

YOGA-CIKITSĀ

Hilfe für die Wirbelsäule

Yoga kann effektiv als Therapie eingesetzt werden. Für die Behandlung von Wirbelsäulenproblemen ist der ganzheitliche Ansatz von Cikitsā geradezu prädestiniert. Natürlich soll und kann der Yoga-Einzelunterricht den Arztbesuch nicht ersetzen.

Aber er kann medizinische Maßnahmen häufig sinnvoll ergänzen.

Text: Laura Casu

Als erstes Hindernis, das uns von unserem Fortschritt auf dem Yoga-Weg abhält, nennt Patañjali im Yoga-Sūtra vyādhi, die Krankheit. Da liegt es nahe, die Yoga-Praxis auch zur Linderung von Beschwerden und zur Heilung von Krankheiten zu nutzen. Aus diesem Grund wird auch heute noch Yoga in Indien sehr oft therapeutisch eingesetzt. Eine besondere Rolle spielt die Yoga-Therapie Cikitsā in der Tradition Krishnamacharya – Desikachar. In indischen Schulen dieser Tradition, wie dem Krishnamacharya Yoga Mandiram oder dem Yoga Rakṣanam von D.V. Sridhar in Chennai, geben sich die Patienten quasi die Türklinke in die Hand. Erfolge erzielen die Yoga-Therapeuten bei den unterschiedlichsten Erkrankungen. Da bei der āsana-Praxis die Wirbelsäule auf der körperlichen Ebene eine ganz besondere Rolle spielt, verwundert es nicht, dass insbesondere bei Wirbelsäulenproblemen mit Cikitsā gute Erfolge zu erzielen sind.

»Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.«

Marcel Proust

Die drei grundlegenden Elemente

Es gibt drei wichtige Aspekte, wenn Yoga als Therapie eingesetzt wird:

- Der erste ist śraddha, das Vertrauen, besonders von Seiten der Therapeuten, aber auch von Seiten der PatientInnen. In diesen Bereich fällt auch die Motivation, der Wunsch der Lehrenden, dass SchülerInnen ihr Problem lösen.
- Der zweite Aspekt ist, dass Yoga nicht nur auf der körperlichen Ebene arbeitet, sondern vor allem das aktiviert und stärkt, was als das Potential jedes Seins zur Selbst-Heilung bezeichnet wird. Dieses wird in Sanskrit als kāya kalpa definiert. Kāya bedeutet Körper, kalpa kann mit Möglichkeit, Kompetenz aber auch gesund oder fit übersetzt werden.
- Der dritte Aspekt ist der »richtige Blick« der Lehrenden, der nicht von selbst kommt, sondern sich im Laufe der Praxis des Cikitsā und mit zunehmender Erfahrung entwickelt und klärt. Hierbei spielt die eigene Yoga-Praxis der Lehrenden eine besondere Rolle. Der »richtige Blick« ist eine Art zu sehen, die manche auch als »metaphysisch« definieren. In Wahrheit ist es etwas, das wir alle in den verschiedensten Situationen unbewusst benutzen.

Nehmen wir zum Beispiel eine uns bekannte Person. Sie sieht müde aus. Welche Elemente bringen uns dazu zu sagen, dass sie müde ist? Zum Beispiel eine gewisse Langsamkeit in der Bewegung. Nehmen wir eine Katze, die eine Jagdbeute anvisiert. Auch sie bewegt sich langsam, aber wir »sehen« eine gewisse Anspannung an ihr. Genauso wie wir in der müden Person ein »Fehlen von Lebhaftigkeit« in der Langsamkeit »sehen«. Unser Sehen

nimmt zwei unterschiedliche Situationen wahr, die gleichartige Elemente haben, welche sich aber in manchen Qualitäten so unterscheiden, dass das Wahrnehmungsergebnis komplett unterschiedlich ist. Mit welchem »Auge« sehen wir dieses Vorhandensein oder den Mangel von »Lebhaftigkeit«? Hat »Lebhaftigkeit« eine Form, eine Konsistenz, eine Farbe oder eine Substanz? Diese Elemente werden von einem eingestimmten Blick wahrgenommen, der feiner als der oberflächliche physische Blick ist, der nur wahrnimmt, dass die Bewegung langsam ist. Es gibt bestimmt noch viele andere Informationen, die von diesem »feineren Sinn« gesehen werden, nicht zuletzt die Präsenz oder Nichtpräsenz, die die ganze Person ausstrahlt. Diese Qualitäten, die wir »sehen«, können wir übersetzen in »Energie«, prāṇa, das wir wahrnehmen. Der »richtige Blick« ist die Fähigkeit, diese feine Wahrnehmung bewusst zu entwickeln und einzusetzen.

