

Evelyn Horsch-Ihle
Yoga hilft nach Hüft-OP

Evelyn Horsch-Ihle

YOGA HILFT NACH HÜFT-OP

Das erste Yoga-Programm
für Hüftoperierte

Ein Wort an den Leser:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen allgemeinen Informationszwecken und stellen keinen Ersatz für den Rat eines Arztes dar. Dem Leser wird empfohlen, stets einen Arzt zu konsultieren. Jede Anwendung der auf den folgenden Seiten dargestellten Informationen erfolgt im Ermessen und in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Weder der Autor noch der Verlag haften für etwaige Verluste, Verletzungen oder Schäden, die vermeintlich aus der Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstanden sind.

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-405-5

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1

Einleitung 9

Wie dieses Programm entstanden ist – meine Geschichte	13
Wie Sie Ihr neues Yoga kennenlernen	18
Was Sie beim Yoga beachten sollten	21
Einige Grundprinzipien	23
Wie formulieren Sie Ihre Absicht?	25
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten – und was Sie damit erreichen können	28

KAPITEL 2

Ihre Hüft-OP – wie sie abgelaufen ist und was Sie damit dürfen (und was nicht) 31

Was dies für dieses Programm bedeutet	34
---	----

KAPITEL 3

Phase 1: In der Klinik 37

Ihr Atem als Mittel der Heilung	37
Übung: Beleben Sie mit dem Atem Ihren Körper	40
Yoga-Übungsfolge: Atem und Bewegung	42
Tiefenentspannung in Savasana	51
Meditation: Begrüßen Sie Ihre neue Hüfte	52

KAPITEL 4

Phase 2 – In der Reha55

Machen Sie (es) sich leicht – mit Hilfsmitteln.....55

Wie Sie vom Hocker auf den Boden gelangen60

Yoga-Übungsfolge mit Hilfsmitteln (Props)64

Tiefenentspannung in Savasana.....77

Meditation: Der 4:1-Atem gegen Schmerzen.....78

KAPITEL 5

Phase 3: Wieder zu Hause79

Aktivieren Sie die Kraftpunkte in Ihrem Körper79

Yoga-Übungsfolge mit Bandhas86

Tiefenentspannung in Savasana.....104

Meditation zur Aktivierung der Powerzentren105

KAPITEL 6

Phase 4: Im Alltag109

Der Weg zu Freude und Kreativität –

Erwecken Sie Ihr zweites Chakra109

Das zweite Chakra111

Was geschieht, wenn das zweite Chakra blockiert ist? ...112

Was geschieht, wenn auch das erste Chakra
blockiert ist?113

Wie können Sie nun herausfinden, ob Sie ein Problem
im zweiten (oder ersten) Chakra haben?114

Wie kann ich mein Chakraproblem heilen?.....114

Yoga-Übergangsfolge für das zweite Chakra.....116

Tiefenentspannung in Savasana.....	126
Meditation für das zweite Chakra	128

KAPITEL 7

Phase 5: Nach sechs Monaten 131

Nie wieder Lotussitz? – Wie Sie sich den Schneidersitz (zurück)erobern	131
Yoga-Übungsfolge zur Förderung des Sitzens im Schneidersitz	133
Tiefenentspannung in Savasana.....	152
Achtsamkeits-Meditation für den Schneidersitz.....	154

KAPITEL 8

Phase 6: Nach sechs Monaten 157

Ihr neuer Sonnengruß – Vitalität für alle Zellen.....	157
Der Kundalini-Sonnengruß für Hüftoperierte	160
Wechselseitige Nasenlochatmung – Atemmeditation	170
Bonus: Gehmeditation	174

Anhang..... 175

Verbotene und empfohlene Yogahaltungen	175
Weiterführende Literatur.....	184
Über die Autorin.....	188
Danksagung	189

