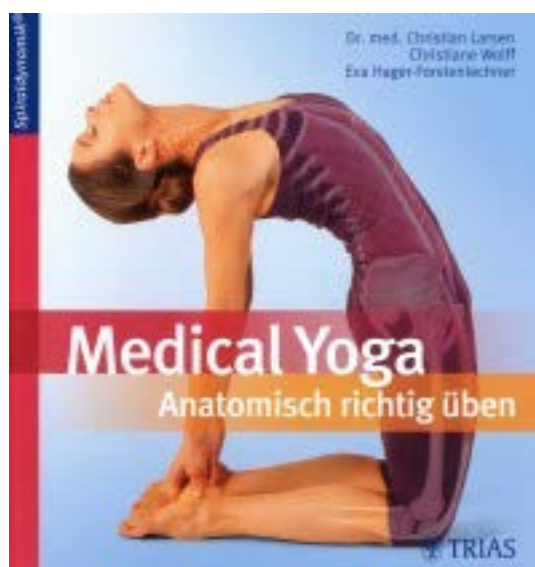




# Larsen, C./ Wolff, C./ Hager-Forstenlechner, E. Medical Yoga 1



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

## Vorwort

Medical Yoga hat eine besondere Vorgeschichte, bei der sich mehrere persönliche Lebensstränge ineinander verweben: Mit 15 Jahren begann ich, regelmäßig Yoga zu praktizieren. Mit 18 Jahren fuhr ich auf dem Landweg quer durch Persien und Afghanistan bis nach Indien, um mich dort in den Vorgebirgen des Himalajas den Quellen des Yoga anzunähern. Das war 1975, eine Studienreise der Astanga Yoga Akademie mit Peter Oswald.

Ein zweiter Strang war das Medizinstudium. Ein dritter die Mitentwicklung der Spiraldynamik® als ein anatomisch-funktionelles Bewegungs- und Therapie-konzept, basierend auf den Spiralprinzipien der Natur. Die modernen Formen des traditionellen Yoga und die junge Bewegungswissenschaft Spiraldynamik® verschmolzen zu einem transkulturellen Crossover intelligenter Bewegung und fanden in europäischen Yogakreisen Beachtung und Verbreitung – beispielsweise durch den BDY, den Berufsverband Deutscher Yogalehrer, oder die SYG, die Schweizerische Yoga Gesellschaft.

Die Begegnung und langjährige Zusammenarbeit mit Eva Hager und Christiane Wolff – zwei hochkompetente Yogalehrerinnen mit außerordentlichem Tiefgang – haben das Fundament für das Buch gelegt. Die Praxis von Medical Yoga weckt unseren ursprünglichen Sinn für anatomisch richtige Stellungen und einen natürlichen Bewegungsrhythmus. Fokussiert auf den eigenen Körper – unser erstes Instrument – lernen und entfalten wir Balance und Resonanz. Sie erleben verfeinerte Wahrnehmung, Kraft ohne Anstrengung, Beweglichkeit zielgenau, wo sie benötigt wird, Wohlbefinden und innere Achtsamkeit. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Gesundheit mit Medical Yoga.

Namaste

Dr. med. Christian Larsen

7 **Vorwort**

9 **Medical Yoga**

10 **Spiraldynamik und Yoga – ein Traumpaar**

10 Medical Yoga – Anleitung für den Körper

13 Des Glückes Schmied

14 **Yoga – der heilende Weg zu sich selbst**

14 Hatha-Yoga – der Körper als Übungsfeld

16 Svādhyāya – die Selbstanalyse

17 Prāna – Lebensenergie im Fluss

17 Muhkti – die Befreiung

19 **Von der Theorie zur Praxis**

20 Grenzerfahrungen: die Anschubs-Methode

21 Pro & Kontra: Wirkung und Nebenwirkungen

22 **So beginnen und beenden  
Sie Ihre Yoga-Session**

## YOGA-SEQUENZEN

Das Yoga-Flow-Erlebnis: aufeinander abgestimmte Asanas verknüpfen sich zu einem harmonischen und fließenden Bewegungsablauf. Das ist Meditation in Bewegung. Jede der sieben Übungsfolgen unterstützt eine bestimmte Körperregion – wählen Sie die für sich passende aus.

