

Larsen · Wolff · Hager-Forstenlechner  
**Medical Yoga**



**Dr. med. Christian Larsen** ist ärztlicher Leiter des Spiraldynamik® Med Centers Zürich. Sein Ziel: Patienten weitestmöglich von körperlichen Einschränkungen befreien und Kindern ihr natürliches Wissen um Körperkoordination erhalten. Viele Jahre war er als Dozent für die Schweizerische Yoga Gesellschaft SYG, heute Yoga Schweiz Suisse Svizzera, und für den Berufsverband Deutscher Yogalehrer, BDY, tätig – zum Thema »Anatomie und Präzision im Hatha Yoga«.

[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com); E-Mail: [info@spiraldynamik.com](mailto:info@spiraldynamik.com)  
Spiraldynamik Akademie  
Südstrasse 113  
CH-8008 Zürich

**Christiane Wolff** ist Yogalehrerin (BDY/EYU). Sie ist eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, staatlich geprüfte Sport- & Gymnastiklehrerin und Pilates-Instruktorin. Sie ist national und international tätig in Präventionsprogrammen, im Rahmen von Fortbildungsveranstaltungen und Yoga-Reisen. Darüber hinaus bildet sie Yoga- und Pilatetrainer/-innen aus und ist bekannt durch zahlreiche Buch- und DVD-Veröffentlichungen. Die Vernetzung unterschiedlicher Sichtweisen und Philosophien sind ihr ein besonderes Anliegen. [www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)

**Eva Hager-Forstenlechner** ist Yogalehrerin, Tänzerin, Juristin und Expertin der Spiraldynamik®, spezialisiert auf die Verbindung von Spiraldynamik® und Yoga. Neben ihrer internationalen Unterrichts- und Ausbildungstätigkeit leitet sie gemeinsam mit ihrem

Mann Ekkhard das Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg/Österreich. Ihre Begeisterung gilt den anatomischen Details in der Ausführung der Asanas, um ihre heilende Wirkung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene tiefer erfahrbar zu machen.

[www.spiraldynamik-yoga.at](http://www.spiraldynamik-yoga.at)



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung »Das Original von TRIAS« in den Händen – und fragen sich vielleicht, was das bedeutet? Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf, gemeinsam mit seinen Autorinnen und Autoren »Original-Methoden« zu entwickeln, die einzigartig sind und die von uns erstmals publiziert werden. Seit der Erstveröffentlichung des Buches, das Sie in den Händen halten, haben Verlag und Autor kontinuierlich an diesen speziell für unseren Verlag entwickelten Inhalten und der Erweiterung dieser »Original-Methode« gearbeitet. Mit unseren »Original-Methoden«-Büchern liegen Sie immer richtig – es sind allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm. Für das Vertrauen, das Sie uns schenken, bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich.

Ihr TRIAS Verlag

Dr. med. Christian Larsen · Christiane Wolff · Eva Hager-Forstenlechner

# Medical Yoga

Anatomisch richtig üben



TRIAS



## 9 Medical Yoga

- 10 Traumpaar Spiraldynamik & Yoga
- 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 Svadhyaya – die Selbstanalyse
- 17 Prana – Lebensenergie im Fluss
- 17 Muhkti – die Befreiung
- 18 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**

## 25 Asanas

- 26 Stehen und Liegen
- 26 Aufgerichtet von Kopf bis Fuß
- 28 Baum · Vrksasana
- 34 Held · Virabhadrasana
- 40 Dreieck · Utthita Trikonasana
- 46 Beinstretch · Supta Padangusthasana
- 52 Glückliches Baby · Ananda Balasana
- 58 Ruhender See · Viparita-Karani

- 64 Stützen und Drehen
- 64 Weite, Breite und Raum
- 66 Herabschauender Hund · Adho Mukha Svanasana
- 72 Brett · Chaturanga Dandasana
- 78 Krähe · Bakasana
- 84 Läufer gedreht · Parivritta Dhavakasana
- 90 Drehsitz · Ardha Matsyendrasana
- 96 Krokodil · Makarasana

## 102 Vor- und Rückbeugen

- 102 Die Bereitschaft zum Loslassen
- 104 Stehende Vorbeuge · Uttanasana
- 110 Sitzende Vorbeuge · Paschimottanasana
- 116 Pflug · Halasana
- 122 Kobra · Bhujangasana
- 128 Kamel · Ustrasana
- 134 Königstaube · Eka-Pada-Raja-Kapotasana

## 140 Yoga-Sequenzen

- 142 **Vitales Becken**
- 144 **Freie Hüften**
- 146 **Stabiles Kreuz**
- 148 **Beweglicher Brustkorb**
- 150 **Starke Knie**
- 152 **Starke Schultern**
- 154 **Zur Ruhe kommen**

## 156 Medizinische Aspekte der Asanas

- 159 Register



# Liebe Leserin, lieber Leser,

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 Ashtanga Yoga Akademie mit Peter Oswald.

