

YOGA FÜR Unbewegliche

SCHRITTFÜRSCHRITT
zu einem geschmeidigen
und entspannten Körper



riva

Friederike Reumann

Friederike Reumann

YOGA FÜR
Unbewegliche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock/fizkes

Alle Bilder im Innenteil von Philipp Schröder, Don Philipe design and photo; außer, Adobe Stock/Studio: 6; Kay: 11; VectorMine: 16, 134; BornHappy: 18; Sebastian Kaulitzki: 25; bilderzweig: 61, 131; Henrie: 137; Maridav: 140; fizkes: 143; Krakenimages.com: 146

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2680-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2442-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2443-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Friederike Reumann

YOGA FÜR Unbewegliche

SCHRITT FÜR SCHRITT
zu einem geschmeidigen und entspannten Körper

riva



Inhalt

Vorwort	7
1 Yoga und Beweglichkeit	9
Der Yogaweg als Mittel zu mehr Flexibilität und Lebensqualität ...	10
Wie der moderne Alltag unser Bewegungsspektrum einschränkt ...	10
Wie funktioniert Bewegung?	15
Die Grundausstattung für deine Yogapraxis	19
Positive Effekte von Yoga	22
Mobilitätstests	29
2 Die Asana-Praxis für Unbewegliche ...	49
Die Grundhaltungen: Liegen, Sitzen und Stehen	50
Auf dem Rücken liegen	51
Sitzen	55
Stehen	58
Atmen, entspannen und spüren	60
Die Atemenergie bewusst nutzen	60
Über Bewegungen zur Ruhe finden und sich entspannen	63
15 Asanas und ihre Varianten für einen flexiblen Körper	68
Tipps für die Asana-Praxis	69
Der Sonnengruß	110



3 Yogasequenzen für mehr Beweglichkeit 129

Yogaflows bei häufigen Bewegungseinschränkungen	130
Bewegliche Arme: Yogasequenz für den Schultergürtel	131
Entspannt und beweglich: Yogasequenz für den Rücken	134
Bewegliche und leichte Beine: Yogasequenz für die Beine	137
Schmerzfrei und entspannt: Yogasequenz bei Schmerzen am ganzen Körper	140
Yogasequenz für ältere Menschen	143
Energie und gute Laune: Yogasequenz am Morgen	146
Effektvolle Ganzkörperduos	149
Das Duo für Faszien und Verdauung: Happy Baby und Strecken	150
Das Duo für den Rücken: Katze-Kuh	152
Das Duo für die Faszien und für das Körper-Fließsystem: Sitzende Vorwärtsbeuge und Saddle	154
Das Duo für das Nervensystem: Paket und gestreckte Rückenlage ...	156
Das Duo für das Herz-Kreislauf- und Fließsystem: Tiefe Hocke und Rückbeuge	158
Yoga ist viel mehr als Beweglichkeit: Mache weiter!	160

Anhang 163

Verwendete und weiterführende Literatur	164
Weitere Empfehlungen	165
Sachregister	167
Übungsübersicht	169
Über die Autorin	171
Dank	172



Liebe Leserin und lieber Leser,

Möglicherweise hast du zu diesem Buch gegriffen, weil du schon viel von Yoga und seinen positiven Effekten gehört aber bisher geglaubt hast, für Yoga zu unbeweglich zu sein. Vielleicht hast du noch andere Gründe, fühlst dich zu verkrampft, zu verspannt, nicht spirituell genug, zu alt oder zu gestresst, um in die Yogaphilosophie einzutauchen. Doch ich kann dich beruhigen: Yoga ist wandelbar und hat sich über viele tausend Jahre den Bedürfnissen von Menschen immer wieder anpassen können und ist daher für dich genau das richtige Mittel, um flexibler zu werden und Beschwerden zu reduzieren oder auch, um dich einfach nur etwas geschmeidiger zu fühlen.

