

Mit einem Geleitwort  
von Christina Casagrande

Nadine Ott · Doris Marchadier

# Yoga in der Naturheilpraxis



# Yoga in der Naturheilpraxis

Nadine Ott  
Doris Marchadier (Co-Autorin)



1. Auflage 2015

© 2015 ML Verlag in der  
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung  
in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: Karin Haupt Photographie – [www.karinhaupt.com](http://www.karinhaupt.com)

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN: 978-3-945695-48-7

# Inhaltsverzeichnis

Yoga als Therapiemittel – Vorwort der Autorinnen . . . . .	7
Geleitwort Christina Casagrande. . . . .	9
<b>1. Einführung in das Buch – Yoga als Therapiemittel . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>2. Hatha-Yoga – die Module Körper, Atem und Geist . . . . .</b>	<b>16</b>
2.1 Modul: Körperübungen – Asanas und Karanas und ihre Bedeutung für die Yogatherapie . . . . .	16
2.1.1 Konzept Vorbeuge . . . . .	17
2.1.2 Konzept Rückbeuge . . . . .	30
2.1.3 Konzept Drehung . . . . .	41
2.1.4 Konzept Seitneigung / Flankendehnung . . . . .	48
2.1.5 Konzept Umkehrhaltung . . . . .	53
2.1.6 Konzept Gleichgewichtshaltung . . . . .	55
2.1.7 Konzeptunabhängige Haltung . . . . .	57
2.1.8 Dynamische Bewegungsabläufe: Karanas . . . . .	63
2.2 Modul Pranayama (Atemübungen) und ihre Bedeutung für die Yogatherapie . . . . .	75
2.2.1 Yoga-Vollatmung . . . . .	75
2.2.2 Nadi-Shodhana . . . . .	77
2.2.3 Ujjayi-Atmung: Die Siegreiche. . . . .	78
2.2.4 Zwerchfellatmung . . . . .	79
2.3 Modul Mentale Übungen und ihre Bedeutung für die Yogatherapie . . . . .	80
2.3.1 Die vier Atemphasen . . . . .	80
2.3.1.1 Atemkreis . . . . .	81
2.3.2 Atem zählen . . . . .	83
2.3.3 Nyasa (aus Yoga Nidra) . . . . .	84
2.4 Besondere Zielgruppen . . . . .	86
2.4.1 Zielgruppe „Psychosomatische Störungen“ mit Hilfe von Atemlenkungsübungen . . . . .	86
2.4.2 Zielgruppe „Yoga für Senioren“ . . . . .	98

2.4.2.1	Rückenlage .....	100
2.4.2.2	Bauchlage .....	105
2.4.2.3	Stand .....	106
2.4.2.4	Überkreuzhaltungen, Fingermudras .....	107
<b>3.</b>	<b>Fallbeispiele .....</b>	<b>114</b>
3.1	Beispiel: Frau M., Halswirbelsäulen-Problematik .....	117
3.1.1	Allgemeine Ableitung aus der Halswirbelsäulen-Symptomatik .....	119
3.2	Beispiel: Frau N., Diagnose Brustkrebs .....	120
3.2.1	Allgemeine Ableitung aus der Symptomatik „Brustkrebs“ .....	122
3.3	Beispiel: Herr K., Bluthochdruck .....	123
3.3.1	Allgemeine Ableitung aus der Symptomatik „Bluthochdruck“ .....	124
3.4	Beispiel Herr B., Knieprobleme (Meniskus) .....	125
3.4.1	Allgemeine Ableitung aus der Knie-Symptomatik .....	126
3.5	Beispiel Frau P., akute Schulterprobleme, psychische Labilität .....	127
3.5.1	Allgemeine Ableitung aus der Schulter-Symptomatik .....	128
3.6	Beispiel Herr S., Wirbelsäulen-Problematik .....	129
3.6.1	Allgemeine Ableitung aus der Wirbelsäulen-Symptomatik .....	131
<b>4.</b>	<b>Indikationen und passende Übungen .....</b>	<b>134</b>
<b>5.</b>	<b>Anatomie – Pathologie – Studien .....</b>	<b>140</b>
5.1	Gehirn und Nervensystem .....	140
5.1.1	Das Nervensystem .....	140
5.1.2	Nervenzelle .....	141
5.1.3	Rückenmark und Abschnitte des Gehirns .....	141
5.1.4	Immunsystem .....	145
5.1.5	Wechselwirkung Gehirn und Immunsystem .....	146
5.2	Wirbelsäule .....	149
5.3	Becken und Beckenboden .....	151
5.4	Knie .....	152
5.5	Schulter .....	154
5.6	Atmung .....	155
5.7	Herz-Kreislauf-System .....	157