142 **Vitales Becken**

144 **Freie Hüften**

146 **Stabiles Kreuz**

148 **Beweglicher Brustkorb**

150 **Starke Knie**

152 **Starke Schultern**

154 **Zur Ruhe kommen**



### Medical Yoga – der gesunde Weg

Im Medical Yoga verbindet sich das jahrtausendealte Yoga-Wissen mit den modernen Erkenntnissen der Spiraldynamik. Auf der Grundlage von Evolutionsforschung, Anatomie und moderner Medizin entsteht so eine Anleitung für anatomisch richtige Bewegungsabläufe. Entdecken Sie die Gesetze der Natur, die archaischen Bewegungsprogramme, die im Körper jedes Menschen von Geburt an angelegt sind, und wenden Sie sie auf die klassischen Körperübungen des Hatha-Yogas an. So wird der Körper zum Übungsfeld und die Bewegung zu einem heilenden Weg zu sich selbst. Sie gewinnen innere Stabilität und Balance, entwickeln Kraft und bleiben beweglich bis ins hohe Alter.



## Kröhe, Hund & Co. – die Asanas

Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Asanas und ihre Variationen kennen. Mit präziser Ausrichtung und Konzentration auf die Details erleben Sie den eigenen Körper, seine Grenzen und Schwächen, aber auch seine Stärken. Dabei zeigt jede Asana spezifische Wirkungen auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe. 3D-Grafiken zeigen Ihnen, welche Körperstrukturen bei der jeweiligen Asana besonders gefordert sind. Mit diesem Wissen ausgestattet, finden Sie auch bei vorhandenen Beschwerden die passenden Übungen. Leichte Abwandlungen machen die Asanas alltagstauglich: So wird die Bushaltestelle, die Küche und sogar das Büro zum Übungsraum.

## 25 Asanas

### 26 Stehen und Liegen

29 Baum

35 Held

41 Dreieck

47 Beinstretch

53 Glückliches Baby

59 Ruhender See

### 64 Stützen und Drehen

67 Herabschauender Hund

73 Brett

79 Krähe

85 Läufer gedreht

91 Drehsitz

97 Krokodil

### 102 Vor- und Rückbeugen

105 Vorbeuge

111 Zange

117 Pflug

123 Kobra

129 Kamel

135 Königstaube

### 141 Yoga-Sequenzen

### 156 Medizinische Aspekte der Asanas

156 Asanas und Anwendungsgebiete

159 Symptome und hilfreiche Asanas

161 Service

162 Sachwortverzeichnis

## Stützen und Drehen

Die zahlreichen Stützhaltungen im Yoga bieten eine Auseinandersetzung mit der Schwerkraft und dem Eigengewicht. Sie verhelfen zu einer guten Körperorganisation und anmutiger Leichtigkeit. In den Drehübungen erleben Sie die Drehfreudigkeit des Brustkorbs und spüren Flexibilität und Weite im Herzraum.

### Weite, Breite und Raum

Das Geheimnis des stabilen Stützes mit angemessener Spannung liegt – wie im Stehen oder Liegen – in der Bewusstheit für die Anordnung des Skeletts und einer angemessenen Stabilität des eigenen Schwerpunkts. Viele Schlüsselemente der Schulterausrichtung können Sie in der Geste „Namaste“, der Gebetshaltung vor dem Herzen, erspüren: Legen Sie die Hände vor dem Herzen ohne Druck aneinander, die Oberarme dicht am Oberkörper haltend. Spüren Sie Ihre Schultern. Oft sind sie nach vorn gerutscht, die Oberarmköpfe schieben sich ebenfalls nach vorn. Schmiegen Sie nun die Handinnenflächen aneinander. Die Ellenbogen steigen seitlich auf, dabei gleiten die Schultern seitwärts in die Breite, die Oberarmköpfe zentrieren sich im Gelenk. Gleichzeitig steigt das Brustbein sanft auf, und die Brustwirbelsäule streckt sich: Herz und Atem bekommen Raum. Ihre Schulterblätter bewegen sich auf

► **Stützen: kraftvolle Arme, lockere Schultern und Bewegungsfreiheit, um aus dem Herzen heraus zu handeln.**

dem Brustkorb wie zwei Flügel, die sich nach hinten, unten und außen aufdrehen. Verweilen Sie für mehrere Atemzüge. Analog zur Ausrichtung von Fuß und Bein erhalten Ihre Yoga-

Stützhaltungen den Auftrieb durch ein aktives Handgewölbe und die Stabilität durch aktive Arme, die sich spiraling verschrauben. Während die Oberarme nach außen drehen und die Unterarme nach innen, strecken sich die Ellenbogen, ohne zu blockieren oder sich in einer X-Stellung zu überstrecken.







