

# Flexibel und frei

Die Musikerin Helen Barsby hat durch Yoga einen Weg gefunden, schonend ihre Skoliose zu behandeln.



Als Jugendliche ließ sich Helen Barsby von der Diagnose ihrer Skoliose nicht aus der Ruhe bringen. „Ich habe es nur als optischen Mangel empfunden, und es hat mich nicht sehr gestört“, erinnert sie sich.

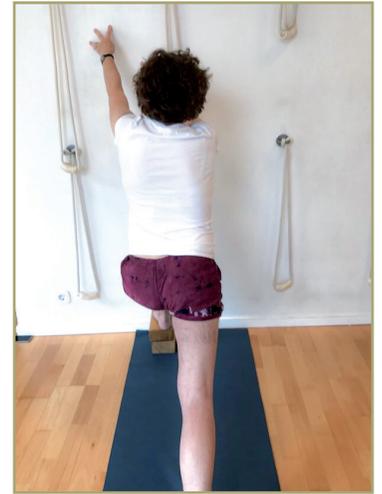
Doch als junge Erwachsene hatte sie zunehmend Beschwerden, die durch die Ausübung ihres Berufes als Trompeterin verstärkt wurden. So kam sie auf Umwegen zum Yoga. Die Effekte vom Yoga im Körper und Geist überzeugten sie so sehr, dass sie sich neben ihrer Karriere als Musikerin zur zertifizierten IYENGAR®-Yogalehrerin ausbilden ließ und heute Kurse gibt, um die Lehre des Yogas und ihre guten Erfahrungen an andere Skoliose-Betroffenen weiterzugeben.

Die Skoliose hatte sich, wie in vielen Fällen, schnell und unbemerkt entwickelt. Plötzlich war sie da. „Ich war am Strand, und als meine Mutter mich im Badeanzug sah, merkte sie, dass mein Rücken schief war. Eine typische Entwicklung in der Pubertät“, berichtet Helen Barsby. Die Familie wendete sich an den Hausarzt, der sie an die Klinik überwies. Dann hieß es erst einmal: Warten. Ein Wirbelsäulenspezialist war damals in der neuseeländischen Kleinstadt, in der Helen Barsby aufwuchs, nicht ständig vor Ort. Die Untersuchung ergab schließlich, dass eine Skoliose von knapp unter 45 Grad vorlag. „Alle sechs Monate musste ich wieder zur Kontrolle“, erinnert sich die Musikerin. So ging es über einige Jahre, und jedes Mal hatte sie Glück: Die Krümmung blieb in einem Bereich, der weder ein Korsett noch eine Operation erforderte.

„Ich habe immer sehr viel Sport gemacht. Das konnte ich auch weiterhin. Ein Korsett oder eine Operation kam für mich nicht in Frage, und es hat auch keiner versucht, das zu erzwingen“, berichtet sie. Ein optischer Mangel, der nicht weiter ins Gewicht fiel: Mehr war die Skoliose für sie zunächst nicht. Erst nach einigen Jahren traten Probleme auf: „Mit ungefähr 19 Jahren entwickelten sich Verspannungen im oberen Rücken, mit Schmerzen in der rechten Schulter und im Oberarm. Ich konnte nicht auf der rechten Seite liegen, auch nicht lange sitzen. Es gab kaum einen Stuhl, auf dem das nicht so war. Ich merkte es, wenn ich im Kino oder im Konzert war, und mir wurde bewusst, dass ich etwas unternehmen sollte.“



Kursteilnehmer an einem Workshopwochenende in Berlin



### Von der Alexander-Technik zum Yoga

Barsby, die damals an der Musikhochschule studierte, entdeckte ein Angebot für Studenten: die Alexander-Technik. Diese Form der Körpertherapie geht zurück auf den australischen Schauspieler Frederik Matthias Alexander (1869 – 1955). Das Verhältnis von Kopf, Hals, Nacken und Rumpf zueinander spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Übungen halfen der jungen Musikerin sehr und befreiten sie von ihren Verspannungen. Als sie jedoch den Studienort wechselte und von Neuseeland ins deutsche Detmold kam, musste sie sich einen neuen Ansatz suchen, denn dort gab es damals keine Angebote zur Alexander-Technik. „Ich probierte Feldenkrais aus, aber das empfand ich nicht als interessant“, erinnert Helen Barsby sich. Dann entdeckte sie Yoga und war sofort begeistert: „Mir war gleich klar, dass das sehr weit gehen kann. Es ist ein endloser Weg des Arbeitens in den Yoga-Asanas, die man immer noch weiter verfeinern kann.“ Bis heute sei es so, dass sie an Yoga Freude habe: „Ich habe Lust auf Yoga, es begleitet mein Leben. Die Skoliose hat mich auf diese wunderbaren Reise gebracht“, versichert sie.

