

MANUELA HEROLD

E-BOOK

# Yoga

Alternative Haltungen bei  
leichten Handproblemen

Mit nur kleinen Haltungsänderungen  
weniger Schmerzen, sicherer Halt  
und mehr Entspannung dabei.

Foto-Reihe und Video-Sequenz

Für Yogis mit  
kleinen  
Vorkenntnissen



**Bonus-Tipp**

Lagerung  
bei leichten  
Knie-Problemen



# Inhalte

<b>Herzlich Willkommen</b>	<b>03</b>
<b>Lerne mich kennen</b>	<b>04</b>
<b>Einleitung: Yoga mit Handproblemen – kein Problem!</b>	<b>05–06</b>
<b>Was kann helfen?</b>	<b>07</b>
<b>Vierfüßlerstand klassisch</b>	<b>08</b>
<b>Vierfüßlerstand Streckung und Beugung</b>	<b>09</b>
<b>Vierfüßler bei Knieproblemen – Bonus Tipp</b>	<b>10</b>
<b>Kobra</b>	<b>11</b>
<b>Taube</b>	<b>12</b>
<b>herabschauender Hund</b>	<b>13</b>
<b>heraufschauender Hund</b>	<b>14</b>
<b>Fisch</b>	<b>14</b>
<b>Heuschrecke</b>	<b>15</b>
<b>Zusammenfassung + Video</b>	<b>16</b>

# Herzlich Willkommen

Ich freue mich sehr, dass Du Interesse an meinem E-Book hast. Dieses Buch kann dich in deiner Yogapraxis unterstützen, wenn Du leichte Probleme mit deinen Händen oder Handgelenken hast und dich nicht so gut abstützen kannst.

Es gibt dir Tipps, wie du die Hände oder Arme alternativ nutzen kannst, um Schmerzen in den Handgelenken oder Fingern zu vermeiden.

Ob in der Yogaklasse oder bei der eigenständigen Yogapraxis zu Hause kannst du die kleinen Haltungsveränderungen ausprobieren.

Die Inhalte sind für Yoga-erfahrende gedacht, da es keine Anleitung für Aufbau und Wirkung der einzelnen Haltungen beinhaltet. Dieses Wissen solltest Du aus deiner Yogapraxis schon erfahren haben.



Dieses E-Book ist entstanden in Vorbereitung meines Online-Yoga-Minikurses "Yoga-freihändig" (0,-€) sowie meiner "Yoga-freihändig-Community" ein fortlaufendes Yoga-programm einschl. Austausch in der Community (Abo), wo im Gegensatz zu diesem E-Book keine Handauflagen angewandt werden. Näheres erfährst du demnächst über meinen Newsletter.

# Hallo, ich bin Manuela

Ich bin eine ausgebildete Yogalehrerin und praktiziere selbst seit 2001 Yoga.

Um das angewandte Wissen weitergeben zu können, habe ich 2006 meine Hatha-Yogalehrer-Ausbildung gemacht. Seit 2007 bin ich hauptberufliche selbständige Yogalehrerin und habe soviel Freude an meiner "Arbeit" bzw. Bestimmung.

Ich habe mich immer wieder fortgebildet z. B. YinYoga, Klang-Yoga, Hormonyoga, TRX-Yoga. Ebenfalls habe ich eine Fitnesstrainer B-Lizenz und bin Pilatestrainerin.



Bei einem Fahrradsturz 2022 habe ich mir das Zeigefinger-gelenk gebrochen und konnte nach 2 Operationen viele Monate kein klassisches Yoga mit Stützübungen durchführen. Erfahre mehr in meinem **BLOG**.

*Manuela Herold*



# Yoga mit Problemen der Hände oder Handgelenke

## **Kennst du das Problem?**

Wenn du gern Yoga machen möchtest, aber aufgrund von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen viele Übungen (Asanas) nicht durchführen kannst, ja, dann kennst du das Problem.

Ich selbst habe nach meiner Fingergelenks-OP und trotz langer Ergotherapie teilweise versteifte Zeige- und Mittelfinger in der linken Hand.

Anfänglich konnte ich mich durch Bewegungseinschränkungen und Schmerzen gar nicht abstützen. Aber Yoga wollte ich trotzdem machen und so entwickelte ich Alternativen.

Vielleicht sind bei dir auch nach einer Operation oder Versteifung, Karpaltunnelsyndrom, Arthrose oder anderen Einschränkungen einige Übungen nicht möglich. Das heißt aber nicht, dass du deshalb kein Yoga machen kannst. Mein Spruch ist immer : "Wenn ein Körperteil nicht funktioniert, kann der Rest immer noch gut mitmachen".

