Yoga für den Rücken

Probleme im unteren Rücken sind in unserer modernen westlichen Welt ein bedeutendes und weit verbreitetes Gesundheitsproblem. Neben der konventionellen Behandlung mit schmerzstillenden Medikamenten werden hier immer häufiger ergänzende alternative Heilmethoden eingesetzt. Dass Yoga dabei eine wichtige Rolle spielt, zeigen neue wissenschaftliche Untersuchungen aus den USA und Europa. In einem Kommentar zu diesen Untersuchungen schreibt ein Arzt:

Unter den neueren Yoga-Techniken erscheinen das Vini Yoga und das von B.K.S. Iyengar entwickelte Iyengar Yoga am besten für die therapeutische Anwendung geeignet. Vini Yoga zeichnet sich durch moderate Dehnungs- und Anstrengungsgrade und die Kopplung mit dem Atemrhythmus aus, Iyengar Yoga unterstützt die praktische Anwendbarkeit der auf starke Dehnung und isometrische Anspannung ausgerichteten Haltungen (Asanas) durch Hilfsmittel wie Podeste, Stützen oder Gurte. Hierdurch können auch bei körperlicher Untrainiertheit bzw. «Verkürzung» des Sehnen-Muskel-Apparates die Übungen aufbauend und ohne gesteigertes Verletzungsrisiko durchgeführt werden. (Dr. med. Andreas Michalsen, Kliniken Essen-Mitte. In: Forschende Komplementärmedizin 2006; 13:119-124.)

Um die Wirkungsweise von Iyengar Yoga bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken zu überprüfen, wurde in den USA eine systematische medizinische Studie durchgeführt, die im Mai 2005 veröffentlicht wurde („Effect of Iyengar yoga therapy for chronic lower back pain", Kimberly Anne Williams et al., Pain Volume 115, Issues 1-2, May 2005, Pages 107-117).

Bei der Studie, die 16 Wochen dauerte, wurden 60 Patienten untersucht. Sie bekamen von Physiotherapeuten am Anfang der Studie zwei einstündige Anleitungen und wöchentlich einen Newsletter mit Hinweisen zur Gesundheit des Rückens. Außerdem sollten sie ihre bisherige Behandlung weiterführen. Die Hälfte der Teilnehmer besuchte über diese konventionelle Behandlung hinaus zusätzlich wöchentlich einen eineinhalbstündigen Kurs in einem Yogastudio und wurde dazu angehalten, an fünf Tagen 30 Minuten zuhause zu üben. Die Analyse der Ergebnisse dieser Studie ergab, dass die Yogaübenden viel bessere Heilerfolge hatten. Die Beschwerden, funktionelle Behinderungen und die Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten lassen sich durch Iyengar Yoga erheblich reduzieren. Iyengar Yoga vermindert die Probleme im Rücken, indem es ein muskuläres Ungleichgewicht im Körper ausgleicht, das sonst die Ausrichtung und die Haltung der Wirbelsäule negativ beeinflusst. Die Vielfalt der verschiedenen Asanas und der Einsatz von Hilfsmitteln verbessern die Ausrichtung, die Flexibilität, die Mobilität und die Stabilität in allen Muskeln und Gelenken die die Position der Wirbelsäule beeinflussen. Muskelgruppen im Bauchraum, der Vorder- und Rückseite der Oberschenkel, der Hüften, des Ge-säßes und im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule wurden durch das Iyengar Yoga gedehnt und gestärkt. Dies ermöglicht eine gesunde Aufrichtung der Wirbelsäule und führt so zur Reduktion der Beschwerden.

Die positiven Erfahrungen mit einem Iyengar Yoga-Kurs schildert ein 53-jähriger, lange Zeit von Rückenschmerzen geplagter Journalist in „GEO SAISON" Nr. 3/04:

Es ist kein Wundermittel, das Stress und Krankheit mit einem Volkshochschulkurs abschafft. Es ersetzt nicht die Ärzte. Aber es hilft, den Alltag besser zu meistern - die Übungen machen Körper und Geist kräftiger, flexibler, energiegeladener und gelassener. Schon nach einem halben Jahr spürte ich, dass etwas in Bewegung geriet. Bald berührte ich den Boden mit den Fingerspitzen, nach einem Jahr lagen auch meine Handflächen flach auf dem Boden - so kommt man seinen Problemen näher.
Meditation in Bewegung.