KAPITEL 1

EINLEITUNG

Sie haben sich gerade Ihre Hüfte ersetzen lassen oder stehen kurz vor einer Hüft-Operation. Und Sie sind gespannt, was Sie bei einem Yogaprogramm für diese Situation erwartet. Vielleicht haben Sie bisher noch nie Yoga geübt. Und haben nur die ahnende Vorstellung, dass Yoga Ihnen nach Ihrer Operation helfen könnte. Vielleicht sind Sie auch – wie ich – seit Jahren schon Yogapraktizierende. Und haben aus diesem Grund – ebenfalls wie ich – beinahe zu lange mit der Operation gewartet.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle Mut machen: Sie können nicht nur – wieder – Yoga praktizieren, wenn Sie hüftoperiert sind. Sie können auch mit diesem Yogaprogramm Ihre Heilung unterstützen. Vor allem aber können Sie mit diesem Yogaprogramm sich selbst auf eine ganz neue Weise begegnen – Sie können sich und Ihren Körper besser kennenlernen, Sie können lernen, gut auf Ihren Körper zu hören und nichts zu tun, was sich nicht gut anfühlt. Sie können Signale kennenlernen, die Sie vielleicht früher

übergangen haben. Und Sie können Gelassenheit und Freude als tägliche Wirklichkeit kennenlernen, was Ihren Alltag bereichern wird.

Das alles ist mit Yoga möglich. Denn Yoga bedeutet Verbundenheit. Das ist das Gegenteil dessen, was wir normalerweise in unserem Alltag erfahren, der geprägt ist von Vereinzelung, von Trennung, von Isolation; von Auf-sich-selbst-Zurückgeworfensein, vor allem in kritischen Lebenssituationen; geprägt von einem Funktionalismus, der von uns fordert, immer und zu aller Zeit kraftvoll, verfügbar und gesund zu sein, der alles Nichtfunktionsfähige ausgrenzt, egal, ob es um Kranksein geht oder um Tod –, all dies kommt in unserem Alltag nicht vor, darf darin nicht vorkommen, obwohl es natürlich dazugehört. Deshalb wollen wir alle auch möglichst schnell wieder gesund werden, damit wir unsere Angst vor diesem Alleinsein möglichst schnell wieder vergessen können, damit wir „dazugehören“, fit sind, jung und leistungsstark.

Yoga weist uns jedoch einen anderen Weg. Yoga kann uns zeigen, dass Körper, Geist und Seele immer miteinander verbunden sind, ganz gleich, in welchem Zustand sich die einzelnen Elemente befinden. Dass es – wenn wir gesund und fit sein wollen – nicht nur den Weg des sportiven Trainings und Muskelaufbaus gibt, so wichtig und gut sie auch sein mögen, sondern dass dieser Moment in Ihrem Leben Ihnen die Möglichkeit bietet, wirklich ganz neu anzufangen mit diesem, Ihrem Körper. Nicht, damit Sie bloß nicht auf

Dauer „behindert“ bleiben, sondern damit Sie wirklich wieder ganz gesund werden, an Körper, Geist und Seele.

Dieses Gefühl werden Sie brauchen. Denn wenn Sie nicht mit der neuen, anterioren Operationsmethode operiert worden sind, dann müssen Sie von nun an – mindestens ein Jahr lang – bei spontanen Bewegungen sehr aufpassen. Zum Beispiel, wenn Sie die Beine übereinanderschlagen wollen, weil Sie eben immer so sitzen. Zum Beispiel, wenn Sie Zumba oder Hip Hop tanzen, reiten, Gymnastik machen oder Ski fahren wollen. Mannschaftssportsarten wie Handball oder Fußball – Dinge überhaupt, bei denen Sie schnell aus dem Gleichgewicht kommen, angerempelt werden, stürzen könnten oder ausrutschen, sind auch eher verboten. Sie werden kein Trampolin springen können, Tennis spielen auch nur, wenn Sie sicher sind, nicht wegzurutschen. Und Schwimmen – nun ja, Kraulen macht sicher auch Spaß, ist sportlich und aktiv –, aber das liebe, gewohnte Brustschwimmen ist auch verboten. Von gutem Sex ohne vorsichtige Bewegungen ganz zu schweigen.

