



Das Buch „Medical Yoga 2“ zeigt in anatomischen Grafiken, auf welche Muskeln und Faszien einzelne Bewegungen wirken. BILDER: SN/VERLAG TRIAS, MEDICAL YOGA 2

„Der Yoga folgt der Natur“

Die indischen Asanas entsprechen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über Anatomie und Bewegung. Trotzdem ist nicht jede Übung für jeden gesund.

JOSEF BRUCKMOSER

Christian Larsen hat die Spiraldynamik mitbegründet und sie mit dem Yoga verbunden. Im SN-Gespräch erläutert der Schweizer Arzt Wirkungen und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen.

SN: Sie sind Mitbegründer der Spiraldynamik. Was ist das Besondere an der Verbindung mit dem Yoga?

Larsen: Es ist für mich eine perfekte Synthese zwischen der Spiraldynamik als anatomisch funktionelle Wissenschaft und der empirischen Wissenschaft der Yogis. Beides ist über weite Strecken deckungsgleich. Die Spiraldynamik illustriert sehr gut, wie intelligent die Yogis ihre Asanas konzipiert haben. Umgekehrt bestätigt diese Tradition das Konzept der Spiraldynamik.

SN: Wo genau sind die Schnittmengen?

Die Anatomie beschreibt als weltliche Wissenschaft die Hardware. Die Neurologie, insbesondere die reflexartige Bewegung von Neugeborenen, macht die Software der genetisch vererbten Programme sichtbar. Beides zusammen ergibt eine Bewegungskoordination, wie sie von der Natur gedacht ist.

Die Asanas der Yoga-Tradition stehen im Einklang dieser Hardware und Software des Menschen. Da gibt es keine Vergewaltigung des

Körpers wie in manchen Tanzchoreografien oder im Kunstturnen.

Der Yoga ist zum Teil anspruchsvoll, aber er ist naturgerecht. Ein gutes Beispiel ist der Drehsitz, der mit der Stellung des Beckens und des Oberkörpers genau beschrieben wird. Das bildet die fundamentale asymmetrische Bewegung der Wirbelsäule beim Laufen ab, das alternierende links-rechts Verschrauben. Der Mensch ist ein aufrecht gehender Kreuzgänger: linkes Bein, rechter Arm und umgekehrt.

Die Yogis tragen dem Rechnung durch die vielen asymmetrischen Bewegungen. Und dazu kann die Spiraldynamik zeigen, was anatomisch richtig ist.

SN: Trotzdem machen Sie in Ihrem neuen Buch „Medical Yoga 2“ darauf aufmerksam, dass manche Asanas unter Umständen auch schaden können. Was passiert da?

Ursprünglich waren die Yogis über Jahrtausende hinweg eine kleine Gruppe im Vorgebirge des Himalayas. Das waren außergewöhnliche Menschen mit einer außergewöhnlichen Körperbeherrschung, bei uns vergleichbar mit Hochleistungssportlern. 1918 gab es einen ersten Yogi (Yogendra), der Kontakt mit den USA aufgenommen hat und versucht hat, die Asanas physiologisch zu begründen. In den 1940er Jahren wurde Yoga in Indien über die Bodybuilder verbreitet, ab den

1960er-Jahren dann in den USA und Europa. Heute gibt es allein in Deutschland zweieinhalb Millionen Yoga-Praktizierende. Das ist keine kleine Gruppe von Hochleistungssportlern mehr – wenn wir bei diesem Vergleich bleiben. Vielmehr bringen viele sowohl vom Alter wie auch von ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit her ganz andere Voraussetzungen mit.

Wenn durchschnittlich oder ungenügend trainierte Menschen sich die schwierigsten Asanas aussuchen, dann ist das so, als wenn ein 40-Jähriger ohne Training einen Marathon laufen wollte. Da besteht eine erhebliche Verletzungsgefahr.

SN: Das heißt, der Yoga muss gut auf den körperlichen Status abgestimmt sein?

Das ist das eine, worauf zu achten ist. Das andere ist die Dosierung der Intensität. Wenn ich einen Pflug mache, kann dies extremen Stress auf den Nacken ausüben. Es gibt 200 Fälle von dokumentiertem Hirnschlag, der durch Asanas ausgelöst wurde. Es gibt Bandscheibenvorfälle und geborstene Meniskus-scheiben.

Das Problem ist immer, wer macht was, wie genau ist die Technik und wie verhältnismäßig ist die Intensität. Die meisten Verletzten sind nicht die Älteren, sondern die jungen ehrgeizigen Männer, die sich Gelenke und Muskeln kaputt machen.

SN: Kann der Einzelne seine Grenzen selbst spüren?

Es braucht die Kombination von Wissen und Fühlen, um Warnsignale des Körpers richtig wahrzunehmen und einzuordnen.

SN: Im Jahr 2012 brachte die „New York Times“ einen aufsehenerregenden Artikel über Gefahren des Yoga. Hat diese Diskussion Sie bewegt, in dem neuen Buch darauf einzugehen?