<b>6. Yoga – Geschichte</b> .....	160
6.1 Was ist Yoga – von den Upanischaden bis zum Hatha-Yoga .....	160
6.2 Der Yoga des Patañjalis .....	162
6.3 Lehrer .....	166
6.3.1 Svāmī Vivekānanda (1863 – 1902) .....	166
6.3.2 Śri T. Krishnamāchārya (1888 – 1989) .....	167
6.3.3 B. K. S. Iyengar (1918 – 2014) .....	168
6.3.4 T. K. V. Desikachar (geboren 1938) .....	168
6.4 Grundlagen des Hatha-Yoga .....	169
6.4.1 Pranayama .....	170
6.4.2 Asana und Vinyasa-Krama .....	171
6.4.3 Meditation (Dhyana) .....	171
6.4.3.1 Yoga Nidra .....	171
6.4.3.1.1 Nyasa, die Platzierung .....	172
<b>7. Namaste</b> .....	173
7.1 Danksagung .....	174
7.2 Weiterführende Links .....	174
7.3 Literaturverzeichnis .....	175
7.4 Über die Autorinnen .....	178
7.5 Bildquellen .....	180



## Yoga als Therapiemittel – Vorwort der Autorinnen

*Der Geist hat großen Einfluss auf den Körper, und Krankheiten haben häufig ihren Ursprung darin. Molière (1622–1673)*

Wie alles begann: Funken sprühend und übergücklich nach der Geburt ihres ersten Kindes lernte ich Nadine im Yogaunterricht kennen. Forsch kam sie nach der ersten Yogastunde auf mich zu, um Fragen rund um Yoga zu stellen und in diesem Zusammenhang bekundete sie ihr Interesse, zeitnah mit einer Ausbildung zur Yogalehrerin beginnen zu wollen. Der ursprüngliche Lehrer-Schüler-Kontakt mündete bald in eine Yogafreundschaft auf Augenhöhe. Die Tiefe der philosophischen Yogalehren, die Vernetzung von Körper, Geist und Atem begeisterten Nadine und mich gleichermaßen. Von Anfang an wuchs ein reger Austausch im Rahmen unserer Yogafreundschaft. So kam es dann auch, dass ich mit der Gründung meiner eigenen Yogaschule den Wunsch an Nadine äußerte, ein Teil dieser zu werden, woraufhin sie zustimmte. Einige Jahre später entstand bei Tee und Kuchen die Idee, gemeinsame Yogaerfahrungen und gewonnene Erkenntnisse aus Fort- und Weiterbildungen in ein Buch einfließen zu lassen. Schnell war klar, wer welche Aufgaben übernehmen würde. Nadines akribische Recherche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbunden mit meiner 20-jährigen Praxiserfahrung und den vielen Patientenkontakten sollten die Basis für dieses Buch bilden. Dieser Prozess des Erschaffens ermöglichte uns beiden ganz neue Sichtweisen auf den Yoga und unser Tun. Der Impuls war geboren, der Funke durfte sprühen. Es war ein gemeinsamer Wunsch, ein Yogabuch zu veröffentlichen, welches einerseits praxisnah ist und andererseits tiefere Einblicke in den Yoga bietet. Unser Ziel war und ist es, nicht nur dem gesunden Menschen, sondern auch dem mit „handicap“ einen Weg aufzuzeigen, die eigene Mitte zu finden bzw. diese wieder zu erlangen.