Die sechs Werkzeuge

Die Werkzeuge, die Yoga im Rahmen des Cikitsā bietet, sind:

Werkzeug	Hauptsächliche Wirkebene
āsana	Körper, mit Atmung auch prāṇa
prāṇāyāma	prāṇa
Chant	prāṇa
Meditation	prāṇa – Emotionen – Geist
Gespräche/Beratung	Emotionen – Geist
bhāvana	Emotionen – Geist

Āsana-Praxis

Die āsana-Praxis ist das erste und das am häufigsten benutzte Instrument. Jedes āsana muss entsprechend modifiziert werden, was in Cikitsā bedeutet, es muss an die Person angepasst werden, um es zu vereinfachen, ihm mehr Schwierigkeit zu geben und den Fokus, bhāvana, auf ein besonderes Bedürfnis zu lenken, wie die Verringerung einer Lordose.

Es gibt zwei auf dem Yoga-Sūtra basierende Prinzipien, die dabei beachtet werden sollten:

- Sthirasukha (YSP II,46) das wir so übersetzen können: Aufmerksamkeit, Präsenz, angemessene Spannung und Bequemlichkeit ohne Trägheit. Wenn wir uns das Seil eines Seiltänzers vorstellen, darf es weder zu sehr – es würde den Tänzer weg katapultieren – noch zu wenig gespannt sein – der Tänzer würde an einem Punkt festhängen.
- Tasya bhūmiṣu viniyogaḥ (YSP III,6): Die/der Lehrer/in muss die SchülerInnen auf deren Niveau treffen. Die Lehrenden müssen das Gelehrte respektieren. In der Praxis bedeutet das: wenn die Schülerin/der Schüler beispielsweise das Knie nicht beugen kann, ist es sinnlos, es sie/ihn um jeden Preis beugen zu lassen.

Prāṇāyāma

Auch das prāṇāyāma muss, genauso wie die āsana-Praxis, im Cikitsā entsprechend des zu lösenden Problems gewählt werden. Es soll die Wirkung der āsana-Praxis unterstützen. Alle prāṇāyāma-Techniken bewegen und stärken das prāṇa. Genauso wie bei allen anderen Instrumenten des Yoga müssen wir ein prāṇāyāma wählen, das passend zu der Person ist, die wir vor uns haben. Ein wichtiges Element dabei ist das Vorgehen in kleinen Abstufungen. Kompliziertere Techniken sollten keinesfalls zu früh angewendet werden. Patañjali sagt, dass jegliches Problem, auch Krankheit und Schmerz, erst zum Problem wird, wenn der Effekt davon »citta-vikṣepa« ist. Mit anderen Worten, wenn es auf einer geistigen Ebene stört, Sorgen bereitet und ablenkt. Er bietet verschiedene Lösungsmöglichkeiten an, eine davon ist die Verlängerung des Ausatems. Während der ersten Phase des Cikitsā, die normalerweise auf die Verringerung des Schmerzes abzielt, können wir eine Übungseinheit mit einem Zyklus von »geführten« und zeitlich festen Ausatmungen beenden. Schrittweise können wir dann die Dauer erhöhen oder auch einfache Techniken wie ujjayi einführen. Das prāṇāyāma, das wir in den späteren Phasen des Cikitsā vorschlagen, richtet sich sowohl nach den Beobachtungen, die wir am Klienten machen, wie auch nach der Erfahrung, die wir selbst mit diesen Techniken besitzen.

Chanten von Mantra

Wer bereits mit dieser Technik vertraut ist, weiß, welche und wie viel Kraft in unserer Stimme und den Tönen und Vibrationen, die diese hervorbringt, steckt. Die Rezitation hat viele positive Wirkungen, von denen ich nur die hervorhebe, die für das Cikitsā interessant sind:

- Chanten ist eine weitere Möglichkeit, die Ausatemphase zu verlängern.
- Chanten erhöht die Fähigkeit zuzuhören und fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Chanten schafft Selbstvertrauen.
- Chanten macht die Praxis lebendiger.
- Chanten gefällt und erhöht somit die Motivation.
- Chanten bringt uns uns selbst näher.

