

Wie Yoga-Haltungen in der Tiefe des Körpers wirken

Westliche Bewegungstherapie und die Asanas des Yoga sind keine Gegensätze mehr. Aber wie sie anatomisch am besten zusammenwirken, wird erst langsam sichtbar.

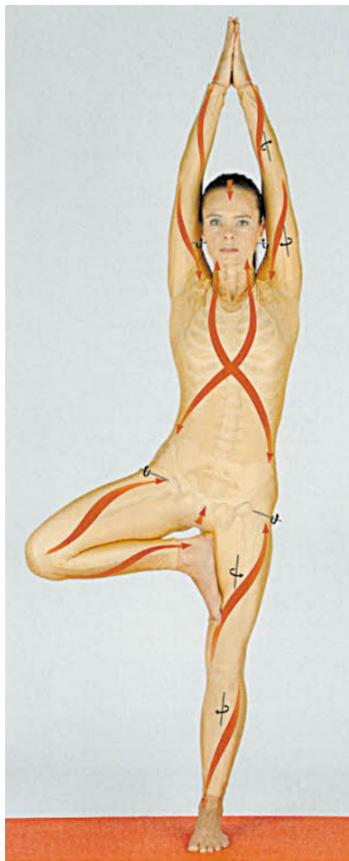
JOSEF BRUCKMOSER

STUTTGART, SALZBURG. Erstmals befasst sich der renommierte Medizin-Verlag Thieme ausführlich mit Yoga. Dabei geht es um mehr als nur einen Aufguss bekannter Haltungen (Asanas). Das neue Buch „Medical Yoga professional“ spannt eine Brücke zwischen West und Ost, zwischen aktuellen Erkenntnissen von Bewegungstherapien und jahrhundertalten Traditionen des Yoga.

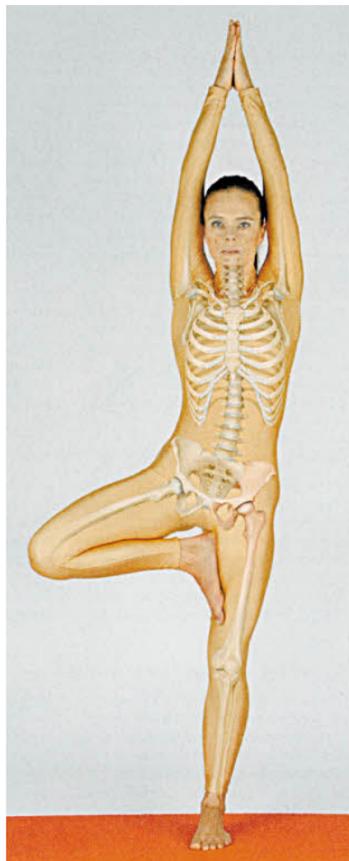
Konkret wird die westliche Spiraldynamik mit klassischen Haltungen des Hatha-Yoga zusammengeführt. Darüber hinaus geben einzigartige anatomische Darstellungen einen Einblick in die Tiefenwirkung des Spiralprinzips und der Asanas.

Der Züricher Arzt und Mitautor Christian Larsen sieht in der Evolution überall dort, wo etwas gleichzeitig beweglich und stabil sein muss, die Spirale am Werk. Das Paradebeispiel beim Menschen sei die Wirbelsäule. Diese müsse zugleich flexibel und stabil sein – nicht nur an ein paar Stellen, sondern gleichmäßig vom Hals bis zu den Lenden.