Wenn Sie Yoga bereits praktizieren, dann müssen Sie auch den gewohnten Sonnengruß lange Zeit vergessen – und auch alle anderen Yogaübungen, die Ihnen lieb und teuer sind – alle Vorwärtsbeugen, alle Hüftbeuger, alle Drehbewegungen, kein Krieger, keine Taube, kein lachendes Baby, kein Schneidersitz. Was bleibt denn da überhaupt?

Wir wollen also nicht drum herumreden – wenn Sie nicht gerade ein Superwalker oder Marathonläufer sind, wenn Sie

nicht sowieso am liebsten spazieren gehen, Fahrrad fahren oder wandern, dann haben Sie nun mit Ihrer neuen Hüfte lange Zeit Einschränkungen. Erlaubte Bewegungen nämlich bewegen Sie nur nach vorn – und zwar möglichst geradeaus. Sie müssen aber ganz neu lernen, was Sie tun können, wenn Ihnen mal etwas auf den Fußboden fällt – oder wie Sie Kisten mit Einkäufen nach oben in ihre Wohnung tragen. Sie müssen lernen, wie Sie in die Hocke gehen, einen Koffer ziehen – und dabei auf einer Rolltreppe fahren. Sie müssen lernen, Ihre Spülmaschine neu ein- oder auszuräumen und wie Sie im Garten Tulpen pflanzen oder Unkraut jäten. Sie müssen lernen, wie Sie reagieren dürfen, wenn jemand hinter Ihnen Ihren Namen ruft, und wie Sie sich einen Arbeitsplatz einrichten, der Ihre neue Hüfte nicht zum Weinen bringt.

Bei all dem werden Ihnen die Physiotherapeuten in Ihrer Reha helfen. Was Sie Ihnen aber nicht beibringen, ist, wie Sie lernen können, auf Ihren Körper zu hören. Wie Sie mit ihm umgehen – und ihn nicht nur fordern. Sie lernen nicht, wie Sie wirklich auf Ihren Atem achten können, um sich mit ihm zu stützen und zu stärken Oder wie Sie Kraftzentren in Ihrem Körper entstehen lassen können, die Ihren Rücken, Ihre Schultern und den Bauch entlasten können. All das jedoch können Sie jetzt lernen, wenn Sie beschließen, Ihre Heilung mit Yoga zu unterstützen.

Die Wissenschaft des Yoga ist einerseits uralte, andererseits aber auch unglaublich modern. Sie zeigt Zusammen-

hänge auf, die wir in unserer westlichen Herangehensweise noch gar nicht entdeckt haben. Mit dem Programm, das ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstelle, werden Sie diese Zusammenhänge kennenlernen. Sie werden Ihre neue Hüfte nicht überstrapazieren – aber Sie werden ihr Unterstützung schenken können. Sie werden lernen, wie Sie gleichzeitig den Rücken entlasten und Ihren Nabelpunkt stärken können. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Arme einsetzen können, um die Beine zu entlasten – und wie Sie Ihr Becken insgesamt kräftigen können. Sie werden lernen, mit Ihrem Körper und seiner Bewegung zu atmen. Und Sie werden Entspannungsformen und Meditationen kennenlernen, die Ihre Gesundheit und Vitalität steigern und Ihr Energieniveau anheben können.