*Doris Marchadier*



Das vorliegende Buch vereint auf außergewöhnliche Weise langjähriges therapeutisches Wissen mit fundierten Kenntnissen aus dem Yoga basierend auf vielen Jahren Unterrichtspraxis und Erkenntnissen aus verschiedenen Ausbildungen. Yoga therapeutisch zu nutzen bedeutet für mich, den Körper und den Geist verbunden durch den Atem gleichmäßig zu gewichten. Somit wird unser Buch der Vielschichtigkeit des Yogas gerecht. Darüber hinaus wird die Kohärenz zwischen der Vielseitigkeit des Yogas und der Psychoneuroimmunologie dargestellt, indem altbewährtes Wissen mit neuesten Erkenntnissen aus der Medizin verbunden wird, um dem Yoga eine wissenschaftlich fundierte Basis zu geben. Mit diesem Buch möchten wir dem Leser die Einzigartigkeit des Yogas vermitteln, um den Menschen in seinem gesamten Sein zu erreichen, woraus die Freude im Umgang mit dem Körper, dem Atem und dem Geist resultieren möge.

*Nadine Ott*

## Geleitwort Christina Casagrande

Wie berührend, dabei sein zu dürfen, wenn eine Idee geboren, in Zweifel gezogen, wieder aufgegriffen, gedreht, gewendet wird und letztendlich Gestalt annimmt. Wenn Philosophie und Übung zusammengefügt werden und Yoga ist: ein Buch aus der Praxis für die Praxis. Die beiden Autorinnen vermitteln das theoretische Wissen des Yogas anschaulich und verständlich selbst für jene, denen die Philosophie dahinter Neuland ist. Der Ansatz von Yoga als Therapie, als ganzheitliche Heilung durch Zusammenführen von Körper, Seele und Geist ist anhand von Fallbeispielen gut nachvollziehbar dargestellt. Dies bezeugt die große Praxiserfahrung der Autorinnen. Dieses durch Erfahrung gewonnene Wissen – nennen wir es ruhig Weisheit – schwingt in jeder Buchseite und macht es zu einem empfehlenswerten Arbeitsbuch für Therapeuten und Laien, die einen ganzheitlichen und tiefgreifenden Weg der Heilung beschreiten wollen. Auf diesem Weg sehe ich das vorliegende Buch als einen Stab für die Wanderer in dieser Zeit großer mentaler und körperlicher Herausforderungen. Möge es von vielen Menschen entdeckt werden – zum Wohle aller.

*Christina Casagrande HP, Türkenfeld im Juni 2015*

Die mit Sternchen versehenen Texte im zweiten Kapitel „Hatha-Yoga“ beziehen sich auf Haltungen, die alternativ auf dem Stuhl ausgeführt werden können.

Gängige Abkürzungen: vgl. = vergleich, HWS = Halswirbelsäule, BWS = Brustwirbelsäule, LWS = Lendenwirbelsäule, EA = Einatmung, AA = Ausatmung, ZNS = Zentralnervensystem; aus dem Kapitel „Yoga-Geschichte“ BhG = Bhagavadgita, HYP = Hatha-Yoga-Pradipika

Der Einfachheit halber wird die männliche Form (der Übende) benutzt. Frauen mögen sich bitte gleichermaßen angesprochen fühlen.



**Einführung in das Buch –  
Yoga als Therapiemittel**

## 1. Einführung in das Buch – Yoga als Therapiemittel

*„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und  
die Seele durch den Körper zu heilen.“  
(Oscar Wilde)*

Die große Stärke des Yogas besteht darin, den Menschen in seiner Gesamtheit wahrzunehmen. Aus diesem Grunde liegt es nah, den Yoga in therapeutischer Form zu nutzen. Interessanterweise wissen die alten Yogis seit mehr als 1000 Jahren, dass der Körper nicht getrennt vom Geist behandelt werden kann. Die Yogatherapie schafft somit etwas, was vielen anderen Therapieformen fehlt – den Menschen in seiner Vielschichtigkeit zu sehen und zu versorgen. Im Rahmen dieses Buches geschieht dies über die Module Körper (Asana), Atem (Pranayama) und Geist (Meditation = Dhyana).