### Den Herzraum strahlen lassen

Der Herzraum wird im Yoga als wichtigster Meditationsraum gesehen. Seine Durchlässigkeit und Weite sind die Grundvoraussetzung, um sich dem höheren Selbst zu nähern. Das Schlüsselement jeder Drehung ist

der Brustkorb mit seiner Flexibilität und seiner Drehfreudigkeit. Die Rippen können sich auseinanderbewegen und wieder zusammengleiten. Sie sind in der Lage, den Brustkorb dreidimensional schwingen zu lassen, damit lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge pulsieren können. Wird das Be-

◀ **Drehen: öffnet den Herzraum, schafft Weite für den Atem und gleicht die Energien der Körperseiten aus.**

wegungspotenzial nicht ausgeschöpft, verkümmert der Korb zum Brustkasten und wird als Ganzes nach vorn und oben angehoben. Die Rückseite der Taille verengt sich, der untere Rücken wird komprimiert und das Atemvolumen verkleinert sich.

Die präzise Ausrichtung in einer Drehhaltung schult Ihre Feinfühligkeit für Ihre zwölf Rippenpaare, die mit 44 kleinen Gelenken mit der Wirbelsäule verbunden sind. In dieser spiraldynamischen Bewegungserfahrung erleben Sie die Verknüpfung von Aufrichtung und Verschraubung. Um den Brustkorb zu beleben, bereiten Sie jede Drehung mit einer Aufrichtung vor. Die gegenläufige Einrollbewegung von Becken und Kopf, die Sie bereits im Liegen geübt haben, verlängert die Wirbelsäule. Der Brustkorb folgt reaktiv diesem Bewegungsimpuls: Die oberen Rippen folgen dem Kopf, die unteren sinken mit dem Becken nach hinten und unten. Die Rippen spannen sich in eine dreidimensionale Weite. Der Aufrichtung folgt das Drehen und Gegendrehen von Becken und Kopf. Deshalb stellen Sie sich bei manchen Drehungen vor, eine Beckenseite nach vorn zu schieben, während der Brustkorb nach hinten dreht. Die Wirbelsäule verschraubt sich dabei über ihre gesamte Länge. Spürbar wird die Drehung im Brustraum, in der Weite des Herzens und dem Tanz des Atems.

► Schlüsselemente der Dehnung sind die Beugung des Hüftgelenks und die in den Himmel strahlenden, weiten Sitzbeinknochen. Der Oberarm ist nach außen gedreht, der Unterarm nach innen in Richtung Daumen und Zeigefingergelenk. Den Kopf einmal bewusst hängen zu lassen, kann den Geist klären.



## Herabschauender Hund

Adho Mukha Svanasana

Kraftvoll auf beide Arme gestützt lenken Sie die Aufmerksamkeit zur Körperrückseite – sie muss weit und lang sein. Eine intensive Dehnung der Beinrückseiten von den Waden bis zum Becken ist ebenso spürbar wie eine Offenheit im mittlere Rücken und eine Intensivierung der Atmung im Herzraum.

### So geht's

- Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Knie stehen etwas hinter den Hüftgelenken – der perfekte Abstand von Händen und Füßen für den Hund.
- Richten Sie beide Hände weit gefächert senkrecht unter den Schultern aus. Die Mittelfinger zeigen in Verlängerung der Unterarme geradeaus nach vorn; drücken Sie die Fingerkuppen in die Matte, um Ihr Handgewölbe aufzubauen.
- Schieben Sie beide Schultern wie Flügel in die Weite nach außen.
- Stellen Sie die Zehen auf.
- Ausatmend lösen Sie die Knie von der Matte und dehnen das Becken diagonal nach oben.
- Schieben Sie das Steißbein himmelwärts. Der gesamte Rücken ordnet sich gestreckt in die Haltung ein. Intensivieren Sie die Beugung des Hüftgelenks.
- Abschließend lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen.
- Schaffen Sie so viel Länge wie möglich im unteren Rücken, indem Sie die Rückseiten der Oberschenkel weit nach hinten und oben ausrichten.
- Gleichzeitig streben die Fersen zur Matte.