Wie dieses Programm entstanden ist – meine Geschichte

Mein Weg zu diesem Yogaprogramm begann vor sieben Jahren. Wie jedes Jahr unterrichtete ich in jenem Sommer Yoga am Strand. Jeden Morgen stand ich um etwa 4.10h auf, ging kalt duschen und packte meine Sachen zusammen. Um halb fünf traf ich mich mit einer Gruppe von Frauen und Männern in Eckernförde am Strand der Ostsee. Wir gingen, noch im Dunklen, eine Runde schwimmen, wobei wir sorgsam darauf achteten, nicht von den immer wieder heranpulsierenden Feuerquallen liebkost zu werden, dann übten

wir in die langsam aufgehende Sonne hinein eine Stunde ein sehr kraftvolles Yoga und schlossen den Morgen mit einer Entspannung und Meditation. Es war jedes Mal eine Überwindung – und jedes Mal ein beglückendes Erlebnis, mit der Nahrung der Sonne und dieser besonderen Zeit der Übungen nach Hause zu kommen. Ich brauchte immer weniger Schlaf – und immer weniger andere Nahrung. Es war schlicht beseligend.

Am vorletzten Tag des Strandyoga jenes Jahres bekam ich nun Besuch – und holte für alle Besucher Decken aus meinem Yogaraum, um sie mit an den Strand zu nehmen, denn meine Besucher wollten gerne das Strandyoga mitmachen. Ich weiß noch, wie glücklich ich an jenem Morgen war – ich fühlte mich topfit, kraftvoll, jung, mir ging es blendend – und ich dachte einen Moment lang nicht an die lange Treppe, die vom Yogaraum ins Erdgeschoss führte. Und genau da geschah es – ich sah mit den vielen Decken auf dem Arm die Stufen nicht mehr – und fiel kopfüber, kopfunter die Treppe hinunter. Es gab einen Riesenkrach – und mein Leben war nie wieder wie zuvor.

Glücklicherweise hatten die Decken den Sturz abgefedert – aber mein linker Fuß schwoll in Minutenschnelle auf die Größe eines Elefantenfußes an, wurde schwarz und blau. Und ich konnte auf einer Seite nichts mehr sehen. Zunächst dachte ich, die Schwellung würde schnell wieder verschwinden und ich würde bald wieder normal laufen können – aber auf beiden Knöchelseiten waren die Bänder gerissen.

Monatelang konnte ich den Fuß nicht belasten, und als es ging, humpelte ich wie eine alte Frau. Mein rechtes Bein übernahm die Führung, ich trat bevorzugt mit diesem Bein auf – und nach einiger Zeit begann ein leichtes Ziehen in der rechten Hüfte.

Ich erlebte eine Odyssee durch Arztpraxen, Osteopathie-Behandlungen, Krankengymnastik. Und obwohl ich bald wenigstens wieder Yoga üben konnte, wurden die Schmerzen in meiner rechten Hüfte immer schlimmer. „Coxarthrose!“, kommentierte knapp ein befreundeter Orthopäde. „Da kommst du um eine Operation nicht herum!“ Es hagelte gute Ratschläge und Begründungen für meinen Zustand – und es wurde immer schlimmer. Nach einem Jahr lehnte ich mich auf jeden Einkaufswagen wie auf einen Rollator. Spaziergänge mit unserem Hund wurden zur Qual, hörten schließlich ganz auf. Und bei einem wunderschönen Wochenende mit meinem Mann in Straßburg, bei dem wir vor allem im Elsaß wandern wollten, musste ich nach höchstens 300 Metern aufgeben.

Aber eine Hüftoperation? Das kam für mich nicht infrage. Denn, was ich in Bücher las, beruhigte mich als Yogalehrerin überhaupt nicht. Wie sollte ich je wieder Yoga unterrichten? Wie sollte ich je wieder im Lotussitz sitzen? Wie sollte ich je wieder „meine“ Yoga-Übungen ausführen, die mir so sehr ans Herz gewachsen waren? Ich las alles, was es zum Thema alternative Hüftbehandlungen gab. Ich nahm Enzyme und homöopathische Mittel, ich übte mit Büchern und

Krankengymnasten. Ich machte Yoga zur Verhinderung einer Hüft-Operation, ich sprach mit KollegInnen und Sportärzten. So rettete ich mich über drei Jahre. Schließlich ging es nicht mehr. Jeder Schritt war inzwischen wie ein Messerstich, der durch den ganzen Körper jagte. Dennoch fühlte sich der Gang ins Krankenhaus an wie ein Aufgeben, wie ein Versagen.

