

Yoga & Physiotherapie

Text: © Stefan Datt

Yoga aus dem Blickwinkel eines Physiotherapeuten. Yoga boomt; es praktizieren heute ca. 3 – 5 Millionen Deutsche Yoga. Warum ist Yoga so gefragt? Der Wunsch nach Beseitigung von Schmerzen ist wohl der eigentliche Auslöser, den ersten Schritt auf den traditionsreichen Weg des Yoga zu setzen. Dieser individuelle persönliche Schmerz betrifft häufig den Körper, wie z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen, er kann sich aber auch geistig ausdrücken in Form von Angstzuständen, Depressionen o.ä. oder er äußert sich als "Weltschmerz" in dem Ringen nach existenziellen philosophischen Antworten.

Yoga gibt das Versprechen, diese Schmerzen lindern und heilen zu können. Die korrekte Ausführung und Anleitung von Yoga-Übungen sollte von einem erfahrenen Lehrer gelernt werden.

Bleiben wir bei einem Aspekt rein physischen Schmerzes. Wir können nicht leugnen: vor nicht allzu langer Zeit bewegten sich unsere Vorfahren auf allen Vieren. Die Aufrichtung des Menschen in die Vertikale brachte ihm eine Fülle von Vor- und Nachteilen.

Betrachten wir hier drei Nachteile des aufrechten Ganges:

1. Die Wirbelsäule erfährt Belastungen, die z.B. durch langes Sitzen, Übergewicht usw. zu intolerablen Schmerzen führen können
2. Der Kreislauf steht vor der Schwierigkeit, gegen die Schwerkraft arbeiten zu müssen
3. Die Organe hängen in ihren Bändern und werden nach unten hin zusammen gedrückt

Durch die Umkehrstellungen des Yoga (Kopf- bzw. Schulterstand) können diese Nachteile positiv ausgeglichen werden. Andere Yogaübungen fassen natürlich andere Ziele ins Auge.

zu 1. Obwohl die Yoga-Stellungen, Asanas, nur einen Aspekt des Yoga darstellen, arbeiten sie in effektiver zielgerichteter Weise an der Wiederherstellung der inneren Statik, was die physiotherapeutischen Erkenntnisse und Forschungen der letzten Zeit bestätigen. Das Promotorium, der Übergang vom Kreuzbein zur Lendenwirbelsäule, unterliegt im aufrechten Stand maximalem Druck und stellt den Schlüsselpunkt der Wirbelsäule dar. Die hier liegende Bandscheibe ist besonders verletzlich. Die Umkehrstellungen lösen nun fast vollständig den Druck vom Promotorium und führen die Lendenwirbel in deren korrekte Lage zurück. Rückenschmerzen bessern sich oft schon in wenigen Augenblicken.

zu 2. Wollen wir das gesamte Kreislaufsystem kräftigen, wenden wir uns seinem Ursprung zu, dem Herz. Das Gesetz nach Starling besagt, dass ein Muskel nur nach einer optimalen Vordehnung auch optimal arbeiten kann. Durch die Umkehrstellungen öffnen sich die Venenklappen in den Beinvenen. Der Kugelmuskel Herz wird durch das ihm frei zufließende venöse Blut wie ein Ballon aufgedehnt und kontrahiert daraufhin mit maximaler Kraft. Das Herz wird effektiv auf Ausdauer und Kraft trainiert. Dieses Prinzip aus Vordehnung und Anspannung bildet ein bestmögliches Herzmuskeltraining.

zu 3. Die Physiotherapie und insbesondere die Osteopathie spricht davon, dass Organfehlstellungen (Dispositionen) Blockaden auslösen können, die sich über den Reflexbogen "Wirbel und zugehöriges Organ" manifestieren. Diese Blockaden wiederum verhindern einen korrekten aufrechten Gang, ein Teufelskreis.

Die Umkehrstellungen wirken nun den alters- oder krankheitsbedingten Organsenkungen entgegen und regulieren alle drei Rhythmen der Organbewegungen: die Eigenbewegung des Organs, die Bewegung verursacht durch die Atmung und den cranio-sacralen Rhythmus (Bewegung der Flüssigkeit, die das Gehirn und Rückenmark umgibt).

Uddiyana Bandha (Massage der Bauchorgane durch Kontraktion der Bauchmuskeln) hat eine vergleichbare positive Wirkung auf die Rhythmen der Organe.

Der Körper erhält die Chance, sich physiologisch neu und gesund zu strukturieren. Umkehrhaltungen erscheinen aus therapeutischer Sicht als sehr geeignet, oben genannte Beschwerden zu lindern und ihnen prophylaktisch entgegen zu wirken. Es gelten natürlich die Kontraindikationen, wie Bluthochdruck, Augenkrankheiten, Adipositas (Übergewicht), Halswirbelsäulen-Beschwerden zu berücksichtigen. Deshalb ist die Anleitung und Beratung durch einen kompetenten Yogalehrer und im Zweifelsfall auch die Beratung durch einen Physiotherapeuten oder einen guten Arzt wichtig.