

DIE WIRBELSÄULE IM THERAPEUTISCHEN YOGA

Die Körperachse heilen

Yoga wirkt – gezielt eingesetzt – effektiv bei Erkrankungen des Bewegungssystems.
Eine besondere Rolle spielt die Yoga-Theapie bei Behandlungen und Vermeidungen von Wirbelsäulenbeschwerden.

Text: Dr. Günter Niessen, Ganesh Mohan

Die Wirbelsäule ist ein sehr komplexer Teil unseres Bewegungssystems. Anatomisch handelt es sich um eine multistrukturale Verbindung von Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen, Faszien, Bändern und Knorpeln. Diese Strukturen sind so angeordnet, dass sie eine Gelenkkette bilden und uns so bei ausreichender Stabilität – auch für unsere Extremitäten, also Arme und Beine – einen großen Bewegungsumfang ermöglichen. Im sogenannten Spinalkanal beherbergt sie unser lebenswichtiges Rückenmark, aus dem die Spinalnerven zur Versorgung nahezu aller Bereiche unseres Körpers durch die dafür vorgesehenen knöchernen Strukturen, die Neuroforamen, austreten.

In den Schriften des Yoga wird die Wirbelsäule im Zusammenhang mit ihren spirituellen Aspekten erwähnt, beispielsweise in Verbindung mit dem System der nāḍī, Chakren oder dem Konzept von prāṇa. Für die meisten Menschen offensichtlicher ist sie in ihrer Bedeutung als zentrale Körperachse jedoch an allen āsana beteiligt. Selbst die Bewegungen unserer Extremitäten wirken sich auf die Wirbelsäule aus – etwa so, wie die Bewegungen eines sich im Wind bewegenden Astes sich auf den Stamm auswirken. Die Wirbelsäule ist zudem unweigerlich mit dem Atemprozess verbunden, unter anderem durch die Bewegungen des Bauch- und Brustraums, wenn wir ein- und ausatmen.

Angesichts der zentralen Bedeutung der Wirbelsäule für unsere alltäglichen Bewegungsabläufe sowie ihrer strukturellen und funktionellen Komplexität ist es nicht verwunderlich, dass Erkrankungen der Wirbelsäule so verbreitet sind. Insbesondere Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Themen, denen Yogalehrende beziehungsweise Yoga-TherapeutInnen bei ihrer Tätigkeit begegnen. Unsere Yoga-therapeutische Arbeit basiert auf der Tradition nach Krishnamacharya und Erkenntnissen der modernen Medizin. Die Anleitung von Yogalehrenden, diese und weitere Grundsätze im Unterricht anzuwenden, ist ein Eckpfeiler des therapeutischen Yoga-Programms, das wir entwickelt haben. Wir möchten im Folgenden zehn Punkte (oder Überlegungen), die für Erkrankungen des Bewegungssystems unter Berücksichtigung der Wirbelsäule wichtig sind, ausführen. Für Erkrankungen des Bewegungssystems sind zunächst die folgenden vier allgemeinen Leitlinien unter Yoga-therapeutischen Aspekten sinnvoll.

Der individualisierte Behandlungsansatz

Die Grundlage des Yoga-Ansatzes von Krishnamacharya war die individuelle Anpassung des Yoga-Programms an die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse und Ziele der Übenden. Gerade in einer therapeutischen Situation ist es wichtig, die individuelle körperliche, mentale und psychische Situation der Übenden als Ausgangspunkt für die Behandlung zu nehmen. Es ist offensichtlich, dass trotz gleich lautender Diagnose, beispielsweise einem lumbalen Bandscheibenvorfall, ein aktiver Sportler anders zu behandeln ist als jemand, der bis dahin den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen hat. Und nicht nur Überlegungen zu Alter und Fitness prägen das zu entwickelnde therapeutische Programm. Die jeweilig betroffene Person sollte möglichst umfassend, vorurteilsfrei und mit einem offenen Geist betrachtet werden. Trotz der individuell notwendigen Anpassung des Übungsprogramms ist es häufig nützlich und gewünscht, auch am Gruppenunterricht teilnehmen zu können. Dies könnte beispielsweise in kleinen Gruppen von TeilnehmerInnen mit Rückenschmerzen geschehen, nachdem sie vorher eine oder mehrere Einzelsitzungen durchgeführt haben oder sich die Erkrankung aus dem akuten Stadium heraus entwickelt hat.