Glücklicherweise fand ich einen wunderbaren Operateur. Einen, der mich auch mit meinem Wunsch nach Yoga respektierte und mir eine Prothese „einbaute“, mit der ich, so sagte er, irgendwann wieder normal Yoga machen könne. Ich weiß noch, wie ich am Abend vor der Operation dachte: Ab morgen wirst du für den Rest deines Lebens einen Fremdkörper in dir haben! Ich versuchte, meine „alte“ Hüfte in Dankbarkeit zu verabschieden. Ich begrüßte am Tag nach der OP meine „neue“ Hüfte mit einer möglichst großen Offenheit. Und dennoch wurden die ersten Schritte mit der Prothese zu einer Qual. Ich hatte zu lange gewartet – alle Muskeln hatten sich verkürzt, verspannt, verzogen. Es war die Hölle.

In der Reha dann kam ich in eine Welt des Sports. Ich wurde von sehr engagierten Physiotherapeuten auf der körperlichen Ebene sehr gefördert – und geriet dennoch mehr und mehr unter Stress. Muskelaufbau, Schwimmen, Ergometertraining, Einzelphysio, Gruppenphysio, Theraband-Gymnastik, Wassergymnastik, Lauftraining ließen mich zwar fitter und beweglicher werden, aber ich geriet völlig aus meiner Mitte. Bis ich Yoga wiederentdeckte – und merkte, dass es darum ging, mich und meinen Körper überhaupt wieder

spüren zu lernen. Mit meinem Körper zu gehen – und nicht gegen ihn anzutrainieren.

Ich begann, mein eigenes Programm zu designen – ich machte das Sporttraining weitgehend mit, machte aber in meinem Zimmer meine eigenen Übungen, übte Yoga, achtete auf meinen Atem und meditierte. Langsam begann ich zu verstehen, was mein Körper brauchte – und auch mein Stress nahm ab. Ich begann zu gesunden – jeder Tag brachte Neues, kleine Veränderungen, kleine Verbesserungen.

Am schönsten war, dass der begleitende Arzt am Tag meiner Entlassung zu mir sagte: „Lassen Sie sich Zeit – in einem Jahr werden Sie die Prothese nicht mehr spüren!“ Das gab mir Raum – ich musste (!) nicht in ein paar Wochen wieder so beweglich sein wie früher. Ich durfte mir Zeit lassen, Zeit für meinen eigenen, ganz persönlichen Prozess des Gesundens, Zeit für meine Bewegung, die mir Freude machte, Zeit für Entdeckung und Weiterentwicklung meines Körpers. Aus diesem Geist heraus ist das Programm entstanden – und ich kann nur sagen, ich bin heute, mit meiner Prothese, glücklich wie nie zuvor. Sicher, ab und zu spüre ich sie. Aber ich spüre sie vor allem dann, wenn ich nicht auf mich höre – oder mich nicht ausreichend bewege. Das ist auch ein Vorteil dieses neuen Körperteils – es mag wirklich keine Couch-Potatoes. Es will bewegt werden, gekräftigt, angesprochen. Aber richtig. Jedes Mal nach einer Yogasession fühlt es sich glücklich an – und jedes Mal mehr wird es zu einem Teil meines neuen Bewusstseins, eines Bewusstseins von Gesundheit, von

Achtsamkeit und Kraft, von Bewegung, von Einssein mit mir selbst. Das ist der große Gewinn meiner neuen Hüfte. Und ich muss sagen, ich bin ihr sehr, sehr dankbar.