Meditation

Meditation ist ein Instrument im Cikitsā, das normalerweise erst eingesetzt wird, wenn der Klient bereits einige Yoga-Erfahrung hat. Zum Beispiel kam einmal eine Klientin zu mir, die sich über Schmerzen in der Lendenwirbelsäule beklagte. Sie meditierte bereits seit langer Zeit täglich mit einer Zen-Technik. Zusätzlich zu der āsana-Praxis, die ich ihr gab, schlug ich ihr vor, ihre Meditation zu ändern, indem sie nicht mehr versuchen sollte, ihre Gedanken zu »zerstreuen«, sondern sie dahin zu bringen, wo sie Schmerzen hatte – und einfach zu beobachten. Das Ergebnis war, dass ihr in kurzer Zeit bewusst wurde, dass die Schmerzen in ihrer Wirbelsäule eine »Antwort« ihres Körpers auf Beziehungsprobleme waren, die sie bisher unterschätzt hatte und nicht ernst nehmen wollte. Durch den Entschluss, sie sich anzusehen verschwanden die Rückenschmerzen.

Gespräche und Beratung

In diesen Bereich fällt alles, was dazu dient, Informationen über die Person zu sammeln, die vor uns sitzt. Dazu gehört Fragen zu stellen, den Puls zu tasten, die Tonlage und die Stärke der Stimme zu registrieren, aufzunehmen, wie die Person ihr Problem sieht und lebt, wie sie es definiert oder was ihre Erwartungen an Yoga sind. All das kann uns zusammen mit unserem Wissen und unserer Erfahrung helfen zu verstehen »wen wir vor uns sitzen haben«, um die beste Hilfe anzubieten, die wir als Yogalehrende geben können. Dabei sollten wir immer drei Voraussetzungen erfüllen: Vorurteilsfreiheit, Respekt und Klarheit mit uns selbst. Mit dem letzten meine ich, dass wir uns über unsere eigenen Grenzen und Fähigkeiten klar sein müssen, bevor wir »Lebensberatung« anbieten.

Bhāvana

Das Wort stammt aus der Sanskritwurzel bhū: sein, werden und kann als »da sein, beobachten, teilnehmen« übersetzt werden. Bhāvana auf einen bestimmten Körperteil zu bringen, bedeutet »dort hin zu gehen, sich darauf zu konzentrieren, dort zu sein«. Bhāvana stärkt die Praxis in dem Sinn, dass es sie bewusster macht.

Die drei Phasen des Cikitsā

Die Praxis des Cikitsā folgt normalerweise drei Phasen:

- Beseitigung des Schmerzes und so der energetischen Blockaden,
- Erhöhung der Flexibilität und somit die Anregung des Flusses von prāṇa in Bereichen, an denen es sehr hoch konzentriert ist und
- Erhöhung der Kraft und somit die Anregung des Flusses von prāṇa in Bereichen, an denen es niedrig konzentriert ist.

Die letzten beiden Phasen bauen auf der ersten auf und festigen und verstärken dessen Effekte, um zukünftigen Problemen vorzubeugen.

Cikitsā für die Wirbelsäule

Wenn jemand mit Rückenschmerzen zur Cikitsā-Stunde kommt, hat sie/er, zusätzlich zu der medizinisch wichtigen Diagnose, auch immer eine energetische Unausgeglichenheit. Diese zeigt sich normalerweise als »Block«, »Knoten« oder auch als »Delle«. Wenn wir diese Person bitten, sich zu setzen, zu entspannen und zu atmen und dann die »Bewegung« des Atems durch den Rücken betrachten, fallen Zonen auf, in denen sich der Atem »bewegt«, »fließt« und Zonen, die »gestaut«, unbeweglich sind. Wenn wir nun diese letzteren berühren und die Person bitten, weiter zu atmen, stellen wir fest, dass uns einige den Eindruck vermitteln »verhärtet« oder »dick« zu sein, andere dagegen scheinen »leer«. Mit anderen Worten: In diesen Zonen zirkuliert prāṇa nicht gut, im ersten Fall ist es »zusammengezogen«, gehalten, im zweiten Fall ist es »herausgezogen«, quasi abwesend. Um es einfacher zu machen, sollen im Folgenden die zwei Begriffe »voll« und »leer« diese beiden unterschiedlichen Wahr-

nehmungen beschreiben. Diese Adjektive enthalten alle Qualitäten, die uns aufgefallen sind.

