

Baxter Bell | Nina Zolotow

BLEIB JUNG MIT YOGA

Beweglich,
fit und schmerzfrei
in jedem Alter

riva

© des Titels »Bleib jung mit Yoga« von Baxter Bell und Nina Zolotow (ISBN Print: 978-3-7423-1100-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Teil 1

Mit Yoga gesund älter werden



Kapitel 1

Gesund älter werden – was bedeutet das?



Für uns ist die Lebensgeschichte der Mutter unserer Freundin Melitta das Paradebeispiel für gesundes Altern. Melittas Mutter wurde am 12. Dezember 1921 in San Francisco geboren und starb am 27. August 2015 im Alter von 93 Jahren. Nancy ist ihr ganzes Leben lang aktiv gewesen. In der Schule hat sie Sport getrieben und war in der Highschool sowie im College Meisterin im Kugelstoßen und Diskuswerfen. Sie liebte Skifahren, Segeln, Wandern, Reiten – allgemein Unternehmungen unter freiem Himmel – und arbeitete auf Ranches in ganz Kalifornien als Cowgirl. Selbst in ihren letzten Jahren marschierte sie noch jeden Morgen mit ihren Freundinnen Elaine und Ellen am Strand entlang. Als sich ihre Rückenbeschwerden zu einer Spinalkanalstenose auswuchsen, schenkte Melitta ihr eine Yogamatte und zeigte ihr ein paar rüchenschonende Übungen. Nancy führte sie gewissenhaft jeden Morgen aus und freute sich, als die Beschwerden tatsächlich nachließen.

Nancy war eine Weltenbummlerin und bereiste im Laufe ihres Lebens alle Kontinente. 2011 kehrte sie in die Türkei, ihr Lieblingsland, zurück, und 2012 unternahm sie ihre letzte Safari in Afrika. Danach verzichtete sie auf Fernreisen, besuchte aber weiterhin ihre Verwandten im Inland. Noch mit 91 Jahren übte sie ein Ehrenamt in der Kirchengemeinde aus, und ihr Freundes- und Verwandtenkreis war weitgespannt. Sie lebte bis auf die letzten paar Tage allein in der eigenen Wohnung. Mit 90 beschloss sie aus sich heraus, nicht mehr Auto zu fahren. Danach fuhr ihre Freundin Elaine sie zum Einkaufen, aber eine bezahlte Haushaltshilfe hatte sie nicht.

Erst in ihrem letzten Lebensjahr verlor Nancy an Schwung, und zu dieser Zeit sprach sie mit Melitta auch über ihre Angst vor dem Verfall – und über Melittas Angst davor. Im Juli 2015 wurde sie wegen einer Verstopfung der Gallenwege operiert. Im August folgte eine Notoperation wegen Gallensteinen, und dabei bildete sich eine Sepsis. Obwohl die Ärzte ihr verschiedene Antibiotika verabreichten, versagten die Organe ihren Dienst, und die Familie folgte Nancys Wunsch und stellte die Therapie ein. Als Melitta ins Krankenhaus kam, war Nancy zwar bei Bewusstsein, konnte aber nicht sprechen, weil sie intubiert war. In der scherzhaften Art, die die beiden miteinander pflegten, sagte Melitta: »Muss ja wohl ernst sein, wenn ich hier bin.« Nancy lachte, so gut es ging. Als sie zwei Tage später starb, hielten ihre Kinder ihr die Hand.

Auf diese Geschichte kommen wir später noch zurück, wenn wir darüber sprechen, was gesundes Älterwerden für uns bedeutet und warum Yoga dabei so hilfreich ist. Aber erst einmal wollen wir ergründen, was Älterwerden eigentlich ist.

Was ist Älterwerden?

Alle Lebewesen altern, und jede Spezies hat eine natürliche, quasi eingebaute maximale Lebensspanne. Zwar leben Riesenschildkröten und Kois bis zu 200 Jahre lang, aber die durchschnittliche Lebensdauer eines Menschen beträgt rund 80 Jahre. Katzen werden 20 Jahre alt, große Hunde ungefähr 10, Mäuse um die 2 Jahre, Würmer nur 10 bis 30 Tage und die Eintagsfliege lebt nur wenige Stunden. Aber egal, wie



kurz ihr Leben ist, all diese Lebewesen durchlaufen einen natürlichen Alterungsprozess, der dem unseren ähnelt (ja, sogar Würmer werden im Alter ganz runzelig).

Die formale Definition von *Alterung* lautet »zeitbedingter Verfallsprozess eines Systems«. Auf Menschen bezogen bedeutet das, dass der Körper im Laufe der Zeit einfach nicht mehr so gut funktioniert wie in jüngeren Jahren. Genauer befassen wir uns damit in den Kapiteln 3 bis 8.