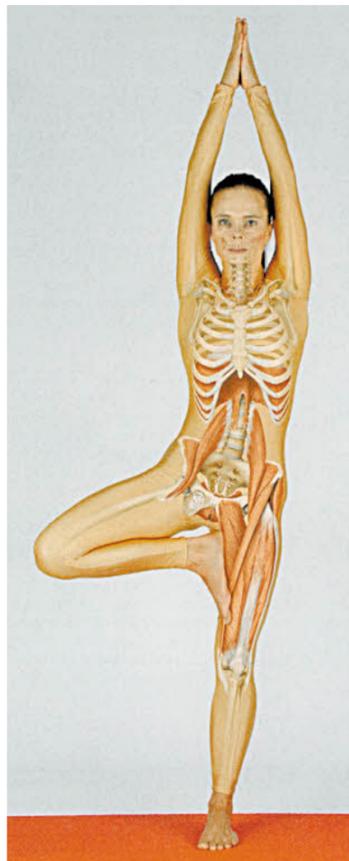
Ein Beispiel: Die Lendenwirbelsäule ist oft überbelastet, weil die Brustwirbelsäule ihre Drehbeweglichkeit verloren hat. Die Lendenwirbelsäule versucht, den Mangel auszugleichen, was jedoch anatomisch nicht möglich ist. Schmerzen im Lendenwirbelbereich sind häufig die Folge. Im „Drehsitz“ (Ardha Matsyendrasana) wird die spiralförmige Drehfähigkeit der Wirbelsäule gefördert: Das Becken ist aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule stabil, die Brustwirbelsäule gedreht und die Wirbelsäule in der Länge vom Steiß bis in den Nacken gestreckt. Dies ist die Grundlage der Spiraldynamik.



Der „Baum“: Die roten Bänder zeigen den Verlauf der Spiraldynamik.



Die Grafik mit den Knochen zeigt das Prinzip der Beckenwaage.



Adduktoren und Abduktoren halten das Becken im Gleichgewicht.

Aller Anfang ist dabei der aufrechte Stand, im Yoga „Berghaltung“ genannt. Damit jeder Wirbel gleichmäßig belastet wird, braucht die Wirbelsäule vor allem Länge. Die aktive Verlängerung der Wirbelsäule ist die Grundlage für anatomisch gesunde Bewegungsabläufe, sei es im Yoga, im Alltag, in der Therapie oder im Sport.

Wie in diesen Bewegungsmustern die Knochen und Muskeln zu-

sammenspielen, zeigt das Buch für jede einzelne Haltung in anatomisch exakten Zeichnungen. Der Grafiker Karl Wesker, der durch seine Darstellung des menschlichen Körpers in dem Lernauftrag „Prometheus“ bekannt geworden ist, hat dafür mit Eva Hager-Forstenlechner zusammengearbeitet. Die Salzburger Yogalehrerin und Spezialistin für Spiraldynamik ist ihm Modell gestanden. „Wir sind für jede

Haltung von den Referenzpunkten der Knochen ausgegangen, zum Beispiel von der Schulterblattspitze“, erläutert Hager-Forstenlechner. Damit waren die knöchernen Eckpunkte in der Körperlandschaft markiert. So konnte die Dynamik der Spiralbewegung ebenso gezeigt werden wie die Dehnung oder Belastung der betroffenen Muskeln.

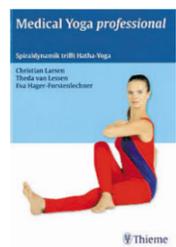
Mit dieser detaillierten Darstellung der anatomischen Vorgänge

Spiraldynamik und Asanas

Die Spirale ist ein Grundbaustein des Universums, aber auch in der menschlichen Anatomie sind Spiralstrukturen zu erkennen, etwa in Muskelfasern, Bindegewebe und in der Haut. Auf dieser Grundlage entstand ein ganzheitliches und anatomisch-funktionelles Bewegungs- und Therapiekonzept, die Spiraldynamik. Die Anleitung für natürliche Bewegung im Alltag und im Yoga zeigt, wie wichtig es ist, die natürlichen Bewegungsabläufe im eigenen Körper zu erspüren.

Das Buch „Medical Yoga professional – Spiraldynamik trifft Hatha-Yoga“ entstand aus der Erfahrung von drei Experten: Christian Larsen, Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik; Thea van Lessen, Heilpraktikerin sowie Yoga- und Pilates-Trainerin; Eva Hager-Forstenlechner, Spiraldynamik-Expertin und erste Medical-Yoga-Lehrerin mit internationaler Dozententätigkeit.

