

## Handout – Yogaübungen für die Gelenke

### 1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

#### Totenstellung

Savasana



*Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück*

### 2. Handgelenke beugen, strecken und kreisen

Manibandha Naman/Chakra

Im Schneidersitz (Sukhasana) die Unterarme anwinkeln und die Hände sinken lassen. Einatmend die Hände aufstellen (Handflächen nach vorn), so dass eine Spannung in den Handgelenken entsteht. Ausatmend die Hände wieder sinken lassen und die Finger Richtung Unterarme ziehen. 10 – 15 x.



Zum Entspannen die Hände mit den Innenhänden nach oben auf den

Oberschenkeln ablegen.

Erneut die Unterarme anwinkeln und mit den Händen kreisen. 10 – 15 x. Richtungswechsel.

Zum Nachspüren die Hände mit den Innenhänden nach oben auf den Oberschenkeln ablegen.

*Wirkung: lockert die Handgelenke, Ablagerungen können sich lösen, Gelenke werden genährt*

### 3. Tisch (Variante für Einsteiger)

Purvottanasana



Im Sitzen die Beine im rechten Winkel beugen (Kniegelenke über den Fußgelenken ausrichten). Die Hände ca. eine Handbreit hinter dem Gesäß aufsetzen (Finger zeigen nach vorn oder hinten). Einatmend das Gesäß anheben, bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Bei starkem Nacken kann der Kopf in den Nacken gelegt werden, ansonsten bleibt das Kinn angezogen. Ausatmend das Gesäß zum Boden senken. Einmal zwischenatmen um sich zu entspannen. 8 x üben. Im Kugelsitz entspannen (Beine zum Körper ziehen und umarmen, sich aufrichten und die Stirn zu den Knien senken).

*Wirkung: stärkt Hand- und Fußgelenke, öffnet Schultern und Brustraum, dehnt die Vorderseite des Körpers, streckt und stabilisiert die Wirbelsäule*

Gegenanzeigen: Sehnenscheidenentzündung, Beschwerden in den Handgelenken

### 4. Fußgelenke beugen, strecken und kreisen

Gulf Naman/Chakra



Im Langsitz (ausgestreckte Beine) mit den Händen hinter dem Gesäß abstützen oder die Hände auf den Oberschenkeln ablegen (aufrecht sitzen). Einatmend die Füße Richtung Unterschenkel ziehen, so dass die Beinrückseiten gedehnt werden und ausatmend die Füße Richtung Boden schieben, 10 – 15 x. Im Schneidersitz entspannen. Im Langsitz (wie zuvor) mit den Füßen kreisen. 10 x in jede Richtung.

Im Schneidersitz entspannen.

*Wirkung: lockert die Fußgelenke, Ablagerungen können sich lösen, Gelenke werden genährt*

### 5. Gebundene Winkelhaltung/Schmetterling

Baddha Konasana



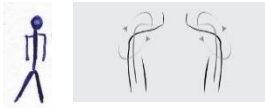
Im Langsitz das Becken im rechten Winkel aufrichten. Die Füße mit gebeugten Knien nacheinander heranziehen, so dass sich die Fußsohlen berühren. Die Fersen dicht zum Becken heranholen. Die Knie zeigen nach außen und so weit wie möglich Richtung Boden. Knie, Oberschenkel und Leiste bleiben dabei ganz entspannt. Die gefalteten Hände vorn unter den Füßen ablegen. Rücken und Becken sind gerade. Die Schulterblätter bewegen sich aufeinander zu, so dass sich der Brustkorb öffnet. Wippe mit den Beinen Richtung Boden, so dass sich die Hüftgelenke und der untere Rücken lockern. Nach 10 – 15 x schiebe die Beine sanft Richtung Boden und halte die Spannung für 5 AZ. Strecke dann die Beine und schüttele sie aus, um sie zu lockern. Im Schneidersitz die Übung wirken lassen.