Angesichts der wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrhunderts – über den Aufbau der Atome, über das Wesen der subatomaren Teilchen, über das menschliche Genom und so weiter – möchte man meinen, wir wüssten schon ziemlich gut darüber Bescheid, wie und warum alles Lebendige altert.

Ninas Mann Brad, der als Doktor der Biochemie in der medizinischen Forschung arbeitet, dachte auch so, als er vor 16 Jahren beim Buck Institute for Research on Aging anfang. Als er an seinem ersten Tag das elegante, im pittoresken Marin County gelegene I.-M.-Pei-Gebäude betrat, freute er sich darauf, seine chemischen und technischen Kenntnisse einzusetzen, um Alterungsprozesse zu verlangsamten und Maßnahmen gegen altersbedingte Krankheiten zu finden. Stattdessen musste er erstaunt feststellen, dass es viele unterschiedliche – und oft sich widersprechende – Theorien über das Altern gibt. Er beschreibt es so:

Als ich mich mit freien Radikalen, antagonistischer Pleiotropie (ein Erklärungsmodell für das Altern von Organismen) und anderen Theorien befasste, wurde mir klar, dass diese Disziplin noch in den Kinderschuhen steckte. Viele der in diesen teils rivalisierenden Theorien beschriebenen Prozesse klangen zwar jeder für sich plausibel, aber nicht alle konnten stimmen! Die Arbeit auf diesem Feld würde also viel verwirrender und interessanter werden, als ich es mir vorgestellt hatte.



Erst kürzlich sind Brad und seine Kollegen zu der Überzeugung gelangt, dass es nicht nur eine Ursache für das Altern gibt, sondern dass mehrere Faktoren wie Entzündungen, Stress und molekulare Schäden dazu beitragen und dass diese Faktoren auf sehr komplexe Art und Weise zusammenhängen. Daher hat sich ein neues Fachgebiet namens *geroscience* (Alternforschung) gebildet, das sich mit dem Zusammenspiel dieser unterschiedlichen Prozesse und dem dadurch erzeugten Erleben des Älterwerdens befasst.

Einen Überblick über dieses Fachgebiet bietet die nebenstehende Grafik. Sie zeigt die von Altersforschern sogenannten sieben Säulen des Alterns.



Wenn das kompliziert und unübersichtlich wirkt, dann deshalb, weil es das ist! Aber wir können daraus klar den Schluss ziehen, dass noch viel Forschungsarbeit nötig sein wird, bis wir wirklich verstehen, was Altern ist und wie man in den Alterungsprozess eingreifen kann.

Zwar ist es der Wissenschaft noch nicht gelungen, das Altern zu verlangsamen, aufzuhalten oder gar umzukehren, aber Forschungen an Menschen mit einem langen und gesunden Leben haben solide Ergebnisse geliefert, aus denen wir zahlreiche Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität im Alter ableiten können. Beispielsweise wissen wir, dass regelmäßiger Sport, Stressmanagement und eine gesunde Ernährung enorme positive Auswirkungen auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden haben.

Zudem gibt es viele ernste Erkrankungen, bei denen das Alter ein entscheidender Risikofaktor ist. Dazu gehören Herzkrankheiten, Schlaganfall und Osteoporose. Das Gute ist jedoch, dass man gegen diese und viele andere Krankheiten Maßnahmen ergreifen kann, die ihre Entstehung verhindern oder zumindest ihre Verschlimmerung reduzieren.

Auch wenn die Menschen nach wie vor davon träumen, das Altern aufzuhalten und die menschliche Lebensspanne auszudehnen (die Wissenschaft erprobt da einige Möglichkeiten), ist es noch völlig unklar, wie lange es bis dahin dauert und ob dies noch zu unserer Zeit möglich wird. Hier und heute können wir aber in der Zeit, die uns noch bleibt, unser Wohlbefinden fördern. Und genau das meinen wir, wenn wir von gesundem Altern sprechen.

Da immer mehr Menschen immer länger leben und immer weniger in jungen Jahren an Infektionskrankheiten oder Mangelernährung sterben, erleiden exponentiell mehr Menschen in mittlerem bis hohem Alter chronische, nicht infektiöse Krankheiten, die zuvor selten auftraten oder gänzlich unbekannt waren.