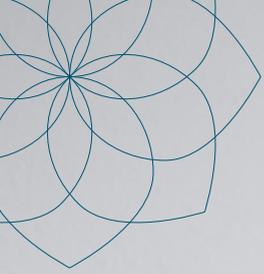
Asanas (Yogahaltungen) wirken immer auf den Gesamtorganismus und stimmen Körper und Geist aufeinander ein. Dadurch sind die Ergebnisse oft nachhaltiger als bei herkömmlichen Fitnessübungen, und Betroffene sind plötzlich motiviert, noch mehr für sich und die eigene Gesundheit zu tun.

Zu Yoga gehören auch Entspannungstechniken und Atemübungen. Sie sind Wunderwaffen gegen Stress und stärken deine Widerstandskraft gegenüber herausfordernden Situationen im Alltag. Einige Entspannungs- und Atemübungen lernst du in diesem Buch kennen und mit etwas Übungsroutine wirst du schnell spüren, wie du zu einem besseren Körpergefühl und zu einer positiveren Grundstimmung findest. Dadurch kann dir Yoga auf deinem Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden helfen, geduldig zu sein und achtsamer mit deinen eigenen Körperressourcen umzugehen.

Vielleicht gewinnst du dadurch mehr Vertrauen in die Heilungs- und Bewegungsfähigkeiten deines Körpers und bekommst Lust, noch mehr für dich zu tun oder hinderliche Lebensmuster zu überdenken.

Ich wünsche dir einen spannenden Yogaweg, beste Erfolge und dass du mithilfe des Buches zu einem beweglichen Körper findest und bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben führen kannst!

Deine Friederike Reumann





Yoga und Beweglichkeit



Der Yogaweg als Mittel zu mehr Flexibilität und Lebensqualität

Unser Körper ist auf Bewegung programmiert, die Anlagen dafür besitzt er seit Millionen von Jahren. Mit seinen starken Muskeln und seinem ausgefeilten Bewegungssystem kann er viele Kilos stemmen, kann laufen, sprinten, turnen und springen und sich jederzeit an wechselnde Lebensbedingungen anpassen. Er kann mühelos weite Strecken zurücklegen, sportliche Höchstleistungen vollbringen und sich schnell wieder entspannen und regenerieren.

Eigentlich müssten wir unseren Körper deshalb täglich mit den verschiedensten Bewegungen fordern und regelmäßig ein großes Spektrum seiner Funktionen abrufen, damit wir bis ins hohe Alter flexibel, vital und beweglich bleiben. Denn je mehr wir von unserem ursprünglichen Bewegungspotenzial nutzen, desto mehr bleibt uns davon erhalten.

Wie der moderne Alltag unser Bewegungsspektrum einschränkt

Statt alle Bewegungspotenziale zu nutzen, schaffen wir uns meistens eher einen Lebensstil, der es uns ermöglicht, immer bequemer zu werden. Lieber fahren wir kurze Strecken mit dem Auto oder E-Roller, setzen auf pflegeleichte Vorgärten, fahren Rolltreppe und befehlen Alexa, das Licht auszuschalten, oder führen virtuelle Zoom-Meetings. Statt kilometerweit zu laufen, um uns wie unsere Vorfahren Nahrung zu beschaffen, verbringen wir den Großteil des Tages im Sitzen. Leider scheint der menschliche Körper noch mitten in der Evolution zu stecken: Seine innere Programmierung ist weiterhin auf Bewegung ausgelegt. Für die moderne, bequeme Lebensweise ist er nicht geschaffen.

Es ist also kein Wunder, dass unsere Muskeln verkümmern oder Gelenke versteifen, wenn wir nur einen Bruchteil unseres Bewegungspotenzials im Alltag nutzen. Der Körper richtet sich nach dem aus, was du häufig nutzt, und schränkt all jene Funktionen ein, die kaum in Gebrauch sind. Dadurch schützt er dich vor Verletzungen und spart Energie ein.



Beruf und Freizeit

Die meisten von uns verbringen einen großen Teil des Tages im Sitzen. Deutsche sitzen im Schnitt sogar acht bis neun Stunden täglich vor dem Fernseher, vor dem Computer, vor der Spielkonsole oder auf dem Sofa. Nach vier Stunden sitzender Tätigkeit wird es für den Körper bereits kritisch und er beginnt, eine Vielzahl an Kompensationen einzurichten, um bleibende Schädigungen durch Fehlhaltung zu vermeiden.

