenbogen integriert sich in den Bogen der Körpervorderseite. Die Bauchdecke gibt bremsend nach. Das Brustbein steigt auf, die oberen Rippen weiten sich. Der Kopf folgt der Rückbeuge, bewegt sich nach hinten-oben und zieht mit langem, faltenfreiem Nacken nach oben. Stellen Sie sich vor, Sie würden mit dem Rücken über einem großen Ball liegen. Kreuzbein, Rücken und der gesamte Brustkorb bis zum unteren Rippenbogen und Hinterkopf schmiegen sich gleichmäßig an. Nacken und Lende sind langgezogen.

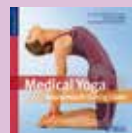
Verweilen Sie für mehrere Atemzüge und spüren Sie abschließend im aufrechten Fersensitz nach. ■



Die Autorin: Christiane Wolff ist eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa; Yogalehrerin BDY/EYU, lizenzierte Pilates-Instruktorin; Weiterbildung in imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin und in Spiraldynamik®. Als beliebte Fachreferentin und

Presenterin ist sie national wie international für verschiedene Institutionen tätig und bildet in dieser Funktion seit mehreren Jahren auch Yoga- und Pilates-Trainer aus. In ihren Seminaren, Büchern und DVD-Produktionen schlägt sich stets und intensiv die Liebe zum fachlichen Detail nieder. Ihre beiden 2012 erschienenen Yogabücher sind auf der Liste der 10 besten Yogabücher von „Yoga Guide“ auf den ersten und sechsten Platz gewählt worden. Im Jahr 2012 eröffnete Christiane das Yoga- & Pilates-Studio „Flowing Om“ in Frankfurt.

Internet: www.christiane-wolff.de



Die Fotos (© Claudia Larsen, TRIAS Verlag) der Übungsstrecke wurden mit freundlicher Genehmigung des TRIAS-Verlags, Stuttgart, aus dem Buch „Medical Yoga – Anatomisch richtig üben“ von Dr. med. Christian Larsen, Christiane Wolff und Eva Hager-Forstenlechner entnommen.