

Dr. Ronald Steiner

DER
YOGGA
Heilen mit Yoga
Die besten Übungen für
zahlreiche Beschwerden
DOC

riva





Heilen mit Yoga

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga bei zahlreichen Beschwerden helfen kann. Die Kombination aus umfassender Bewegung, tiefer Atmung, muskulärer Kräftigung, ausgewogener Dehnung, wohltuendem Schwitzen und abschließender Entspannung fördert und heilt Körper und Geist.





Yogatherapie

Ein Paradoxon?

Yoga hat eine Vielzahl positiver Wirkungen. Das ist mittlerweile so gut wie unbestritten und durch zahlreiche Studien belegt. Doch taugt Yoga auch als Therapie? Und falls ja: Was soll genau womit therapiert werden?





Yogatherapie – mehr und mehr beliebt

Betrachtet man die aktuelle Yogalandschaft, so stößt man auf eine Vielzahl unterschiedlicher Stile und Traditionen mit variierendem Schwerpunkt. Es verwundert daher nicht, dass Yoga mittlerweile auch im therapeutischen Bereich Einzug gehalten hat.

Tatsächlich ist das Interesse an Yogatherapie in den letzten Jahren stark gestiegen. Einerseits suchen Menschen mit konkreten körperlichen oder psychischen Beschwerden in dieser Therapieform Hilfe, andererseits möchten Yogalehrer sich im therapeutischen Bereich weiterbilden. Doch auch Ärzte entdecken zunehmend Yoga als Therapieform. In der Tat eignet sich Yoga auf ideale Weise als eigenständige Therapie oder als Ergänzung zu anderen Therapieformen.

Yoga – ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Balance

Eine der Grundideen des Yoga ist, den Menschen immer wieder in seine natürliche, ganzheitliche Balance zu führen. Körper und Geist finden in der Yogapraxis zueinander und auf diese Weise in einen Zustand von Ausgeglichenheit und Harmonie.

Wir können diesen Zustand schlicht als Gesundheit bezeichnen und sind damit im Einklang mit der Definition, die die WHO bereits 1948 formulierte: »Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.«

Ist Yoga Therapie?

Stets ist Yoga darauf ausgerichtet, das Gesunde und Lebendige in uns zu fördern. Jede Yogastunde beinhaltet daher im Kern bereits einen gewissen therapeutischen Ansatz. Dennoch unterscheidet sich Yoga in einem Punkt grundsätzlich von Therapie.

**Wir können
sagen:
Yoga ist
Therapie!**

Therapie ist als ein bewusstes Handeln definiert, das darauf abzielt, eine zuvor diagnostizierte Erkrankung zu heilen beziehungsweise einen Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. In einer üblichen Yogastunde findet jedoch weder eine Diagnose statt, noch sind die gezeigten Übungen konkret auf eine bestimmte Erkrankung eines einzelnen ausgelegt. Es geht vielmehr darum, das Wohlbefinden von im Großen und Ganzen gesunden Menschen zu erhalten und einen positiven Impuls zu geben.



Hinweis

Um laut Gesetz eine Therapie anbieten zu können, muss man notwendigerweise approbierter Therapeut sein. Die Lektüre dieses Buches reicht hierfür nicht aus.

Hierfür ist keine therapeutische Approbation notwendig. Es genügt eine fundierte Yogalehrer-Ausbildung.

Yogatherapie erfordert im Vergleich zu einer normalen, eher präventiven Yogastunde andere Rahmenbedingungen. Während sich eine Yogastunde an prinzipiell Gesunde richtet, suchen Menschen mit konkreten gesundheitlichen Fragestellungen und Problembereichen die Yogatherapie. Daher benötigt Yogatherapie zumindest teilweise auch ein Einzelsetting. Präventives Yoga hingegen fördert gerade auch in der Gruppe die Gesundheit. Yogatherapie geht inhaltlich über eine »normale« Yogastunde hinaus und bedarf zudem anderer Rahmenbedingungen.

