

Yoga für Skoliose

von Helen Barsby

Übersetzung von Birgit Meißner

„Yoga lehrt uns zu heilen, was nicht ertragen werden muss, und zu ertragen, was nicht geheilt werden kann.“

B.K.S. Iyengar*

Beim Yoga für Skoliose geht es nicht darum, eine Skoliose zu heilen, sondern darum, die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen und dann zu erhalten. Es geht darum, sich frei bewegen zu können, frei zu sein von Schmerz, frei zu atmen und frei zu werden von Beschwerden, die mit der Fehlhaltung einhergehen. Wer sich wirklich bemüht, kann seine Haltung verbessern und dies kann nur durch regelmäßiges Üben aufrechterhalten werden.

Meine Geschichte

Ich fand mit Anfang zwanzig zum Iyengar-Yoga, als ich auf der Suche nach einer speziellen Übungspraxis war, die meinen aktiven Lebensstil als Berufsmusikerin unterstützen und die starke Skoliose, die sich in meinen frühen Teenagerjahren entwickelt hatte,

in Schach halten würde. Der auf 45° angewachsene Cobb-Winkel (der kritische Krümmungsgrad der Wirbelsäule, bei dem ein chirurgischer Eingriff vorgeschlagen wird) war über mehrere Jahre im Krankenhaus überwacht worden, bis ich siebzehn war. In diesem Alter verweigerte ich die Option, ein Korsett zu tragen oder eine Operation zur dauerhaften Begradigung der Wirbelsäule durchzuführen. Von da an wurde meine Wirbelsäule sich selbst überlassen, bis ich mich ein paar Jahre später entschloss, aktiv zu werden.

Anfang der 1990er Jahre, nach einem Gastworkshop in Detmold mit Clé Souren (bei dem ich später meine Lehrerausbildung in Amsterdam absolvierte), wurde meine Leidenschaft für Iyengar-Yoga endgültig entfacht. Mir wurde klar, dass ich tatsächlich etwas Tiefgründiges gefunden hatte: eine Kunstform und gleichzeitig ein wirksames Werkzeug für die Gesundheit. Außerdem baute Iyengar-Yoga auf meinem bereits langjährigen Interesse an östlichem Denken und östlicher Philosophie auf.

Dass ich eine Skoliose habe, hat mich nicht abgeschreckt. Clé versicherte mir,

**Yoga for Sports: A journey towards Health and Healing* (2015), S. 106

dass mich das nicht daran hindern würde, meine Lehrerqualifikation zu erlangen, da das Verständnis für Yoga und die Kunst des Unterrichtens weit mehr beinhalten als die perfekte Ausführung der Asanas. Nachdem ich mit Stefanie Quirk in der *medical class* in Pune gearbeitet hatte, wurde auf ihr Anraten Marcia Monroe in New York zu meiner Lehrerin. Ich lud Marcia nach Berlin ein und veranstaltete zwischen 2016 und 2022 sieben Workshops, bei denen sie ihr Wissen großzügig mit uns teilte. Marcias Unterricht und ihre Methodik speziell für Skoliose sind die Grundlage für meine Yogapraxis und mein Verständnis.

