



Yoga mit Skoliose

Zum Thema ‚Yoga und Skoliose‘ gibt es fast so viele Meinungen, wie es Behandler und Praktizierende auf diesem Gebiet gibt. Zwischen „Yoga ist das, was mir am besten bei der Aufrichtung meiner Skoliose geholfen hat“, bis zu „Yoga sollte für Skoliotiker verboten sein“, driften die Aussagen und Erfahrungen weit auseinander.

In dem hier vorliegenden Artikel möchte ich versuchen, das Pro und Kontra einer angepassten Yogapraxis für den verdrehten Rücken zu beleuchten, um mehr Klarheit für die Wirkungsweise und Anwendbarkeit der Yogaübungen bei Skoliose zu schaffen.

Mein Name ist Stefan Datt. Ich bin seit 15 Jahren selbständiger Physiotherapeut in einer wunderschönen Praxis in Berlin Charlottenburg. Hier arbeite ich mit meinen sieben Kollegen an der Wiederherstellung der inneren Statik unserer Patienten. In der Verbesserung der Körperstatik sehen wir den grundlegenden Ansatz, um Beschwerden am Bewegungsapparat auszugleichen und aufzulösen. Die sensible Arbeit an den Kopfgelenken mittels der Atlaswirbelkorrektur, der sogenannten Atlasreflex® Methode, stellt sicher, dass grundsätzlich keine Statik-Belastung von

einer verschobenen Kopfhaltung initiiert wird. Als Schroth-Therapeut und Liebhaber der Dorn-Methode behandle ich dann die Skoliose-Symptomatik im klassischen Sinne. Doch als Yogalehrer und Ausbildungsleiter versuche ich mich, der Skoliose auch auf neuen Wegen zu nähern.

Auf allgemeines Skoliose-Wissen bezüglich der Entstehung, der Progredienz, der Klassifizierung, der Winkelmessung, der Korsettversorgung und der allgemeinen Schroth-Skoliose-Therapie möchte ich an dieser Stelle bewusst verzichten. Hier geht es um die angepasste Yogapraxis und deren Nutzen in der Skoliosebehandlung.

Scolio Yoga

Yoga kann im allgemeinen sehr unterschiedlich ausgeführt werden; zwischen sehr sportlich, bis hin zur geführten Phantasiereise, ist alles Yoga. Für Skoliose Patienten hebe ich die sanften bewusstseinsfördernden Aspekte des Yogas hervor, und nenne es ‚Scolio-Yoga‘.

Der erste und wichtigste Schritt in der Behandlung einer Skoliose ist das Verbessern der Körperwahrnehmung (Propriozeption). Nur was gut gespürt wird, kann auch gut bewegt werden. Im Gegensatz zur klas-

sischen Schroth-Therapie ist das Ziel der Yoga-Therapie nicht, die Gradzahl des Skoliose Cobb-Winkels unter allen Umständen zu verringern. Hier möchte ich herausfinden, welche tatsächlichen subjektiven Probleme der Mensch und sein Körper haben, um diese zu verringern. Wie ist die allgemeine Körperwahrnehmung, welche Bewegungseinschränkungen liegen momentan vor, gibt es akute oder chronische Schmerzen, und wie ist die aktuelle psychische Verfassung. Ich hatte schon Patienten, die aus mangelnder Körperwahrnehmung, die Schroth-Übungen nicht zufriedenstellend umsetzen konnten. So beginnen wir die Yoga-Therapie mit der Schulung des Bewusstseins. Wie stehe ich auf beiden Füßen, welche Teile des Körpers berühren in der Rückenlage den Boden, wie und wo fühle ich die Atmung in meinem Körper.



Yoga heißt Atmen

Sehr sanft beginnen wir, die Atmung mit leichten Bewegung zu verbinden, denn Yoga heißt: verbinden. Im nächsten Schritt üben wir die ‚Yoga-Wechselatmung‘, um das Energiesystem und die Meridiane zu erreichen. Hier wird abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch geatmet und dazwischen immer wieder der Atem für eine Weile angehalten. So lernen wir unseren Atem ganz neu kennen und in einer besonders effektiven Weise zu führen. Weiterführend kombinieren wir die Wechselatmung mit der Schroth-Dreh-Winkelatmung, die nun deutlich kräftiger greifen kann. Bei den Atemübungen sitzen die Teilnehmer auf einem Hocker. Bevor wir beginnen sollen sie zuerst zwei Stöcke neben sich in den Boden pieken und den Abstand zwischen Kopf und Becken