Asana und Pranayama sind Bestandteile des Hatha-Yogas, welches seine große Wirksamkeit unter anderem dank Pranayama entfaltet. Diese spezielle Atemübung vermag die Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. Das Ausführen einer Übung kann nur über die bewusste Atemintegration vergegenwärtigt werden. Darüber hinaus spielen Bewusstheit und Achtsamkeit eine ebenso wichtige Rolle im Yoga. Auch diese Sichtweise wird hier in die Yogatherapie transportiert. Der Yogaschüler praktiziert seine Übungen unter Beachtung des regelmäßig ausgeführten Atems in größter Bewusstheit. Die Sinne und Gedanken werden auf diese Weise ganz und gar auf die Praxis ausgerichtet, so dass ein ganzheitliches Üben ermöglicht wird. Durch das bewusste Tun kann in der Folge im täglichen Leben ein Unwohlsein schneller wahrgenommen werden. Eine Überforderung kann verhindert werden, wodurch der Übende das Gefühl vermittelt bekommt, sein Schicksal selber in der Hand zu haben, was als Selbstwirksamkeit bezeichnet wird.

Die Yogatherapie entfaltet ihre Wirkung unter Beachtung aller drei Module: Körperarbeit, Atemübungen und Meditation. Schließlich besteht der Mensch aus Körper, Geist und Seele – die Yogatherapie trägt genau dieser menschlichen Komplexität Rechnung. Sie hebt demzufolge nicht einzelne Symptome hervor sondern erkennt im Sinne der Psychosomatik, dass Nerven- und Immunsystem sich gegenseitig bedingen. Schließlich hat es einen Grund, weshalb der Übende die Yogatherapie als Chance in seinem Heilungsprozess sieht – er wird auf allen Ebenen des Seins angesprochen. Das neuere medizinische Fachgebiet Psychoneuroimmuno-

logie trägt dem Zusammenhang zwischen Psyche, Nerven- und Immunsystem also Körper, Geist und Seele dagegen erst seit den 80er Jahre des 20. Jahrhunderts Rechnung. Lange Zeit wurden in der Medizin seelische Vorgänge als getrennt von körperlichen betrachtet. Diesem Fachgebiet wurde der Weg von Ader und Cohen geebnet durch Forschungen über die Konditionierungen des Immunsystems analog zu den Pawlow-Reflexen. Im fünften Kapitel unter „Anatomie“ wird auf diesen Zusammenhang näher eingegangen.

Dass die Yogatherapie eine wirksame Methode darstellt, zeigt die seit mehreren Jahrzehnten durchgeführte Praxis in Indien, herkömmliche Heilmethoden mit Yogatherapie zu verbinden. Tausende von Studien bestätigen die positiven Effekte von dieser Therapieform, was zum Beispiel in der führenden Datenbank „PubMed“, initiiert von der US National Library of Medicine and National Institute of Health, nachvollzogen werden kann. Eine Suchanfrage zu diesem Thema ergibt dort knapp 2800 Treffer, die Studien und Metastudien zur Effektivität hinsichtlich unterschiedlicher Symptome auflisten.

In der Zeitschrift „International Journal of Yoga“ (7. Ausgabe 2014) wurde eine Metastudie veröffentlicht, in der der Wirksamkeit von Yogatherapie auf den Grund gegangen wurde. Darin ausgewertete Studien zeigen zum Beispiel eine deutliche Verbesserung in den Bereichen Gewichtsabnahme, Senkung der Blutdruckrate und Diabetes. Durchgeführt wurden die Studien im Schnitt über einen Zeitraum von einem Monat mit Hilfe von Hatha Yoga und / oder Yoga Nidra.