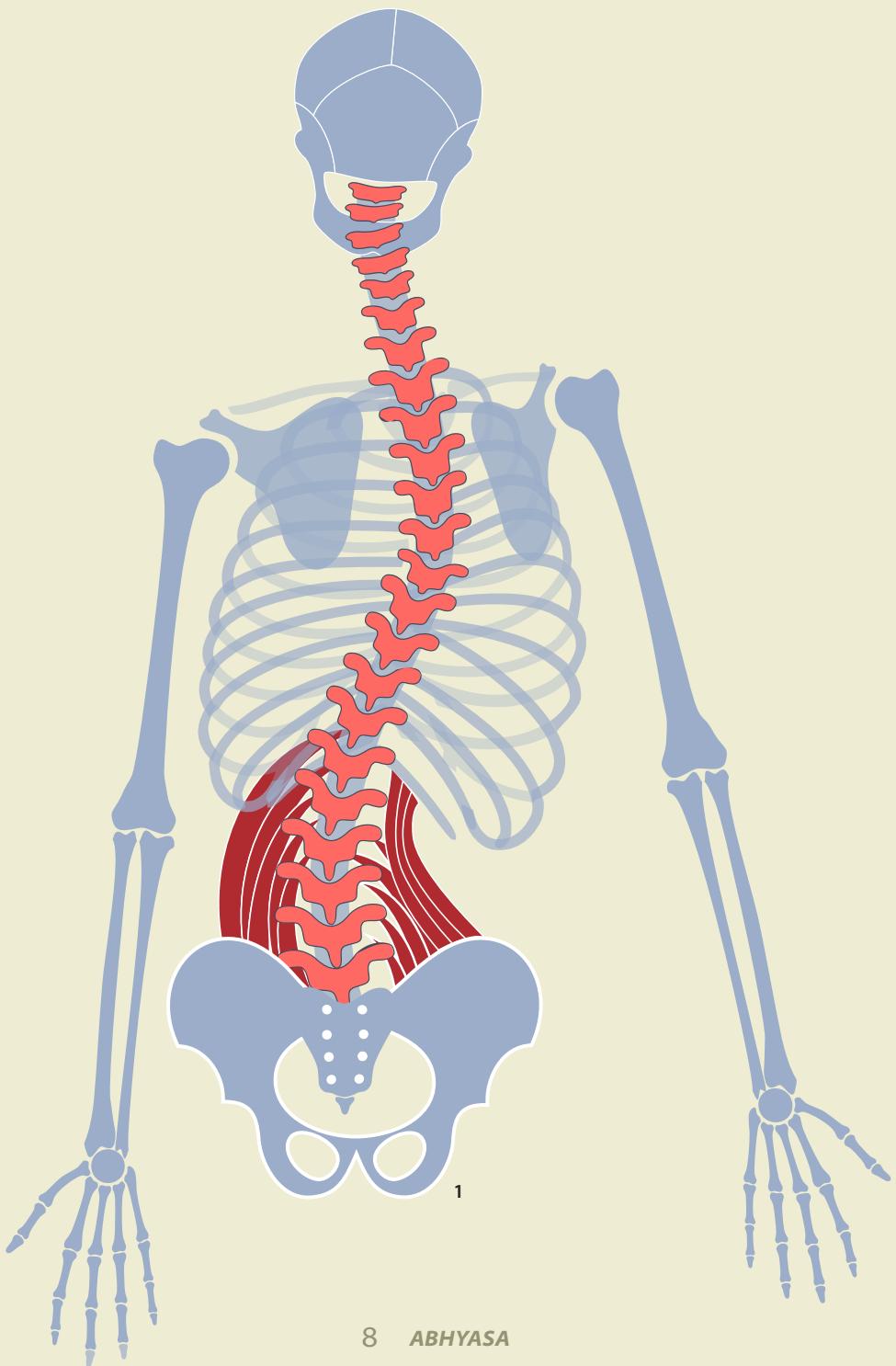
Was bedeutet Skoliose

Skoliose ist altgriechisch und bedeutet Krümmung. Der Begriff Skoliose wurde bereits im 5. Jahrhundert v. Chr. von dem griechischen Arzt Hippokrates (oft als Vater der modernen Medizin bezeichnet) eingeführt, um die seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule zu beschreiben. Etwa 3% der Weltbevölkerung leiden an Skoliose. Eine geläufige Form der Verkrümmung ist beispielsweise, dass sich die Brustwirbelsäule von der Mittelachse aus nach rechts verschiebt (Abb.1). Um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, reagiert der Körper oberhalb und unterhalb dieser Hauptkrümmung mit der Bildung weiterer Krümmungen nach links. Zur seitlichen Verschiebung kommt eine Drehbewegung der Wirbelsäule hinzu, die die Skoliose verstärkt. Die Rippen im rechten Brustkorb werden also nicht nur zur Seite, sondern auch nach hinten gedrückt. Dies

