

Dr. Christian Larsen
Christiane Wolff
Eva Hager-Forstenlechner

Medical Yoga 2

Anatomisch richtig üben – Bewegungsprobleme lösen



TRIAS

Larsen/Wolff/Hager-Forstenlechner
Medical Yoga 2



Dr. med. Christian Larsen ist Mitbegründer des innovativen Bewegungs- und Therapiekonzeptes Spiraldynamik®. Er leitet das Spiraldynamik® Med Center in Zürich. In der Akademie widmet er sich Forschung und Ausbildung. Im Medical-Yoga vereinen sich für ihn drei persönliche Lebensstränge: seine regelmäßige Yoga-Praxis, mit der er schon als Jugendlicher begann, sein Medizinstudium und sein maßgebliches Mitwirken an der Weiterentwicklung der Spiraldynamik®. Seine Bücher – darunter Bestseller – wurden eine halbe Million Mal verkauft und in viele Sprachen übersetzt. »Medical-Yoga« und »Gut zu Fuß ein Leben lang« sind seine erfolgreichsten Titel bei TRIAS. www.spiraldynamik.com



Christiane Wolff ist Yogalehrerin (BDY/EYU). Sie ist eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und Pilates-Instruktorin. Christiane Wolff ist national und international tätig in Präventionsprogrammen, im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und Yoga-Reisen. Sie leitet das Yoga- und Pilatesstudio »Flowing Om« sowie ein Yoga-Ausbildungszentrum in Frankfurt am Main. Christiane Wolff ist bekannt durch zahlreiche Buch- und DVD-Veröffentlichungen. Ihre Liebe zum fachlichen Detail sowie eine Vernetzung unterschiedlicher Sichtweisen und Philosophien sind ihr ein besonderes Anliegen. www.christiane-wolff.de



Eva Hager-Forstenlechner ist Yogalehrerin, Tänzerin und Juristin. Außerdem ist sie Dozentin und Expertin für Spiraldynamik®, spezialisiert auf die Verbindung von Spiraldynamik® und Yoga. Denn der ehemaligen Leistungsturnerin halfen genau diese beiden Methoden, sich wieder schmerzfrei zu bewegen. Ihre Erfahrungen gibt sie weltweit in zahlreichen Kursen und Ausbildungen weiter und leitet gemeinsam mit ihrem Mann Ekkehard ein Spiraldynamik Center für Yoga und Bodymind in Salzburg/Österreich. Die beiden leben in inspirierender Patchwork-Familie mit 3 erwachsenen Kindern. www.spiraldynamik-yoga.at

Dr. med. Christian Larsen · Christiane Wolff · Eva Hager-Forstenlechner

Medical Yoga 2

Anatomisch richtig üben – Bewegungsprobleme lösen





7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 **Medical Yoga – therapeutische Dimension des Yoga**

10 **Finden Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis**

- 10 Körperbewusstsein und Achtsamkeit
- 11 Yoga und Spiraldynamik®: ein starkes Team
- 12 Yoga: Gesundheit, Prävention und Therapie
- 14 So wenden Sie Medical-Yoga an
- 15 Eine Medical-Yoga-Stunde gestalten
- 17 Hilfsmittel: eine wertvolle Unterstützung