Leider wird nicht in allen Yoga-Klassen genügend Augenmerk auf Yoginis mit diesen Problemen gelenkt, so dass diese dann einige Asanas unentspannt oder gar nicht mitmachen können.

Auch Yoga-Interessierte beginnen aufgrund der Einschränkungen erst gar nicht mit dem Yoga oder Erfahrende steigen aus, da sie nicht mehr mitkommen.

Da ich selbst betroffen war, habe ich nun dieses E-Book erstellt, um bei leichten Einschränkungen Tipps geben zu können. Es sind ganz einfache Änderungen der Haltung, die weiterhelfen können, man muss sie nur selbständig anwenden.

Wenn du keine gesundheitlichen Einschränkungen hast, sondern nur ungeübt bist, kann es anfänglich auch kleine Schmerzen verursachen. Das liegt dann aber meist an zu wenig Dehnung oder Kraft. Hier musst du nur geduldig üben, bis es besser wird.

Allerdings bei starken Einschränkungen ist dieses E-Book nicht ausreichend, dafür erarbeite ich gerade einen Onlinekurs, der ganz ohne Handstützübungen auskommt. Mein Kurs "YOGA-FREIHÄNDIG"



## Was kann helfen:

Wenn Du am Karpaltunnelsyndrom leidest, hast du durch die 90° Beugung im Handgelenk Schmerzen. Bei Fingerarthrose oder Versteifung kannst du sicher die Hände nicht flach auflegen oder durch andere Einschränkungen die Handposition gar nicht einnehmen. Dadurch bereitet dir z.B. der Vierfüßlerstand oder der herab-/heraufschauende Hund Schmerzen und du fühlst dich in der Haltung unsicher.

Eine Alternative kann die sogenannte **“Gorillafaust”** sein. Dabei wird das Handgelenk nicht gebeugt und die Faust übernimmt die Belastung.



Ebenso kann der **Unterarmstütz** helfen, da die Belastung nicht nur von der Hand, sondern vom Unterarm mit getragen wird.



Es ist bei den ersten Malen ungewohnt, aber dann nimmst du diese benötigten Ersatzhaltungen automatisch ein. Wenn du an einer Yoga-Klasse teilnimmst, informiere immer deine Yogalehrenden über deine Beschwerden, damit sie darauf eingehen können bzw. nimm diese alternativen Handhaltungen selbständig ein.

# Der Vierfüßlerstand

Beim Vierfüßlerstand befinden sich die Knie unter den Hüftgelenken und die Handgelenke unter den Schultergelenken. Die ausgerichtete Wirbelsäule stabilisiert den Körper. Es besteht eine feste Mitte. Klassisch kann diese Haltung die gesunden Handgelenke stärken.

## Handhaltung 1 (Standard)

Der Vierfüßlerstand wird oft eingesetzt für Katze,- und Kuh-Variationen und als Vorbereitung zum herabschauenden Hund. Beim Aufstützen der flachen Hände entsteht oft zu viel Druck auf das Handgelenk, das bei Karpaltunnelsyndrom schmerzhaft sein kann. Bei Fingerarthrose kann es schwer fallen, die Hand für einen richtigen Halt aufzulegen.



## Handhaltung 2 (Variation)

Eine alternative Handhaltung kann die **Gorillaf Faust** sein. Faust machen ohne das Handgelenk zu beugen. Die Handrücken zeigen nach außen, die Daumen nach vorn. Es gibt keinen Druck auf gebeugte Handgelenke, das bei Karpaltunnel- oder Handgelenksproblemen sonst der Fall sein könnte.



## Handhaltung 3 (Variation)

Bei Schmerzen oder zu wenig Kraft in den Händen oder Fingern kann der **Unterarmstütz** eine Alternative sein. Je nach Bewegungsradius in Händen oder Armen, werden die Hände hochkant aufgelegt. Daumen zeigen nach oben.



## Handhaltung 4 (Variation)

Auch der **Unterarmstütz** mit aufgelegten Handflächen ist eine Möglichkeit zur Auflage.



# Der Vierfüßlerstand

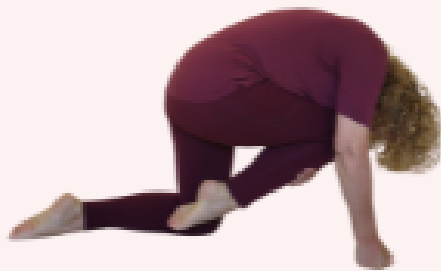
Streckung, Beugung, Zentrierung = Kraft aus der Mitte



## **Vierfüßler Streckung Handhaltung (Variation)**

Der Vierfüßlerstand mit gestrecktem Arm und diagonalem Bein erfordert Kraft und Gleichgewicht. Bein, Rücken und Arm ziehen sich auf einer Linie auseinander. Der hintere Fuß ist gebeugt.