führt zum gut sichtbaren Buckel, den man beobachten kann, wenn sich der betroffene Mensch nach vorne beugt. Kinderärzte wenden diesen sogenannten Adams-Test zur Diagnose an. Eine andere Form der Skoliose, die oft mit zunehmendem Alter auftritt, ist die seitliche Beckenverschiebung. Hier liegt die Hauptkrümmung im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Warum tritt Skoliose auf? Skoliose kann genetisch vererbt werden oder wird möglicherweise durch eine Blockade der Zerebrospinalflüssigkeit während der fetalen Entwicklung verursacht. Sie tritt häufig in der Pubertät auf, wenn der schnell wachsende Körper aus dem Gleichgewicht gerät. Weibliche Jugendliche sind davon stärker betroffen als männliche. Skoliose kann aber auch als Folge einer falschen Körperhaltung, durch einen Unfall, durch einseitige Berufstätigkeiten oder durch Beinlängendifferenzen entstehen.

Wird die Skoliose sichtbar, so ist es immer besser, sofort etwas dagegen zu unternehmen. Insbesondere bei Jugendlichen, deren Skelett noch weich und im Wachstum begriffen ist, besteht die Möglichkeit, die Krümmungen der Skoliose zu reduzieren. Bei Erwachsenen ist der Ansatz konservativer: Hier arbeiten wir daran, ein weiteres Fortschreiten der Skoliose zu verhindern. Wird eine Skoliose nicht behandelt, so werden später auftretende Probleme schwerwiegender sein. Bei jungen Menschen kann der Körper die Belastungen durch Asymmetrien noch leichter bewältigen. Später jedoch kann die Skoliose weitere Auswirkungen haben und beispielsweise aufgrund



der ungleichmäßigen Gewichtsverteilung die benachbarten Gelenke wie z.B. die Hüften, Knie und Iliosakralgelenke belasten. Im schlimmsten Fall können auch lebenswichtige Organe wie Herz und Lungen beeinträchtigt werden.

Skoliose ist also eine Störung des Gleichgewichts an der Wirbelsäule und sie kann uns ähnlich wie die *Klesas* (Ursachen für Leid) in leichter, mittlerer oder schwerer Form beeinträchtigen. Sie ist etwas, was wir in allen Lebensphasen in uns tragen, womit wir uns auseinandersetzen sollten, was uns mehr oder weniger stark beeinträchtigt und woran wir mit unterschiedlicher Intensität arbeiten können. Es gibt Zeiten, in denen die Yoga-Praxis sehr sensibel auf die Dysbalance eingehen und den jeweiligen Grad an Beschwerden berücksichtigen muss - ob es sich um Schmerz, Verspannungen, Steifheit oder ein Kollabieren handelt. In diesen Fällen brauchen wir eine konservative Yoga-Praxis, bei der mehr Hilfsmittel oder Zwischenstufen von Asanas angemessen sind. Es gibt andere Zeiten, in denen wir wie alle anderen praktizieren und völlig offen dafür sind, tiefer in unsere Asana-Praxis einzutauchen. Wir können auf der körperlichen Ebene hart daran arbeiten, die Krümmungen unserer Skoliose zu korrigieren. Und wir können tatsächlich auch die dadurch verursachten Leidenszyklen überwinden.