Eine weitere in 2014 veröffentlichte, kontrollierte und randomisierte Studie an 276 Teilnehmern, publiziert in der Zeitschrift „International Journal of Yoga“, beweist den Nutzen der begleitenden Therapie durch Yoga bei Asthmapatienten. Dies sind nur einige ausgewählte Beispiele – alle Studien gleichermaßen zeichnet aus, dass die Yogatherapie deutliche Vorteile gegenüber ausschließlich schulmedizinischen Methoden belegt.

Im vorliegenden Buch werden im Sinne eines ganzheitlichen Konzepts die Module Körperarbeit, Atemarbeit und Konzentrationsarbeit, ggf. als Hinführung zur Meditation angewandt. In Abhängigkeit der Indikation finden die Module allerdings eine unterschiedliche Gewichtung. Der Atem fungiert jedoch stets als Verbindungsstück zwischen Körper und Konzentrationsarbeit, kann aber bei zum Beispiel Hypertonie eine ganz zentrale Rolle einnehmen. Bei der Erarbeitung einer Übungseinheit ist darüber hinaus darauf zu achten, ob die Beschwerden überwiegend körperlicher oder psychosomatischer Natur sind. Eine ausgewogene Praxis spricht jedoch den Körper, den Atem und den mentalen Raum gleichermaßen an.







2

**Hatha-Yoga –  
die Module Körper, Atem  
und Geist**



## 2. Hatha-Yoga – die Module Körper, Atem und Geist

*„Weg und Ziel des Yoga sind, den zeitlosen Zustand des Gleichmuts, der Reinheit und der Göttlichkeit zu spüren und zu leben.  
Möge die Yogapraxis den Funken der Weisheit entfachen und  
rechtes Handeln dein Leben mit Frieden, Ruhe und Glück erfüllen.“  
(B. K. S. Iyengar)*

### 2.1 Modul: Körperübungen – Asanas und Karanas und ihre Bedeutung für die Yogatherapie

Der Hatha-Yoga kann therapeutisch durch die Körperübungen (Asana) genutzt werden, die schrittweise zu einem Ziel führen (Vinyasa Krama). In der Therapie werden die Asanas entweder dynamisch im Rahmen einer bestimmten Bewegungsabfolge (Karana) oder statisch mittels eines Asanas geübt. Jede unten aufgeführte Haltung kann je nach Einschränkung des Übenden modifiziert werden. Es gilt darauf zu achten, dass keine Grenze überschritten wird und eine Haltung so lange eingenommen wird, wie es dem Übenden gut tut. Die Haltungen werden im Einklang mit dem gleichmäßig geführten Atem geübt. Dies führt in die Konzentration und in ein bewusstes Tun. Je langsamer und bewusster Bewegungen unter Ausführung des gleichmäßigen Atems vollzogen werden, desto besser kann das Nervensystem beruhigt und ein fast meditativer Zustand herbeigeführt werden. Auf die Wichtigkeit dieser „Formel“ – Körperübungen verbunden mit dem Atem und dem Geist – wurde im Einführungskapitel hingewiesen. Genauso wie der Übende in die Haltung gelangt, verlässt er diese auch wieder. Ein abruptes Verlassen der Haltung würde die analoge Wirkung aufheben. Nach Verlassen einer Haltung wird dem Übenden Zeit gegeben, das Asana oder Karana auf den Körper, Atem und/oder Geist wirken zu lassen, bevor eine weitere Übung durchgeführt wird.

## Ausgewählte Asanas für die Yogatherapie

In der Tradition des Hatha-Yoga bestehen sechs Konzepte, die bestimmte Arten von Haltungen zusammenfassen. Im sechsten Kapitel „Yoga und Geschichte“ wird auf diese Konzepte näher eingegangen.