Daniel Lieberman,
Unser Körper: Geschichte, Gegenwart, Zukunft

Über gesundes Älterwerden

In seinem Buch *Unser Körper: Geschichte, Gegenwart, Zukunft* (2015) beschreibt Daniel Lieberman, wie Menschen sich zu Jägern und Sammlern entwickelten, deren Lebensweise sehr viel körperliche Aktivität erforderte (evolutionär sind wir alle Wanderer und Läufer) und den Verzehr von Früchten, Pflanzen und anderer Rohkost (statt leicht verdaulicher Industrienahrung) umfasste und Stress nur als kurzen, heftigen Ausbruch kannte, nicht als Dauerzustand. Weil unser Körper, so Lieberman, von Natur aus nicht für stundenlanges Sitzen über Jahre hinweg, ständig überhöhte Kalorienzufuhr und andauernden Stress gemacht ist, kommt es zu einem Anstieg von schweren, chronischen Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs, Typ-2-Diabetes und Osteoporose.



Aus diesem Grund haben wir es uns in den letzten Jahren zur Aufgabe gemacht, darüber aufzuklären, wie viele der Gesundheitsprobleme, Behinderungen und Beschwerden, die in der sogenannten Ersten Welt als Alterserscheinung gelten, durch Yoga vermieden werden können. Um dies anschaulich zu machen, kommen wir noch einmal auf die anfangs erwähnte Nancy zurück, die 93 Jahre alt wurde. Anhand ihrer Geschichte lassen sich die drei Grundkonzepte des gesunden Älterwerdens aufzeigen: Eigenständigkeit, Gleichmut und kurze Sterbephase.

Geringe Morbidität

Morbidität ist eine statistische Größe und bezeichnet die Erkrankungsrate. Die Krankheitsphasen, in denen es uns gesundheitlich schlecht geht, sollen natürlich kurz sein und so selten wie möglich auftreten. Nancy war ihr Leben lang sehr gesund, baute nur langsam ab und hatte erst im letzten Lebensjahr ernsthafte gesundheitliche Probleme. Zweifellos ist das auf lebenslange körperliche Aktivität und sinnstiftende Beschäftigung zurückzuführen.

Wahrscheinlich versteht es sich von selbst, aber Ihre Lebensdauer ist die Zeitspanne, während der Sie am Leben sind. Allerdings kann die Lebensdauer eine beliebige Zahl von in schlechter Gesundheit verbrachten Jahren beinhalten. Obwohl die Lebenserwartung in den Industrieländern dank besserer Ernährung und moderner Medizin deutlich gestiegen ist, verbringen dort manche Menschen viele ihrer mittleren bis späten Jahre bei schlechter Gesundheit. Und jetzt wird gerechnet:

Lebensdauer – Krankheitsphase = Gesundheitsphase

In Worten: Die Gesundheitsphase ist gleich Lebensdauer minus diejenige Zeit, in der Ihre Gesundheit stark beeinträchtigt ist. Die Gesundheitsphase bezeichnet also den Lebensabschnitt, in dem Sie generell gesund und frei von schweren oder chronischen Erkrankungen sind. Wenn wir von gesundem Älterwerden sprechen, meinen wir also nicht die Verlängerung der Lebensdauer. Wir meinen damit, dass Sie alles tun, um die Gesundheitsphasen so stark wie möglich auszudehnen und die bei schlechter Gesundheit verbrachte Zeit, vor allem am Lebensende, so kurz wie möglich zu halten. Dazu müssen Sie regelmäßige körperliche Bewegung mit Methoden der Stressbewältigung kombinieren, da beides für die Gesundheit von Körper und Hirn und die Vorbeugung vor schweren stressbedingten Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Schlaganfall wichtig ist.

Eigenständigkeit

Eigenständigkeit bedeutet, dass Sie aus eigener Kraft leben und sinnstiftenden Beschäftigungen nachgehen können. Nancy konnte nicht nur bis an ihr Lebensende



ihren Haushalt führen, sondern auch fast bis zum Schluss ein sehr aktives Leben pflegen, das Reisen, Strandspaziergänge, ehrenamtliches Engagement und Zusammensein mit Freunden und Familie umfasste.

Wenn Mediziner über die Aufrechterhaltung der Eigenständigkeit sprechen, geht es in der Regel um die Fähigkeit, möglichst lange im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung zu bleiben und den Alltag weitgehend allein zu bewältigen. Daher dreht sich meist alles um die tägliche Selbstversorgung: ums Anziehen, den Toilettengang, das Aufstehen und Hinsetzen, leichte Hausarbeit und so weiter. Aber unserer Ansicht nach übersieht man dabei andere wichtige Aspekte der Eigenständigkeit.

Da wäre zum einen die Fähigkeit, weiterhin das zu tun, was Sie lieben. Das könnte eine körperliche Aktivität wie Radfahren, Wandern, Handwerken oder Gärtnern sein. Es könnte aber auch etwas sein, was Sie aus dem Haus und in Kontakt mit der Außenwelt bringt, etwa der Besuch von Konzerten, Theatervorstellungen, Kunstausstellungen und Dichterlesungen oder Familientreffen und sonstige Versammlungen.