vergrößern. Bei 4-bogiger Skoliose kann das Bein der ‚schwachen Seite‘ abgestreckt werden; bei 3-bogiger Skoliose hängt das Becken der kürzeren Beinseite über den Rand des Hockers. Man sitzt quasi nur auf einer Pobacke. In den Atemübungen wird in die ‚Schwachen Stellen‘ geatmet und die ‚Paketseite‘ gerafft. Die Dreh-Winkelatmung pustet Luft in die Dellen eines platten Balls. Auch während der ‚Feueratmung‘ mit dem nach oben schnellenden Zwerchfell und dem Atemanhalten, üben wir wieder die Autoelongation, das sich innerliche Aufrichten zwischen Beckenboden und Schädeldecke. In die schönen geschmeidigen Bewegungen des ‚Sonnengrußes‘ können verschiedenen Schwerpunkte durch das längere Halten einzelner Stellungen gesetzt werden. Die Schönheit der Bewegungen gibt dem Übenden ein gutes Selbstwertgefühl. Auf jeden Fall werden hier die Rückenmuskeln ordentlich gestärkt und der Körper wird gut aufgewärmt. Ein gutes Erwärmen des Körpers vor den Asanas-Yoga-Praxis ist im Scolio-Yoga besonders wichtig.

Bewusst • beweglich • beschwerdefrei

Die Yogastellungen, die dem ‚asymmetrisch Üben‘ am besten helfen, beginnen häufig in einer asymmetrischen Ausgangsstellung: halber Bogen, halbe Vorwärtstbeuge, halbe Heuschrecke. Ist der Bogen der Wirbelsäule an seinen Scheitelwirbeln, also ganz außen, sehr unflexibel und verfestigt, üben wir sanfte langgehaltene Dehnungen, um die Konkavseiten der Bögen zu dehnen. Mit individuellen Mikrobewegungen versuchen wir in der Yogaasana (-stellung), die Bögen beweglicher zu machen und die verhärteten Faszien zu lösen und geschmeidig zu machen.

Immer wichtig sind rückenkräftigende Asanas, die verschiedenen Variationen der Kobra (eventuell mit einer unterlagerten Beckenhälfte), alle Rückbeugen





aus der Bauchlage, aus dem Stand (Krieger-Stellungen) oder aus dem Fersensitz. Um den bei Skoliose häufig auftretenden Flachrücken nicht zu verstärken, sind die Gegenstellungen aus dem Formenkreis der ‚Vorwärtsbeugen‘ sehr wichtig. Lange abwechselnde Beindehnungen, Stellung des Kindes, Kuhkopf und Übungen mit gegrätschten Beinen sind hier sinnvoll. Immer gut ist der ‚herabschauende Hund‘, aus dem heraus verschiedene Bewegungen geübt werden können. Weniger gut und nur sehr dezent einzusetzen sind die Seitneigungen und Drehungen. Sie sind nicht kontraindiziert und können, mit der Dreh-Winkelatmung ergänzt und bei nicht endgradigem Üben, helfen, die Körperwahrnehmung und die ‚unterschiedlichen‘ Körperseiten zu erspüren, sollten aber niemals forciert werden. Sowohl im ‚Dreieck‘, wie auch im ‚Drehsitz‘ schieben sich entweder der eine oder der andere Bogen weiter heraus und die Skoliose destabilisiert. Auch der ‚Schulterstand‘ erscheint mir durch die volle HWS Flexion als zu intensiv für die prominenten Rippen.

Einen besonderen Stellenwert nehmen die mannigfachen Gleichgewichtsübungen des Yogas ein. Hier trainieren wir Propriozeption gepaart mit stabilisierender Muskelkraft. Gleichzeitig sehen wir hier rasche Fortschritte und steigern sowohl die Freude am Üben, wie auch das Selbstbewusstsein. Zusammenfassend können wir die Ziele im Scolio-Yoga in drei Begriffe definieren: bewusst, beweglich und beschwerdefrei.

Was sagt die Forschung?

