

PFLAUM

Monika Pohl

Körper  
Asana



Atem  
Pranayama

Geist  
Dhyana

# Yoga in der Physiotherapie

Theorie und Praxis

PFLAUM  
PHYSIOTHERAPIE

Yogaübungen verbinden Körper, Geist und Atem zu einer Einheit und ermöglichen damit einen Behandlungsansatz, den eine reine Bewegungstherapie nicht leisten kann. Regelmäßiges Üben fördert nicht nur die Gesundheit und gleicht körperliche Defizite aus, sondern trägt gleichermaßen zu mentaler Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden bei.

Monika Pohl stellt über 30 klassische Yoga-Übungen für Erwachsene und Kinder unter besonderer Beachtung physiotherapeutischer Erkenntnisse vor. Präzise Beschreibungen, mögliche Varianten sowie Hinweise und Tipps zur korrekten Ausführung und zur Wirkungsweise machen das Buch zum wertvollen Ratgeber für die therapeutische Arbeit. Darüber hinaus motiviert die Autorin auch dazu, Yoga als Ausgleich zum Beruf in den eigenen Alltag zu integrieren.

Das Buch will Physiotherapeuten, aber auch Bewegungspädagogen, Ärzten und Heilpraktikern Mut machen, ihr Behandlungsrepertoire auf ganzheitliche Weise zu erweitern.

**Pflaum Verlag**



Die Autorin:

Seit 1994 arbeite ich freiberuflich als Kursleiterin in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung für Erwachsene und Kinder, als Dozentin rund um das Thema Gesundheit und nicht zuletzt als Fachbuchautorin.

Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur mein persönliches Motto. Im Laufe der Zeit hat sich daraus ein Anliegen entwickelt, andere Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten und sie mit Freude, Begeisterung aber auch klaren Argumenten zu neuen Verhaltensformen und Gedanken zu ermutigen - im beruflichen und im privaten Umfeld.

In diesem Zusammenhang bietet mir Yoga den idealen Ausgleich zum Beruf und zugleich die perfekte Ergänzung. Mit der Veröffentlichung meines Fachbuches „Yoga in der Physiotherapie“ im Pflaum Verlag 2010 habe ich mich auf Yoga als Einzel- und Kleingruppencoaching spezialisiert. Mit der Zeit ist daraus das physioyoga-Konzept entstanden.

Monika Alicja Pohl

Physiotherapeutin & physioyoga coach

Fitnessfachwirtin (IHK)

Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK)

[www.lebensstil-gesundheit.de](http://www.lebensstil-gesundheit.de)

Monika Alicja Pohl

## **Yoga in der Physiotherapie**

**Pflaum Physiotherapie**

**Herausgeberin: Ingeborg Liebenstund**

**Monika Alicja Pohl**

# **Yoga in der Physiotherapie**

**Theorie und Praxis**

**Pflaum Verlag München**

**Die Autorin:**

Monika A. Pohl  
Weiler Weg 22  
53859 Niederkassel  
E-Mail: [ma.pohl@iwan.eu](mailto:ma.pohl@iwan.eu)  
[www.Lebensstil-Gesundheit.de](http://www.Lebensstil-Gesundheit.de)

Monika Alicja Pohl, Physiotherapeutin und Fitnessfachwirtin (IHK) erforscht gerne neue Wege in der Prävention und Gesundheitsförderung. Seit 2003 ist sie freiberuflich als Autorin, Referentin und Kursleiterin in den Bereichen Stressprävention, betriebliche Gesundheitsförderung sowie Rückengesundheit für Kinder und Erwachsene tätig. Yoga ist für sie der ideale Ausgleich zum Beruf und gleichzeitig die perfekte Ergänzung.

**Impressum****Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme**

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

**ISBN 978-3-7905-0986-1 (print)**

**ISBN 978-3-7905-1020-1 (epub)**

**ISBN 978-3-7905-1021-8 (mobipocket)**

© Copyright 2010 by Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG  
München • Bad Kissingen • Berlin • Düsseldorf o Heidelberg

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Wir übernehmen auch keine Gewähr, dass die in diesem Buch enthaltenen Angaben frei von Patentrechten sind; durch diese Veröffentlichung wird weder stillschweigend noch sonst wie eine Lizenz auf etwa bestehende Patente gewährt.

Fotoproduktion: Britta Schüssling, Köln, [www.Licht-Einfall.net](http://www.Licht-Einfall.net)  
Fotomodelle: Ilka Singendonk, Verena Schiffner, Laura Pohl (Kinderyoga)  
Satz: Elisabeth Schimmer, Ergoldsbach

Informationen über unser aktuelles Buchprogramm finden Sie im Internet unter: <http://www.pflaum.de>

# Inhalt

## Vorwort

## Dank

### 1 Einführung

1.1 Geschichte und Tradition

1.2 Yoga-Philosophie

1.3 Der Yogaweg des Weisen Patanjali

1.4 Hatha Yoga

1.5 Chakras – Ebenen des Bewusstseins

### 2 Yoga in der Physiotherapie

2.1 Anwendungsbereiche des Yoga in der Physiotherapie

2.1.1 Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat und in der Neurologie