Voll	Unbeweglichkeit des prāṇa ausgedrückt als Härte, Zusammenziehen, Konzentrierung, Festhalten.
Leer	Unbeweglichkeit des prāṇa ausgedrückt als Abwesenheit, Fehlen, Schwäche, Schlawheit.

Beide Situationen, »voll« und »leer«, sind für die üblichsten Schmerzen verantwortlich, die jeder von uns kennt oder wenigstens schon einmal im Leben kennen gelernt hat. Harmonie entsteht aus dem Fließen des prāṇa, das zur Elastizität aller Gewebe des menschlichen Körpers beiträgt. Wir merken uns diese Informationen und überprüfen jedes Mal, wenn wir die KlientInnen wieder sehen, ob es eine Veränderung in unserer energetischen Wahrnehmung des Rückens gibt. Wenn wir im Yoga unsere Bewegung an unserer Atmung ausrichten, die der wichtigste Träger von prāṇa in unserem System ist, bewegen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch prāṇa. Daraus folgt, dass es äußerst wichtig ist, die Bewegung mit dem Atem zu verbinden.



Ein klassisches Beispiel: »volles« prāṇa im Bereich des Nacken und der Schultern, »leeres« prāṇa im unteren Wirbelsäulenbereich

Drei Phasen des Cikitsā mit Fokus auf den Rücken

Erste Phase des Cikitsā:

Beseitigung des Schmerzes. Diese Phase ist nicht immer die Ausgangsphase. Nicht immer kommen Menschen zum Yoga, weil sie Schmerzen haben, aber trotzdem beschweren sich viele über Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Wir sollten immer mit der Frage an unsere Klienten anfangen, in welcher Position sie oder er sich am »leichtesten« fühlt, mit den wenigsten Schmerzen: im Liegen, Sitzen oder Stehen, wobei letzteres eher selten vorkommt. Nachdem wir dies festgestellt haben, lassen wir sie oder ihn leichte Bewegungen machen, Rückbeugen oder Vorbeugen aus der gewählten Ausgangsposition. Damit setzen wir den zweiten Faktor fest, der Erleichterung bringt: Vorbeuge oder Rückbeuge. Manchmal kann es auch eine sanfte Drehung oder Seitbeuge sein. Lassen wir uns am Anfang von seinen »Richtungen« leiten, beobachten wir, ohne zu zwingen, Bewegungen, die sich gut machen lassen, aber schlagen wir auch Varianten in den Bewegungen vor, die der/die Klient/in als »am meisten erleichternd« beschrieben hat.



Beispiel in liegender Position, asymmetrisch



Beispiel in sitzender Position, Rückbeuge



Beispiel in liegender Position, Rückbeuge



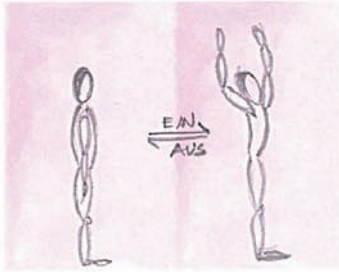
Beispiel in sitzender Position, Vorbeuge



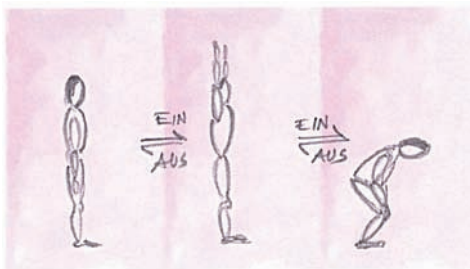
Beispiel in liegender Position, Vorbeuge



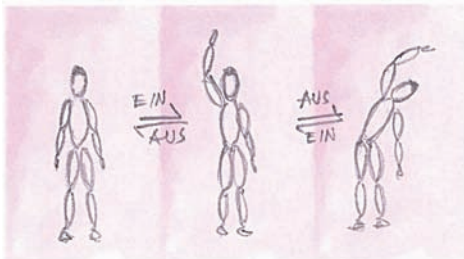
Beispiel in sitzender Position, asymmetrisch



Beispiel in stehender Position, Rückbeuge



Beispiel in stehender Position, Vorbeuge



Beispiel in stehender Position, asymmetrisch

Dann machen wir ein paar »Experimente« mit der Atmung, um festzustellen, wo wir die maximale Beweglichkeit mit minimalen Schmerzen erreichen. Manchmal mag es sogar wegen der Schmerzen unmöglich sein, die Arme wirklich zu bewegen. In diesem Fall lassen wir die Klienten in der von ihnen gewählten Position und bringen dann den Fokus je nach Bedarf entweder auf die Ein- oder die Ausatmung.

