Die besten Yogatherapieübungen für gesunde Knie, Hüfte & Füße

In Yogatherapieprogrammen wird an einer gesunden Beinachse gearbeitet, die Muskeln rund um das Knie gekräftigt und die Faszienspannung optimiert. Weiters wird an einer Knorpelregeneration gearbeitet. Ist der Bewegungsumfang der Hüften zu gering, überlasten die Knie, deshalb sollten auch Hüftasanas genauso wie Fußübungen praktiziert werden.
Zusätzlich zu den nachfolgenden Asanas solltest du auch den „Drehsitz“ und die „Beinstreckerübung“ praktizieren (siehe Yoga at home 1)

Dehnung der Hüftaußendreher

In Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Lege den linken Knöchel auf das rechte Knie.
Ziehe jetzt beide Beine an den Oberkörper und spüre die intensive Dehnung. Einige Atemzüge halten. Dann ganz langsam aus der Position kommen.
Level II: Greife mit deinen Händen zum rechten Oberschenkel und ziehe noch etwas intensiver heran. Mit dem anderen Bein wiederholen

Kniekreisen im Stand

Tadeasana, der aufrechte Stand, Füße zusammen bringen, dann die Knie beugen und die Hände auf den Knien abstützen. Kreise auch mit deiner Hüfte.
Kreise dann mit den Kniegelenken ganz langsam und achtsam nach allen Seiten.
Die Füße dann hüftbreit aufstellen, um hier einen anderen Winkel zu erreichen und wiederhole diese Übung. Kreise auch mit deiner Hüfte.
Level II: Zusätzlich zu Knie und Hüfte mache Katze-Kuh Bewegungen.

Radfahren in Rückenlage

Strecke die Beine in die Luft und führe langsame und bewusste Radfahrbewegungen durch. Nach einiger Zeit wechselst du die Richtung. Die Beine sind hüftbreit auseinander, bei Hüftproblemen versuche, diese weiter auseinander zu bewegen.

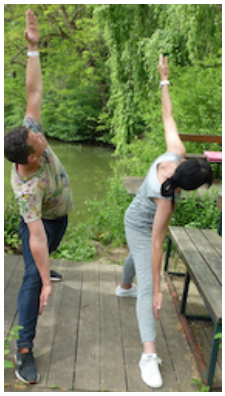
Scheibenwischer oder Fußwischer

Scheibenwischer: Setze dich aufrecht auf den Boden.
Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. In der Ausatmung drehe die Knie zur rechten Seite, blicke in die Gegenrichtung. In der Einatmung wieder zur Mitte kommen.
Beim **Fußwischer** wird nur ein Fuß wie ein Scheibenwischer nach innen und außen rotiert, das andere Bein liegt herangezogen am Boden. *Sehr wichtige Übungen bei Meniskusverletzungen*

Utkatasana – die Stuhlhaltung

Aus Tadeasana kommen hebst du in der Einatmung deine Arme streckt über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander. Du beugst deine Knie, so dass die Oberschenkel parallel zum Boden zeigen, das Gewicht lagert auf deine Fersen.
Oberkörper in die Länge strecken, Schultern ziehen Richtung Matte.
Verweile 5 Atemzüge. Versuche dann tiefer in die Haltung zu kommen.
Kräftigt Beine, Hüfte, Wirbelsäule und stabilisiert deine Knie, da die für stabile Knie notwendigen Muskelgruppen gestärkt werden. Bei akuten Knieverletzungen NICHT üben.

Happy Baby (aus dem YinYoga)
Lege dich auf den Rücken und ziehe in der Ausatmung die Knie zur Brust. Einatmend greife nach den Außenkanten deiner Füße. Die Fußgelenke ausrichen, so dass diese oberhalb vom Knie stehen. Oberschenkel lockern, das Steißbein sinkt Richtung Boden.
Halte die Position bis ca. eine Minute. Achte darauf, dass du Nacken, Gesicht und Kiefer entspannt hast.
Mobilisiert die Hüftgelenke, sorgt für Entspannung, beruhigt den Geist.