Asanas bewirken ein Lösen aus der Alltagshaltung und bestehenden körperlichen Strukturen, die regelmäßig geübt und langsam gesteigert zu körperlichem Wohlbefinden führen können.

### 2.1.1 Konzept Vorbeuge

**Anatomisch:** Die Vorbeugen beziehen sich körperlich auf die in der Wirbelsäule stattfindende Vorbeuge in der Lendenwirbelsäule, die sich in einer Lordose befindet und durch das Vorbeugen in die Gegenrichtung – die Kyphose – bewegt wird.

**Atembezogen:** Vorbeugen betonen in der passiven Variante das Ausatmen, weil das Zwerchfell und die -muskulatur erschlafft und ein verstärktes Bauchatmen ermöglicht wird. Für eine lange und gerade Wirbelsäule kann in Vorbeugen das Brustbein angehoben und der Beckenboden kontrahiert werden, woraus eine verstärkte Einatmung resultiert. Um zwischen Ein- und Ausatmung unterscheiden zu lernen, eignet sich in den Vorbeugen der Wechsel aus Anheben des Brustbeines mit der Einatmung und dem Loslassen der Brustwirbelsäule und des Kopfes mit der Ausatmung. Vorbeugen werden in der Regel mit einer Ausatmung eingenommen und mit einer Einatmung verlassen.

**Seelisch:** Der zehnte Hirnnerv, der sogenannte Vagusnerv, gibt beim betonten Ausatmen über den parasympathischen Zweig die Rückmeldung an das Gehirn, dass eine Regenerierung des Organismus erfolgt, so dass ein inneres und äußeres Loslassen ermöglicht werden kann.

**Allgemeine Eignung:** Vorbeugen sind besonders geeignet für Menschen mit einem schwachen unteren Rücken oder ausgeheilten Bandscheibenvorfällen oder -vorwölbungen. Eingestellte Hypertoniker können mit Vorbeugen lernen, das Ausatmen zu betonen, um den Blutdruck zu senken.

#### Für die Yogatherapie relevante Asanas:

*Adho Mukha Shvanasana* – Die Haltung des Hundes mit dem Gesicht nach unten

*Uttanasana* – Die stehende Vorbeuge

*Prasarita Padottanasana* – Die Winkelhaltung im Stehen als Vorbeuge

*Parsvottanasana* – Die stehende Vorbeuge über einem Bein

*Pashcimottanasana* – Die Kreuz-Dehnungs-Haltung



### **Adho-Mukha-Shvanasana (AMS):**

*Adha* – unten, *mukha* – Gesicht, *svan* – Hund, *asana* – Haltung.

Das ist die Haltung des Hundes, dessen Gesicht nach unten zeigt.

AMS gilt sowohl als Vorbeuge als auch als Umkehrhaltung, weil der Kopf tiefer ist als das Becken. Der Blick weist Richtung Beine. AMS stellt eine Haltung des Rückzugs dar, indem die Sinne nach innen, zur eigenen Person gezogen werden. Aufgrund der Struktur handelt es sich jedoch auch um eine kraftvolle Haltung, die Selbstvertrauen verleiht und dafür sorgt, dass der Teilnehmer am Boden der Tatsachen bleibt. Bezüglich des Atems hat diese Haltung einen Sonderstatus, weil die Arme nach vorne gestreckt sind und damit die Brustatmung bedingen, also anregend wirkt. Dient die Haltung auf seelischer Ebene verstärkt dem Rückzug nach Innen empfiehlt sich die Bauchatmung, indem der Beckenboden losgelassen wird und die Beine eingebeugt werden.

### **Aufbau:**

Im Vierfüßlerstand werden die Hände fächerförmig aufgespannt und unter den Schultern platziert, die kraftvoll „den Boden wegschieben“. Die Knie stehen unter den Hüftgelenken (oder etwas nach hinten versetzt bei längeren Beinen). Das Brustbein ist angehoben, der Beckenboden ist leicht kontrahiert, die Ellbogenbeugen zeigen zueinander.