Ein zweiter Strang war das Medizinstudium. Ein dritter die Mitentwicklung der Spiraldynamik® als eines anatomisch-funktionellen Bewegungs- und Therapiekonzepts, 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 die langjährige Zusammenarbeit mit Eva Hager-Forstenechler 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



# Medical Yoga

Zur Ruhe kommen, Energie tanken, Beschwerden lindern – all das bietet Medical Yoga. Hier verbindet sich das Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen aus Anatomie und moderner Medizin.

# Traum paar Spiraldynamik & Yoga

Kraft und Beweglichkeit, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit, Herausforderung und Routine – all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten »Fitness-Systeme« der Welt. Damit ist Yoga heute so aktuell wie zur Zeit seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren.

**B**is vor 100 Jahren gingen in unseren Breiten nahezu 100% der Bevölkerung einer beruflichen Tätigkeit nach, die mit Bewegung verbunden war – als Bauer, Handwerker, Kutscher, Briefträger. Heute arbeiten über 80% der Menschen in sitzender Position und verbringen einen Großteil ihres Lebens sitzend vor dem Bildschirm im Büro, zu Hause vor dem Fernseher oder unterwegs im Auto. Die Herausforderung für den Körper ist enorm: Statische Haltearbeit stresst die Muskulatur viel mehr als dynamisch-rhythmische Bewegungsarbeit. Verspannungen und Schmerzen sind programmiert. Dabei bestätigen die moderne Neurowissenschaft und die Psychologie den Wert von Bewegung und Achtsamkeit auf ganzer Linie. Bewegung ist essenziell für die Gesundheit – das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten,

Diabetes, Übergewicht und Krebs lässt sich direkt mit regelmäßiger körperlicher Aktivität verringern. Bewegung ist essenziell für die normale Entwicklung des Kindes, für das Lernen auf allen Altersstufen und für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter. Achtsamkeit ist eine viel zu selten genutzte Wunderwaffe gegen Stress, fördert die Persönlichkeitsentwicklung und öffnet das Tor zu Menschlichkeit und spiritueller Entwicklung. Genau hier setzt Yoga an: bei Achtsamkeit in Bewegung.

## Medical Yoga – Anleitung für den Körper

Medical Yoga verbindet das jahrtausendealte Wissen der Yogis mit den Erkenntnissen der modernen Medizin. Wie wirkt eine bestimmte

Asana, welche anatomischen Strukturen spricht sie konkret an? Jeder Yoga-Praktizierende beginnt den Yoga-Weg mit seinen eigenen individuellen Voraussetzungen – viele wollen raus aus der Gedankenspirale, abschalten, zu sich kommen, andere schmerzt oft der Rücken, das viele Sitzen am Schreibtisch verspannt den Nacken oder es liegt sogar eine handfeste Erkrankung des Bewegungsapparats vor. Dann stellt sich die Frage: Aus der Vielzahl der existierenden Yoga-Übungen – welche wähle ich aus? Und wie verändert sie meinen Körper? Was kombiniere ich, damit ich »mein Thema«, also z. B. Knieschmerzen oder verspannte Schultern, bearbeiten kann? Medical Yoga gibt darauf Antworten.

Aber Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der Schwerpunkt liegt auf der

Praxis, dem Erleben. Daher bietet das medizinische Basiswissen nur den theoretischen Hintergrund für die eigene Yoga-Praxis. Es soll den Blick öffnen für neue spannende Körpererfahrungen – auch jenseits der gerade aktuellen Themen und Beschwerden.

Im Medical Yoga geht es darum, die Gesetze der Natur im eigenen Körper nachzuvollziehen und zu erleben. Wer die Prinzipien natürlicher Bewegungsabläufe kennt, bewegt sich mit der Anatomie – und nicht gegen sie. Ein Blick auf die Evolution erweitert das Wissen um die natürlichen Bewegungsabläufe und zeigt: Intelligente, also anatomisch richtige Bewegung ist uns in die Wiege gelegt – wir haben sie nur verlernt. Ein Gespür für diese archaischen Bewegungsprogramme zu entwickeln ist das Ziel. Nur so wird es Ihnen gelingen, die Essenz der Yoga-Übungen zu erfahren. Ohne Blick fürs Ganze bleiben Sie an den technischen Details der Bewegungsausführung kleben. Kurzum: Medical Yoga liefert Ihnen eine Anleitung für den Körper – und nicht tausend Anleitungen für noch mehr Übungen. Medical Yoga zeigt Ihnen, wie Sie anatomisch richtig in die Yoga-Haltung kommen oder wie Sie sich natürlich in den Yoga-Flows bewegen. Dazu nutzt Medical Yoga die Erkenntnisse der Spiraldynamik.