Für viele Menschen bedeutet Eigenständigkeit auch, dass sie eine Tätigkeit ausüben, die Struktur in den Tag bringt und den Geist wach hält, indem sie etwa Gedichte schreiben oder musizieren, eine juristische oder wissenschaftliche Karriere weiterverfolgen oder in ihrem Fachgebiet lehren. Für andere wird das Leben erst lebenswert, wenn sie einem guten Zweck dienen, egal ob groß oder klein. Das kann ebenso ein politisches Engagement sein wie ein Ehrenamt in der Schule, bei der Tafel, im Tierheim oder in Alphabetisierungskursen, aber auch eine pflegende Tätigkeit im Familien- oder Freundeskreis.

Um also ein wirklich erfülltes Leben zu führen, brauchen Sie eine Kombination aus vier körperlichen Fertigkeiten – Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Agilität –, die es ermöglicht, den Alltag aktiv zu gestalten. Außerdem brauchen Sie Hirngesundheit und emotionale Stabilität, um für sich selbst zu sorgen und an sinnstiftenden Tätigkeiten teilnehmen zu können.

Gleichmut

Gleichmut bedeutet, Schwierigkeiten und Herausforderungen mit Gemütsruhe und Ausgeglichenheit begegnen zu können. Auch wenn wir nicht wissen, wie Nancy früher mit Schwierigkeiten umgegangen ist, lohnt es sich, darüber nachzudenken, wie sie die Herausforderungen des Älterwerdens gemeistert hat. Offenbar stellte sie sich ihnen ohne jede Furcht! Sie traf ganz realistisch die Entscheidung, auf Fernreisen und aufs Autofahren zu verzichten, als die Zeit dazu gekommen war. Und es gelang ihr, über ihre Verfallsangst und Todesfurcht zu sprechen. Nur so konnte sie ihrer Familie Anweisungen hinterlassen und nach eigenen Wünschen sterben. Und dass sie so kurz vor dem Tod noch über den Witz ihrer Tochter lachen konnte, zeigt, dass sie bis zum Schluss mit dem Leben und mit geliebten Menschen in Verbindung stand. Wie schön!



Zwar ist es unsere Aufgabe, mithilfe von Yoga Möglichkeiten zu finden, die Gesundheitsphasen auszudehnen und im Alter eigenständig zu bleiben, aber wir geben auch zu, dass es zeitweise wahrlich ernste Probleme geben kann. Denn selbst bei ausgedehnter Gesundheitsphase müssen wir irgendwann Zeiten der Krankheit durchmachen, es sei denn, wir sterben sehr plötzlich. Und selbst wenn

Yoga ist eine Kunst, eine Wissenschaft und eine Philosophie. Es berührt das Leben des Menschen auf jeder Ebene, auf der körperlichen ebenso wie auf der geistigen oder spirituellen.

B. K. S. Iyengar, *Der Urquell des Yoga: Die Yoga-Sutras des Patanjali*

wir uns unsere Eigenständigkeit bis ins hohe Alter erhalten, brauchen wir doch irgendwann, und sei es noch so kurz, die Hilfe anderer Menschen. Hinzu kommt, dass wir selbst dann, wenn wir mit einem langen und gesunden Leben gesegnet sind, mit dem Verlust geliebter Menschen und vielen anderen Schicksalsschlägen konfrontiert werden. Daher ist es so wichtig, den Herausforderungen des Lebens mit Gemütsruhe und Gleichmut begegnen zu können – man spricht heute gern von Resi-

lienz. Und deshalb glauben wir, dass der wichtigste Aspekt des gesunden Älterwerdens in der Kultivierung von Gleichmut besteht. Dafür müssen Sie chronischen Stress bewältigen, emotionale Stabilität bewahren und das eigene Leben und den eigenen Platz in der Welt neu durchdenken.

Nina Rook, deren Leben aus den Fugen geriet, als ihre Ehe endete und ihre Schwester, mit der sie ihr weiteres Leben verbringen wollte, plötzlich verstarb, schreibt:

*Ich habe das Gefühl, dass ich durch Yoga besser Verantwortung für mein Leben übernehmen kann, gleichzeitig aber auch meine Machtlosigkeit akzeptiere. Yoga stärkt dabei meine Fähigkeit, das Glück im Augenblick zu finden und aus allem, was ich erlebe, Energie zu schöpfen. Die Strategien, die mich gesund halten, bewahren mir also auch so lange wie möglich die geistige Beweglichkeit, die ich zur Bewältigung meines Schicksals und meines Alltags brauche.**

Gut gesagt, Nina Rook! Der Meinung sind wir auch. Und deshalb setzen wir uns auch so leidenschaftlich für Yoga ein – wir glauben nämlich, dass es alle drei Aspekte des gesunden Älterwerdens fördert. Als Nächstes erörtern wir, was Yoga ist und wie man damit die genannten Ziele erreicht.

