

# Yoga ohne Leistungsdruck

Yoga gilt seit Jahren als trendiges Körpertraining. Dabei kann man bei der uralten indischen Lehre kaum von Sportart sprechen: Vielmehr geht es um eine bewusste Lebensführung, um Achtsamkeit und um die Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Die regelmäßige Yogapraxis fördert die Vitalität und unterstützt das ganzheitliche Wohlbefinden. Umso erstaunlicher erscheint es da, dass immer wieder Yogaschüler über Schmerzen klagen: im Rücken, in der Halswirbelsäule, in der Hüfte oder in den Knien.

Eva Hager-Forstenlechner kennt dieses Phänomen sehr genau: Daher ergänzt die ausgebildete Iyengar-Lehrerin ihren Unterricht mit dem Konzept der Spiraldynamik. Hört sich kompliziert an, bedeutet für die Schüler aber keine zusätzliche Übungseinheit, sondern fordert sie einfach dazu auf, noch genauer auf den Körper zu achten, seine Strukturen zu erkennen und alt eingeschliffene Bewegungsmuster wahrzunehmen und zu korrigieren.

„Iyengar-Yoga und die Spiraldynamik haben sehr ähnliche Ansätze. Bei beiden geht es darum, Übungen sehr präzise und entsprechend den anatomischen Gegebenheiten auszuführen“, erklärt Eva Hager-Forstenlechner. „Die Spiraldyna-

*Wer Yoga betreibt, tut das in der Absicht, seinem Körper Gutes zu tun. Die Spiraldynamik hilft dabei, Übungen richtig auszuführen, Überbelastungen und Schmerzen zu vermeiden.*

FRANZISKA LIPP



Die Spiralsysteme verbessern die Bewegungsökonomie. Bei Standpositionen ist es wichtig, die Spiraleinheit vom Fuß bis zum Hüftgelenk zu beachten. Die Hüfte wird geöffnet, ohne dass das Kniegelenk einer Belastung ausgesetzt wird. Bild: SN/HARALD WIESLEITNER/SPIRALDYNAMIK-ZENTRUM BERGHEIM/SALZBURG

mik liefert das Wissen, dass die dreidimensionale spiralförmige Verschraubung im Körper ein grundlegendes Strukturelement des menschlichen Bewegungsapparates ist.“

Entwickelt wurde das Konzept der Spiraldynamik vor rund 20 Jahren vom Schweizer Arzt Christian Larsen und der

französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte. Die Grundaussage der Lehre ist: Wer sich gesund bewegen möchte, muss die natürlichen anatomischen Voraussetzungen kennen, die Muster am eigenen Körper wahrnehmen und diese korrigieren können. Eva Hager-Forstenlechner hilft und

unterstützt dabei: „Leider hat sich das Leistungsdenken in die Yogapraxis eingeschlichen. Für viele gilt: je spektakulärer die Übungen, umso besser. Das stimmt aber nicht: Viele Übungen können aufgrund von Verkürzungen oder Unbeweglichkeiten gar nicht richtig ausgeführt werden.“

Spiralsysteme finden sich im menschlichen Körper von Kopf bis Fuß: So bildet etwa die natürliche Innenrotation des Unterschenkels und die Außenrotation des Oberschenkels eine Spirale im Bein. Wer die Prinzipien der Spiraldynamik kennt und beachtet, findet in den Yogaübungen eine gute Stabilität, muss weniger Muskelkraft einsetzen, erhöht die Bewegungseffizienz und setzt die Gelenke keinen unnötigen Belastungen aus. „Das Wissen der Spiraldynamik über anatomische Zusammenhänge wird aus dem Yogaunterricht mit nach Hause genommen und kann in Alltagsbewegungen einfließen“, betont die Expertin.

Die Spiraldynamik wird damit zur Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper: Der achtsame Umgang und die geschulte Wahrnehmung verbessern auf lange Sicht die Körperhaltung.

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

**Buchtipps:** „Körperhaltungen analysieren und verbessern“ von Dr. med. Christian Larsen (Trias Verlag)

## GESUNDHEIT kompakt

### Hormonersatz erhöht Risiko für Lungenkrebs

Die kombinierte Hormonersatztherapie steigert das Risiko für Lungenkrebs deutlich. In einer Studie erhöhte die Einnahme der beiden Hormone Östrogen und Progesteron über mehr als zehn Jahre die Wahrscheinlichkeit für ein Bronchialkarzinom um rund 50 Prozent. Zudem wurde der Tumor bei diesen Frauen oft erst in fortgeschrittenem Stadium entdeckt. Die Forscher der Oregon-Health-Science-Universität in Portland werteten die Daten von rund 37.000 Frauen ab 50 Jahren aus. Die Gefährdung hing dabei stark von der Dauer der Hormoneinnahme ab: Jene Frauen, die Östrogen und Progesteron mehr als zehn Jahre lang nahmen, waren um etwa die Hälfte stärker gefährdet als die Teilnehmerinnen, die keine Hormone verwendeten. Das absolute Lungenkrebsrisiko der Hormoneinnahme ist aber zum Beispiel im Vergleich zum Rauchen gering.

### Esstörungen werden zu lang ignoriert

Anorexie und Bulimie sind die wohl bekanntesten Essstörungen. Sie sind zwar verbreitet, werden aber noch immer aus Scham und Angst vor Stigmatisierung von den Betroffenen verschwiegen. „So lang, bis es manchmal zu spät ist“, warnt Johann Kinzl von der Klinischen Abteilung für Psychosomatische Medizin Universität Innsbruck. Die Liste der Folgen von Essstörungen ist lang: Den Betroffenen ist ständig kalt (Untertemperatur), sie haben niedrigen Blutdruck oder Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation). Im schlimmsten Fall kann das zur Infertilität führen. Die Patienten haben zudem ein erhöhtes Risiko des Knochenabbaus (Osteoporose). Durch das ständige Erbrechen ist der Elektrolythaushalt gestört, die Speiseröhre erhält Risse und es kommt zu Zahnproblemen wie Karies. Mit der Zeit wird auch die Hirnleistung immer schlechter.