Wie Sie Ihr neues Yoga kennenlernen

Sie können schon am Tag nach Ihrer Operation damit beginnen, Yoga kennenzulernen. Allerdings mit einigen Aspekten, die Sie vielleicht bisher nicht so sehr mit Yoga verbunden haben. Vor tausenden von Jahren nämlich (genauer gesagt, etwa 400 vor Christus) hat ein weiser Yogi, Patanjali genannt, die Bestandteile seiner Yogaerfahrung in zahlreichen grundlegenden Aphorismen (Sutras) zusammengefasst – und dabei auch acht Punkte aufgezählt, die immer zum Yoga gehören. Der Körper und die verschiedenen Haltungen, die man dabei einnimmt (Asanas), sind nur ein Punkt dieser acht Aspekte. Sie beinhalten wesentlich mehr, nämlich acht Punkte, die man nach Patanjali den „achtgliedrigen Pfad des Yoga“ nennt:

- Asana (den Körper und seine Haltungen)
- Pranayama (die Wissenschaft vom Atem)
- Pratyahar (das Entdecken der eigenen Innerlichkeit)
- Yama
- Niyama (die Einstellungen und Verhaltensweisen, mit denen man sich und anderen beim Yoga begegnet, darunter Gewaltlosigkeit, Maßhalten und Achtsamkeit)

- Dharana (die Konzentration und die Konzentrationspunkte)
- Dhyana, die Meditation
- Samadhi, das Eintauchen in Freude und Seligkeit

Diese acht Aspekte können Bestandteile jeder Yogastunde sein – sie sind aber auch Bausteine, die man einzeln vertiefen und verinnerlichen kann. Viele Menschen, die lange Yoga praktizieren, erkennen in diesen acht Punkten auch einen inneren Entwicklungsweg, mit dem sie ihr Bewusstsein erweitern und Achtsamkeit, Gelassenheit und Heiterkeit entwickeln können.

Was wir aber auch jetzt schon daran erkennen können – und was das Yoga so attraktiv auch zur Heilung macht – ist, dass es neben der rein körperlichen Orientierung – neben dem „sportiven Aspekt“ also – einen ganzen Blumenstrauß bietet, um körperlich und innerlich weiterzukommen. So wird die innere Einstellung einbezogen, mit der man sich und anderen begegnet. Es gibt die Wissenschaft vom Atem, die allein schon so viel Potenzial in sich trägt, wie man es nie vermuten würde. – (Sie werden im Kapitel 3 noch mehr dazu erfahren.) Es gibt das Eintauchen in die eigene Innenwelt als Quelle von Kraft und Inspiration. Es gibt die Konzentrationspunkte, die im Körper liegen und die man selbst dann aktivieren kann, wenn man körperlich fast unbeweglich ist. Es gibt die Meditation, diesen wunderbaren Schatz, den wir hierzulande gerade erst zu entdecken beginnen, der buchstäblich unsere Gehirnstruktur verändert. Und es gibt das

höchste Potenzial des Yoga – das Überwinden jedes Gefühls von Isolation und Einsamkeit und stattdessen das Einswerden mit allem, was ist, das Sichausdehnen in die Sonne, in die Bäume, zum Himmel und zu den Tieren – spürend, dass wir nicht getrennt davon sind. Das kann eine Freude und eine Dankbarkeit in uns hervorrufen, die völlig unabhängig davon ist, wie fit wir sind, wie jung oder wie belastet durch unsere Lebensumstände.

All dies ist Yoga – und Sie können schon hier merken, dass es viel mehr bietet, als man auf den ersten Blick vermuten könnte. Es bietet sogar so viel, dass man beinahe erschrecken könnte und denkt: Wie soll ich das denn alles lernen? Keine Sorge – Sie werden im Laufe dieses Programmes vieles davon kennenlernen, aber ohne viel Theorie und mit viel ganz persönlicher, ganz konkreter Erfahrung. Nach und nach – und nicht auf einmal. Und wenn Sie schon lange Yoga praktizieren, dann werden Sie merken, dass Sie in der Betonung anderer Elemente des achtfachen Pfades einen ganz neuen Zugang zu „Ihrem“ Yoga finden können.