* Nina Rook: *Comfort with Uncertainty*, Yoga for Healthy Aging (Blog), 1. November 2016, <http://yogaforhealthyaging.blogspot.com/2016/11/comfort-with-uncertainty.html>

Beim Üben sollten Sie auf eine gleichmäßige Atmung achten. Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die Körperteile mit Bodenkontakt und halten Sie sie stabil.

Wenn Sie Angst vorm Umfallen haben, sollten Sie nah an einer Wand üben, um sich nötigenfalls dagegenlehnen zu können. Wenn Sie sich dagegen bereits sicher fühlen und Ihre Balance ein wenig herausfordern möchten, können Sie bei Krieger 2 und dem Gestreckten seitlichen Dreieck den Blick wandern lassen.

Die einzelnen Bewegungen von Dynamischer Berg mit erhobenen Armen und Dynamischer Krieger 2 sind im Abschnitt »Dynamische Haltungen und Flows« auf den Seiten 284 und 288 abgebildet. Mehr zum Thema gleichmäßige Atmung finden Sie auf Seite 179.



1 Berg, Variante 2, 30–90 Sekunden



2 Berg, Variante 1, 30–90 Sekunden



3 Dynamischer Berg mit erhobenen Armen, sechsmal



4 Krieger 2, beliebige Version, 30–90 Sekunden je Seite



5 Dynamischer Krieger 2, sechsmal je Seite



6 Gestrecktes Dreieck, beliebige Version, 30–90 Sekunden je Seite



7 Baum, beliebige Version, 30–90 Sekunden je Seite



8 Krieger 3, Variante 2, 30–90 Sekunden je Seite



9 Vorbeuge im Stehen, beliebige Version, 30–60 Sekunden



10 Seitliches Brett, Variante 4, 30–60 Sekunden je Seite



11 Jagdhund, Variante 2, 30–90 Sekunden



12 Boot, Variante 2, 30–90 Sekunden



13 Heuschrecke, beliebige Version, 30 Sekunden, zweimal



14 Krokodil, Variante 1, 1–2 Minuten je Seite



15 Entspannungshaltung, Variante 4, 1–2 Minuten, 12 Atemzüge ausgeglichene Atmung



16 Entspannungshaltung, Variante 3, 5–10 Minuten

Fordernde Übungsfolge für mehr Balance

Voraussetzung für diese Übungsfolge ist, dass Sie die vorhergehende Übungsfolge für mehr Balance einigermaßen souverän ausführen können. Der Schwerpunkt liegt auf fortgeschrittenen Balancehaltungen und Vinyasas, die das Halten des Gleichgewichts auf höherem Niveau ermöglichen. Um es interessanter zu machen, empfehlen wir, einige Haltungen im Stehen, etwa den Berg mit erhobenen Armen und den Gestreckten Winkel, mit geschlossenen Augen auszuführen. Wenn dies gelingt, können Sie auch bei den anderen Haltungen im Stehen wie Krieger 1, Boot und Seitliches Brett die Augen schließen.

Beim Üben der Haltungen sollten Sie versuchen, ein Gefühl von Stabilität und Leichtigkeit zu erlangen. Die Übungsfolge endet mit der Stellung des Kindes und einer Atemübung mit Nasenlochwechsel zum Energieausgleich nach der anspruchsvollen Übungseinheit.

Die einzelnen Bewegungen von Gestreckter-Winkel-Vinyasa sind im Abschnitt »Dynamische Haltungen und Flows« auf Seite 289 abgebildet. Die Anleitung zur Atmung mit Nasenlochwechsel finden Sie auf Seite 182f.



