

YOGA UND ORTHOPÄDIE

Für ein Umdenken beim Üben

Yoga kann zu positiven Veränderungen auf allen Ebenen führen. Voraussetzung dafür ist, dass der Yoga dem Menschen angepasst wird, und nicht umgekehrt, denn falscher Ehrgeiz tut auch im Yoga nicht gut.

Text: Dr. med. Günter Niessen



Orthopädie ist nur ein abgegrenztes Fachgebiet im Gesamtzusammenhang der Medizin und Körperübungen stellen nur einen kleinen Teil des Yoga dar – auch wenn gelegentlich ein gegenteiliger Eindruck erweckt wird. Dennoch ist es gerade die Āsana-Praxis, bei der sich Yoga und Medizin intensiv berühren. Die Orthopädie ist ein Tätigkeitsfeld, das sich mit der Entstehung, Verhütung, Erkennung und Behandlung angeborener oder erworbener Form- oder Funktionsfehler des Stütz- und Bewegungssystems befasst. Verletzungen eben dieses Stütz- und Bewegungssystems können durch die Āsana-Praxis entstehen und mit ihrer Hilfe meist auch behoben werden.

Āsana als Teil des Yoga-Weges

In unserer Gesellschaft zieht es immer mehr Menschen zu Yoga-Stilen und -Traditionen, bei denen vorgegebene Reihen, Serien oder »hierarchisch« gegliederte Bewegungsabfolgen geübt werden. Je mehr man sich in diese vorgegebenen Bewegungen vertieft, desto größer ist scheinbar die Belohnung: Freiheit von Leiden und Klarheit des Geistes. Dort, wo gutes Marketing gemacht und Wünschenswertes versprochen wird, zieht es die Menschen in der Hoffnung auf Linderung ihrer körperlichen Beschwerden oder Erfüllung ihrer Sehnsüchte zum Yoga. In wöchentlich wiederkehrenden Gruppenveranstaltungen oder gelegentlichen Wochenendworkshops, in Yoga-Ferien oder Ausbildungskursen geraten dabei viele Übende vom Regen in die Traufe.

Da mit Yoga oftmals begonnen wird, um Veränderungen auf der körperlichen oder der mentalen Ebene herbei zu führen, befinden sich viele Übende in einer sensiblen und verletzbaren Phase ihres Lebens. Vielfach besteht der Wunsch, sich anders zu orientieren, Neues zu erforschen und alte Muster zu durchbrechen. Viele Menschen machen sich auf den Yoga-Weg oder beginnen sogar eine Yogalehrausbildung, um sich aus der Enge des eigenen Denkens, der Familie, der Beziehungen oder der jeweiligen Arbeitsverhältnisse zu lösen, um neue Wege zu gehen oder Lösungsansätze für das eigene Leben zu finden. Bei anderen sind es mehr die körperlichen Beschwerden, die – in großer Bandbreite auftretend von einfachen Verspannungen, Kreuz-, Schulter- oder Kopfschmerzen bis hin zu chronischen Schmerzzuständen oder älteren Verletzungen reichend – den Schritt auf den Yoga-Weg initiieren.

Kritische Entwicklungen

Was aus meiner Erfahrung mit den Übenden häufig auf diesem Weg »passiert«, ist der eben angedeutete Schritt vom »Regen in die Traufe«. Es wird versucht, neue Muster zu etablieren, philosophische Betrachtungsweisen und alte Schriften zu verstehen sowie alte Weisheiten in das eigene Leben zu integrieren. Viele Praktizierende geraten dabei in neue, aber ebenso abhängige, intolerante und nicht wirklich in die Freiheit von Leid führende Muster und Strukturen, aus denen sie eigentlich ausbrechen wollten. Auf der körperlichen Ebene fällt mir gera-

de in der YogalehrerInnen-Szene auf, wie Zwänge entstehen, gewisse Bewegungen oder Abläufe erlernen oder beherrschen zu wollen oder diese im Unterricht perfekt vormachen zu müssen. Häufig entstehen so Schuldgefühle oder persönliches Versagen wird erlebt, wenn dies nicht geschafft wird. Als Orthopäde nehme ich wahr, dass zunehmend motiviert und regelmäßig Übende mit Verletzungen in meine Praxis kommen.