Buchpräsentation: Freitag, 8. Mai, 19.00 Uhr, im Spiraldynamik-Center für Yoga und Bodymind, Wasserfeldstr. 17, Salzburg (gegenüber Kletterhalle).



„Medical Yoga professional“: Sechs Kapitel, 18 Themen, 400 Seiten, illustriert. Thieme 2015.

schlägt das Buch wiederum eine Brücke zwischen Physiotherapie und Yoga. Physiotherapeuten können sich in ihrer Therapie mit Yoga-Haltungen und deren Wirkungen auseinandersetzen. Yogalehrerinnen und -lehrer sowie fortgeschrittene Praktizierende erhalten tiefreichende Einblicke in die Anatomie der Asanas. Damit schließt das Buch eine Lücke zwischen Anatomie, Therapie und Yoga-Praxis.

Spielen im Freien schützt vor Kurzsichtigkeit

BERLIN. Jeder Dritte in Deutschland und Österreich ist kurzsichtig. Die Kurzsichtigkeit nimmt in Europa, Amerika und besonders stark in Südostasien epidemische Züge an. Viel im Freien und im Tageslicht verbrachte Zeit schützt offenbar. Kurzsichtigkeit wird seit jeher eng mit dem Bildungsgrad verknüpft. Wer viel in geschlossenen Räumen liest und lernt, ist gefährdet, kurzsichtig zu werden.

SN, dpa

Raumfrachter dürfte abstürzen

Dritte Treibstoffstufe war offenbar defekt – Umlaufbahn verfehlt.

MOSKAU. Der außer Kontrolle geratene Raumfrachter „Progress M-27M“ ist laut der russischen Raumfahrtbehörde Roskosmos nur noch „durch ein Wunder“ zu retten. Sollten auch die allerletzten Versuche einer Kontaktaufnahme scheitern, wird der unbemannte Frachter zwischen dem 7. und 11. Mai mehr oder weniger unkontrolliert auf die Erde zurückstürzen. Passieren wird dabei wohl kaum etwas. Denn die Roskosmos-Ingenieure erwarten in sol-

chen Fällen, dass Raketen, Satelliten oder andere Himmelskörper durch die Reibungshitze bei Eintritt in die Atmosphäre der Erde fast völlig verglühen. Das wird wohl auch mit „Progress M-27M“ geschehen. „Falls die Rakete abstürzt, können wir einige Stunden vorher sagen, wohin mögliche Trümmer fallen“, sagte ein Roskosmos-Experte.

Der Frachter sollte 2,4 Tonnen Nachschub zur Internationalen Raumstation ISS bringen. Durch

den Verlust des Raumfrachters entsteht ein Schaden von etwa 88 Millionen Euro. Der Frachter war am Dienstag vom Weltraumbahnhof Baikonur in Kasachstan gestartet. Dabei verfehlte die Sojus-Trägerrakete die Umlaufbahn. Hauptgrund dürfte ein Defekt an der dritten Stufe der Rakete gewesen sein. Der Transporter trudelt seither auf einer falschen Bahn um die Erde. Man konnte ihn nicht durch Funksignale stabilisieren.

SN, dpa



Der Start in Baikonur ist wie geplant verlaufen.

BILD: SN/APA/EPA/ROSKOSMOS

ANZEIGEN-ANNAHMESCHLUSS

für die Wochenend-Ausgabe vom 2. Mai 2015 ist heute, Donnerstag, 30. April 2015, 10.00 Uhr!

Raumanzeigen:

Tel. +43 662/8373-221, 232
Fax: +43 662/8373-279
E-Mail: anzeigen@salzburg.com

Kleinanzeigen:

Tel. +43 662/8373-223
Fax: +43 662/8373-688
E-Mail: kleinanzeigen@salzburg.com