1 Berg mit erhobenen Armen, Variante 2, 30–90 Sekunden



2 Berg mit erhobenen Armen, Variante 2, 30–90 Sekunden, mit geschlossenen Augen



3 Gestreckter seitlicher Winkel, Variante 2, 30–90 Sekunden je Seite



4 Gestreckter Winkel dreimal je Seite



5 Gestreckter Winkel, beliebige Version, 30–60 Sekunden je Seite, mit geschlossenen Augen



6 Vorbeuge im Stehen, beliebige Version, 30–90 Sekunden



7 Krieger 1, Variante 1, 2 oder 3, 30–60 Sekunden je Seite



8 Baum, Variante 1, 3 oder 4, 30–90 Sekunden je Seite



9 Krieger 3, Variante 1, 3 oder 4, 30–90 Sekunden je Seite



10 Vorbeuge im Stehen, beliebige Version, 30 Sekunden



11 Boot, Variante 1, 3 oder 4, 30–90 Sekunden, zweimal



12 Herabschauender Hund, beliebige Version, 1 Minute



Boot (Navasana)

Diese anregende und fordernde Haltung kräftigt die Muskeln an der Vorderseite des Körpers, insbesondere die Oberschenkel-, Rumpf- und Bauchmuskulatur, und verbessert die Balance. Wir verordnen diese Haltung zur Kräftigung des Rumpfes, zur Steigerung der Konzentration und zur Kultivierung von Gleichmut.

Vorsicht: Menschen mit Abdominalhernien oder Frauen mit Rektusdiastase müssen bei dieser Haltung vorsichtig sein, damit der Bruch nicht verschlimmert wird. Spannen Sie den Bauch in Richtung Wirbelsäule an und bleiben Sie nur für ein paar Atemzüge in der Haltung. Patienten mit Rückenschmerzen sollten mit Variante 2 beginnen oder die Position ganz meiden, falls sich die Symptome verschlimmern. Menschen mit jüngst diagnostiziertem oder schlecht eingestelltem Bluthochdruck sollten nur vier Atemzüge lang in der Haltung verweilen.

Variante 1: Klassisch (*Paripurna Navasana*)

Sie sitzen mit angewinkelten Beinen und auf den Boden aufgestellten Füßen und halten mit den Händen die Kniekehlen. Setzen Sie die Füße ein Stück näher ans Becken und lehnen Sie den Oberkörper gerade nach hinten. Halten Sie Kopf und Nacken über den Schultern gestreckt und lehnen Sie sich weiter nach hinten, bis die Füße vom Boden abheben und Sie den Balancepunkt finden. Strecken Sie die Beine nach oben und vorne, sodass sich die Zehen über Augenhöhe befinden. Zwischen Beinen und Oberkörper soll ein rechter Winkel (90 Grad) entstehen. Die Wirbelsäule bleibt lang und stark. Lösen Sie die Hände aus den Kniekehlen und heben Sie die Arme parallel zum Boden.

Um die Haltung zu verlassen, beugen Sie die Knie und stellen die Füße auf den Boden, während Sie den Oberkörper wieder in die Senkrechte bringen. Bleiben Sie einen Moment im Kreuzbeinigen Sitz oder mit nach vorne ausgestreckten Beinen (Langsitz) sitzen.



Variante 2: Knie gebeugt, Hände auf dem Boden

Diese Variante eignet sich für Anfänger und für Personen mit allgemeiner Schwäche, Rückenproblemen oder Gleichgewichtsstörungen.

Beginnen Sie wie in der klassischen Haltung mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füßen, aber legen Sie die Hände neben dem Becken auf den Boden. Versetzen Sie nun die Hände etwa 30 Zentimeter weiter nach hinten, beugen Sie die Ellenbogen ein Stück nach hinten und lehnen Sie den Oberkörper etwa 30 bis 45 Grad zurück, wobei der Kopf gerade über den Schultern bleibt. Heben Sie die Beine, bis die Unterschenkel waagerecht sind, und halten Sie die Beine entweder zusammen oder nur leicht auseinander.

Um die Haltung zu verlassen, stellen Sie die Füße wieder auf den Boden, während Sie die Hände Stück für Stück nach vorne bringen und den Oberkörper aufrichten. Schütteln Sie Hände und Handgelenke aus.

Variante 3: Knie gebeugt, Hände weg vom Boden

Diese Variante ist für alle geeignet, die die klassische Variante zu schwierig und Variante 2 zu einfach finden.

Nehmen Sie die klassische Haltung ein, aber heben Sie die Unterschenkel in die Waagerechte, statt die Beine zu strecken. Sobald Sie im Gleichgewicht sind, lassen Sie die Kniekehlen los und strecken die Arme waagerecht zum Boden nach vorne.

Um die Haltung zu verlassen, verfahren Sie wie bei der klassischen Variante.

Variante 4: Halbes Boot (Ardha Navasana)

Für die Rumpfmuskulatur ist diese Variante anspruchsvoller, aber sie lässt sich leichter ausbalancieren als die klassische Haltung.