19 **Asanas**

20 **Kraftvolle Haltung · Utkatasana**
Fokus Fuß

28 **Krieger III · Virabhadrasana III**
Fokus Fuß II

36 **Fersensitz · Vajrasana**
Fokus Fuß III

44 **Krieger I · Virabhadrasana I**
Fokus Knie

52 **Seitliche Flankenstreckung ·**
Utthita Parsvakonasana
Fokus Knie II

60 **Halbmond · Ardha Chandrasana**
Fokus Hüfte

68 **Grätschsitz · Upavistha Konasana**
Fokus Becken

76 **Kopf-Knie-Haltung · Janu Sirsasana**
Fokus Becken II

84 **Halbes Boot · Ardha Navasana**
Fokus Körpermitte

92 **Heuschrecke · Shalabhasana**
Fokus Rücken

100 **Mukti-Sitz mit BWS-Rotation**
Fokus Brustkorb

108 **Fisch · Matsyasana**
Fokus Brustkorb II



116 **Katze · Biddhalasana**
Fokus Schulter

124 **Stütze rücklings · Purvottanasana**
Fokus Schulter II

132 **Schulterbrücke · Setu
Bandha Sarvangasana**
Fokus Nacken



140 **Kuhgesicht · Gomukhasana**
Fokus Kugelgelenk

148 **Adler · Garudasana**
Fokus Mentale Konzentration

156 **Liegende Winkelstellung ·
Supta Baddha Konasana**
Fokus Entspannung

» Herausforderungen von Fuß bis Kopf

164 Zehen auf Abwegen

165 Schmerzhafter Fußsohle

166 Fußgewölbe in Nöten

166 Sehnenentzündungen am Fuß

167 Arthrose im Fundament

168 Verletzungsfolgen Fuß und Knie

169 Gebeine aus dem Lot

169 Muskelüberlastung zwischen Becken und Knie

170 Hüftgelenke am Anschlag

171 Becken in Nöten

172 Das Kreuz mit dem Kreuz

173 Bandscheiben »Spezial«

174 Wirbelkörper »Spezial«

175 Wirbelsäulenstatik aus dem Lot

176 Brustkorb »Spezial«

177 Muskuläre Schulter-Nacken-Kopfschmerzen

177 Halswirbelsäule »Spezial«

178 Schulter »Spezial«

179 Kiefer und Hand »Spezial«



Liebe Leserin, lieber Leser,

Yoga besitzt den Nimbus des Natürlichen und Gesunden. Das verleitet zur Annahme, Yoga-Ananas seien automatisch immer sicher. Irrtum! Was Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben. Mit dem Vorläuferband »Medical Yoga« haben wir der Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie durch Yoga einen Namen gegeben und diese Wissenslücke geschlossen.

Mit »Medical Yoga 2« halten Sie nun ein weiteres Praxisbuch für Yoga-Praktizierende, Yoga-Lehrende sowie Ärzte und Therapeuten mit einem Interesse an Yoga in den Händen. Anknüpfend an den ersten Band werden 18 neue Asanas vorgestellt und aufgearbeitet:

- Die Rubrik »Medical-Yoga« führt den zeitlosen Gesundheitswert eines jeden Asanas vor Augen.
- Der »Yoga-Fokus« zeigt Ihnen, wie Sie jedes Asana zu Zwecken der Gesundheitsförderung und der Prävention einsetzen können.
- Der »Medical-Fokus« erklärt, wie Sie jedes Asana therapeutisch nutzen und bei welchen Beschwerden ein Asana gefährlich sein kann.
- Zu jedem Asana gibt es Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den sicheren Einstieg.
- Bei individuellen Problemen helfen spezifische »Medical-Übungen«.
- Abschließend vertiefen Sie in den »Yoga-Flows« Ihre Körperkompetenz und integrieren Ihr neugewonnenes Wissen in Ihre Yoga-Praxis.

Am Ende des Buches finden Sie die Übersicht »Herausforderungen von Fuß bis Kopf«. Ob Fersensporn, Bandscheibenleiden, Coxarthrose oder Spinalkanalstenose: Für jedes Problem wird aufgeführt, welche der 36 Asanas aus den beiden Bänden »Medical Yoga« und »Medical Yoga 2« zum Üben geeignet, welche anspruchsvoll und welche kritisch sind. Ganz schön praktisch für den Leser: Problem identifiziert – Lösung gefunden.

Namaste!
Dr. med. Christian Larsen



Medical-Yoga – therapeutische Dimension des Yoga

Medical-Yoga vernetzt das jahrtausendealte Wissen des Yoga mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit und innere Erfahrung, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu reaktivieren.

Finden Sie Ihre individuelle Yoga-Praxis

Dieses Buch führt Sie systematisch zum Medical-Yoga hin und zeigt Ihnen, wie Sie Yoga-Philosophie, Asanas und Atemübungen mit den anatomischen Prinzipien der Spirdynamik® verbinden. Machen Sie Ihre Yoga-Praxis sicherer und erfüllender!