▼ Beginnen Sie im Vierfüßlerstand. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schultern breiten Sie wie kleine Flügel weit zur Seite aus. Die Zehen sind dabei aufgestellt.



▼ Wenn sich nun die Knie vom Boden heben, führt das Becken Sie in die Haltung hinein. Das Ziel besteht darin, das Becken so spitz und weit aufsteigen zu lassen wie möglich.





- Neben einer Dehnung der gesamten rückseitigen Bein- und Rückenmuskulatur ist die Außenrotation der Oberarme als stabilisierende Spannung im Bereich der Schultergelenke und Schulterblätter spürbar.



## Evolution: Das Vermächtnis des Homo erectus

Menschenaffen können sich durchaus aufrichten und auf zwei Beinen stehen – aber sie können ihre Knie nicht richtig strecken, sie bleiben in halb sitzender Position stehen. Außerdem bleibt der Oberkörper mehr oder weniger nach vorne gebeugt. In der medizinischen Fachsprache heißt dies

„Streckdefizit der Knie“ und „Rundrücken“. Diese beiden Charakteristika treffen leider auch auf viele Menschen zu. Was vor Jahrtausenden vielversprechend mit der Aufrichtung zum Homo erectus begann, wird heutzutage durch das ewige Sitzen vor dem PC wieder infrage gestellt: Beim Sitzen

sind die Knie zwangsläufig gebeugt und der Oberkörper vornüber geneigt. Die Langzeitfolgen sind nicht schwer zu erraten: Streckdefizit der Knie und Rundrücken! Angesichts des drohenden Rückschritts in der Haltungsevolution des Menschen verspricht die Übung Hund konkrete Abhilfe: Knie und Wirbelsäule werden gestreckt – gleichzeitig und maximal; Schultern und Arme werden gekräftigt.

### Atmung & Bewusstsein Mut zur Umkehrung

Im Stütz arbeitet die Atemhilfsmuskulatur besonders effektiv und die Rippen heben sich leichter. Diese Unterstützung nutzen Menschen unwillkürlich, wenn sie in Atemnot sind. Die Erleichterung beim Atmen können Sie in der Haltung des Hundes gezielt nutzen, um sich achtsam im Herzen zu sammeln und auf die tiefen Schwingungen des Atems in den inneren Körperräumen zu fokussieren. Den Kopf bewusst hängen zu lassen kann auf spürbare Weise den Geist klären. Indem Sie mutig die Perspektive wechseln und den Atem schwingen lassen, gewinnen Sie eine positive Ausstrahlung, die aus der Weite des Herzens und der inneren Aufrichtung entsteht. Das Zwerchfell erhält eine neue Herausforderung in der Umkehrung. Druck und Entlastung drehen sich um. Mit Händen und Füßen ausgeglichen das Körpergewicht zu tragen, sich zu stützen, fördert den körperlichen Zusammenschluss, das Erleben der körperlichen Einheit.

### Alltag Bein- und Rückenstreich

Naheliegender ist das Aufheben kleiner Gegenstände vom Boden mit gestreckten Beinen und geradem Rücken: Aus den Hüftgelenken heraus beugen Sie sich mit gestreckten Beinen und kerzengeradem Rücken nach vorne bis zur Horizontalen – die rückseitige Beinmuskulatur muss Spannung aufbauen und gleichzeitig Länge zulassen. Genau darum geht's. Ob Sie mit geraden Beinen und geradem Rücken bis zum Boden runterkommen, hängt von Länge und Elastizität der rückseitigen Beinmuskulatur ab: Wenn ja, wunderbar! Wenn nein: Knie beugen und „normal“ weiterbücken. Als Gymnastik im Büro zwischendurch: Sie legen ein Bein gestreckt auf den Stuhl und bewegen den gestreckten Rücken wie ein Klappmesser auf dieses Bein zu. Oder: Hände an die Tischkante, Arme und Wirbelsäule in Verlängerung der Tischebene bringen, Beine bleiben gestreckt. Oder morgens im Bett eine Minute im Langsitz verweilen – Rücken kerzengerade, Beine gestreckt.

