

# INHALT

## KAPITEL 1

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
Wie dieses Programm entstanden ist: Meine Geschichte .....	12
Wie Sie Ihr neues Yoga kennenlernen .....	16
Was Sie beim Yoga beachten sollten .....	19
Einige Grundprinzipien .....	21
Wie formulieren Sie Ihre Absicht? .....	22
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten – und was Sie damit erreichen können .....	25

## KAPITEL 2

<b>Ihre Hüft-OP: Wie sie abgelaufen ist und was Sie damit dürfen (und was nicht) .....</b>	<b>29</b>
Was das für dieses Programm bedeutet .....	32

## KAPITEL 3

<b>Phase 1: In der Klinik .....</b>	<b>35</b>
Ihr Atem als Mittel der Heilung .....	35
Übung: Beleben Sie mit dem Atem Ihren Körper .....	37
Yoga-Übungsfolge: Atem und Bewegung .....	39
Tiefenentspannung in Savasana .....	48
Meditation: Begrüßen Sie Ihre neue Hüfte .....	49

## KAPITEL 4

<b>Phase 2: In der Reha .....</b>	<b>51</b>
Machen Sie (es) sich leicht – mit Hilfsmitteln .....	51
Wie Sie vom Hocker auf den Boden gelangen .....	55

Yoga-Übungsfolge mit Hilfsmitteln (Props) .....	59
Tiefenentspannung in Savasana .....	70
Meditation: Der 4:1-Atem gegen Schmerzen .....	71

## **KAPITEL 5**

<b>Phase 3: Wieder zu Hause .....</b>	<b>73</b>
Aktivieren Sie die Kraftpunkte in Ihrem Körper .....	73
Yoga-Übungsfolge mit Bandhas .....	78
Tiefenentspannung in Savasana .....	92
Meditation zur Aktivierung der Kraftzentren .....	93

## **KAPITEL 6**

<b>Phase 4: Im Alltag .....</b>	<b>97</b>
Der Weg zu Freude und Kreativität:	
Erwecken Sie Ihr zweites Chakra .....	97
Das zweite Chakra .....	98
Was geschieht, wenn das zweite Chakra blockiert ist? .....	100
Was geschieht, wenn auch das erste Chakra blockiert ist? ...	100
Wie können Sie nun herausfinden, ob Sie ein Problem im zweiten (oder ersten) Chakra haben? .....	101
Wie können Sie Ihr Chakraproblem heilen? .....	102
Yoga-Übungsfolge für das zweite Chakra .....	103
Tiefenentspannung in Savasana .....	113
Meditation für das zweite Chakra .....	115

## **KAPITEL 7**

<b>Phase 5: Wie Sie sich den Schneidersitz (zurück)erobern .....</b>	<b>119</b>
Nie wieder Lotussitz? .....	119
Yoga-Übungsfolge zur Förderung des Sitzens im Schneidersitz .....	120
Tiefenentspannung in Savasana .....	136
Achtsamkeitsmeditation für den Schneidersitz .....	138

## **KAPITEL 8**

<b>Phase 6: Ihr neuer Sonnengruß .....</b>	<b>141</b>
Ihr neuer Sonnengruß: Vitalität für alle Zellen .....	141
Der Kundalini-Sonnengruß für Hüftoperierte .....	143
Atemmeditation: Wechselseitige Nasenlochatmung .....	155
Bonus: Gehmeditation .....	157

## **ANHANG**

Verbotene und empfohlene Yogahaltungen .....	159
Weiterführende Literatur .....	167
Danksagung .....	170

# KAPITEL 1

## Einleitung

Sie haben sich gerade Ihre Hüfte ersetzen lassen oder stehen kurz vor einer Hüftoperation. 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-Zurückgeworfen-sein, vor allem in kritischen Lebenssituationen, und 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 oder um den Tod geht. 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. Mannschaftssportarten wie Handball oder Fußball – Dinge überhaupt, bei denen Sie schnell aus dem Gleichgewicht kommen, angerempelt werden, stürzen oder ausrutschen könnten, 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 ebenfalls 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 darum herumreden – wenn Sie nicht gerade ein Superwalker oder eine Marathonläuferin 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 einmal 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 uralt, andererseits aber auch unglaublich modern. Sie zeigt Zusammenhänge 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 neuen 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 Meditationen und Entspannungsformen 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 fünfzehn Jahren. Wie jedes Jahr unterrichtete ich in jenem Sommer Yoga am Strand. Jeden Morgen stand ich um etwa 4:10 Uhr 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 Dunkeln, 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 lang ein sehr kraftvolles Yoga und schlossen den Morgen mit einer Entspannung und Meditation ab. 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 Yogakurses am Strand in jenem Jahr bekam ich 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 Minuten schnelle 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. Monatlang konnte ich den Fuß nicht belasten und als es wieder 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, osteopathische 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 Einkaufs-

wagen 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 dreihundert Metern aufgeben.

Aber eine Hüftoperation? Das kam für mich nicht infrage. Denn was ich in Büchern 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“ Yogaübungen 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 Hüftoperation, 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 Operation 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 entwerfen – 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 – er mag wirklich keine Couch-Potatoes. Er will bewegt werden, gekräftigt, ange- sprochen. Aber richtig. Jedes Mal nach einer Yogasession fühlt er sich glücklich an – und jedes Mal mehr wird er zu einem Teil meines neuen Bewusstseins, eines Bewusstseins von Gesundheit, von Achtsamkeit und Kraft, von Bewegung, von Einssein