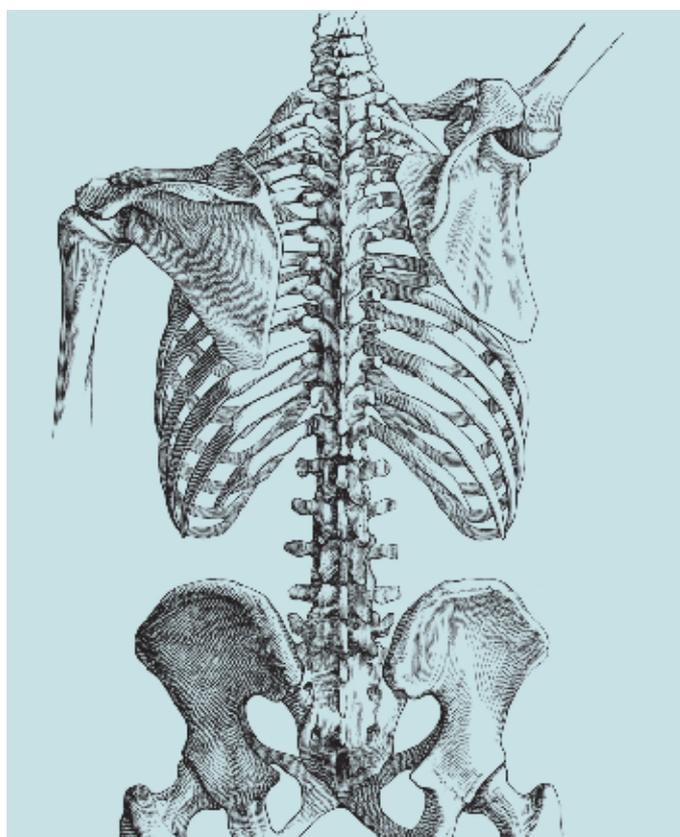
Eine mentale Karte

Wann immer möglich – vor allem bei Störungen des Bewegungssystems, die die Wirbelsäule betreffen – ist es hilfreich, möglichst spezifische Leitlinien zu haben. Obwohl alle Yoga-Übenden mit einem offenen Geist untersucht und angesehen werden sollten, ist es nützlich, eine Vorstellung davon zu haben, wie unterschiedliche Krankheiten therapeutisch angegangen werden können. Es hilft zu wissen:

- Wie ernst oder wie akut ist das vorliegende Problem?
- Welche āsana (Bewegungen, Haltungen, Atemtechniken, Visualisierungen) werden unter normalen Umständen helfen?
- Wie sollte ein Übungsprogramm im Hinblick auf die gewünschte Bewegung und Intensität aussehen?
- Wie sieht eine angemessene Steigerung der Anforderung im Laufe der Zeit aus?

Betrachten wir als Beispiel an der Wirbelsäule wieder den Bandscheibenvorfall. Für Yogalehrende ist es hilfreich zu wissen, dass