Nach fast 30-jähriger medizinischer Erfahrung kann ich feststellen, dass in der Schulmedizin die Erkenntnisse wie Wellen durch die Szene rollen. Mal sind es die Facettengelenke, die aus chirotherapeutischer Sicht blockiert sind und der »Einrenkung« bedürfen, mal ist es die Muskulatur des Rückens und derzeit speziell die »tiefe« Rückenmuskulatur, die der Kräftigung und verbesserten Koordination bedarf. Dann wieder sind es die »core-muscles« oder die Faszien, die besondere Beachtung bekommen, oder all jene Strukturen gemeinsam, besonders dann, wenn sie spiralig angelegt sind oder sich so veranschaulichen lassen.

Ganz ähnlich geht es auch in der Yoga-Szene zu. Ständig werden neue Yoga-Stile kreiert und selbstverständlich bietet diese Vielfalt auch große Möglichkeiten. Problematisch wird es nur dann, wenn eine Art des Übens so angeboten wird, als sei sie für jeden gut und richtig.

Āsana können zu Verletzungen führen

Im Gruppen- und teilweise auch im Einzelunterricht werden Serien und Abfolgen von Bewegungen eingeübt, die dem jeweils Übenden schon von der körperlichen Voraussetzung her nicht gut tun. Manchmal werden sogar chronische Schmerzzustände hervorgerufen. Mal geschieht dies aus gutem Glauben heraus, mal aus eigenem Ehrgeiz, gelegentlich wider besseres Wissen und ganz häufig deshalb, weil man anderen Menschen – in diesem Fall einer Yogalehrerin oder einem Yogalehrer – mehr vertraut als den Signalen des eigenen Körpers.

Āsana werden häufig so unterrichtet, als könnten alle alles tun oder zumindest lernen. Die individuelle Anpassung beispielsweise an Alter, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer oder bestehende Erkrankungen der Übenden fehlt. Das Erleben oder das Verschieben der eigenen Grenzen wird zum Ziel der Praxis erhoben und oftmals wird Ehrgeiz als Motivation zum Üben eingesetzt. Verletzungen treten bei dieser Art zu üben nicht immer akut auf, gelegentlich sind die Warnsignale des Körpers subtiler und werden erst über die Zeit immer deutlicher. Häufig sind dann die entstandenen Schäden schon so ausgeprägt, dass die Therapie sehr viel mehr Zeit in Anspruch nimmt, als die Betroffenen erwarten.

Āsana haben ein Ziel

Die Frage ist zunächst, wodurch sich āsana von den Körperübungen anderer Übungssysteme unterscheiden. In Diskussi-

onen zu diesem Thema wird immer wieder die Verbindung von äußerer und innerer Haltung beim āsana, ein besonderes »Alignment«, die notwendige Achtsamkeit, mit der die jeweilige Bewegung ausgeführt wird, betont und dass das Üben von āsana mit einem Fokus verbunden sein sollte. Dieser Fokus wird je nach Ausrichtung des Yoga-Stils auf die Atmung, äußere Objekte, Emotionen, Affirmationen oder ein bestimmtes anatomisches oder energetisches Alignment gelegt.

Manchmal wird dabei vergessen, dass āsana – zumindest wenn man der Interpretation des Yoga-Sutra nach Patañjali folgt – ein Ziel haben. Āsana sind ein Glied in der Kette des Yoga-Weges und dienen vor allem dem Ziel des Yoga, in die Stille, Ruhe oder Ausgeglichenheit des Geistes zu führen. »Citta vṛtti nirodhaḥ«, in der Übersetzung sicherlich vielfältig interpretierbar, ist das erklärte Ziel des Yoga-Weges und damit auch des Übens von āsana. Wir sollten also unsere Praxis so ausrichten, dass sie diesem Anspruch genügt und nicht zu mehr Verletzungen oder gar Leid führt.