Präventives Yoga vs. Yogatherapie – eine Übersicht

Präventives Yoga	Yogatherapie
Ist in der Gruppe sehr effektiv.	In der Regel ist, zumindest teilweise, ein Einzelsetting notwendig.
Richtet sich an Menschen, die aktuell nicht unter konkreten Beschwerden leiden, sondern ihre Gesundheit vorbeugend fördern wollen.	Richtet sich an Menschen, die aktuell unter konkreten Beschwerden leiden.
Ist allgemein auf das unspezifische Fördern von Gesundheit ausgerichtet.	Hat einen spezifischen Fokus auf ein klar umrissenes Beschwerdebild.
Kann vom qualifizierten Yogalehrer durchgeführt werden.	Eine Approbation als Therapeut ist notwendig.





Übungen für einen gesunden Rücken

Jede funktionale Bewegung wird über die Körpermitte stabilisiert und umgelenkt. Bereits bevor die Muskulatur von Armen oder Beinen aktiviert wird, steuert der Körper die tiefe Rumpfmuskulatur an. Es überrascht daher nicht, dass 90 Prozent der Menschen mindestens einmal im Leben wegen Rückeschmerzen zum Arzt gehen, 50 Prozent sogar einmal im Jahr. Daher sind der Rücken und die Körpermitte der ideale Einstieg in therapeutisches Yoga.



Federnde Stabilität

Probleme im unteren Rücken vermeiden oder lindern

Iliosakralgelenk – das klingt ganz schön kompliziert für solch eine unscheinbare v-förmige Naht zwischen Becken und Kreuzbein. Diese Stelle im unteren Rücken macht vielen Menschen Probleme. Mit gezielten Übungen kann man den Bereich kräftigen, sodass Bewegungen wieder geschmeidig und schmerzfrei gelingen.





Eine federnde und schwingende Verbindung

Elastisch und stark reckt sich die Wirbelsäule im Idealfall aus ihrer Basis, dem Becken. Damit sie den Rumpf so mühelos und schmerzfrei stützen kann, braucht die Wirbelsäule einen gleichzeitig stabilen und dennoch weich federnden Ursprung in den Iliosakralgelenken [kurz ISG]. An diesen Nahtstellen trifft das Kreuzbein [*Sacrum*], das den unteren Teil der Wirbelsäule bildet, beidseits auf die hinteren Beckenschaukeln [*Ilium*]. Diese breiten Gelenkflächen links und rechts der Wirbelsäule entstanden im Lauf der Evolution, als vier bis sechs zuvor getrennte Wirbel zum Kreuzbein verschmolzen.

Das Kreuzbein ist mit den Beckenknochen über feste Bänder verbunden, die ihm im ISG nur minimalen Raum für schwingende Bewegung lassen. Zusätzlich wird es ringsum von Muskeln gestützt und gehalten, die sicherstellen, dass es bei einer harmonisch gedämpften Schwingung bleibt und kein loses Schlackern entsteht: Die sogenannten vielgefächerten Muskeln [*Musculi multifidi*], der Beckenboden [*Diaphragma pelvis* und *Diaphragma urogenitale*], die tiefe Bauchmuskulatur [*Musculus obliquus externus abdominis*, *Musculus obliquus internus abdominis* und *Musculus transversus abdominis*], der gerade Bauchmuskel [*Musculus rectus abdominis*], der Hüftbeuger [*Musculus iliopsoas*] und der birnenförmige Muskel [*Musculus piriformis*] überspannen allesamt direkt oder indirekt das ISG. Nur wenn diese Muskeln harmonisch zusammenarbeiten, sind die beiden Iliosakralgelenke gut stabilisiert und ausgerichtet.

Ursachen und Symptome von Beschwerden

Aus meiner Erfahrung als Arzt und Yogatherapeut weiß ich, dass ein Großteil der Patienten mit Rückenschmerzen eigentlich Schwierigkeiten mit einem Iliosakralgelenk haben, möglicherweise auch mit beiden. Da der dort entstehende Schmerz oft nach oben in den Rücken, aber auch nach unten in die Beine ausstrahlt, wird er leicht falsch zugeordnet. ISG-Symptome können unter anderem folgende Ursachen haben:

- **»Schlackerndes« Gelenk:** Fehlt die nötige muskuläre Führung, beginnt das Iliosakralgelenk zu schlackern. Dadurch entzündet sich der gesamte Bereich und löst einen brennenden Schmerz aus. Diese Schmerzen sind nach körperlicher Aktivität deutlich verstärkt.