- die meisten symptomatischen Bandscheibenvorfälle posterolateral (nach hinten und seitlich) liegen und wirklich von der Bandscheibe ausgehende Schmerzen sich vor allem in ein Bein entlang des Versorgungsgebietes des jeweilig betroffenen Spinalnerven projizieren und weniger im Rücken bemerkbar machen;
- es zunächst sicherer ist, Wirbelsäulenflexion (Beugung) insbesondere mit kombinierter Rotation (Drehung) zu vermeiden, um die Bandscheiben, die auf Grund der Anordnung ihrer Faserstruktur bei dieser Bewegung vulnerabel sind, zu schützen;
- die Mehrzahl der betroffenen Patienten mit der zunehmenden Extension (Streckung) der Wirbelsäule in Richtung ihrer Neutralstellung besser werden und diese Streckung so einfach sein kann wie aus Haltungen in Rückenlage mit angestellten Beinen langsam in Richtung auf die Streckung der Beine hinarbeiten, da dies automatisch zu einer vermehrten Lordosierung der Wirbelsäule führt;
- in Abhängigkeit von der Anamnese, der Dauer der Beschwerden und individuellen Gegebenheiten das Maß der Kräftigung, der notwendigen Stabilisierung beziehungsweise Mobilisierung relativ klar bestimmt werden kann;
- es hilfreich sein kann, den Betroffenen die Zuversicht zu vermitteln, dass die meisten Menschen mit bandscheibenbedingten Schmerzen auch ohne Operation genesen und es sinnvoll ist, den Heilungsprozess mit Geduld und einem achtsamen, angemessenen und regelmäßig durchgeführten Übungsprogramm zu unterstützen.



Die Priorisierung

Bei allen Erkrankungen ist es sinnvoll, zu wissen, welche Methoden effizient und wichtig sind und welche vielleicht nur hilfreich oder gar unwirksam. Das heißt, wir müssen lernen, herauszufinden, was aus dem riesigen Angebot, das der Yoga bietet, für die jeweiligen Betroffenen am sinnvollsten ist. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates sind āsana mit den jeweiligen Bewegungen und Haltungen in Zusammenhang mit der Atmung besonders wertvoll. In anderen Worten: Es ist schwierig, einer Person mit einem strukturellen Problem im Bereich des Bewegungssystems zu helfen, wenn wir nicht ein körperlich adäquates āsana-Programm erstellen können. Als Yogalehrende sollten wir vor Augen haben, welche Art von Bewegung oder Körperhaltung sich positiv bei bestimmten Beschwerdebildern auswirken kann. Es mag in der heutigen Yoga-Szene überflüssig erscheinen, die Bedeutung der āsana zu erwähnen. Dennoch möchten wir unterstreichen, dass ihre therapeutischen Möglichkeiten bei Erkrankungen des Bewegungssystems und insbesondere denjenigen der Wirbelsäule nicht unterschätzt werden sollten.

Yoga hilft

Umgekehrt dürfen wir nicht den ganzheitlichen Ansatz des Yoga vergessen. Das holistische Konzept von Körper, Atem und Geist im Yoga ermöglicht es Yogalehrenden, den Verlauf der meisten Krankheiten positiv zu beeinflussen. Auch wenn durch Yoga ein gesundheitliches Problem vielleicht nicht vollständig heilen kann, so kann er als eine sekundäre oder unterstützende Maßnahme helfen oder die Symptome mildern und die Einstellung zum eigenen Leiden verändern. Erfahrene Yogalehrende oder Yoga-TherapeutInnen können in der Regel den Übenden immer etwas Nützliches anbieten. Vier etwas konkretere Überlegungen im Umgang mit Erkrankungen der Wirbelsäule möchten wir im Folgenden noch vorstellen.

Die Stabilität der Wirbelsäule

Normalerweise wird im Yoga für die Fitness ein großer Schwerpunkt auf den Zuwachs an Beweglichkeit gelegt. Viele Schmerzzustände und Erkrankungen der Wirbelsäule entstehen aber gerade durch eine Instabilität oder große Flexibilität in einem Bereich der Wirbelsäule. Symptomatisch werden diese Menschen dann, wenn die große Beweglichkeit mit einer Schwäche der Muskulatur einhergeht. Ein allgemeiner Grundsatz im Umgang mit Schmerzen oder Erkrankungen der Wirbelsäule ist es, die Stabilisierung und damit die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und insbesondere die Kraftausdauer in den Vordergrund zu stellen, bevor die Beweglichkeit vergrößert werden sollte.