Yoga ist ein Weg zu sich selbst und er ist ein Begleiter in diesem Prozess. Jahrtausendlang erprobt, bietet der praktische Übungsweg des Yoga einen Leitfaden, sich von Belastendem zu lösen und zu erfahren, was uns auf den unterschiedlichen Ebenen stärkt und lichtvoll werden lässt. Zu allen Zeiten sollten die Techniken des Yoga die Menschen für den Alltag stärken. Mithilfe von Körperhaltungen (Asanas) werden schwache Muskeln gekräftigt, verspannte Strukturen gelöst und die unterschiedlichen Funktionen des Fasziennetzwerks verbessert: Der Körper wird belastbarer und anpassungsfähiger. Durch die verbesserte Haltung und gezielte Atemübungen (Pranayama) vertieft sich der Atem. Die Atemqualität und der Stoffwechsel wer-

den verbessert. Mentale Übungen entschleunigen die Gedanken und schenken Klarheit und Entspannung. Der gewaltfreie und hinterfragende Umgang mit dem Körper, dem Atem und der Gedankenwelt verhilft den meisten Yogis zu neuen Verhaltensweisen im Alltag, zu sozialer Kompetenz und einer neuen Lebensphilosophie.

Körperbewusstsein und Achtsamkeit

Eine achtsame und sachkundige Yogasana-Praxis gemäß den Beschreibungen und Ausrichtungskriterien im Medical-Yoga schärft Ihren inneren Blick. Sie lernen Ihren Körper und Ihre Haltung differenzierter kennen. Die organische Aus-

richtung schult die individuelle Betrachtung der Vorgänge im Körper: Sie nehmen ihn wahr, wie er ist. Das yogische Körperbewusstsein geht über den »physischen Körper« hinaus: Es schließt die Betrachtung des emotionalen und mentalen Körpers mit ein. Das physische Körperbewusstsein beleuchtet beispielsweise Spannung oder auch fehlende Spannung der Muskulatur. Eine Betrachtung aus emotionaler Sicht deckt Schmerz oder Überbelastung auf. Die mentale Ebene hinterfragt die Grenzen der Handlungsfähigkeit. Die präzisen Ausrichtungskriterien und anatomischen Details im Medical-Yoga schulen eine tiefere Wahrnehmung. In Verbindung mit einem feinfühligem Körperbewusstsein gelingt es Ihnen dadurch immer besser, Ihr Potenzial zu er-

kennen und auf Ihre eigenen physischen und psychischen Bedürfnisse einzugehen.

Yoga und Spiraldynamik®: ein starkes Team

Auch in »Medical Yoga 2« werden Körperhaltungen des Yoga, seine Philosophie und Atemübungen mit den anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik® und der medizinischen Wissenschaft zu einer Einheit verbunden. Uns liegt am Herzen, einen Übungsweg zu zeigen, mit dem Sie das gesamte Potenzial Ihres Körpers einschätzen und schätzen lernen. Jeder Körper ist einzigartig und erzählt seine Geschichte. Daher gilt es in der Yoga-Praxis, über Pratyahara – das Nach-Innen-Lenken

der Sinne – die persönlichen Grenzen zu erkennen, zu respektieren und neue Wege zu finden, die Grenzen empfindsam zu verändern. Mit Svadhyaya, der Innenschau, erkunden Sie die Gegebenheiten und lenken das Licht der Achtsamkeit in die Regionen des Körpers, die noch im Dunkeln liegen. Medical-Yoga lehrt, das Wunder des Körpers zu erkennen und alle Ressourcen zu nutzen.

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen

»Medical Yoga 2« ist nach Körperregionen gegliedert. Damit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Yoga-Praxis nach neuen Kriterien zu gestalten. Stellen Sie sich die Frage, welche Körperregionen Sie näher kennenlernen möchten:

- Wo wollen Sie sich spüren?
- Was wollten Sie schon immer über Ihren Körper wissen und dabei ins Detail gehen?

Eine Yoga-Praxis mit Hingabe zu ausgewählten Bereichen des Körpers öffnet ein Erlebnisfeld und bietet neue Perspektiven für das Körperbewusstsein. Yoga lehrt, dass der Körper ein Tempel ist, den wir schätzen und ehren sollten. Der achtsame Blick für das »Wunderwerk Körper« schenkt Dankbarkeit und Seelenruhe. Wer die positiven Dinge schätzt, sieht Negatives und Dysbalancen mit anderen Augen.