Āsana können heilen helfen

Menschen sind individuell so verschieden, besitzen ganz unterschiedliche Beweglichkeiten der Gelenke, Gewebequalitäten, Fähigkeiten zur Kraft- und Koordinationsentwicklung und sind vielfältigen Anforderungen im Alltag und Berufsleben ausgesetzt. Jeder entwickelt seine ganz eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster und erfährt sich in seiner Umwelt, macht Erfahrungen und entwickelt Strategien, um zu handeln, sich selbst einzuschätzen und die anstehenden Aufgaben zu bewältigen. Da stellt sich die Frage, ob es unter diesem Aspekt Bewegungen oder Haltungen geben kann, die für jeden gut sind.

Die Orthopädie ist im Grunde mit ihrer strengen Betrachtungsweise von Ursache und Wirkung – ohne es vielerorts überhaupt zu merken – auf die Nase gefallen. Innerhalb der Ortho-

pädie gibt es für ein und dieselbe Erkrankung unterschiedliche Erklärungsversuche und mitunter werden mannigfaltige Operationsverfahren angeboten. Selten beruhen die angebotenen Lösungen auf einer umfassenden Untersuchung der Patienten und noch seltener werden sie so individualisiert, dass sie den Bedürfnissen und besonderen Bedingungen des Patienten vollständig gerecht werden. Dies betrifft insbesondere die Einbeziehung psychosomatischer Aspekte bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Umgekehrt werden aus der Sicht eingefleischter psychosomatisch orientierter Ärzte somato-psychische Wechselwirkungen unter den Tisch gekehrt.

Im Yoga gibt es diesen Widerspruch zwischen körperlicher und geistig-psychischer Ebene meist nicht, sondern er integriert die verschiedenen Wahrnehmungsebenen. Hier fragen wir, wie unser Erleben als Patienten beziehungsweise Yoga-Übende tatsächlich ist. Im Yoga ist immer wieder deutlich spürbar, wie die Ausführung von āsana auch unseren Geist beflügeln oder beruhigen kann und wie umgekehrt unsere Grundstimmung die Ausführung der jeweiligen Bewegung oder Haltung beeinflusst. Ist es nicht so, dass ich in Abhängigkeit von meiner eigenen Befindlichkeit oder von der Ansage meiner Yogalehrerin ganz anders in ein āsana hinein finde? Und die Auswirkung auf meinen Geist ist bei jedem Üben völlig verschieden, auch wenn ich gleiche oder ähnliche Bewegungsabfolgen geübt habe.

Auf der Grundlage dieser Überlegungen möchte ich Anregungen für ein Umdenken beim Üben von āsana geben.

Freiraum erfahren

Der Ehrgeiz oder der Wunsch, ein āsana so perfekt auszuführen, wie es in Büchern dargestellt oder von Yoga-AkrobatInnen vorgemacht wird, führt in vielen Fällen zu akuten Verletzungen oder chronischen Instabilitäten. Viele Praktizie-



rende üben so, dass sie im āsana die Grenzen der eigenen Beweglichkeit zu erfahren suchen und gehen dabei regelmäßig auch darüber hinaus. Abhyāsa heißt »anhaltendes Bemühen um Fokus«, nicht Ehrgeiz. Wäre es daher möglich, den Freiraum zu erfahren, bevor man an die Grenze kommt? Dazu könnte man den Fokus entweder auf die Atmung legen oder auf das subtile Erleben des eigenen Körpers in den verschiedenen Haltungen mit dem Gefühl, noch weiter in die Haltung hinein zu können, wenn man denn wollte oder müsste. Dies ermöglicht die Wahrnehmung von Freiraum nicht nur bezogen auf die Atmung oder den Körper, sondern wäre auch ein Schritt in Richtung wirklicher Freiheit – dem erklärten Ziel des Yoga. Und ganz pragmatisch: Hinter den Grenzen der eigenen Beweglichkeit liegt nicht die wahre Erkenntnis, sondern meist nur der Schmerz.