Das Yoga, mit dem wir hier vor allem arbeiten werden, nennt sich Kundalini-Yoga. Es ist ein Yoga, das viele der Elemente, die Patanjali erwähnt hat, in sich vereint, beispielsweise die starke Verbindung zwischen Körper und Atem, die Aktivierung von bestimmten Körperschleusen, wie dem Beckenboden, den man im Yoga Mulabandha nennt. Beispielsweise die innere Ausrichtung an Konzentrationspunkten und die Lenkung der Energieströme im Körper – feinstoff-

lich, aber von jedem deutlich spürbar, oder der Einsatz von Mantras, wenn man dies möchte –, Worten, die, wenn man sie mit Bewegung oder Meditationshaltungen (Mudras) verbindet, neue Gehirnsuren legen.

Es ist auch ein Yoga, das Elemente aus vielen anderen Richtungen in sich vereint – darunter Elemente aus dem tibetischen Yoga, aus dem Kriya-Yoga und dem Raja-Yoga – ein Yoga zudem, das durch seine starke Betonung von Atem und Energie viel mehr Möglichkeiten zu grundlegender Erfahrung vermittelt und das deswegen auch für (noch) nicht wieder so bewegliche Menschen geeignet ist, weil man es ebenso im Bett wie auch auf einem Stuhl praktizieren kann – und dennoch eine „echte“ Yogaerfahrung macht.

Was Sie beim Yoga beachten sollten

Es gibt jedoch einige Punkte, die Sie bei diesem Yoga beachten sollten:

- Bitte üben Sie nicht mit vollem Magen. Wenigstens eine halbe Stunde nach dem Verzehr von etwas Obst und wenigstens zwei Stunden nach einer vollen Mahlzeit sollten schon vergangen sein, wenn Sie mit Yoga beginnen.
- Sie sollten so üben, dass Sie möglichst viel Luft in den Raum lassen, wo Sie sind – also Fenster auf oder wenigstens einmal gut durchlüften.
- Sie sollten sich nach und nach Hilfsmittel anschaffen, mit denen Sie üben – anfangs natürlich Ihre Stützen. Wei-

terhin einen Sanitärhocker, den Sie in jedem Sanitäre Geschäft bekommen können; ein paar Blöcke aus Schaumstoff oder Kork, mit denen Sie Ihre Hände oder Füße gut abstützen können, wenn Sie wollen; eine Yogamatte, am besten aus Schafswolle und mit einem rutschfesten Untergrund; ein Meditationskissen und ein oder zwei dünnere Kissen und einige Therabänder oder Yogabänder – dehnbare Bänder aus Gummi, mit denen Sie Ihren Körper buchstäblich „verlängern“ können.

- Üben Sie am besten barfuß, denn dann haben Sie den besten Halt für Ihre Füße. Und am liebsten in ganz bequemer Kleidung, wenn möglich, aus Naturfasern.
- Üben Sie nie so lange, dass Sie ganz kaputt sind. Fangen Sie lieber mit einer ganz kurzen Sequenz an und bauen Sie nach und nach auf.
- Sie werden lernen, sich nach und nach zu dehnen, so, wie Sie es mit Ihrer neuen Hüfte dürfen. Spüren Sie die Dehnung, solange Sie Ihnen guttut. Es wird täglich Neues dazu kommen – Ihr Körper lernt und freut sich, wenn Sie ihm Neues bringen. Wenn es anstrengend wird oder sogar schmerzhaft – gehen Sie einen Schritt zurück. Ihr Körper ist weise genug, um Ihnen zu zeigen, was Ihnen guttut und was nicht – zwingen Sie ihn nicht über seine natürlichen Begrenzungen hinweg!
- Besprechen Sie die Sequenz, mit der Sie arbeiten wollen, mit Ihrem Therapeuten oder mit Ihrem Orthopäden. Manches im Yoga ist anders als im Sport – weisen Sie