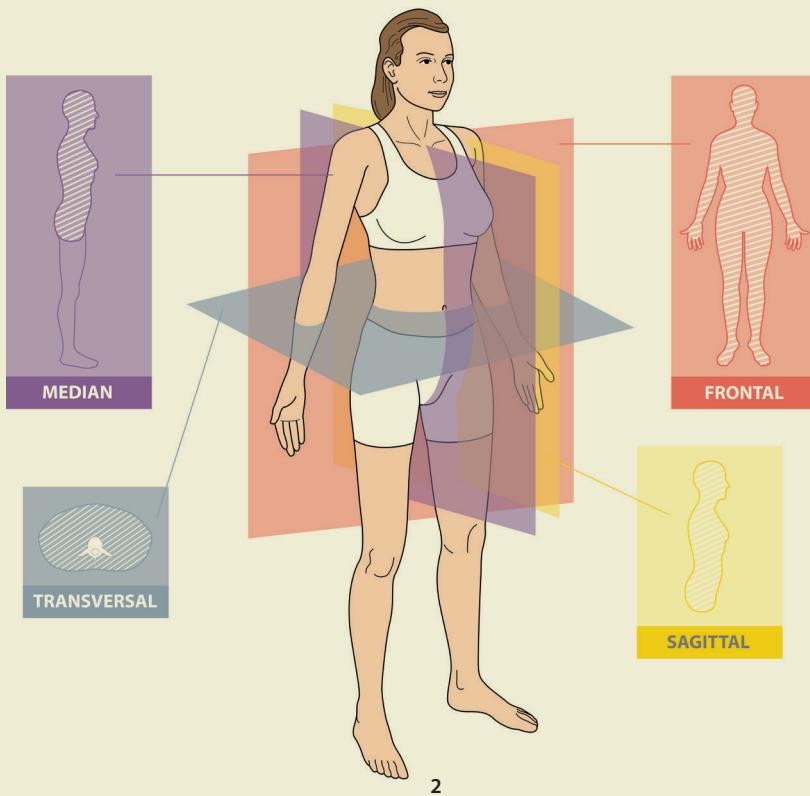
Yogapraxis bei Skoliose

Wie kann ich mich beim Üben korrekt ausrichten, wenn ich weiß, dass ich krumm bin? Die Antwort gibt uns Patanjali:

II.33 vitarkabadhane pratipaksabhavanam
Kultiviere die Praxis des Gegenteils. Marcia Monroe lehrte uns, dass dieses Sutra für die Ausübung von Yoga bei Skoliose am relevantesten ist. Unabhängig davon, in welcher Position wir uns befinden, versucht die Skoliose, den Körper in allen drei Dimensionen aus seiner Geradheit heraus in ihre Kurven zu drücken und zu ziehen. Unsere Aufmerksamkeit muss daher stets darauf gerichtet sein, das Bewusstsein für diese Tendenz zu kultivieren und aktiv dagegen anzugehen.

Propriozeption: Die Skoliose spüren

Oft sind wir in Bezug auf unsere eigene Skoliose unsicher, insbesondere wenn die Krümmungen nur geringfügig sind. Wir wissen, dass wir krumm sind, aber in vielen Haltungen ist es schwer zu erkennen, wo genau. Deshalb müssen wir mehr Zeit für die Propriozeption aufwenden, das heißt, wir müssen den Körper erst erspüren und ein Bewusstsein für den Körper im Raum entwickeln, um zu verstehen, was und wo wir korrigieren müssen. Durch ein Feedback aus der Außenwelt können wir lernen, den Körper und seine Abweichungen besser wahrzunehmen. Dafür verwenden wir materielle Hilfsmittel wie den Boden, die Wand, Stühle, Hocker, Klötze, Decken, Gurte und kleine Pads. Ein Spiegel kann eine visuelle Hilfe sein. Indem man den Atemverlauf und die Berührung der Haut mit der Kleidung spürt, wird das eigene Bewusstsein für den inneren Raum eingesetzt. Man muss sensibel dafür werden, wo



2

zu viel und wo zu wenig Spannung vorliegt, ebenso sollte man wissen, inwiefern sich die Muskeln der linken und rechten Körperhälfte in Bezug auf Größe, Kraft und Tonus unterscheiden. Wenn wir unsere Fußform und das Feedback (Schmerz/Verspannung) unserer Hüften, Knie, Knöchel, Füße, Schultern und Ellbogen beobachten, hilft uns das zu verstehen, wo sich die Belastung durch das Ungleichgewicht in unserem Körper manifestiert.

