IFK-Pressemitteilung – Yoga: gezielt und sicher üben

Erschienen am 05.10.2021

Immer mehr Frauen und zunehmend auch Männer finden sich im Schneidersitz auf der Matte wieder. Yoga, die ursprünglich aus Indien stammende Technik, verzeichnet in der westlichen Welt grade einen Boom. Sie gilt als sanfte Übungsform. „Wer sich bewegt, tut grundsätzlich etwas für seine Gesundheit. Doch wie jedes Sportangebot birgt Yoga bei falschem oder zu ambitioniertem Training auch Verletzungsrisiken, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen“, warnt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.).

Im Yoga stärken gezielte Körperübungen, Asanas genannt, die Muskulatur, andere steigern die Dehnungsfähigkeit der Gewebe und halten die Wirbelsäule beweglich. Atemtechniken und -übungen gehören zum Übungsablauf dazu. Dabei ist ein Gleichgewicht aus Stabilität und Flexibilität das zentrale Thema. Zu den körperlichen Übungen befähigt die Einbeziehung der Psyche die Übenden, Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und aufzulösen, am besten natürlich bevor sie sich (unbewusst) körperlich manifestieren und zu Beschwerden führen können.

Bei allen positiven Effekten rät die erfahrene Physiotherapeutin Ute Repschläger Neueinsteigern aber auch längerfristig Praktizierenden, sich nicht von der grazilen Beweglichkeit trendiger Yoga-Stars etwa auf den Social-Media-Kanälen zu Übungen verleiten zu lassen, welche die eigenen körperlichen Voraussetzungen überfordern. Eine Portion Vorsicht ist insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen angezeigt. Im Zweifelsfall sollten sich Yoga-Übende besser beraten lassen, welche Asanas geeignet sind. „Wir Physiotherapeuten wissen, welche Übungen bei welchen Einschränkungen ohne Bedenken praktiziert werden können und einen positiven Effekt auf das Beschwerdebild haben und welche eher kontraproduktiv sind“, betont Ute Repschläger.

Patienten mit Problemen im unteren Rücken (genauer gesagt dem Kreuzbein-Darmbein-Gelenk oder Iliosakralgelenk, kurz ISG) sind in Physiotherapiepraxen häufig vertreten. Eine ISG-Problematik kann durch langes Sitzen, muskuläres Ungleichgewicht, asymmetrische Bewegungen, Lockerungen der Bänder im Beckenbereich nach Schwangerschaften oder Arthrosen entstehen. Dabei ist häufig ein gestörtes Zusammenspiel von Muskeln, Faszien, Sehnen und Bändern ursächlich. Für diese Patienten kann dann der im Yoga häufig praktizierte Drehsitz weniger geeignet sein, da er eine ISG-Blockierung hervorrufen kann. Die sogenannte Brücke (Bezeichnung im Yoga: Setu Bandhasana) ist dagegen eine gute Übung, um auch bei wiederkehrenden Schmerzen eine Linderung zu erzielen (siehe Übung 1: Brücke).

Bedingt durch wenig Bewegung wie beispielsweise durch langes Sitzen im Büro entstehen häufig Probleme in der Brustwirbelsäule, die sich als Schmerzen zwischen den Schulterblättern bemerkbar machen. Auch die Halswirbelsäule wird durch eine lange Bildschirmarbeit stark belastet. Häufig ziehen die Schmerzen dann von der Halswirbelsäule hoch in Richtung Hinterkopf und können zu Kopfschmerzen führen. Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule empfehlen Physiotherapeuten die Übung, die im Yoga Katze-Kuh-Übung (Chakravakasana) genannt wird, wobei bei sitzenden Tätigkeiten, die vor allem zu einem Rundrücken führen, nur die Bewegung in die Streckung betont werden sollte (siehe Übung 2: Mobilisation Brustwirbelsäule).

Die präzise Ausführung der Übungen ist für den gesundheitlichen Nutzen entscheidend. Physiotherapeuten können die Übungen anleiten und gegebenenfalls individuell abwandeln. Die Vorbeuge (Yoga: Uttanasana) ist ein Beispiel für eine im Yoga gerne praktizierte Übung, die auf den ersten Blick einfach erscheint, aber insbesondere für Ungeübte mit einem Verletzungspotenzial einhergeht. Die Vorbeuge sollte besonders bei Vorerkrankungen nicht auf Anhieb bis in die maximal mögliche Bewegungsausführung reichen. Eine verkürzte rückseitige Beinmuskulatur oder eine eingeschränkte Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule können Gründe dafür sein, dass die Maximalposition nicht erreicht wird. Hier kann ein Physiotherapeut helfen, indem die Vorbeuge abgewandelt wird (siehe Übung 3: schonende Vorbeuge).

Sanfte Übungen helfen bei Beschwerden:

1. Übung: die Brücke

Ausgangsstellung ist die Rückenlage, die Hände liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen Richtung Decke. Die Beine werden angewinkelt und die Füße werden hüftbreit aufgestellt. Der Kopf liegt flach auf dem Boden. Das Gesäß wird angespannt, die Hüfte angehoben und auch der Rücken hebt Wirbel für Wirbel ab. Diese Spannung für 20 bis 30 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiter atmen. Fortgeschrittene können aus dieser Position heraus abwechselnd ein Bein ausstrecken. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Becken nicht absinkt, sondern in einer waagerechten Position bleibt. Dann den Rücken Wirbel für Wirbel und auch die Hüfte langsam wieder Richtung Boden absenken. Die Übung sollte mehrmals hintereinander durchgeführt werden.

2. Übung: Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsstellung ist der Vierfußstand. Die Handgelenke befinden sich unter den Schultern, dabei bilden Handgelenk, Ellbogen und Schulter eine senkrechte Linie. Die Knie stehen unter den Hüften. Kopf und Wirbelsäule sind in einer neutralen, geraden Position, dabei ist der Blick Richtung Boden gerichtet. Übungsablauf: Mit der Einatmung wird der Oberkörper in eine Art Hohlrücken abgesenkt und der Blick dabei nach oben ausgerichtet. Mit der Ausatmung geht man in die Mittelstellung zurück (gerader Rücken). Die Bewegungen sollten langsam und bewusst mit Hilfe des Atemrhythmus mehrmals hintereinander durchgeführt werden.

3. Übung: schonende Vorbeuge

Beginn der Übung ist im hüftbreiten Stand. Mit der Ausatmung langsam vom Kopf her Wirbel für Wirbel abrollen und in die Vorbeuge gehen, die Hände werden in Richtung Boden geführt. Kopf und Schulter sind dabei entspannt. Anfänger und Trainierende mit verkürzter Oberschenkelmuskulatur sollten die Knie leicht beugen Die Hände müssen dabei nicht den Boden berühren, sondern können auch auf den Schienbeinen locker abgelegt werden, sodass nur eine halbe Vorbeuge entsteht. Die Dehnung entsteht allein durch das Körpergewicht. Diese Stellung für einige Atemzüge halten. Diese Position mit der Einatmung verlassen und den Rücken wieder aufrollen.