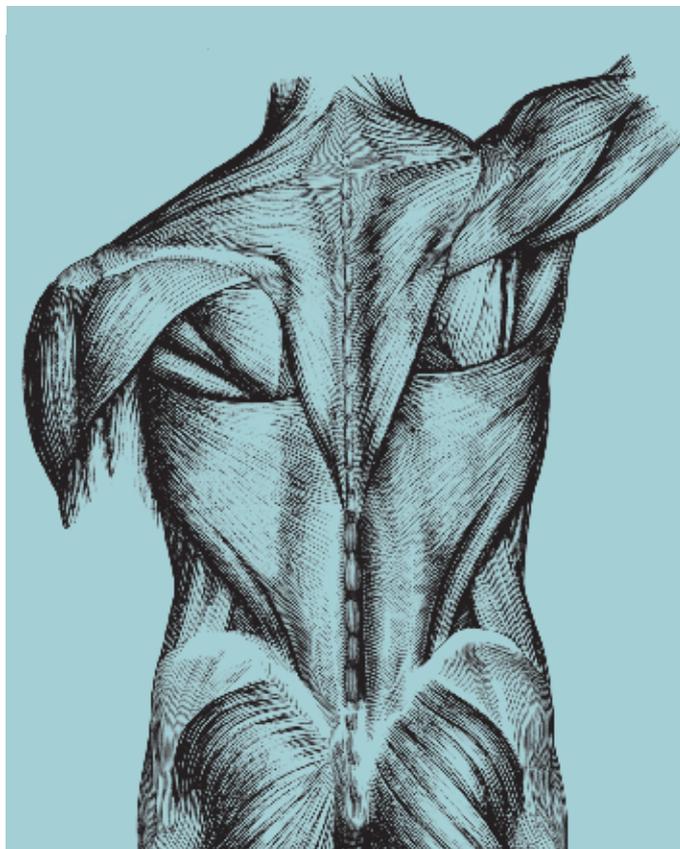
Flexibilität, die nicht durch eine gut trainierte Muskulatur abgesichert ist, führt zu Instabilität und sollte vermieden werden. Für einige Yogalehrende erfordert dies, zumindest unter therapeutischen Aspekten, einen Perspektivwechsel. Als weiteren Aspekt der Stabilisierung der Wirbelsäule bietet auch die Einbeziehung der Atmung eine hervorragende Ergänzung zur Aktivierung der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur.

Schmerzfreiheit

Schmerz kann ein Indikator dafür sein, dass ein Gewebe beschädigt ist oder vor einer möglichen Schädigung steht. Es besteht ein spürbarer Unterschied zwischen der Empfindung beim Dehnen gesunden Gewebes und jenen Schmerzen, die aus ihrer (drohenden) Schädigung entstehen. Schmerzen sollten bei der Auswahl und Durchführung eines Yoga-Programms unbedingt vermieden werden. Es ist im Rahmen der Yoga-Therapie wichtig, sicher zu stellen, dass die Übenden ihr Programm schmerzfrei durchführen können. Einen immer noch häufig anzutreffender und auch in der Yoga-Literatur nicht seltener Standpunkt, man müsse »durch den Schmerz hindurch üben«, halten wir für nicht sinnvoll. Ganz im Gegenteil, die Reduktion der Schmerzen sollte als positives Feedback für TherapeutInnen gelten, um sicher zu stellen, dass der richtige Weg bei der Gestaltung des Programms gewählt wurde.

Arbeitsdiagnose

Von PatientInnen und vielen TeilnehmerInnen in Yoga-Kursen werden oft radiologische Diagnosen, also auf Röntgenaufnahmen, Computertomographie oder Kernspintomographie beruhende Diagnosen, als Grund oder Ursache für die jeweiligen Beschwerden angeführt. Dennoch ist mittlerweile zweifelsfrei nachgewiesen, dass sehr viele Menschen – auch jene ohne Rückenbeschwerden – Veränderungen wie einen Bandscheibenvorfall in einer Kernspintomographie aufweisen.