Es war für mich eine Bestätigung. Ich hatte 1970er-Jahren in Indien selbst erlebt, wie untrainierte Menschen aus dem Westen meinten, sie müssten es den geübten Yogis eins zu eins nachmachen. Da gab es schwere Verletzungen.

In der Folge hat sich dann in Deutschland eine Art Kuschyoga entwickelt, bei dem alle schwierigen bis kritischen Übungen weggelassen wurden. In jüngster Zeit kommen aus den USA wieder sehr körperbetonte Formen des Yoga. Das sind Modewellen.

Diese Trends waren für mich der Anlass, aus Sicht der Spiraldynamik möglichst genau und zeitlos zu definieren, was man bei welchen medizinischen Problemen – etwa Osteoporose oder Bandscheibenvorfall – ohne Weiteres machen kann und wo man aufpassen muss.

Westliche Medizin und östliche Weisheit



Spiraldynamik

Reflexartige Bewegung, Symmetrie und Welle

Christian Larsen ist Mitbegründer der Spiraldynamik, einer geschützten Marke. Diese beruhe auf drei Prinzipien, die alle dem Leben abgesehen seien, sagt der Schweizer Mediziner: der weitgehend symmetrische Aufbau des Körpers, die reflexartig richtigen Bewegungen von Neugeborenen und die Erkenntnis, dass Spirale und Welle in der Natur allgegenwärtig sind.

Die Spiraldynamik ist keine neue Methode, sondern lässt sich nach Ansicht von Christian Larsen mit vielen anderen Methoden verbinden, darunter Physiotherapie, Shiatsu, Alexander-Technik, Feldenkrais, aber auch Sport, Yoga, Tanz und Schulpädagogik.



Medical Yoga

Die Verbindung von Spiraldynamik und Yoga

Medical Yoga vernetzt das Jahrtausende alte Wissen des Yoga mit der westlichen Medizin. Die Kombination der Spiraldynamik mit Yoga hat Larsen gemeinsam mit Christiane Wolff und Eva Hager-Forstenlechner in dem Buch „Medical Yoga“ aufgearbeitet. Jetzt ist „Medical Yoga 2“ erschienen. Erstmals zeigt dieses Buch, welche Asanas bei Bandscheibenvorfall, Osteoporose u. Ä. schaden können.

Larsen/Wolff/Hager-Forstenlechner: „Medical Yoga 2: Anatomisch richtig üben – Bewegungsprobleme lösen“, 176 S., 25,70 Euro, Verlag Trias 2016.

Im SN-Saal

Vortrag und Diskussion: Anatomisch richtig üben

Christian Larsen und Eva Hager-Forstenlechner stellen die Kombination von Spiraldynamik und Yoga anhand ihres neuen Buchs „Medical Yoga 2“ vor.

Donnerstag, 16. Juni, um 19.00 Uhr, im SN-Saal, Karolingerstr. 40, Salzburg. – Eintritt frei.

Der Sternenhimmel ist weltweit kaum noch zu sehen

POTSDAM. Immer mehr Menschen haben nur noch einen trüben Blick auf den Sternenhimmel. Ursache ist die Beleuchtung von Straßen, Plätzen, Häusern und Denkmälern. Mehr als 80 Prozent der Weltbevölkerung, in den USA und Europa sogar 99 Prozent, leben unter einem lichtverschmutzten Himmel, wie ein Team internationaler Wissenschaftler aufgrund von Satellitenda-

ten herausfand. Christopher Kyba vom Deutschen GeoForschungs-Zentrum (GFZ) in Potsdam nennt die Beobachtungen besorgniserregend. Neben den nachtaktiven Tieren, die gelernt hätten, sich im Dunkeln zu orientieren, habe die Lichtverschmutzung auch negative Folgen für die Pflanzen, die den Wechsel von Tag und Nacht für die Photosynthese benötigen.



Dieser schöne Anblick ist selten geworden. BILD: SN/FOTOLIA

Kalifornien verbietet Jugendlichen das Rauchen

SACRAMENTO. Rauchen ist in Kalifornien nun erst ab 21 Jahren erlaubt. Ein entsprechendes Gesetz zur Anhebung des Mindestalters von 18 auf 21 Jahre ist nun in dem bevölkerungsreichsten US-Staat in Kraft getreten. Hawaii hatte als erster US-Staat den Genuss und Besitz von Tabakwaren unter 21 Jahren verboten. Auf den Pazifikinseln gilt die neue

Regelung seit Jänner. In beiden Staaten sind auch E-Zigaretten von der Altersaufgabe betroffen. Ausgenommen sind allerdings Angehörige des Militärs. Soldaten ab 18 Jahren dürfen weiterhin Tabakwaren konsumieren. Das neue Gesetz sieht Geldstrafen ab 350 Euro bis etwa 5000 Euro vor, etwa für Geschäfte, die Zigaretten an Personen unter 21 Jahren verkaufen.

SN, dpa