Toleranz und Kreativität

Alignment um der Anatomie willen ist vielen Stilen wichtig. Alignment wird zum Fokus und als Rechtfertigung dafür dienen oftmals irrierte Vorstellungen von Anatomie. Weder vorgegebene Reihen oder Serien noch »anatomisch korrekte« Ausführungen lassen aus meiner Sicht Raum für die oben erwähnte Freiheit oder berücksichtigen wirklich die individuellen Gegebenheiten der Übenden. Die trügerische Sicherheit durch vermeintlich korrektes Alignment führt im Gegenteil häufig zum Überschreiten der eigenen Möglichkeiten.

In meiner Orthopädie-Praxis bin ich oft sowohl mit den mentalen als auch den körperlichen Folgen dieses Übens konfrontiert. Immer dann, wenn āsana in allgemeingültiger Form hierarchisch geordnet werden, sie pauschal in Übungen für Anfänger und für Fortgeschrittene unterteilt werden oder ihre Form über ihre Funktion gestellt wird, entsteht Raum für das Überschreiten der eigenen Belastbarkeit auf der körperlichen Ebene und für Scheitern auf der mentalen Ebene. Kreativität in der Anpassung der āsana an die individuellen anatomischen und funktionellen Möglichkeiten könnte eine Alternative darstellen.

Ein āsana muss nicht immer gleich aussehen, egal ob wir es abends oder morgens, am Dienstag oder am Sonntag üben oder gar dann, wenn zwei verschiedene Menschen üben. Manchmal ist das Handgelenk nach vielem Schreiben oder Tippen ermüdet oder die Schulter-Nacken-Region nach stundenlangem Sitzen am Computer verspannt, so dass der Unterarmstütz dem Vierfüßlerstand vorzuziehen ist oder das Hängenlassen des Kopfes im nach unten schauenden Hund sinnvoller ist als den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.



© Leah-Anne Thompson - Fotolia

Kräftigung vor Dehnung

Beim Yoga entstehen viele Verletzungen durch übertriebenes Dehnen. Nichts ist beim Üben einzuwenden gegen die Erfahrung von Raum oder die sanfte Dehnung ohne Berührung der Schmerzgrenze. Dabei kann Dehnung als angenehm und wohltuend erfahren werden. Allerdings wird meist übersehen, dass es die Kraft-Ausdauer ist, die uns schützt und stabilisiert. Auch das Yoga-Sutra von Patañjali spricht nicht von Dehnung, sondern beschreibt im Gegenteil die Qualitäten von āsana als »stabil« und »angenehm«, also im weiteren Sinne auch schmerzfrei. Auch die moderne medizinische Forschung weist nach, dass eine gute Kraft-Ausdauer und Koordination Verletzungen vorbeugt und dass der durch Dehnung gewonnene Bewegungszuwachs nur dort sinnvoll ist, wo er durch eben jene Qualitäten abgesichert wird.

»Do a work-in instead of a work-out when you want to practise yoga«, so drückte es Indra Mohan einmal aus, als sie uns in der Gruppe üben sah. Ich denke oft, dass dieser kurze Satz sehr viel Weisheit beinhaltet. Yoga ist also kein Work-out im Sinne eines sich verausgabenden Körpertrainings, sondern ein achtsamer Weg nach innen. In diesem Sinne können āsana zu einem wunderbaren, wohlwollenden und heilenden Dialog mit dem eigenen Körper werden, wenn wir achtsam und im Idealfall mit einer Einstellung von Liebe und Toleranz uns selbst gegenüber üben. Dann können sich Freiraum oder Spielraum entwickeln und Kreativität und Selbstbewusstsein entfalten. Auf dieser Grundlage können āsana ein gesundes Fundament der Yoga-Praxis bilden.



Dr. med. Günter Niessen, Yogalehrer BDY/EYU, praktiziert in Berlin als Orthopäde und Yogalehrer in eigener Praxis. Gemeinsam mit Ganesh Mohan entwickelte er ein modulares Yoga-Therapie-Programm und unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international. www.yogaundorthopaedie.de