Gewinnen Sie durch regelmäßige Medical-Yoga-Praxis eine neue Elastizität, anstatt gedanklich bei Ihrer fehlenden Beweglichkeit zu verharren. Verbessern Sie die Ausrichtung Ihrer Schultern in die Breite und das Zentrieren Ihrer Schultern im Gelenk. Begrüßen Sie durch diese neu gewonnene organische Ordnung in Ihrem Körper mehr Freiheit in der Brustwirbelsäule sowie Kraft und Stabilität in den Armen. Die im Medical-Yoga differenzierte Ausrichtung der Gelenke gemäß ihrer Struktur, die organische Gelenkartikulation und die fein koordinierte Spannung von Muskeln bewirken, dass Sie mit so wenig Aktivität wie möglich, aber so viel wie nötig, arbeiten.

»Alles ist eins«, sagen die Yogis. Unser Körper ist eine Einheit. Medical-Yoga ermöglicht, wertvolle Details in der Yoga-Praxis zu fokussieren und sich selbst zu korrigieren. Die Wertschätzung Ihres Körpers geht einher mit dem Bewusstsein, dass jeder Mensch einzigartig und mehr als nur ein funktionierender Körper ist. Streifen Sie Glaubenssätze ab und befreien Sie sich von Vorurteilen wie »ich bin unbeweglich« oder »ich konnte das noch nie«. Nähern Sie sich Ihrem Wesenskern, diesem unbeschreiblichen Licht, dass die Yogis sich auch als einen göttlichen Funken im Herzen vorstellen. Hier lö-

sen sich die Gedankenwellen auf und wir begegnen einer tiefen Zufriedenheit oder »Sat Chit Ananda«, wie die Yogis es beschreiben: der Wahrheit, dem inneren Wissen und einer tiefen Freude.

Wecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte

»Medical Yoga 2« bietet Ihnen zudem ein fundiertes medizinisches Hintergrundwissen über Ihren Körper. Detailliert beschreiben wir, wann Sie besonders achtsam mit Ihrem Körper sein und welche Modifikationen Sie dann vornehmen sollten. Dabei geht es uns um die wichtigste Sichtweise des Yoga: Ahimsa, die Gewaltlosigkeit. Zeitweise brauchen bestimmte Regionen, Gelenke oder Strukturen des Körpers einen heilenden oder schützenden Blick. So können Sie Ihre Selbstheilungskräfte wecken. Sehr oft ist weniger mehr.

Yoga ist zu jeder Zeit des Lebens möglich und hilfreich. Aber nicht jede Körperhaltung oder jede Methode des Yoga zeigt die gewünschte Wirkung. Yoga lehrt, im Hier und Jetzt zu sein. Daraus entwickelt sich die Kompetenz zu Viveka, dem Unterscheidungsvermögen.

Aufbauend auf dieses Wissen können Sie einschätzen, was Sie heute

unterstützt, und lernen, sich von Belastendem zu lösen. Kein Buch ersetzt dabei eine Therapie und einen guten Yoga-Lehrer. Aber das yogische Wissen ist so tiefgreifend, dass es Freude macht und Ihre Yoga-Praxis intensiviert, wenn Sie sich selbstständig mit Ihrem Körper und den Wirkungsweisen des Yoga vertraut machen.

Yoga: Gesundheit, Prävention und Therapie

Wer die spezifischen Wirkungen des Yoga für die Gesundheit gewinnen möchte, kommt nicht darum herum, sich mit den Wechselwirkungen zwischen Asanas und Krankheitsbildern auseinanderzusetzen. Genau diese Lücke möchte »Medical Yoga 2« füllen. Medical-Yoga entfaltet seine Wirkung im Spannungsfeld zwischen Gesundheit und Krankheit. Es gilt drei Bereiche zu unterscheiden:

Yoga als Gesundheitsförderung bedeutet die Hinwendung zu den »zeitlosen, erneuerbaren Quellen der Gesundheit«. Als Beispiele erwähnt seien Atmung, Bewegung und Stille. Gesundheitsförderung fokussiert auf Selbstwirksamkeit. Vieles lässt sich mit gesundem Menschenverstand entscheiden und erreichen.

Yoga als Prävention bedeutet das Erkennen individueller Risiken und eine darauf abgestimmte Intervention. Wer diese Kunst beherrscht, kann bei sich selbst und bei anderen frühzeitig und gezielt gegensteuern. Gefragt sind Beobachtungsgabe und spezifisches Know-how, was bei welchem Risiko getan werden kann.

Yoga als Therapie bedeutet, die Heilwirkungen des Yoga bei gesundheitlichen Herausforderungen durch Krankheit und Unfall zur Entfaltung zu bringen. Gefragt sind fundiertes Wissen und Erfahrung in beiden Bereichen, »Medical« und »Yoga«.