Trikonasana – das Dreieck für gesunde Hüften und Knie
Stehe in Grätschstellung.
Drehe den rechten Fuß um 90 Grad nach rechts den linken Fuß leicht nach innen *(Trikonasana gibt es auch in der Variante, bei dem die Füße parallel sind. Probiere was für dich stimmig ist.)*
Die Arme mit der Einatmung zur Seite strecken, sie sind waagrecht um Boden.
Bewege die Schultern mit dem Ausamten nach rechts und lege die rechte Hand seitlich am Oberschenkel ab (oder unterhalb vom Knie)
Der Blick ist nach oben gerichtet (bei Schulterschmerzen gerade aus).
Halte die Stellung einige Atemzüge lang.

Fußübungen
Verwurzel dich in der Berghaltung Tadeasana tief mit Mutter Erde. Spüre deine Fußsohlen.
Strecke die abgelegten Zehen nach oben. Versuche dann nur die große Zehe zu bewegen. Dann legst du die große Zehe ab und bewegst die anderen Zehen.
Gehe dann auf deiner Matte oder in einem größeren Umkreis nur mit deinen Zehen, dann nur mit den Fersen. Probiere wie es sich anfüllt, nur mit den Fußaußenkanten und Fußinnenkannten zu gehen.

Fersensitz mit aufgestellten Zehen
Du kommst am besten aus dem Vierfüßlerstand in den Fersensitz. Stelle die Zehen auf.
Aufrechte Haltung, die Knie beugen sich geschmeidig, du verlagerst das Becken zu den Fersen.
Alle Zehen beugen und spreizen sich gleichmäßig. Eine der besten Methoden, die Fußsohle aktiv zu dehnen: Du kannst im Fersensitz auch eine Atemübung, z.B. die Ujjayi Atmung durchführen.

Faszienübung: Zehen werden im Fersensitz aktiv gegen den Boden gedrückt.

Übung 2: Versuche im Fersensitz zu wippen. In der Hocke vom Zehenstand zu den Fersen. Du kannst dir auch eine Decke unter den Fersen geben, wenn deine Faszien noch nicht gut gedehnt sind.

Wirkungsweise: Im Fersensitz wird die Plantarfaszie (eine breite Sehenplatte in der Tiefe der Fußsohle) aktiv gedehnt. Der Fersensitz schützt vor Fersensporn und andere Fußerkrankungen. Den Fersensitz nicht durchführen bei Erkrankungen des Zehengrundgelenks (Hallux). Bei Kniearthrose nur bis ca. 2 Minuten.

Krokodil *zum Lockern der Muskelverspannungen, Lösen von Verrenkungen und verklebte Faszien*
Die Erklärung findest du hier im ersten PDF: https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/

Arthrose? Wichtig für einen Knorpelaufbau: Nach neuesten Forschungen lässt sich ein Knorpel wieder aufbauen, auch wenn der Gelenkspalt schon zu klein ist. Wenn die Faszienspannung reduziert und die volle Beweglichkeit des Gelenks möglich ist (durch die obigen Übungen), wir bewegen unsere Gelenke zu wenig. Der Knorpelaufbau erfordert jedoch viel Geduld und auch die richtige Ernährung: o Keine entzündungsfördernde Arachidonsäure verzehren (enthalten in tierischer Nahrung, vor allem Schweinefleisch) o viele Antioxidantien (Obst, Gemüse) verzehren o Zuckerhältige Getränke und Lebensmittel meiden o Keine Fertignahrung und Zusatzstoffe o viel Trinken o ungesunde Fette meiden o Passt der Vitaminhaushalt? Viele Personen mit Arthrose haben Vitaminmangel bei: Vitamin D (hohe entzündungsabbauende Kapazität), Vitamin E, Vitamin C sowie Mangel an Zink, Selen, Kupfer und Magan. Ob Gelenkkapseln (z.B. Glucosamine) wirklich helfen ist wissenschaftlich umstritten.