Die amerikanische Skoliose-Stiftung empfiehlt 25 Yoga-Übungen. In der aktuellen Studie untersuchte Dr. Loren Fishman die Wirkung der Yoga-Positionen bei 25 Menschen mit verschiedenen Arten von Skoliose. Die Krümmung der Wirbelsäule nahm im Durchschnitt um 32 Prozent ab. „Yoga zeigt ein Übungsmodell, um den lebenslangen Hang zur Skoliose umzubauen.“ (Dr. Loren Fishman, MD, *Gesundheit & Wissenschaft* 11/2014)

„Menschen mit Skoliose, die mehrmals wöchentlich eine bestimmte Yogahaltung, nämlich die seitliche Planke, für ein bis zwei Minuten halten, können so die Verkrümmung ihrer Rückenwirbel reduzieren“, meinen Forscher der Columbia Universität in New York. Diejenigen Teilnehmer, die mehr als viermal wöchentlich die Yoga-Übung absolvierten, freuten sich über die größten Verbesserungen. Laut den Wissenschaftlern ist Yoga vor allem für Heranwachsende mit Skoliose eine „gute Behandlungsmöglichkeit“. Täglich zu Hause ein Yoga-Programm durchzuführen bedeutet weniger psychologische Problemen und mehr Selbstvertrauen.



Yoga ist ganzheitlich

Yoga hat im allgemeinen den Anspruch, den Körper gesund zu halten. Der Fokus liegt prinzipiell auf der Wirbelsäule und einer symmetrischen achtsamen Ausführung der Übungen. Beim Yoga soll Energie in Fluss gebracht werden. Energiebahnen und Chakras (Energiezentren) sollen angesprochen und gestärkt werden. Yogaübungen wirken nie nur auf den Körper allein. Das alte indische System zielt ursprünglich auf den Geist und klärt und stärkt die geistige Kraft. Eine tiefere Verbindung zum Leben an sich und sogar ein philosophischer Kontakt zur Quelle des Lebens und einer höheren Bewusstseinsebene kann entstehen. Verbunden mit dem Aspekt der Entspannung und der Beseitigung von Rückenschmerzen, erscheinen mir modifizierte Yogaübungen die ideale Ergänzung zur Schroththerapie zu sein, um den Menschen in seiner ‚Ganzheit‘ zu stärken und zufriedener zu machen.



Fallbeispiel 1:

„Ich mache seit über 16 Jahren Yoga, und war auch in Bad Sobernheim auf Kur. Dort wurde mir gesagt - oh Yoga - naja, besser nicht. Ich bin der Meinung, eine bessere Ergänzung gibt es nicht! In Sobernheim wurde mir gesagt, ich hätte so eine sehr gute Bauch- und Rückenmuskulatur, und das wäre so wichtig für eine Verbesserung / Stabilisierung der Skoliose.“

Meine Skoliose ist sicher auch durch die Yoga-trainierte Muskulatur über die Jahre stabil geblieben und hat sich kein einziges Grad verschlechtert. Meine Drehwinkelatmung wurde vom Schroth-Atem-Therapeut sehr gelobt; außerdem hat er gemeint, dass Yogapraktizierende eine bessere Körperwahrnehmung haben.

Mein Physiotherapeut hat ursprünglich gemeint, dass ich das mit dem Yoga selbst entscheiden muss, aber inzwischen ist er sehr zufrieden mit den Ergebnissen bei meiner Skoliose. Wenn ich vorher oder nachher Yoga praktiziere, bin ich optimal gedehnt für oder nach Schroth-Übungen. Aber auch Yoga allein kann die Krümmung stabil halten oder sogar verbessern. Zudem kann man wunderbar die Drehwinkelatmung einbauen.“



Fallbeispiel 2:

„Da ich selber von Kindesbeinen an mit einer Skoliose leben muss, möchte ich hier allen betroffenen Mut machen Yoga regelmäßig zu üben. Nach vielen Jahren Yoga-Praxis ist meine Skoliose zur Hälfte verschwunden. Allen Unkenrufen der Ärzte zum Trotz, hat sich kein Buckel entwickelt, und ich habe keinerlei Rückenschmerzen oder sonstigen Probleme damit.“

Meine Empfehlungen sind viele streckende Übungen und insbesondere Rückbeugen, wie Kobra, Bogen, etc. Wenn ihr regelmäßig übt, merkt ihr schon nach recht kurzer Zeit eine deutliche Erleichterung. Die Rückenschmerzen werden deutlich weniger, bis sie schließlich ganz verschwinden.“



Stefan Datt

selbständiger Physiotherapeut, Heilpraktiker, Schroth- und Atlasterapeut.

Stefan verbindet seit über 20 Jahren Physiotherapie und Yoga. In seiner Yogaschule und Praxis ‚Lernen in Bewegung‘ in Berlin Charlottenburg bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus. Erstmals wird Stefan im Fortbildungszentrum Hagen am 26.05. & 27.05.2018 ‚Scolio-Yoga‘ als Fortbildung vorstellen.

www.stefan-datt.de

www.physio-charlottenburg.de

www.atlaskorrektur-berlin.de

www.yoga-berlin.de