Geben Sie Ihrer Yoga-Praxis mehr Struktur

Sind Sie daran interessiert, durch Yoga Ihre Gesundheit zu fördern? Indem Sie Ihrer Lektion einen thematischen Fokus geben, geben Sie Ihrer Yoga-Praxis auch automatisch mehr Struktur:

- »Medical Yoga« ist nach den Asana-Grundtypen gegliedert, z. B. in Stand- und Stützhaltungen, Vor- und Rückbeugen usw.
- »Medical Yoga 2« ist nach Körperregionen geordnet: Fuß, Knie, Hüfte, Becken, Körpermitte, Kreuz, Schultern usw.

Lassen Sie sich bei Auswahl und Reihenfolge der Asanas von den vorgeschlagenen Yoga-Flows inspi-

Medical-Yoga: Verorten Sie Ihre eigene Tätigkeit und definieren Sie die damit verbundenen Ziele.

	Gesundheitsförderung	Prävention	Therapie
Zielgruppe	Gesunde	Gesunde mit Risiken	Kranke
Absicht	Gesunde gesünder machen	Gesunde gesund erhalten	Kranke gesünder machen
Orientierung	am Potenzial	am Risiko	am Problem
Kenntnis	gesunde Bewegung	mögliche Risiken	definierte Krankheitsbilder
Fokus	Selbstwirksamkeit	Verhaltensänderung	Heilung

rieren. Mit etwas Erfahrung werden Sie entdecken, was für Sie, Ihren Schüler oder Ihre Gruppe am besten funktioniert. Wenn Sie einzelne Asanas vertiefen möchten, finden Sie Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den sicheren Einstieg, eine Auswahl interessanter Varianten sowie nützliche pädagogische und medizinische Tipps zur Yoga-Praxis.

Erkennen Sie Risiken und Probleme und steuern Sie dagegen
Sie stellen ein Yoga-Programm zusammen: für sich alleine, einen Privatkunden oder für eine Gruppe. Am Anfang steht die Konsultation. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die gesundheitlichen Risiken und Besonderheiten des Yoga-Schülers: direkt im Gespräch, durch Abfragen nach der Stunde oder mittels Fragebogen bei der Anmeldung. So erfahren Sie beispielsweise: Der erste hat einen Beckenschiefstand (Seite 68), der zweite ein Hohl-

kreuz (Seite 84) und der dritte klagt über ein Hüft-Impingement (Seite 170).

Nachdem Sie Ihr Yogasana-Programm wie gewohnt zusammengestellt haben, machen Sie sich zusätzlich schlau, was es bei den »Herausforderungen von Fuß bis Kopf« (Seite 164) speziell zu berücksichtigen gilt. Aber bitte nicht gleich alle Probleme auf einmal! Entscheiden Sie sich für ein oder zwei Beschwerden, bleiben Sie dran, bis Sie im Gefühl haben, warum bestimmte Asanas besonders geeignet oder ungeeignet sind. Dann knöpfen Sie sich das nächste Problem vor. Mit der Zeit wächst Ihr Erfahrungsschatz und Sie wissen intuitiv, welche Übung für welches Problem gut ist und welche nicht. Dieses Buch unterstützt Sie dabei durch gezielte Medical-Übungen, z. B. für den Fuß, das Knie und die Hüfte, und durch Anleitung zum gezielten Einsatz nützlicher Hilfsmittel.

Gesundheitsrisiken im Yoga bewusst machen

Yoga beruht auf jahrtausendealten Traditionen. Yoga-Asanas werden daher automatisch als gesund und sicher angesehen. Aber, was Wirkung hat, kann auch Nebenwirkungen haben. Nebenwirkungen im Yoga sind selten, können aber schwerwiegend sein. Rascher Lagewechsel etwa bei Yoga-Flow-Sequenzen kann die kleinen »Steinchen« im Gleichgewichtsorgan durcheinanderwirbeln, heftigen Schwindel auslösen und so Menschen zu Boden stürzen lassen. Grundsätzlich besteht bei gefährdeten Personen bei vielen Standhaltungen Sturzgefahr. Bei vorbestehenden hirnganischen Schäden oder Durchblutungsstörungen sind bestimmte Asanas in hohem Maße gefährlich. Vorsicht auch bei Umkehrhaltungen wie Pflug, Kerze und Kopfstand: Bei gefährdeten Personen können sie in sehr seltenen Fällen Hirnschläge auslösen oder zu