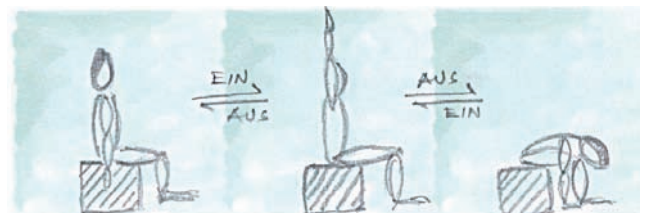
Wenn wir die wichtigsten Elemente erkannt haben, arbeiten wir mit diesen und entwickeln sie weiter. Es ist möglich und meist sogar wahrscheinlich, dass der Klient eine Reihe von Einzelstunden benötigt, bis die Schmerzen nachlassen oder ganz verschwinden. In diesem Verbesserungsprozess erhöhen wir nach und nach die Schwierigkeit der Praxis.

Zweite Phase des Cikitsā:

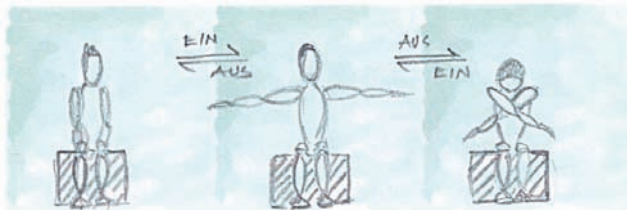
Aufbau von Flexibilität. Jetzt können wir anfangen, an den Bereichen der Wirbelsäule zu arbeiten, die wir als »voll« und zusammengezogen wahrgenommen haben. Flexibilität entsteht aus Bewegung und deswegen ist eine dynamische Praxis wichtig. Wir wissen, dass die »Bewegung« nicht nur etwas Strukturelles ist, etwas von Muskeln und Gelenken, sondern auch die energetische Bewegung, die zusammen mit dem Atem fließt. Es ist die Bewegung des Ausatmens, die hauptsächlich die Qualität unterstützt und aufbaut, die wir Flexibilität nennen, und sie ist es, die prāṇa zerstreut und wieder verteilt.

Die Ausatmung wird normalerweise und natürlich mit allen Bewegungen verbunden, die die Extremitäten näher an den Körper bringen oder die den Körper nach vorne beugen, also schließende Bewegungen.

Wenn »Fülle« in der Ebene der Lendenwirbelsäule wahrnehmbar ist:



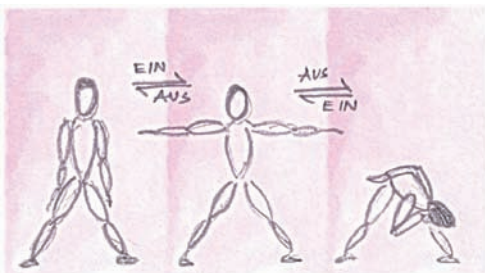
Wenn »Fülle« in der Ebene der Brustwirbelsäule wahrnehmbar ist:



Wenn zusätzlich zur »Fülle« auch noch eine übermäßige Kyphose wahrgenommen wird, wäre es auf der strukturellen Ebene besser mit einer Rückbeuge zu arbeiten, die wir jedoch von der Ausatmung begleiten lassen:



Wenn die »Fülle« asymmetrisch ist, müssen wir mit asymmetrischen Positionen arbeiten:



Dritte Phase des Cikitsā:

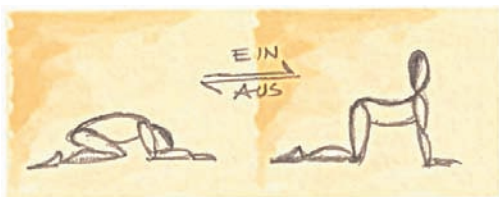
Kraftaufbau. Wenn wir sehen, dass sich die »vollen Zonen« muskulär und energetisch verändert, bewegt und gelockert haben, können wir mit der dritten Phase beginnen, dem Kraftaufbau. Jetzt geht unsere Aufmerksamkeit hin zu den Zonen, die »leer« erscheinen, wo das prāṇa schwach ist. Auf der physischen Ebene ist die Kontraktion am besten geeignet, um Kraft aufzubauen. In der Wirbelsäule entspricht diese einer Rückbeuge. Aber diese allein ist nicht ausreichend. Wenn wir am Kraftaufbau der Rückenmuskeln arbeiten, sollten wir mit statischen Positionen beginnen.