*Wirkung: öffnet die Hüfte und entspannt den Unterleib, dehnt Leisten und Innenseiten der Oberschenkel, stärkt die Knöchel, stimuliert Blase und Nieren, kräftigt den unteren Rücken, gute Übung in der Schwangerschaft*

Gegenanzeigen: Hüft- und Schulterverletzungen

## 6. Schulterkreisen

Skandha Chakra



Im aufrechten Stand (Füße parallel zueinander, hüftbreit) mit den Schultern kreisen 10 – 15 x in eine Richtung, 10 – 15 x in die andere Richtung. Nachspüren mit der Konzentration auf beide Schultern.

*Wirkung: lockert die Schultergelenke, Ablagerungen können sich lösen, Gelenke werden genährt*

## 7. Stuhl

Utkatasana



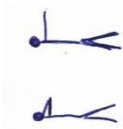
Im aufrechten Stand die Füße schließen, die Knie beugen und mit dem Gesäß nach hinten gehen, so als ob man sich auf einen Stuhl setzt. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden ausgerichtet. Die Wirbelsäule bleibt gerade. Die Arme sind nach vorn ausgestreckt mit den Handflächen nach unten oder die Arme sind über den Kopf ausgestreckt mit den Handflächen aneinander. 5 – 10 AZ. Entspannen in Tadasana (Berghaltung-Füße geschlossen, aufrechter Stand).

*Wirkung: festigt Oberschenkelmuskeln, trainiert Knie, Rücken, Hüfte, Sprunggelenke und Knöchel, Atemkraft verbessert sich*

Gegenanzeigen: Schmerzen im unteren Rücken, Kniescheibenprobleme

## 8. Ellbogen beugen und strecken

Kehuni Naman



In der Rückenlage die Arme senkrecht zur Zimmerdecke anheben. Ausatmend die Ellbogen beugen und die Hände zu den Schultern senken, einatmend die Arme zur Zimmerdecke ausstrecken. 15 x. Arme zurücklegen zum Boden mit den Innenhänden nach oben. Konzentration auf die Ellbogen richten und nachspüren.

*Wirkung: lockert die Ellbogen, Ablagerungen können sich lösen, Gelenke werden genährt*

## 9. Glückliche Kindshaltung

Ananda Balasana



In der Rückenlage die Beine nacheinander zum Bauch ziehen und geschlossen zur Zimmerdecke ausstrecken (unterer Rücken bleibt auf dem Boden). Für 2 AZ halten. Mit der nächsten Ausatmung die Knie zum Bauch ziehen und die großen Zehen greifen. Die Fußsohlen zeigen zur Decke. Die Knie etwas weiter öffnen als der Oberkörper breit ist. Die

Füße über den Knien halten und die Dehnung in den Leisten, den Hüften und der Wirbelsäule spüren. 10 – 15 AZ halten. Beine wieder schließen, Füße zum Boden stellen und nach vorn ausgleiten lassen. Nachspüren und noch 2 x wiederholen.

*Wirkung: stärkt Beine, Oberschenkel und Hüftmuskulatur, Leisten und Hüften werden beweglicher, entspannt Geist und Körper*

Gegenanzeigen: Nacken-, Wirbelsäulen- und Knieverletzungen

## 10. Finger beugen und strecken

Mustika Bandhana



In der Rückenlage die Arme senkrecht zur Zimmerdecke anheben. Einatmend Fäuste bilden, die den Daumen umschließen, ausatmend die Finger spreizen. 15 x. Arme zurücklegen neben die Rumpfseiten mit den Handflächen nach oben. Konzentration auf die Hände richten und nachspüren.

*Wirkung: lockert die Fingergelenke, Ablagerungen können sich lösen, Gelenke werden genährt*

## 11. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Nach Übung 2 – 9 jeweils eine Nachspürphase einlegen, um die Asanas wirken zu lassen. Die Konzentration auf die Bereiche lenken, die angeregt wurden.