Bei Yoga mit Skoliose sollte man daher regelmäßig Zeit auf die liegenden Asanas in der Bauch-, Seit- und Rückenlage verwenden. Mehr Bodenkontakt lädt den Körper zum Entspannen ein und liefert wertvolle Informationen über die skoliootischen Extrakurven - und die daraus resultierenden Täler und Berge - und allgemein über das Gleichgewicht zwischen linker und rechter Seite. Ist das Becken verdreht, sind es die Schultern? Neigen Kopf und Nacken zu ei-

ner Seite? Ist der Körper von den Füßen bis zum Scheitel komplett aus der Mittellinie? Ist die Vorderseite der Wirbelsäule schwächer als ihre Rückseite und die Wirbelsäule entsprechend zu stark in der Lordose bzw. Kyphose? Oder gibt es im Gegenteil einen zu geraden Wirbelsäulenbereich? Ist ein Arm oder Bein im Vergleich zum anderen freier in der Bewegung und im Rotationsgrad? Verursacht die Stellung von Hüften und Schultern eine Bewegungseinschränkung in den Armen oder Beinen?

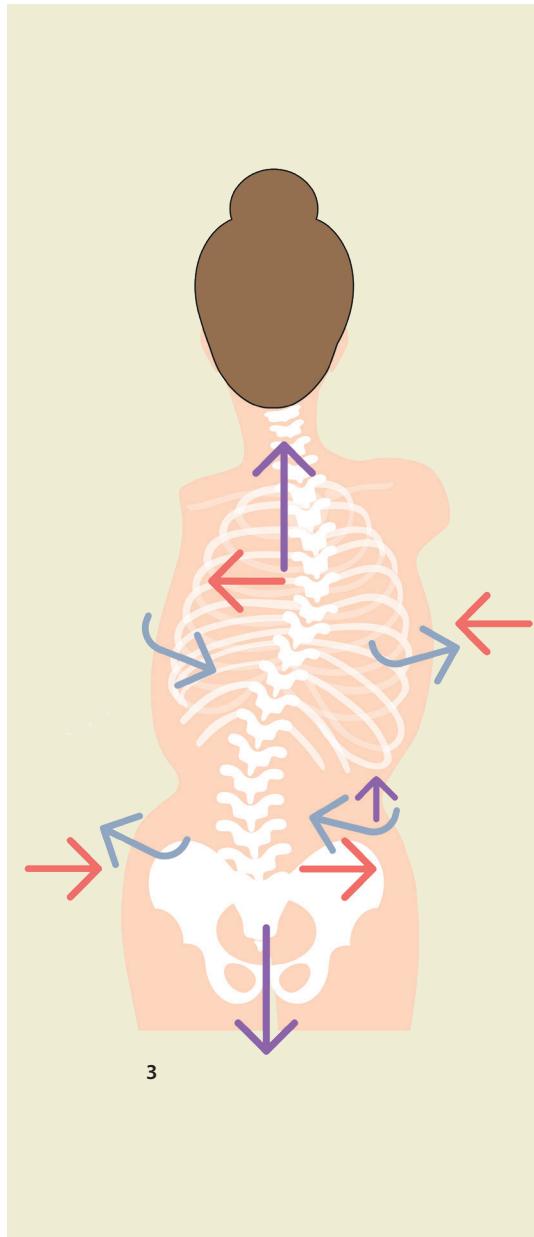
Methodik zur Korrektur nach Marcia Monroe

Skoliose ist eine dreidimensionale Abweichung von der Norm. Um diese Abweichung wirklich zu korrigieren, müssen wir daher auf allen Körperebenen arbeiten (Abb. 2).