Die Bewegung der Atmung, die eine Rückbeuge begleitet, ist die Einatmung, die auch eine Konzentration von prāṇa bewirkt. Wenn wir zusammen mit der Statik, auch mit dem Fokus auf den Punkt, an dem wir mehr Kraft aufbauen möchten, arbeiten, dann erhöhen wir die Wirksamkeit dieser Praxis.

Wenn die »Leere« in der Ebene der Lendenwirbelsäule wahrnehmbar ist:



Wenn die »Leere« in der Ebene der Brustwirbelsäule wahrnehmbar ist:



Wenn die Person zusätzlich zu der »Leere« auch eine ausgeprägte Lordose in diesem Gebiet zeigt – eine häufige Situation, vor allem bei Frauen in der Lendenwirbelsäule –, ist Statik in einer Rückbeuge nicht angezeigt. Eine leichte statische Vorbeuge mit Fokus auf die Einatmung ist besser geeignet, eventuell mit einer kurzen Haltephase nach der Einatmung und einem Fokus auf das Lordosegebiet.

Fazit

Der Übungszyklus endet nicht mit der dritten Phase. Es ist möglich, dass das Freisetzen von blockierter Energie an einer Stelle erneut Schmerzen hervorruft. In diesem Fall sollten wir für einige Zeit zur ersten Phase zurückkehren. Das wird jedoch im Lauf der Zeit immer seltener notwendig sein. Und es ist auch wahr, dass keine »absolute Flexibilität« genauso wie keine »absolute Kraft« existiert. In einer »normalen« Situation ohne Schmerzen wechseln sich jeweils erst die zweite und dann die dritte Phase ab. Es ist auch wahr, dass man keine Praxis beschreiben kann, in der nur eine Phase umgesetzt wird. Es ist unmöglich, nur an der Flexibilität zu arbeiten und dabei alle gegenteiligen Bewegungen, die dieser natürlich entgegenwirken, auszuschließen. Oder genauer: auch wenn es möglich wäre, wäre es nicht unbedingt wünschenswert.

Manchmal, zum Beispiel wenn eine Seite gegenüber der anderen sowohl körperlich als auch energetisch dominant ist, ist es besser, erst an der Stärkung der schwächeren Seite zu arbeiten und dann an der Flexibilität der stärkeren. Beispielsweise steht manchmal eine Schulter höher, ein stärkerer Muskeltonus ist festzustellen oder es besteht eine höhere Beweglichkeit.

Auf jeden Fall ist es immer erforderlich, besonders an der Integration beider Seiten zu arbeiten. Die Integration geschieht durch eine harmonische Praxis, die abwechselnd zyklisch alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule beinhaltet: Vor-, Rück-, Seitbeuge, Drehung und Streckung. Eine Praxis in dieser Art sollte daher immer mindestens drei der Elemente enthalten: Vorbeuge und Rückbeuge (auch leicht) und eine der anderen.

Zusätzlich dazu stehen natürlich auch alle anderen Elemente des Cikitsā wie prāṇāyāma oder Chanten zur Verfügung, die, entsprechend kombiniert, aus einer reinen āsana-Praxis eine integrierende Yoga-Praxis machen. Unsere Fähigkeit sollte darin bestehen, die passenden Werkzeuge für jeden Fall zu finden und diese kreativ einzusetzen. Dabei gilt es zu lernen, zuzulassen, dass die Wahl der Instrumente nicht nur aus dem erlernten Wissen kommt, sondern auch aus der Intuition und der Inspiration.



Während der Einatmung mit den Füßen auf den Boden drücken.

Auch hier, wenn die »Leere« asymmetrisch also nur auf einer Seite der Wirbelsäule präsent ist, müssen wir mit asymmetrischen Positionen arbeiten.