Nehmen Sie die klassische Haltung oder Variante 3 ein. Senken Sie mit Achtsamkeit gleichzeitig Oberkörper und die gestreckten Beine, bis Schultern und Fersen etwa 30 Zentimeter vom Boden entfernt sind und sich die Zehen etwa auf Augenhöhe befinden. Dabei halten Sie das Kinn ein wenig an den Brustkorb gezogen. Beim Absenken dürfen sich die Rückseite des Beckens und der untere Rücken auf dem Boden runden, sodass mehr Körperfläche auf dem Boden ruht als bei den anderen Varianten.

Um die Haltung zu verlassen, lassen Sie Oberkörper, Kopf und Beine kontrolliert zu Boden sinken.





Brett (*Phalakasana*)

Diese aktive, anspruchsvolle Haltung ist sehr kräftigend und stärkt und stabilisiert Schultergürtel, Bauch und Rumpf sowie Arme und Beine. Wir verordnen diese Haltung zur Stärkung der Knochen in den Handgelenken und der Wirbelsäule und zur Förderung von Konzentration und Balance.

Vorsicht: Bei Problemen mit dem Handgelenk oder Schmerzen in der Hand sollten Sie Variante 2 wählen. Menschen mit Abdominalhernien oder Frauen mit Rektusdiastase sollten mit kurzer Haltungsdauer beginnen. Personen mit jüngst diagnostiziertem oder schlecht eingestelltem Bluthochdruck sollten nur vier Atemzüge lang in der Haltung verweilen.

Variante 1: Klassisch

Beginnen Sie im klassischen Herabschauenden Hund. Schieben Sie den Oberkörper nach vorne, sodass die Schultern direkt über den Handgelenken sind. Halten Sie den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Stellen Sie sich eine Linie von den Schultern bis zu den Fersen vor und prüfen Sie, ob die Hüften oberhalb oder unterhalb dieser Linie liegen. Falls das der Fall ist, passen Sie die Position der Füße an. Strecken Sie die Ellenbogengelenke und längen Sie die Arme von Handgelenken hoch zu den Schultern. Schieben Sie das Brustbein vom Boden weg. Spannen Sie die Beine an und ziehen Sie die Bauchmuskulatur in Richtung Wirbelsäule.

Um die Haltung zu verlassen, kehren Sie in den Herabschauenden Hund zurück und lassen die Knie auf den Boden sinken. Dann schütteln Sie Hände und Handgelenke aus.

Variante 2: Auf den Unterarmen

Diese Variante ist für all jene gedacht, die Probleme mit den Handgelenken oder Händen haben. Außerdem wird damit die Oberkörper- und Bauchmuskulatur trainiert.



Beginnen Sie in Variante 4 vom Herabschauenden Hund. Schieben Sie die Schultern nach vorne, sodass sie sich direkt über den Ellenbogen befinden. Tippeln Sie nötigenfalls mit den Füßen 5 bis 15 Zentimeter nach hinten, bis das Becken mit Schultern und Fersen auf einer Linie liegt. Halten Sie auch den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressen Sie die gesamte Länge der Unterarme gegen den Boden, damit das Gewicht nicht zu sehr auf den Ellenbogengelenken lastet.

Um die Haltung zu verlassen, kehren Sie in die Variante 4 vom Herabschauenden Hund zurück und lassen die Knie auf den Boden sinken. Dann schütteln Sie Hände und Handgelenke aus.

Variante 3: Auf dem Stuhl

Dies ist eine einfache Alternative für Anfänger und weniger kräftige Menschen. Sie empfiehlt sich auch für Personen mit Handgelenksproblemen.

Stellen Sie einen Stuhl mit der Lehne gegen eine Wand und wechseln Sie in die Variante 3 vom Herabschauenden Hund. Schieben Sie den Körper mit gestreckten Armen nach vorne, bis sich die Schultern über den Handgelenken befinden und der Körper von den angehobenen Fersen übers Becken bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet. Halten Sie auch den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Um die Haltung zu verlassen, schieben Sie das Becken zurück in den Herabschauenden Hund, beugen dann die Knie und machen einen Schritt nach vorn, um sich aufzurichten. Dann schütteln Sie Hände und Handgelenke aus.

Variante 4: Auf den Knien

Dies ist eine Alternative für Anfänger und für alle, die auf die klassische Haltung hinarbeiten. Sie dient auch im Sonnengruß als Ersatz für den Heraufschauenden Hund oder die Kobra.

Legen Sie eine gefaltete Decke mittig auf die Matte. Dann nehmen Sie kurz die klassische Haltung ein. Beugen Sie die Knie und lassen Sie sie auf die Decke sinken. Heben Sie dann die Unterschenkel hoch und bringen Sie das Becken mit den Knien und Schultern in eine gerade Linie, wobei die Schultern über den Handgelenken bleiben. Bewegen Sie die Hände bei Bedarf einige Zentimeter nach vorne oder hinten.