### Medizin Dehnung der Rückseite

Beim Hund wird die gesamte Rückseite vom Scheitel bis zur Sohle gedehnt. Die Fersen werden sukzessive abgesenkt, so lernt die rückseitige Beinmuskulatur, Spannung auszuhalten und gleichzeitig Länge zuzulassen – die wirksamste Maßnahme gegen Muskelverkürzungen. Der Beinstretch beim Hund ist ideal bei Beschwerden der Achillessehne, Verkürzungen der Wadenmuskulatur, bei Streckdefiziten der Kniegelenke und Verkürzungen der rückseitigen Beinmuskeln. Der Rückenstreich begradigt Hohlkreuz und Rundrücken, da die gesamte Wirbelsäule vom Steiß in Richtung Scheitel langgezogen wird – ideal als Ausgleich für Steh- und Sitzberufe, gegen Kreuzschmerzen und verspannte Rückenmuskeln. Zudem werden die Schultergelenke über Kopf mobilisiert. Dank der Stützfunktion werden Arm- und Schultermuskeln gekräftigt. Der Kopf hängt locker, was die Nackenmuskeln entspannt und bei Spannungskopfschmerz hilft.



### Variation 1

#### Schultergelenke zentrieren

Lassen Sie beide Oberarmkugeln in die Tiefe und Breite der Schultern sinken. Der Muskelmantel der Schulter schützt und umschließt das Gelenk.

#### So geht's

- Im Kniestand beginnend, setzen Sie beide Ellenbogen senkrecht unter den Schultern auf.
- Verlängern Sie die innere Achse durch den gegensätzlichen Zug von Becken und Kopf.
- Schieben Sie beide Schultern weit nach außen.
- Stellen Sie sich vor, beide Oberarmkugeln rollen wie zwei Golfbälle in die weiten Kapseln der Schultern.
- Stellen Sie die Zehen auf und schieben Sie ausatmend das Becken nach oben.
- Dehnen Sie die Fersen zur Matte.
- Vertiefen Sie dabei alle Ausrichtungsprinzipien der Schultern: Weite, Breite und Außenrotation.



### Variation 2

#### Bärengang dank Händen wie Tatzen

Aktive Handgewölbe geben einen direkten Impuls zum Schultergelenk, das sich kraftvoll weitet und zentriert ausrichtet.

#### So geht's

- Beginnen Sie im Vierfüßlerstand. Die Finger sind gefächert, die Mittelfinger zeigen gerade nach vorn.
- Verwurzeln Sie die stabile Außenkante der Kleinfingerseite mit der Matte.
- Das Handgewölbe hebt sich. Die Daumenseite spannt weit und flach den Gegenbogen.
- Kleinfinger und Daumenballen tragen das Hauptgewicht. Eine luftige Höhle bildet sich zwischen der Mittelhand und den Fingern.
- Schieben Sie das Becken nach oben. Rollen Sie abwechseln die Füße ab und dehnen Sie diagonal schwingend den Brustkorb in Richtung gebeugtes Knie.



### Variation 3

#### Ein kraftvoller Stütz beflügelt

Aktive Handgewölbe und Arme, weite Schultern und stabilisierte Schulterblätter lassen Ihr Bein in ungeahnte Höhe aufsteigen.

#### So geht's

- Im Vierfüßlerstand strecken Sie die Wirbelsäule und weiten Ihre Schultern. Aktivieren Sie das Handgewölbe.
- Heben Sie ausatmend das Becken an, strecken Sie die Knie.
- Lassen Sie die Schulterblätter ausatmend weit auseinandergleiten wie zwei wunderschöne Flügel. Dann in Richtung Becken schieben, sodass sie sich breit an den Brustkorb anschmiegen.
- Verlagern Sie einatmend das Gewicht auf den linken Fuß. Lassen Sie das rechte Bein in großem Bogen aus der Stabilität von Armen, Schultern und Rumpf aufsteigen.
- Becken und Schultern bleiben parallel ausgerichtet, beide Taillen sind gleich lang.



### Variation 4

#### Stabil und verdreht

Die spiralgige Streckung der stützenden Arme – Unterarme nach innen, Oberarme nach außen – setzt sich in einer spiralgigen Verdrehung des Körpers fort.