**Beim Stützarm kann anstatt der flachen Hand die Gorillafaust aufgelegt werden.**



## **Vierfüßler Beugung Handhaltung (Variation)**

Bei der Vorbeugung des Rumpfes ziehen sich Knie, Arm und Nase vor dem Brustkorb zusammen.

**Der Stützarm mit Gorillafaust**



## **Vierfüßler Streckung mit Unterarmstütz (Variation)**

Die Streckung von diagonalem Arm/Bein (rechts/links) geht auch gut aus dem Unterarmstütz



## **Vierfüßler Beugung mit Unterarmstütz (Variation)**

Die Beugung von diagonalem Arm/Bein (rechts/links) geht auch gut aus dem Unterarmstütz

# Der Vierfüßler - Alternativen bei Knieproblemen

Streckung, Beugung, Zentrierung = Kraft aus der Mitte



**Bonus-Tipp**



## Vierfüßler Streckung

Der Vierfüßlerstand mit gestrecktem Arm und diagonalem Bein erfordert Kraft und Gleichgewicht. Bein, Rücken und Arm ziehen sich auf einer Linie auseinander.

**alternativ:**

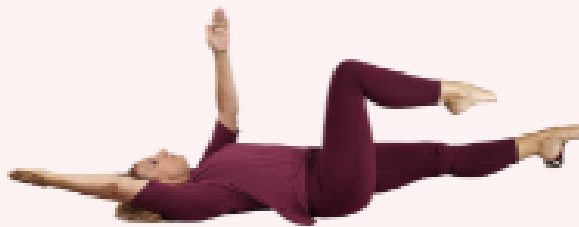
**Bei Druck auf dem Knie, lege dir eine dicke Rolle oder Kissen unter das Schienbein, nicht unter das Kniegelenk** (dieses steht vorn in der Luft und bleibt druckfrei). **Der Fuß dabei aufgestellt.**



## Vierfüßler Beugung

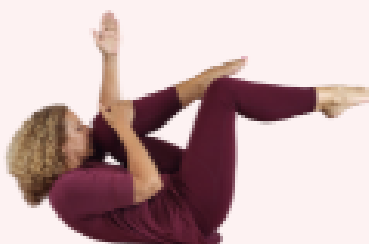
Bei der Vorbeugung des Rumpfes ziehen sich Knie, Arm und Nase vor dem Brustkorb zusammen.

**alternativ: gerollte Decke unter Schienbein, um Druck auf das Knie zu vermeiden. Fußzehen aufgestellt.**



## Rückenlage Streckung (Variation)

Bei starken Hand- oder Knieproblemen komm in Rückenlage (umgedrehter Tisch). Rechtes Bein angehoben, 90° im Knie gebeugt, Rechter Arm und linkes Bein, also diagonal, lang gestreckt und halten. Achte auf die feste Mitte deines aufgelegten Rumpfes.



## Rückenlage Beugung (Variation)

Aus der Rückenlage ziehe linkes Knie, Nasenspitze und rechten Arm vor deinem Brustkorb zusammen.

*Die einzelnen Haltungen können gehalten oder in dynamischen Bewegungen verbunden werden. (einatmend strecken - ausatmend beugen)*

# Die Kobra

Eine Haltung in Bauchlage und aufgelegten Händen. Klassisch stärkt sie die Rücken- und Armmuskeln, dehnt die Vorderseite des Oberkörpers und schafft Weite im Brustkorb. Sie ist gut gegen den Rundrücken.

## Handhaltung 1 (Standard)

Die Kobra ist eine Rücken stärkende und Brustkorb öffnende Haltung. Die Hände liegen unter den Schultergelenken, die Schultern zurückgerollt, die Ellenbogen am Körper. Der Nacken bleibt lang. Bei der kleinen (Baby-)Kobra erhebt sich der Oberkörper aus der Kraft des Rückens. Die Hände liegen locker auf, ohne zu tragen.



## Handhaltung 2 (Variation)

Teste, dass deine Hände keine stützende Kraft aufnehmen, indem Du die Hände für einen Moment von der Matte hebst. Wenn die Haltung sicher ist, kannst du die Hände wieder locker zurücklegen.



## Handhaltung 3 (Variation)

Um deine Hände, Arme und Schultern zu entlasten, halte die langen Arme nach hinten. Dies hilft auch dein Dekolleté und Brustkorb zu öffnen.



## Handhaltung 4 (Variation)

Eine alternative Haltung ist auch die **Sphinx**. Dafür lege die Unterarme auf, so dass die Ellenbogen unter den Schultergelenken und die Unterarme parallel aufliegen.