Netzhautablösungen führen. Zu intensives Dehnen oder stundenlanges Fersensitzen können Nervenschädigungen nach sich ziehen. »Westliche Beine« sind zudem nicht für den Lotossitz geschaffen: Durch Fehlbelastungen im Knie kann es zu Meniskusläsionen kommen. Inzwischen gibt es kaum noch etwas, was nicht als »Yoga-Nebenwirkung« – meist infolge eines Überschreitens der eigenen Grenzen – Eingang in medizinische Akten gefunden hätte. Mit einer Ausnahme: Falls Sie den Herzinfarkt vermissen, können wir Sie beruhigen. Die Yogasana-Praxis ist für das Herz-Kreislauf-System wenig belastend. Yoga gilt daher als sicher für das Herz.

So wenden Sie Medical-Yoga an

Faktisch ist die Yoga-Therapie eine Synthese uralter Yoga-Traditionen mit moderner Medizin und fortschrittlichen Behandlungsmethoden. Viele Menschen haben sich von beiden Seiten her dem Thema angenähert, wertvolle Erfahrungen gesammelt und tiefe Einsichten gewonnen. Besonders fruchtbar ist die enge interprofessionelle Zusammenarbeit von Fachkräften aus den Bereichen Medizin, Therapie und Yoga. Sie müssen aber kein Yoga-Lehrer oder Arzt sein. Auch der »normale Yogi« profitiert im-

mens davon, sich mithilfe von Medical-Yoga achtsam auf den eigenen Körper zu fokussieren und dessen natürlichen Bewegungsrhythmus besser kennenzulernen.

Medical-Yoga für Yogis mit Beschwerden

Leiden Sie selbst beispielsweise an einer Hüftarthrose und möchten weiterhin Yoga praktizieren? Oder Sie möchten aus diesem Grund mit Yoga beginnen? Mal abgesehen von den gesundheitlichen Herausforderungen und der damit verbundenen Unbill haben Sie einen riesengroßen Vorteil: Sie spüren selbst und unmittelbar, wie sich ein Asana auf das Problem auswirkt. Ein Vorteil, den weder Ärzte noch Yoga-Lehrer automatisch haben. Dies prädisponiert Sie dazu, sich selbst zum Experten Ihres Problems zu machen.

Identifizieren Sie in den »Herausforderungen von Fuß bis Kopf« (Seite 164) Ihr Problem und lesen Sie nach, welche Asanas unserer Erfahrung nach zum Üben geeignet sind und welche nicht. Nutzen Sie den bei den jeweiligen Asanas vorgeschlagenen Übungspfad, um sich mit der Wirkung des Asanas vertraut zu machen. Probieren Sie Varianten und Hilfsmittel aus. Modifizieren Sie die Asanas und Übungen, bis Sie das Optimum erreicht haben. Zögern Sie nicht, die Hilfe einer

Yoga-erfahrenen Fachkraft in Anspruch zu nehmen.

Die Yoga-Praxis sollte den Blick immer wieder auf Ihre Stärken lenken und ein Gespür dafür geben, sich nicht zu überfordern und die Signale des Körpers bewusst in die Yoga-Praxis zu integrieren. Krankheitsbilder sollten Sie in der Yoga-Praxis lieber nicht ansprechen. Sie führen den Geist des Yogis in die falsche Richtung. Daher sind alle Bewegungsanweisungen positiv und stärkend gehalten.

Medical-Yoga für Ärzte und Therapeuten

Ärzte und Therapeuten mit einem Interesse an Yoga haben den immensen Vorteil, mit Klinik, Pathomechanik und Pathophysiologie häufiger Krankheitsbilder vertraut zu sein. Oft fehlt Ihnen jedoch die Yoga-Erfahrung: das Wissen um die Feinheiten der Asanas und um die Wirkweise einer Haltung auf Körper und Psyche. Oder ihnen können Selbstwahrnehmung und Körperbeherrschung fehlen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle drei erprobte Maßnahmen empfehlen:

- Üben Sie weiter! Das deutsche Wort »Üben« stammt aus dem Lateinischen: Opus bedeutet so viel wie Kunstwerk. Bleiben Sie am Ball und arbeiten Sie am Kunstwerk Ihres eigenen Körpers. Mit