#### So geht's

- In Variation 3 lassen Sie die rechte Ferse zum Becken gleiten und strecken das rechte Knie himmelwärts.
- Die rechte Beckenseite dreht sich auf. Die Lendenwirbelsäule folgt der Bewegung.
- Drehen Sie die rechte Brustkorbseite nach unten.
- Beide Schulterblätter gleiten auf dem Brustkorb nach außen und beckenwärts.
- Die Brustwirbelsäule streckt sich und beide Schultern drehen nach außen.
- Beide Hände tragen das gleiche Gewicht, die linke Ferse strebt zum Boden.

## Sachwortverzeichnis

### A

Achillessehne 107  
 Achillessehnenprobleme 69  
 Adho Mukha Svanasana 67  
 ahimsā 18  
 Ananda Balasana 53  
 Ardha Matsyendrasana 91  
 Asanas 15  
 Atem 20  
 Atemübungen 22  
 Atmung 17  
 Ausrüstung 19

### B

Bakasana 79  
 Bandscheibenprobleme 75, 107, 125, 131  
 Baum 29  
 Beckenboden 43, 55, 75  
 Beckenschiefstand 37, 43  
 Beinstretch 47  
 Bhujangasana 123  
 Brett 73

### C

Chaturanga Dandasana 73

### D

Drehsitz 91  
 Dreieck 41

### E

Einstimmungsübungen 22  
 Eka-Pada-Raja-Kapotasana 135  
 Erkältungen 119

### F

Flachrücken 107

### G

Geburt 55  
 Geburtsvorbereitung 81  
 Glückliches Baby 53  
 gunas 15

### H

Halasana 117  
 Hämorrhoiden 55  
 Hatha-Yoga 14  
 Held 35

Hexenschuss 113, 131  
 Hohlkreuz 37, 69, 75, 107, 113  
 Hüftarthrose 37, 43, 49, 137  
 Hüftgelenkschmerzen 99  
 Hüftmuskeln 49, 99  
 Hüftprobleme 137  
 Hund 67

### I

Inkontinenz 43, 55

### K

Kamel 129  
 Knickfüße 37  
 Kniegelenkprobleme 37, 69  
 Kobra 123  
 Königstaube 135  
 Konzentrationsschwierigkeiten 61, 107  
 Kopfschmerzen 69, 107  
 Krähe 79  
 Krampfadern 61  
 Kreuzschmerzen 69, 93, 99, 125  
 Krokodil 97

### L

Läufer 85  
 Lendenwirbelsäule 43, 75, 93, 125  
 Lymphödeme 61

### M

Makarasana 97  
 muhkṭi 17, 18

### N

Nackenprobleme 113  
 Nackenverspannung 107  
 Nasennebenhöhlenentzündung 119  
 Nervosität 61  
 Neuralgien 113

### P

Parivṛta Dhavakasana 85  
 Paschimottanasana 111  
 Patanjali 14  
 Pflug 117  
 Prāna 17

### R

rajas 15

Rückenschmerzen 75, 99, 131  
 Ruhender See 59  
 Rundrücken 69, 87, 107, 113, 131

### S

sattva 16  
 satya 18  
 Schenkelhalsfraktur 31  
 Schultergelenkprobleme 37, 87, 125  
 Schulter-Impingement 125  
 Selbstheilungskräfte 19  
 Selbstreflexion 16  
 Senkungserscheinungen 43, 55  
 Sexuelleben 55  
 Skoliose 43, 87  
 Spiraldynamik 11  
 Stress 61  
 Sturzprävention 31, 81, 119  
 Supta Padangusthasana 47  
 Svādhyāya 16

### T

tamas 15  
 tapas 16

### U

Ustrasana 129  
 Uttanasana 105  
 Utthita Trikonasana 41

### V

Venenstauung 61  
 Verstopfung 55, 81  
 Viparīta-Karāni 59  
 Virabhadrasana 35  
 Vorbeuge 105  
 Vrksasana 29

### W

Wirbelblockierungen 113  
 Wirbelgelenkarthrose 125

### X

X-Beine 37

### Z

Zange 111



## Hat Ihnen das Buch von Larsen, C. Medical Yoga 1 gefallen?

*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>