Um die Haltung zu verlassen, schieben Sie sich nach hinten in den Fersensitz. Dann schütteln Sie Hände und Handgelenke aus.





Drehung im Liegen (*Jathara Parivartanasana*)

Diese leicht anregende Haltung verbessert die Fähigkeit, sich zu verdrehen, und kräftigt und dehnt gleichzeitig die Muskeln von Rücken und Bauch. Wir verordnen diese Haltung bei leichten Rückenschmerzen, Müdigkeit, zur Vorbereitung auf andere Drehhaltungen und als Ausgleich zu Vor- und Rückbeugen.

Vorsicht: Falls Sie angewiesen wurden, starke Verdrehungen zu vermeiden, oder Rückenschmerzen, Probleme mit dem Iliosakralgelenk, Osteoporose oder Arthritis der Lendenwirbelsäule haben, sollten Sie Variante 2 oder 4 ausprobieren oder diese Haltung ganz auslassen.

Variante 1: Klassisch

Beginnen Sie in Rückenlage mit angestellten Beinen. Ziehen Sie die Knie zur Brust, bis die Oberschenkel senkrecht und die Schienbeine waagrecht sind. Spreizen Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Lassen Sie die Beine sanft und kontrolliert nach rechts auf den Boden sinken, sodass die rechte Hüfte und das rechte Bein auf dem Boden liegen. Halten Sie die Knie übereinander. Falls Sie hinten an der linken Schulter ein Kneifen verspüren, heben Sie das linke Schulterblatt und den Arm ein paar Zentimeter vom Boden und legen den linken Arm ausgestreckt an die linke Mattenkante.

Um die Haltung zu verlassen, schwenken Sie die Beine zurück in die Mitte und lassen sie in die Ausgangsposition sinken.



Variante 2: Sanft verdreht

Dies ist eine gemäßigte Variante für alle, die eine sanfte Alternative schätzen oder die sich für schwierigere Drehhaltungen aufwärmen möchten.

Beginnen Sie in Rückenlage mit angestellten Beinen. Setzen Sie die Füße ein Stück weit auseinander. Lassen Sie dann die Beine nach rechts sinken, sodass die Außenseite des rechten Beins auf dem Boden aufliegt oder so nah wie möglich darüber ist. Die Knie liegen in dieser Variante nicht aufeinander. Die Schulterblätter liegen flach auf dem Boden. Wenn es Ihnen behagt, können Sie den Kopf vorsichtig in die entgegengesetzte Richtung der Beine drehen.

Um die Haltung zu verlassen, schwenken Sie die Beine zurück in die Ausgangsposition.



Variante 3: Knie gekreuzt

Dies ist eine anspruchsvollere Variante, die die Dehnung der Hüftaußenseite steigert und die Rumpfmuskulatur noch mehr kräftigt.

Starten Sie in Rückenlage mit angestellten Beinen. Schlagen Sie das linke Bein eng über das rechte. Schieben Sie dann das Becken 2 bis 5 Zentimeter nach links, wobei der rechte Fuß an Ort und Stelle bleibt. Spreizen Sie die Arme zur Seite, mit den Handflächen nach oben. Ziehen Sie den rechten Fuß noch ein wenig Richtung Gesäß und lassen Sie die Beine nach rechts auf den Boden sinken. Falls das linke Schulterblatt nicht auf dem Boden bleiben kann, lassen Sie es (und den Arm) etwas hochkommen.

Um die Haltung zu verlassen, schwenken Sie die Beine zurück in die Mitte. Nehmen Sie dann die Beine auseinander und heben Sie das Becken zurück in die Mitte, bevor Sie die Beine andersherum überschlagen und die Übung zur anderen Seite hin wiederholen.

Variante 4: Restorative

Dies ist eine sanfte Variante für Personen, die nur eine leichte Verdrehung oder eine Restorative-Variante wünschen.

Beginnen Sie in in Rückenlage mit angestellten Beinen mit einem Kissen oder Bolster rechts neben der Matte, parallel zur Kante. Verfahren Sie wie bei der klassischen Haltung, indem Sie die Arme spreizen und die Knie anziehen, und kippen Sie die Beine nach rechts. Lassen Sie beide Beine sinken, bis das untere rechte Bein und das Knie auf dem Kissen ruhen. Weiten Sie den Brustkorb und lassen Sie die Schulterblätter entspannt auf dem Boden ruhen. Schließen Sie auf Wunsch die Augen.

Um die Haltung zu verlassen, schwenken Sie die Beine vorsichtig zurück zur Mitte und stellen Sie die Füße wieder auf den Boden.