Ideal wäre es nach ihrer Einschätzung, den Yoga-Übungen jeden Tag drei bis vier Stunden zu widmen. Auf einen solchen Schnitt kommt sie nicht. Neben ihrem Arbeitspensum als Musikerin und Yoga Lehrerin hat sie auch als Mutter zweier Kinder im Alltag viele Aufgaben. Aber etwa eine dreiviertel Stunde am Tag nimmt sie sich, um Yoga zu praktizieren und durch die Yoga-Übungen ihre Skoliose im Griff zu behalten. Der Erfolg ist deutlich: In all den Jahren seit der ersten Diagnose hat sie weder regel-

mäßige Physiotherapie noch chirurgische Eingriffe oder ein Korsett gebraucht. Yoga, sagt sie, gibt ihr Freiheit: „Ich möchte unabhängig sein von Schmerzen, von Geräten oder von Terminen, die ich in einer Praxis habe. Yoga kann ich überall machen. Vielmehr als eine Yogamatte braucht man eigentlich nicht.“

### Kurse für Lehrer und Menschen mit Skoliose

Seit 2014 bietet sie alle zwei Monate Workshops von drei Stunden zum Thema Yoga für Skoliose an, außerdem gibt sie drei Yoga-Kurse in der Woche, die jeweils 90 Minuten dauern. Häufig werden die Workshops von Yogalehrern wahrgenommen, die sich Tipps zum Umgang mit ihren Schülern holen möchten. „Wenn man die Skoliose nicht am eigenen Körper erlebt und kennt, ist man nicht sicher wie weit eine Korrektur möglich ist und möchte nichts falsch machen“, so ihre Beobachtung. Charakteristisch für die Herangehensweise des Iyengar-Yoga ist zum Beispiel, dass der ganze Körper stabilisiert und in korrekte Ausrichtung gebracht wird – unabhängig von der skoliosebedingten Krümmung. „Es geht darum, beide Seiten in Balance in die Yoga Asanas zu bringen - und zu halten - natürlich mit dem Bewusstsein, dass man mit der einen anders arbeiten muss als mit der anderen“, beschreibt Helen Barsby.

*„Ich habe Lust auf Yoga, es begleitet mein Leben. Die Skoliose hat mich auf diese wunderbaren Reise gebracht“*



Wichtig ist ihr der Austausch mit Marcia Monroe. Die New Yorkerin praktiziert ebenfalls als Senior Lehrerin das Iyengar-Yoga und leidet selbst an einer starken Skoliose, von der sie sich nicht unterkriegen lässt. Seit 2016 kommt sie nach Europa einmal im Jahr und gibt Wochenendworkshops in Berlin, die Helen Barsby betreut. „Das ist sehr inspirierend. Sie ist wirklich ein



lebendiges Beispiel dafür, wie weit man mit Yoga gehen kann“, so Barsby, die erklärt, ihr Ziel sei, sowohl für sich als auch für die Kursteilnehmer, Freiheit: Freiheit im Körper, Freiheit von einem Leben mit Schmerzen. „Man soll sich nicht gefangen fühlen, nur weil man schief ist“, findet sie. Ihre Erfahrung: Junge Erwachsene, die als Jugendliche ein Korsett tragen mussten, wollen sich oft zunächst gar nicht mehr mit ihrer Wirbelsäulenerkrankung befassen, weil sie sich in wichtigen Jahren als Sonderling außerhalb der normalen Gesellschaft fühlten. Wenn sie dann mit Mitte 20 oder später an den Folgen ihrer Skoliose leiden, suchen sie nach neuen Wegen – und kommen zum Beispiel in Helen Barsbys Kurse, die sie als Befreiung empfinden. Ein großer Vorteil von Yoga im Vergleich zu anderen Therapieformen und Trainingskonzepten sei dabei das Verfeinern des Bewusstseins: „Yoga geht in die Tiefe und eröffnet die Möglichkeit zu einem positiven Selbststudium. Yoga lehrt das Akzeptieren von dem was ist, und gleichzeitig ist es ein nie fertiger Weg, wobei man permanent dabei ist, Körper und Geist in Balance zu bringen und zu halten.“



Wichtig ist der Yogalehrerin jedoch auch, dass eine konventionelle Behandlung nicht vernachlässigt wird, wenn sie notwendig ist. „Es gibt starke Skoliosen, bei denen Yoga allein zu wenig wäre, zumal wohl kein Jugendlicher vier Stunden am Tag Yoga macht. Dann kann Schroth sehr effektiv und ein Korsett absolut sinnvoll sein.“ Ergänzend und als Anregung für einen neuen Umgang mit der Erkrankung schwört sie jedoch auf das Iyengar®-Yoga.

Johanna Tüntsch

**Online-Tipp:**

Mehr über Helen Barsby, ihre Kurse und Workshops sowie die von ihr praktizierte Yoga-Form gibt es unter [www.yoga-skoliose.de](http://www.yoga-skoliose.de)

Über Helen Barsby ist auch die Anmeldung zu Marcia Monroes nächstem Workshop in Deutschland möglich, der am letzten Juniwochenende 2020 stattfinden wird.



**Iyengar®-Yoga**



Diese besondere Form des Yoga geht zurück auf den indischen Yoga-Lehrer Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918 – 2014), der vom Time Magazine 2004 zu den hundert einflussreichsten Menschen der Welt gezählt wurde. Iyengar, der aufgrund verschiedener Infektionskrankheiten in seiner Kindheit zunächst eine schwache körperliche Verfassung hatte, erlernte mit 15 Jahren Yoga-Techniken und -Grundsätze, die er auf unterschiedliche Weise weiterentwickelte. Zu seinen bekanntesten Schülern gehören der Geiger und Dirigent Yehudi Menuhin und der Schriftsteller Aldous Huxley. Iyengar trug durch sein Engagement wesentlich dazu bei, dass Yoga im Laufe des 20. Jahrhunderts auch in der westlichen Welt zunehmend populär wurde.