2.1.2 Erkrankungen der Atemwege und der inneren Organe

2.1.3 Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und des Gefäßsystems

2.1.4 Autoimmunerkrankungen

2.1.5 Chronischer Schmerz

2.1.6 Psychotherapie

2.1.7 Gynäkologie und Geburtshilfe

2.1.8 Prävention für alle Altersgruppen

2.2 Thai Yoga Massage

2.3 Yogawalking, Aquayoga & Co

2.4 Lach-Yoga

Yoga lernen und lehren

## 2.5

### 3 Yoga Grundlagen

#### 3.1 Räumlichkeiten und Ausstattung

#### 3.2 Asanas, die Körperhaltungen

#### 3.3 Pranayama, die Atemübungen

##### 3.3.1 Kapalabhati

##### 3.3.2 Nadi Sodhana

#### 3.4 Dhyana, die Meditation

### 4 Übungsauswahl für einen gesunden Rücken

#### 4.1 Yoga für Erwachsene

##### 4.1.1 Sufi Kreise

##### 4.1.2 Kamelritt

##### 4.1.3 Rumpfkreisen

##### 4.1.4 Schulterkreisen

##### 4.1.5 Tadasana – Berghaltung

##### 4.1.6 Vrksasana – Baumhaltung

##### 4.1.7 Utkatasana – Haltung in der Hocke

##### 4.1.8 Virabhadrasana II – Zweite Heldenhaltung

##### 4.1.9 Utthita Parsvakonasana – seitliche Winkelhaltung

##### 4.1.10 Ardha Matsyendrasana – Haltung im halben Drehsitz

##### 4.1.11 Ardha Navasana – Halbe Bootshaltung

##### 4.1.12 Dwi Pada Pitham – Zweibeiniger Tisch oder Schulterbrücke

##### 4.1.13 Viparita Karani – Umgekehrte Haltung

##### 4.1.14 Balasana – Kindshaltung oder Gefaltetes Blatt

##### 4.1.15 Apanasana – Apanahaltung

##### 4.1.16 Makarasana – Krokodilhaltung

##### 4.1.17 Salabhasana – Heuschreckenhaltung

##### 4.1.18 Caturanga Dandasana – Bretthaltung

##### 4.1.19 Adho Mukha Svanasana – Haltung des Herabschauenden Hundes

##### 4.1.20 Schultergruß

4.1.21 Surya Namaskara – Sonnengruß

4.1.22 Shavasana – Totenhaltung

**4.2** Yoga für Kinder

4.2.1 Bauchwelle – eine Welle kommt und geht

4.2.2 Storch – klappert mit dem Schnabel

4.2.3 Adler – breitet die Flügel aus und fliegt über das Land

4.2.4 Maikäfer – zappelt auf dem Rücken

4.2.5 Krokodil – das wohnt am Nil

4.2.6 Schlange – sucht ihre Beute lange

4.2.7 Tiger – reckt und streckt sich (Flow-Übung)

4.2.8 Katze – tanzende Katze (Flow-Übung)

4.2.9 Löwe – brüllender Löwe

**5** Yoga als wirkungsvolles Stressmanagement

5.1 Stress gehört zu unserem Leben

5.2 Wie belastbar ist der Mensch

5.3 Stress fördert Erkrankungen

5.4 Yoga als Bestandteil der Mind-Body-Medizin

5.5 Stressbewältigung durch Yoga

5.6 Kursangebot zur Stressprävention durch Yoga

**6** Yoga als Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung

6.1 Neue Herausforderungen der Arbeitswelt meistern

6.2 Yoga zur Stärkung der Gesundheit und persönlichen Kompetenzen der Mitarbeiter

6.3 Firmen-yoga im Büro

**7** Yoga als Selbstmanagement für Therapeuten/innen

**Schlussbemerkung**

**Literaturhinweise**

**Adressen und Links zur Weiterbildung**

**Sachverzeichnis**

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das vorliegende Buch hat das Ziel, für Yoga Interesse zu wecken und zu begeistern. Yoga gibt uns die Möglichkeit, Körper, Geist und Atem miteinander in Gleichklang zu bringen und schafft damit einen Ansatz, den eine ausschließliche Bewegungstherapie nicht leisten kann. Er fordert uns dazu heraus, den Patienten ganzheitlich zu behandeln und bietet einen Übungsweg, der viele Probleme des modernen Menschen berücksichtigt. Wer bereit ist, sich mit Yoga auseinanderzusetzen, wird bald feststellen, dass es ihn in seinem persönlichen Fortkommen unterstützt und im therapeutischen Handeln einen anderen Zugang zum Patienten möglich macht.

Bewusstes und regelmäßiges Üben von Yoga hält gesund und fördert die Beweglichkeit. Man fühlt sich vitaler, ausgeglichener und geht gelassener durchs Leben. Was Yoga in diesem Zusammenhang von anderen Therapieformen unterscheidet, ist die Tatsache, dass nicht nur Patienten und Kursteilnehmer von der Yogapraxis profitieren, sondern auch der Therapeut selbst diesen Weg als Bereicherung für seinen Alltag erfahren kann. Yoga eignet sich auch für Kinder indem es Konzentration, Selbstbewusstsein und insbesondere die Freude an der Bewegung fördert.

Das Buch zeigt auch die Grenzen dessen auf, was wir als Physiotherapeuten mit Yoga in der Therapie erreichen können. Es macht in jedem Fall Mut, neue Wege zu wagen, um auf diese Weise das Behandlungsrepertoire zu erweitern.

*Monika A. Pohl*

*im Sommer 2009*

## Dank

Auf diesem Weg möchte ich mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mich bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben. Mein besonderer Dank gilt Ilka Singendonk, die mir als erfahrene Yogalehrerin bei der Praxis beratend zur Seite stand, Jeannette Krüssenberg, die mich in ihren Stunden immer wieder begeistert und inspiriert, Herrn Bader von der Firma Bausinger, der mir im großzügigen Rahmen das Zubehör und die Hilfsmittel zur Verfügung stellte und somit vieles möglich gemacht hat, und ganz besonders meiner Familie. Ihr sei dieses Buch gewidmet.