Kapalabhati für die Körpermitte in verschiedenen Körperlagen

1. Führen Sie die vorhergehende Übung anschließend in der Rückenlage durch, um die schrägen Bauchmuskeln nun aus einem anderen Winkel zu aktivieren.
2. Danach versuchen Sie es in Bauchlage. Hier hebt sich der Bauch beim Ausatmen vom Boden ab und fällt bei der Einatmung passiv wieder zurück.
3. Abschließend können Sie die Übung noch im Vierfüßlerstand durchführen – mit den Händen auf dem Boden, versteht sich. Hier ziehen die überkreuz verlaufenden Muskeln aktiv nach oben und werden besonders effektiv gefordert.

Effekt

Durch die unterschiedlichen Positionen lernen Sie, die schräge Bauchmuskulatur ganz gezielt anzusteuern. Davon profitieren Sie nicht nur bei der Yogapraxis, sondern auch im Alltag.



Schulterkreisen – 0 Grad

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Oberarme hängen neben dem Körper nach unten, während der Kopf entspannt und mittig auf der Halswirbelsäule balanciert.
2. Ziehen Sie nun beim Ausatmen die Schultern nach vorn und anschließend hoch zu den Ohren.
3. Mit der Einatmung schieben Sie die Schultern nach hinten und wieder nach unten.
4. Ihrem Atemrhythmus folgend führen Sie so möglichst langsam möglichst große Kreise mit den Schultern aus. Anfangs kann das unter den Schulterblättern deutlich knirschen und Sehnen können überspringen – ein Zeichen, dass sich Verklebungen lösen und verkrampte Muskeln weich werden. Genießen Sie es, wie im Verlauf der Bewegungen das Schulterblatt immer weicher auf dem Brustkorb »schwimmt«. Wenn sich das subjektive Gefühl einer Lockerung einstellt, können Sie direkt mit der nächsten Übung fortfahren.

Effekt

Die Schulterblätter werden durch unsere sitzende Lebensweise meist konstant in einer Position gehalten. In der Folge verkümmert und verhärtet die führende und stabilisierende Muskulatur. Das Schulterkreisen bringt Bewegung ins System.



Schulterkreisen – 90 Grad

1. Im besten Fall gehen Sie vom Kreisen der Schulterblätter mit hängenden Armen ohne Pause in diese Übung über. Sie stehen wieder aufrecht, strecken aber nun die Arme waagrecht nach vorn.
2. Beim Ausatmen schieben Sie Ihre Arme von unten nach vorn in die Länge und beim Einatmen über oben zurück. Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb und wölbt sich nach vorn.
3. Die Arme bleiben die ganze Zeit nach vorn ausgestreckt und die Handflächen weisen zueinander, Daumen nach oben. Genießen Sie auch hier die mit der Bewegung entstehende zunehmende Weichheit der Muskulatur. Mit dem Eintreten des subjektiven Gefühls einer Lockerung gehen Sie ohne Pause zur nächsten Übung über.

Besonderheit

Es ist kein Zufall, dass das Kreisen bei allen hier vorgestellten Übungen in diese eine Richtung geht: Durch die vorgestellte Bewegungsrichtung (unten-vorn-oben-hinten) wird die das Schulterblatt führende Muskulatur am effektivsten angesprochen.



Schulterkreisen – 180 Grad

1. Strecken Sie nun, ohne das Schulterkreisen zu unterbrechen, Ihre Arme senkrecht nach oben.
2. Das nach Vornschieben und Hochziehen der Arme erfolgt mit der Einatmung, das Zurückziehen und Senken mit der Ausatmung. Die Richtung des Kreisens bleibt gleich. Die Arme bleiben während des Kreisens die ganze Zeit zur Decke gerichtet.

Besonderheit

Sollte die Übung mit zur Decke gestreckten Armen zu Schmerzen unter dem Schulterdach führen, lassen Sie diese Variante aus. Der Schmerz zeigt an, dass das Schulterblatt für diese Übung noch nicht ausreichend mobil ist und der Oberarm zu nah ans Schulterdach kommt. Wenn Sie mit den beiden anderen Übungen das Schulterblatt besser mobilisiert haben, wird auch die 180-Grad-Übung möglich werden.