## **Die Gelenke (Svami Prakashananda Saraswati)**

Die Gelenke, die die einzelnen Knochen miteinander verbinden, machen uns zu beweglichen Lebewesen. Sollen die Gelenke möglichst lange gesund bleiben, ist es wichtig, sie zu fordern. Yogaübungen halten sie geschmeidig, für den Energiefluss durchlässig und lösen bereits vorhandene Energieblockaden. Dadurch wird vielen Problemen, Krankheiten und Alterserscheinungen vorgebeugt. Schon vorhandene Probleme werden gelindert und beseitigt.

Bewusst ausgeführte Körperbewegungen können Ablagerungen, die durch ein Übermaß an Denken, zu viel oder falsche Nahrung bzw. zu viel Aktivität entstanden sind, entfernen. Die bewusste Bewegung ist dabei von besonderer Bedeutung. Auf den ersten Blick sehen die Übungen ausgesprochen einfach aus und werden oft in ihrer Wirkung unterschätzt. Zu Beginn ist es jedoch nicht einfach, die Achtsamkeit gleichzeitig auf den Körper, die Bewegungen und den Atem zu lenken. Können wir jedoch die Achtsamkeit auf alle drei Punkte lenken, machen wir den ersten wirklichen Schritt zu Yoga.

Die Körperübungen (Asanas) tragen einen Namen in Sanskrit (altindische Gelehrtensprache). Die Namen wirken auf einer feinstofflichen Ebene und tragen noch intensiver dazu bei, die Aufmerksamkeit zu den jeweiligen Körperbereichen zu lenken. Die Energie folgt der Wahrnehmung.

Sind die Energiewege des Körpers blockiert, ist die Kommunikation unterbrochen. Nach dem Beugen, Strecken und Kreisen der Hand- und Fußgelenke sind die Hände und Füße warm, weil die Energiewege zu den Organen geöffnet wurden und das Bindegewebe wieder lebensnotwendige Informationen kommunizieren kann.

Sprechen wir über die feinstofflichen Wirkungen von Yoga, geht es um die feinen Verbindungen und Wirkungen bis tief in die intrazelluläre Ebene. So wie die Nerven und Bindegewebe miteinander verbunden sind, so wird auch jedes Organ und jede Zelle von einem chemischen Meer durchflutet. Diese Chemikalien sind verantwortlich für Stimmungen und Gefühle und ihre Intensität. Sie sind auch partiell dafür verantwortlich, wie viel Information wir von uns selbst erhalten können. Wie bewusst wir uns dieser Zellen sein können, hängt davon ab, wie intakt die Kommunikationswege sind. Gibt es eine Unterbrechung in der Kommunikation, verlieren wir den Kontakt zu einem Bereich des Körpers, z.B. unseren Zehen oder Beinen.

Wie entsteht die Unterbrechung der Kommunikation zwischen den Körperteilen? Am sichtbarsten geschieht das um die Gelenke herum. Die Gelenke sind Bereiche, die Segmente oder Abschnitte erzeugen. Der Körper ist segmentiert, um Bewegung möglich zu machen, und diese Bewegung kann nur dann stattfinden, wenn sich Muskeln um das Gelenk bilden. Baut sich zu viel Spannung im Gelenkbereich auf, dann blockieren wir die wichtigen Kommunikationswege zwischen den verschiedenen Körperteilen. Beim Üben von Yoga lösen sich die Anspannungen in diesen Bereichen und erlauben eine verbesserte Kommunikation über Nerven, Flüssigkeiten und Bindegewebe. Jeder einzelne Teil des Körpers steht in Verbindung mit jedem anderen Teil des Körpers, nicht nur durch die Nerven, sondern auch durch das Bindegewebe und durch chemische Botenstoffe wie die Hormone.

Durch das Üben von Yoga für die Gelenke kann der Pranafluss (Lebensenergiefluss) durch die Nadis (feinstoffliche Energiebahnen) ungehindert fließen. Verstopfte und steife Gelenke werden wieder energiedurchlässig. Die Funktion der tiefer liegenden Organe bleibt gesund erhalten. Das Bindegewebe wird seiner Aufgabe als Träger der intrazellulären Kommunikation gerecht.