🔥 **Medical Yoga verbindet jahrtausendealtes Wissen mit Spiraldynamik.**

### Spiraldynamik – intelligente Bewegungslehre

Die Spirale – auch Helix genannt – ist ein Grundbaustein des Universums: Spiralgalaxien, Wirbelwind und Wolkenwirbel, Wasserstrudel und Pflanzenwachstum, Muscheln und Geweihe – Spiralen, wohin das

Auge schaut. Auch in der menschlichen Anatomie ist die Spirale das Grundprinzip: Muskelfasern, Bindegewebe, Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen. Die Forschergruppe der Spiraldynamik – ein Team von Ärzten, Therapeuten, Bewegungsforschern und Yogalehrern – hat sich in den letzten 25 Jahren intensiv mit der Frage nach dem Bauplan des Menschen beschäftigt: Wie hat die Evolution den menschlichen Körper konzipiert? Und wie hat sich das Spiralprinzip in den verschiedenen Gelenken und Muskeln manifestiert? Dieses Wissen lässt sich in der Yoga-Praxis nutzen: als anatomische Gebrauchsanweisung für präzise Haltung und Bewegungsausführung.

Beispiel Standfestigkeit: Damit der Fuß beim Stehen nicht nach außen kippt, müssen Sie die Großzehe gut am Boden verankern. Hierfür ist ein ganz bestimmter Muskel zuständig, der lange Wadenbeinmuskel: Er zieht spiralförmig um die Sprunggelenkaußenseite über die Fußsohle zur Großzehe – so entsteht das gesunde Fußlängsgewölbe. Die Spirale setzt sich nach oben hin fort: Indem Sie in der Tiefe der Gesäßmuskulatur den Hüftaußenroller aktivieren, dreht der Oberschenkel tendenziell nach außen, während der Unterschenkel nach innen rotiert. Spiralprinzip pur!

In der Evolution haben sich bestimmte Lebens-, Bewegungs- und Strukturprinzipien durchgesetzt. Dabei hat es die Natur meisterhaft vollbracht, Fortbewegungsmuster und Körperbau in Übereinstimmung zu bringen. Fische beispielsweise bewegen ihre Wirbelsäule nach rechts und links und erzeugen so mithilfe ihrer Schwanzflosse den nötigen Vorwärtsschub. Pferde beugen und strecken ihren Rücken, wenn sie galoppieren. Menschenaffen trotten im Passgang, und wir Menschen tragen die bahnbrechende Innovation einer dreidimensionalen spiralförmigen Drehfähigkeit in unserer Wirbelsäule. Ein weiterer

.Clou: Durch den aufrechten Gang haben wir die Hände frei und können sie gewinnbringend einsetzen. All das spiegelt sich in den Asanas wider: Beugung und Streckung, Seitneigung, Drehung und Stützhaltungen. Diese anatomische Ordnung – Spiralprinzip, Evolution und Fortbewegung – stellt eine verbindliche Grundlage menschlicher Bewegung dar. Es ist genau wie in der Musik: Das Instrument muss gestimmt sein, bevor Sie darauf spielen. Wenn Sie Hatha-Yoga praktizieren, spielen Sie persönliche Bewegungs- und Übungsmelodien auf dem Instrument Ihres Körpers. Die Gesetze, nach denen Sie das

Instrument stimmen, sind so alt wie der aufrechte Gang. Es gilt, sie wiederzuentdecken.

### Dem Neugeborenen abgesehen

Das Französische hat einen treffenden Ausdruck: »marche archaïque« – was so viel bedeutet wie »archaisches Schreiten«. Gemeint ist das Reflexschreiten der Neugeborenen: Nimmt der Kinderarzt ein Neugeborenes in beide Hände und stellt es aufrecht auf seine Beinchen, marschiert der kleine Erdenbürger automatisch los. Dieses genetisch vererbte Bewegungsprogramm ist tief im Innern des Gehirns, im Hirnstamm, abgespeichert. Säuglinge sind sozusagen die geborenen Experten, an ihrem Beispiel können wir beobachten, wie die Evolution über Jahrtausende hinweg den optimalen Bewegungsablauf erprobt hat. Wenn das Neugeborene »losmarschiert«, zeigen die Zehen nach unten, zum Boden, während die meisten Erwachsenen die Zehen beim Gehen aus unerfindlichen Gründen permanent nach oben in den Himmel strecken und sich dann wundern, warum die Schuhe ausbeulen und die Zehen Krallenform annehmen. Neugeborene bewegen sich »nach Programm«: Sie nutzen den Abstoßimpuls im Vorfuß, verschrauben ihre Füße spiralförmig, spannen die Wirbelsäule in die Länge und ziehen die Schultern in die

## Auf einen Blick

### Yoga

- Definition: ganzheitliches geistig-körperliches Übungsprogramm aus Indien
- Begriff: »Yoga« ist Sanskrit und bedeutet »Vereinigung« oder »Integration«.
- Ziel: Yoga verbessert die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit und bietet Zugang zu den spirituellen Dimensionen des Lebens.

### Spiraldynamik

- Definition: modernes, ganzheitliches anatomisch-funktionelles Bewegungs- und Therapiekonzept
- Begriff: »Spiraldynamik« setzt sich zusammen aus »Spirale« (Spiralprinzip in der Natur) und »Dynamik« (Wissenschaft von der Bewegung).
- Ziel: Spiraldynamik ist ein Konzept für anatomisch richtige Bewegung, eine Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß – im Alltag wie im Yoga.