Yogalehrende oder Yoga-TherapeutInnen haben zwar häufig den Nachteil, solche Diagnosen weder entkräften noch verifizieren zu können, aber auch den Vorteil, dass dies keiner von ihnen erwartet. Menschen, die auf Grund von körperlichen Beschwerden zum Yoga finden, sind meist positiv eingestellt und mit dem Glauben oder zumindest der Hoffnung ausgestattet, selbst und aktiv etwas an ihrer Situation und ihren Beschwerden verändern zu können. Unter Berücksichtigung einiger krankheitsspezifischer Warnsymptome, so genannter »red flags«, und ausgestattet mit einem fundierten Basiswissen über funktionelle anatomische Zusammenhänge sowie mögliche Krankheitsursachen, bietet der Yoga aus allen Bereichen seiner acht Glieder eine schier unendliche Anzahl von Übungen, um sich vorsichtig und symptomatisch dem jeweiligen Beschwerdebild der Betroffenen individuell zu nähern. Mit einer fundierten, nicht beliebigen Vorstellung davon, was bei bestimmten Beschwerden in der überwiegenden Anzahl der Fälle helfen würde, können beispielsweise āsana im Einzelunterricht auf ihre Wirkung hin eingeübt und je nach Feedback durch die Übenden entsprechend verfeinert oder verändert werden. Dieses funktionsorientierte Vorgehen eignet sich ganz besonders im Bereich der muskuloskelettalen Erkrankungen.

Verhalten im Alltag

Neben dem Yoga-Programm auf der Matte ist es wichtig, auch nach Alltags- und sportlichen Aktivitäten sowie beruflichen Belastungen zu fragen. Wir sollten nicht vergessen, dass die meisten Aktivitäten nicht auf der Yoga-Matte, sondern in den vielen Stunden des täglichen Lebens stattfinden. Wenn wir unsere SchülerInnen, PatientInnen oder TeilnehmerInnen lehren können, die Achtsamkeit, Atmung und Bewegungsmuster von der Yoga-Matte mit in den Alltag zu nehmen, kann dies den Heilungsprozess unterstützen. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit, erneut eine solche Symptomatik zu entwickeln, dann deutlich geringer. Dies ist ein weiterer Aspekt, den wir in unserem Therapie-Programm bei Erkrankungen der Wirbelsäule unterstreichen. Gerade weil die Wirbelsäule an allen Bewegungen des Körpers beteiligt ist und eine so zentrale Rolle spielt, ist das Üben günstiger Bewegungsmuster in den verschiedenen āsana ein wichtiger Schritt, um diese in den Alltag zu integrieren.

Zwei traditionelle Vorstellungen

Cikitsā, rakṣaṇa, siksāna – diese traditionellen Begriffe verwendete Krishnamacharya gelegentlich, um die Phasen der Intervention mittels Yoga zu beschreiben. Cikitsā bedeutet wörtlich »Behandlung«. Wenn die Krankheit schwerer oder akuter Natur ist, kann es sein, dass die Behandlung sehr intensiv sein muss – vorsichtig und vielleicht auch begrenzt im Umfang, aber mit dem Fokus ganz auf den therapeutischen Aspekt.

Rakṣaṇa hingegen bedeutet »Schutz«. Das ist die nächste Phase. Wenn der Schmerz nachlässt und die Betroffenen zu mehr alltäglichen Aktivitäten zurückkehren, können wir die empfohlene Yoga-Praxis liberaler gestalten. Mehr Bewegung und eine zuneh-

mende Belastung sind akzeptabel. Doch obwohl wir die Rehabilitation mit der Rückkehr in den Alltag im Auge haben, bleiben wir wachsam für den Krankheitsverlauf, so dass diese nicht wieder aufflammt oder provoziert wird. Dies ist die Phase der Erholung mit moderatem Schutz.