Im Vierfüßlerstand einatmen und mit der Ausatmung wird das Gesäß Richtung Decke gestreckt. Die Hände sind weiterhin gut mit dem Boden verwurzelt und die Fersen streben Richtung Boden, werden jedoch nur aufgesetzt, wenn gewährleistet werden kann, dass das Brustbein dabei angehoben bleibt. Die Ohren befinden sich auf Höhe der Oberarme. Der Blick geht Richtung Knie. Die ganze Wirbelsäule wird lang und gerade, indem das Brustbein angehoben wird.

**Verlassen der Haltung:**

Einatmend in den Vierfüßlerstand zurückkehren und ausatmend in die Kindhaltung gelangen (vgl. 2. Karana, Bild (1) Seite 70). Wurde in Adho mukha shvanasana die Brustatmung betont, werden die Knie in der Kindhaltung eng zusammen genommen. Wurde dagegen Wert auf die Bauchatmung gelegt, werden die Knie weit auseinander genommen, um der Bauchatmung nachwirkend Platz zu geben.

**Alternativen der Haltung:**

- Um Gewicht von den Händen Richtung Füße zu verlagern, eignet sich der Einsatz von Klötzen (die ggf. an einer Wand als Stütze platziert sind) als Unterlage für die Hände, die Knie sind gut gebeugt.
- Darüber hinaus kann alternativ in Form der halben Hundehaltung an der Wand geübt werden, indem Rumpf und Beine einen rechten Winkel bilden, die Arme gestreckt und die Handflächen an der Wand platziert werden.
- Mit Hilfe eines Stuhles werden Handgelenke und Schultern entlastet, wobei die Hände auf einer Stuhllehne oder dem Stuhlsitz liegen. In dieser halben Hundehaltung ist die gerade Wirbelsäule entscheidend, so dass die Beine auch hier zunächst gebeugt sind und nur dann gestreckt werden, wenn die Länge in der Wirbelsäule aufrecht erhalten werden kann.

**Verlassen der Haltung:**

Die Knie werden in der Variante der halben Hundehaltung signifikant gebeugt und es wird ein kleiner Schritt Richtung Stuhl oder Wand vollzogen, um die Haltung aufzulösen. Einatmend werden die Arme über die Seiten nach oben in den Stand geführt, welcher locker eingenommen der Nachspürphase dient.

**Wirkung auf körperlicher Ebene:**

Dehnung der ischiokruralen Muskulatur, Stärkung der Schultermuskulatur und der Muskulatur der oberen Extremitäten, beugt Kopfschmerzen vor, Intensivierung der Brustatmung und Stärkung des Herzens, wenn die Brustatmung im Vordergrund steht, Regenerierung des Nervensystems, wenn die Bauchatmung betont wird

**Wirkung auf seelischer Ebene:**

Innere Balance und Stärke durch den abgewandten Blick von der Welt hin zur eigenen Person, Selbstbewusstsein, Bodenhaftung, Stimulanz des Herz-Chakras im Falle einer betonten Brustatmung

**! Kontraindikationen:**

Verletzungen im Handbereich besonders beim Karpaltunnelsyndrom – in diesem Fall wird die halbe Hundehaltung geübt. Liegen Bandscheibenprobleme vor, werden die Beine gebeugt gehalten und die Hände stützen auf Klötzen, um das Gewicht nach hinten verlagern zu können.

**Empfohlen bei folgenden Indikationen:**

**Physisch:** Zur Kräftigung und Stabilisierung der Schulter und des entsprechenden Gelenks, ausgeheilte Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung, Rundrücken, Kopfschmerzen, HWS-Problemen (dann in der halben Hundehaltung oder mit Klötzen), zur schrittweisen Streckung des Knies und der entsprechenden Stabilisierung mittels Kräftigung des Quadriceps.

**Seelisch:** Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelnd durch den Kontakt der Hände und Füße zum Boden, Burnout, innere Unruhe, mit der eigenen Person befassend.