Falls wir im Alltag überwiegend vor dem Computer, Fernseher oder Handy sitzen, verstärkt der Körper alle Strukturen, die notwendig sind, über viele Stunden in einer nach vorn gebeugten Haltung zu verweilen. Dafür verkürzt er die Bauchmuskeln und verlängert die Rückenmuskulatur. Außerdem verklebt er einige Rückenfaszien oder versteift Gelenke, damit sich die Wirbelsäule dauerhaft für das Sitzen krümmen kann. Dafür sind nun Bewegungen eingeschränkt, die nicht so häufig abgerufen wurden: Es fällt schwerer, sich aufzurichten oder die Arme über dem Kopf auszustrecken.



Zu viel Sitzen kann eine ganze Bandbreite an gesundheitlichen Risiken bergen.



Eine dauerhaft nach vorn gebeugte Körperhaltung schränkt nicht nur die Beweglichkeit des Muskel-Skelett-Systems ein: Auch das Herz-Kreislauf-System, die inneren Organe, eigentlich all unsere Körperstrukturen, geraten unter Druck. Aktuelle Studien zeigen, dass Vielsitzer ein erhöhtes Risiko haben, an Bandscheibenvorfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Nahezu alle Berufe mit monotonen Haltungsmustern (Pflegepersonal, Handwerker, Therapeuten, Friseure, Gärtner und viele weitere) wirken sich früher oder später ungünstig auf den Bewegungsapparat und auf die Körperhaltung aus. Friseure klagen zum Beispiel häufiger über Probleme, die Arme über Kopf zu bewegen, und Gärtner haben öfter Schwierigkeiten, sich zu bücken und aufzurichten.

Freizeit- und Leistungssportler

Man könnte meinen, sportliche Menschen bewegen sich genug und müssten folglich flexibel und gelenkig sein. Doch die meisten Freizeit- und Leistungssportler fühlen sich ebenfalls in bestimmten Körperabschnitten unbeweglich, je nachdem, wo beim Training der Schwerpunkt gesetzt wird. Jede Sportart hat ihre Bewegungsabfolgen, die für das Ausüben des Sports wichtig sind. Diese werden im Training und im Wettkampf Dutzende Male abgerufen. Das bedeutet, einige Muskeln werden viel beansprucht und trainiert, andere hingegen stabilisieren die Bewegung und sind unter Daueranspannung. Dadurch entstehen muskuläre Disbalancen, die zu Gelenk-abnutzung und Bewegungseinschränkungen führen.

Fußballer haben beispielshalber durch das Schusstraining oft einen Beckenschiefstand oder steife Füße und O-Beine. Basketballer klagen eher über Verkürzungen im Po- und Wadenmuskel und über ein unbewegliches Kreuz.

Bei Freizeitsportlern wird eher das Dehnen, Aufwärmen und Cool-down vernachlässigt und dadurch übermäßig viele Schlacken im Gewebe eingelagert. Außerdem legen Freizeitsportler meist nicht so viel Wert auf passendes Schuhwerk oder auf Techniktraining – Fehlhaltungen und Verspannungen sind demnach vorprogrammiert.

Gesundheitsbewusste Vielsitzer wollen sich nach der Arbeit oft noch etwas Gutes tun. Sie hoffen, durch Laufen und Joggen das viele Sitzen ausgleichen zu können.



Ihnen ist nicht bewusst, dass Lauftraining ebenfalls belastend auf die Hüftbeugemuskulatur wirkt. Statt in eine verbesserte Körperaufrichtung zu kommen, verbleibt der Körper nach dem Laufen in seiner Beugehaltung. Sinnvoller wäre es, diesem Haltungsmuster über Asanas wie den Schmetterling im Liegen (Seite 84) oder den Saddle (Seite 88) entgegenzuwirken.