Sikšana bedeutet »Lehre«. Wenn die Person sich substantiell erholt hat und in der Lage ist, eine im Verhältnis zu Alter, Fitness und anderen Faktoren relativ normale Yoga-Praxis durchzuführen, können wir in die Intensivierungsphase übergehen. Das wichtigste Ziel dieser Phase ist es, die Yoga-Praxis mittels gezielter und möglichst spezifischer Methoden so zu intensivieren und zu festigen, dass wir die körperlichen und geistigen Voraussetzungen dafür schaffen, dass die Erkrankung auch langfristig nicht wiederkehrt.

Dieses Konzept ist auch bei Erkrankungen des Bewegungssystems gut anwendbar. Es kann für TherapeutInnen hilfreich und klärend sein, ihre SchülerInnen oder PatientInnen in diese Kategorien einzuordnen. Auch die Rehabilitationsphasen bei der Behandlung von PatientInnen mit zum Beispiel Schmerzen des unteren Rückens, können und werden auch im Bereich der modernen Medizin strukturierend in diese Phasen eingeteilt.



Hina-, Ati- und Mithya-Yoga

Diese drei Worte sind aus dem Ayurveda. Das Wort Yoga wird hier nicht im Sinne des Yoga-Sūtra des Patañjali gebraucht, sondern es meint »verbinden«. Dies bezieht sich auf die Verbindung der Sinne mit ihren Objekten oder anders ausgedrückt, auf die Nutzung unserer Sinne und unserer Glieder, seien es die Augen, Ohren, die Hände oder die Beine.

Hina-Yoga bedeutet die »zu geringe Inanspruchnahme«, Ati-Yoga bedeutet »zu viel genutzt oder in Anspruch genommen« und Mithya-Yoga bedeutet »unsachgemäßer Gebrauch« oder »Missbrauch«. Die Idee dahinter ist, dass jedes dieser drei Muster, also sowohl Unterforderung beispielsweise ein Zuwenig an Bewegung, Überforderung oder Fehlbeanspruchung zu Krankheit führen kann und jedes dieser Störungsmuster auch unterschiedlich und damit ursachenspezifisch behandelt werden sollte.

Auch dies ist eine Idee, die sehr nützlich im Umgang mit Erkrankungen des Bewegungssystems und insbesondere der Wirbelsäule sein kann. Sowohl eine Überbeanspruchung als auch eine Unterforderung oder Fehlbeanspruchung der Strukturen der Wirbelsäule sollten durch die jeweilige Yoga-Praxis direkt adressiert werden und die im Alltag und Berufsleben auftretenden Muster ausgleichen. Oftmals spielen Lebensstil und Beruf eine große Rolle bei der Genese von diesen Erkrankungen. Festzustellen, ob die auslösenden Ursachen in den Rahmen der Hina-, Ati- oder Mithya-Yoga Kategorie fallen, kann uns wichtige Hinweise für die Entwicklung der individuell angepassten Yoga-Praxis geben.

Fazit

Yoga ist nach unserer Erfahrung eine der effizientesten Methoden sowohl zur Heilung von Erkrankungen der Wirbelsäule als auch zur Prophylaxe künftiger Probleme. Der Yoga von Krishnamacharya war – auch bezüglich der āsana-Praxis – zentriert auf den Atem und die Wirbelsäule. Oftmals landen PatientInnen in einen chronischen Kreislauf von teilweiser Erholung und anschließendem Rückfall. Es werden im Rahmen anderer therapeutischer Maßnahmen viele passive Behandlungen oder Übungen angeboten, die als unwirksam empfunden und nach kurzer Zeit wieder beendet werden.

Yoga kann in diesem Zusammenhang eine wunderbare Rolle spielen, wenn mit adäquaten und sinnvoll aufeinander abgestimmten Bewegungen sowie in Verbindung mit der Atmung und einem hohen Maß an Achtsamkeit unter ganzheitlicher Perspektive geübt wird. Mit der zusätzlichen Kenntniss von nützlichen und umsetzbaren Leitlinien und spezifischen Erkenntnissen aus der modernen Medizin und Forschung sind Yoga-TherapeutInnen in einer ausgezeichneten Position, um empathisch und effektiv eine Unterstützung bei der Rehabilitation von Menschen mit Rückenproblemen anzubieten.