

Uddiyana Bandha
Mula Bandha

Die Faszien

Die Philosophie

Grundwissen über Ihren Körper

Knochen und Gelenke

Die Muskulatur

Die Tiefenmuskulatur

Die Muskelkräftigung

Muskeldehnung

Muskelverspannungen

Orthopädisches Yoga

Biigsam und stabil – Was ist Orthopädisches Yoga?

Yoga ist ein selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft geworden und selten vergeht ein Tag, an dem nicht ein *Yogi* Ihren Weg kreuzt – meist gut erkennbar an der zusammengerollten Matte, die über seiner Schulter hängt. Alle

scheinen Yoga zu machen – aber wie haben sie es eigentlich geschafft, sich unter der Vielzahl der Möglichkeiten für eine bestimmte Form des Yoga zu entscheiden? Und für welche wollen Sie sich entscheiden? – Das bleibt Ihnen natürlich selbst überlassen, aber ich kann Ihnen sagen, was Sie erwartet, wenn Sie sich auf *Orthopädisches Yoga* einlassen.

Orthopädisches Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Es kombiniert einfache, klassische Yogapositionen (sogenannte *Basic Asana*) mit Elementen der *faszialen* Ausrichtung (siehe Kapitel Faszien, S. 23). Zudem ergänzt es einzelne Positionen mit modifizierten, aus physiotherapeutischer Sicht entwickelten Anpassungen: Traditionelles Yoga wird mit den neuesten Erkenntnissen aus der orthopädischen Medizin und der Physiotherapie verknüpft.

Langfristig gesehen, hat Orthopädisches Yoga vor allem ein Ziel: Egal, wie alt Sie sind, egal, wie Ihr Körper sich gerade anfühlt: Es soll Sie – auch im Alltag – in die Lage versetzen, möglichst alle (!) Bewegungen, die Ihr Körper natürlicherweise beherrscht, (wieder) ausführen zu können. Sollten Sie das Vertrauen in Ihren Körper zurzeit ein wenig eingebüßt oder sogar verloren haben, soll es Ihnen helfen, es zu stärken – oder zurückzugewinnen. Sich ohne Angst, Sorge und Einschränkungen zu bewegen und größere Anstrengungen einfach wegstecken zu können – das gehört schließlich zu einer guten Lebensqualität.

Unser Körper ist für vieles ausgerüstet: sitzen, stehen, liegen und gehen, Sport treiben oder auch einfach mal eine *Couch Potatoe* sein. Zutaten dafür sind eine gute und gerade Körperhaltung, Beweglichkeit, Entspanntheit und Ausgeglichenheit sowie eine gute