Immobilität, Verletzungspausen und Schmerzen

Sicherlich hast du selbst schon mal erlebt, wie schwach und unbeweglich du dich nach einem Infekt fühlst, bei dem du mehrere Tage im Bett liegen musstest. Der Abbau von Muskelmasse durch Immobilität beginnt relativ schnell, etwa nach wenigen Tagen bis zu einer Woche. Normalerweise kann der Körper einige Tage ohne körperliche Aktivität gut wegstecken. Bist du jedoch durch eine Verletzungspause oder durch Schmerzen zu einer längeren Phase der Immobilität gezwungen, verkürzen sich bestimmte Muskeln und werden schwächer, da sie nicht regelmäßig gedehnt und belastet werden.

Immobilität macht sich nicht nur in den Muskeln bemerkbar. Auch die Gelenkkapseln versteifen, wenn die Gelenke über einen längeren Zeitraum nicht bewegt werden, und Knorpel verlieren an Elastizität. Dies führt zu Einschränkungen des Bewegungsumfangs und der Flexibilität in den wenig belasteten Körperabschnitten.

Stelle dir zum Beispiel vor, du hast dir bei einem Sturz den Arm gebrochen und dein Handgelenk ist für sechs Wochen durch einen engen Gips fixiert. Wird der Gips nach einiger Zeit dann abgenommen, ist der Bruch im Handgelenk dank deiner Selbstheilungskräfte zwar geheilt, aber der Arm ist richtig dünn und unbeweglich geworden. Doch wenn du damit beginnst, das Handgelenk wieder mehr zu bewegen und Muskeln in der gesamten Schulter-Arm-Region aufzubauen, dann stellt der Körper den Bewegungsradius im Handgelenk schnell wieder her.

Yoga kann dir dabei helfen, die Beweglichkeit trotz Immobilität zu erhalten oder wiederherzustellen. Wichtig ist, regelmäßig passive und aktive Bewegungen auszuführen und die Belastung allmählich zu steigern, um Muskeln, Gelenke und Bindegewebe zu mobilisieren und zu stärken. Falls du dir unsicher bist oder befürchtest, durch Bewegung deinen Zustand noch zu verschlimmern, dann hole dir Hilfe von Physiotherapeuten oder Yogalehrenden, die Asanas individuell an dich anpassen können.



Fortschreitendes Alter und körperliche Schwäche

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit ab. Dies liegt teilweise daran, dass der Körper im Laufe der Zeit weniger effizient darin wird, Proteine zu verarbeiten und Muskeln aufzubauen. Außerdem verlieren die Bandscheiben an Elastizität und nutzen sich ab. Die degenerativen Veränderungen an der Wirbelsäule führen zur Abnahme der Rückenflexibilität und zu verringerter körperlicher Aktivität. Wenn man im Alter weniger beweglich wird, kann es schwieriger werden, alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Treppensteigen oder Bücken auszuführen. Die verringerte körperliche Aktivität führt zu körperlicher Schwäche und zur Verschlechterung der Lebensqualität. Ältere Menschen müssen sich häufiger zu mehr Bewegung durchringen, gerade wenn sie mit Sport und Fitness zuvor noch nicht so viele Berührungspunkte hatten. Sanfte Asanas wie die Variante in der Schulterbrücke (Seite 72) ermöglichen, den Bewegungsradius trotz Gelenkverschleiß und körperlicher Beschwerden zu erweitern und die Lebensqualität durch mehr Flexibilität zu verbessern. Selbst mit Gelenkprothesen können viele Asanas mithilfe von Lagerungshilfen bedenkenlos ausgeführt werden.

Weitere Faktoren für fehlende Beweglichkeit

Jeder Mensch hat individuelle körperliche Voraussetzungen, die beim Yoga berücksichtigt werden und durch bestimmte Hilfsmittel ausgeglichen werden können.

Manche Menschen haben einen zusätzlichen Wirbel, andere haben Muskeln, mit denen sie etwa mit den Ohren wackeln können, bei einigen fehlen wiederum bestimmte Muskeln: Der *Psoas minor*, ein Muskel im Beckenraum, fehlt zum Beispiel bei etwa der Hälfte der Menschen.