# Die Taube

Die aufgerichtete Taube ist ein Herzöffner/Brustkorböffner. Sie dehnt den Psoasmuskel (Hüfte, Leiste). In der vorgebeugten Haltung dehnt sie den Piriformismuskel (unterer Rücken, Gesäß)



## **aufrechte Taube mit Fausthaltung**

Bei der einfachen Taube ziehe das rechte Knie vorn zwischen die Hände, lege die Gorillafäuste auf. Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Brustkorb geöffnet. Das linke Bein ziehe weit nach hinten raus und spüre, wie sich das Becken dabei senkt. Das Becken bleibt parallel d.h. ziehe die linke Leiste vor. Nicht auf die rechte Gesäßhälfte setzen.



## **gesenkte Taube - Unterarme abgelegt**

Senke den Oberkörper langsam nach vorn ab. Stirn auf die Matte oder Kopf unterstützt mit Kissen/Decke. Halte dein Becken weiterhin gerade (nicht seitlich kippen)

## **Rückenlage (Variation)**

Bei starken Knieproblemen kannst du diese Übung alternativ in Rückenlage ausüben ohne zu viel Druck auf das Knie zu geben. Lege dich auf den Rücken und ziehe ein Knie sanft zum Bauch



# Der herabschauende Hund

Eine Haltung die Rücken, Gesäß und Rückseiten der Beine dehnt, die Arme stärkt und den Schulter-Nacken-Bereich öffnet.



## Handhaltung 1 (Standard)

Beim herabschauenden Hund sind klassisch die flachen Hände aufgelegt. Für einen guten Halt sind die Finger fächerartig geöffnet und die Handflächen in die Matte gedrückt.



## Handhaltung 2 (Variation)

Eine alternative Haltung kann die Auflage der Unterarme mit Fäusten sein.....



## Handhaltung 3 (Variation)

...oder die Auflage der Unterarme mit flachen Händen.

Das ist abhängig von der Flexibilität der Hände oder Arme.



## Handhaltung 4 (Variation)

Der Hund mit gestreckten Armen und Fäusten ist nur für Geübte geeignet, da die Faust keine so sichere Haltung ist.

# Der heraufschauende Hund

Eine Haltung die den Brustkorb öffnet, die Vorderseite des Körpers dehnt und die Arme stärkt. Klassisch sind die Handflächen aufgelegt.

## Handhaltung 1 (Variation)



Beim heraufschauenden Hund legst du in Bauchlage deine Hände mit Gorillaf Faust neben dem Brustkorb auf und streckst mit der folgende Einatmung deine Arme und richtest den Oberkörper auf.

## Handhaltung 2 (Variation)



Bei starken Problemen in Armen oder Händen ist die Sphinx eine leichte Alternative.

# Fisch

Eine Haltung die den Brustkorb öffnet, die Vorderseite des Körpers dehnt, die Arme stärkt und die Schilddrüse stimuliert..

## Handhaltung 1 (Standard)



In der Fischhaltung werden die flachen Hände unter das Gesäß und die Ellenbogen unter den Rücken gelegt. Einatmend hebt sich der Brustkorb und ausatmend komm in eine Rückbeuge. Die Kopfkronen legt sich sanft auf.

## Handhaltung 2 (Variation)



Alternativ lege deine Unterarme neben den Körper, um Druck auf die Hände zu vermeiden.

# Heuschrecke

Eine Haltung die den Brustkorb öffnet, die Vorderseite des Körpers dehnt. Gesäß und vor allem der untere Rücken werden gestärkt.

## Handhaltung 1 (Standard)



In der Bauchlage werden die Fäuste in die Leisten gelegt zwischen Schambein und Hüftknochen. Der Schultergürtel gehoben. Die Halswirbelsäule bleibt lang. Aus der Kraft des unteren Rückens Becken und Beine lang anheben.

## Handhaltung 2 (Variation)



Wenn du keine Fäuste machen kannst (so wie ich), lege die flachen Hände in die Leistengegend.

## Handhaltung 3 (Variation)



Wenn du zu viel Druck und Schmerzen in den Händen unterm Becken hast, lege die flachen Hände neben dein Becken ab.

## ZUSAMMENFASSUNG

Ich hoffe, du konntes ein paar Hilfestellungen aus diesem E-Book anwenden.

Mit ein paar kleinen Änderungen kannst du eine vollständige Yogapraxis ausführen. Probiere aus, welche Hand- bzw. Armhaltungen für dich gut umsetzbar sind. So kannst du bei vorübergehenden oder dauerhaften Einschränkungen weiter aktiv bleiben.