Genauso gibt es Unterschiede im Körperbau von Männern und Frauen. Frauen haben ein viel breiteres Becken als Männer, damit sie gebären können. Dadurch unterscheidet sich die Ausrichtung des Hüftgelenks bei Männern und Frauen und die Ausdehnung der Beckenknochen. Die meisten Frauen können deshalb leichter im Schneidersitz verweilen als viele Männer.

Vielleicht ist dir selbst schon aufgefallen, wie bestimmte Kleidungsstücke oder Modeaccessoires für manche Bewegungen hinderlich sind. Zu enge Hosen, Gürtel oder Büstenhalter bremsen den Blutfluss und die Atemdynamik. Pumps, Flipflops



Unterschiedlichste Faktoren und Gewohnheiten wirken sich negativ auf unsere Beweglichkeit aus. Dazu können folgende gehören:

- Bewegungsfaulheit durch bequeme Lebensgewohnheiten
- monotone Bewegungsabfolgen und einseitige Haltungsmuster in Beruf, Sport und Haushalt
- Immobilität, Schmerzen und Verletzungspausen
- individuelle anatomische Gegebenheiten
- Kleidung und Modeaccessoires
- Übergewicht
- geistige Inflexibilität, Depression und seelische Traumata

und Sicherheitsschuhe verhindern die physiologische Abrollbewegung des Fußes: Das wirkt sich bis zu den Kopfgelenken aus! Mitten in der Yogasequenz stören des Öfteren Haargummis (bei Asanas in der Rückenlage), Brillen und rutschige Socken.

Wie funktioniert Bewegung?

Beweglich zu sein ist die Grundvoraussetzung für alle Alltagsaktivitäten. Yogaübungen eignen sich bestens dazu, um Flexibilität und Dynamik in unseren Muskeln, Faszien und Gelenken zu erhalten und wiederherzustellen. Unabhängig davon, ob du schon etwas älter, chronisch erkrankt, sportlich oder Anfänger bist, lässt sich deine Beweglichkeit zu jedem Zeitpunkt verbessern, denn mit entsprechenden Hilfsmitteln passt sich Yoga deinen Möglichkeiten an. Anders als Fitnessübungen und Stretching wirkt Yoga ganzheitlich auf den menschlichen Organismus und bewirkt, dass wir gesundheitsschädigende Verhaltensmuster im Alltag überdenken und auflösen. Dadurch erweiterst du dein Bewegungsspektrum nachhaltig und bekommst ein feineres Gespür für deinen Körper. Doch bevor wir uns der Yogaphilosophie und dem praktischen Übungsteil in diesem Buch zuwenden, schauen wir uns zunächst an, wie Bewegung initiiert wird und welche Komponenten für eine bewusste Bewegungsausführung notwendig sind. Denn dann kannst du bei den Yogahaltungen später besser nachvollziehen, worauf es ankommt und was du spüren kannst.



Vom Gehirn über die Nerven zum Muskel

Bewegung wird durch eine komplexe Kombination von Muskelkontraktionen, neuronaler Aktivität und biomechanischen Prozessen ermöglicht. Sie beginnt mit einer Entscheidung im Gehirn, eine bestimmte Aktion auszuführen, zum Beispiel den Arm zu heben und den Bizeps anzuspannen. Das Gehirn erstellt gewissermaßen für genau diese Bewegung einen Plan und sendet über motorische Bahnen im Rückenmark (Pyramidenbahnen) und über periphere Nerven elektrische Signale zu den entsprechenden Muskeln. Das alles passiert innerhalb von Millisekunden.

Die ankommenden Nervensignale lösen an den Muskeln elektrische Impulse aus, die zur Kontraktion der Muskelfasern führen. Damit das Zusammenspiel von Nervensignal und Muskelaktion klappt, muss die Kontraktilität und die Erregbarkeit der Muskeleinheit stimmen.

Die Kontraktion der Muskeln erzeugt mechanische Kräfte, die über Sehnen auf die benachbarten Knochen übertragen werden. Diese Kraft bewegt die Knochen und führt zu der gewünschten Bewegung.



Bewusste Bewegungen beginnen mit einem Reiz im Gehirn und mit einem Entscheidungsprogramm, wie die Bewegung am sichersten ausgeführt werden kann.