Es ist hilfreich, beim Yoga anhand der folgenden vier Schritte (Abb. 3) alle Körperebenen systematisch zu bearbeiten und so konkret den Kräften der Skoliose entgegenzuwirken:

1. Streckung (Sagittalebene)
2. Translation/Seitverschiebung (Mittelachse)
3. Abflachung der Berge/Auffüllung der Täler (Frontalebene)
4. Derotation (Transversalebene)

Marcia Monroe begann ihre Unterrichtssequenzen stets mit dem schrittweisen Korrigieren in sehr einfachen symmetrischen Asanas wie *Supta Tadasana*, *Ardha Uttanasana* oder *Adhomukha Virasana*. Nachdem sich durch Schritt 1 (Streckung) das gesamte System, die Gliedmaßen, die Wirbelsäule,



die inneren und äußeren Kurven zu strecken beginnen, kann Schritt 2 (Translation) erfolgen. Wir lokalisieren genau, wo es zu einem seitlichen Kollabieren des Körpers (Tal) kommt, und verschieben diese Bereiche seitwärts in den bereits gestreckten Körper. Der Atem zeigt uns, wo sich im Rumpf die Berge und die Täler befinden. Diese skoliootische Landschaft muss durch Schritt 3 neu gestaltet werden, indem man die Extrakurven glättet, kollabierte Bereiche revitalisiert und bucklige Stellen, an denen hohe Spannung herrscht, beruhigt (oft, indem man sie weicher werden lässt). Schließlich führt man mit Schritt 4 eine Derotationsbewegung durch. Dieser letzte Schritt der Derotation geschieht in Verbindung mit der Korrektur der Berge und Täler, welche stets mit den Kurven korrelieren: Denn an der Außenseite einer skoliootischen Kurve ist die Wirbelsäule nach hinten verdreht und an der Innenseite nach vorne.

In der Asana-Praxis geschieht bei Anwendung dieser Methodik Folgendes:

1. Streckung in der Sagittalebene

Entlang der Sagittalebene finden Streckung und Beugung statt, und daher beginnt man am günstigsten hier. Streckt man den Rumpf und die Gliedmaßen lang, wird der Körper sofort von seiner Neigung zum Zusammenfallen befreit, es entsteht Raum zwischen den Wirbeln und Länge in den Lungen. Das ganze System wird vitalisiert, geöffnet, stabilisiert und verlängert. Als würde links und rechts ein Korsett angelegt, wird eine Parallelität der Körperseiten gefordert. (Asanas:

Tadasana, Urdhva Hastasana, Ardha Uttanasana, Adhomukha Svanasana). Wenn der Körper aber schwach ist oder unter Steifheit leidet, ist es oft am besten, mit passiven Haltungen wie *Adhomukha Virasana, Uttanasana* in den Seilen oder *Savasana* in Bauchlage zu beginnen.

2. Translation/Seitverschiebung zur Mittelachse

In der Sagittalebene will die Skoliose den Körper weiterhin nach rechts und links, zu den seitlichen Kurven hin, ziehen. Während man achtsam übt, kann man aber die ungleichmäßige Spannung in den gestreckten Armen und Beinen wahrnehmen und sogar die Knochen in den Gliedmaßen innerhalb der Gliedmaßen seitlich bewegen. In einer Schulter und in einer Hüfte verschieben sich bei Skoliose nämlich der Femurkopf bzw. der Humeruskopf tendenziell nach außen und ziehen hier den Körper weg von der Mittelachse. Man kann versuchen, dies durch subtile innere Bewegungen zu korrigieren, indem man den Knochen an der Außenseite aktiv vom Fleisch wegzieht. Wie Guruji sagte, sollen wir lernen, die Knochen wie Muskeln zu bewegen. So lässt sich über den Femurkopf die Beckenstellung und über den Humeruskopf die Stellung der Schultern korrigieren. Die Zwischenstufe von *Anantasana* (auf einer Seite liegend mit *Tadasana*-Beinen, unterer Arm in *Urdhva Hastasana*, oberer Arm je nach Skoliose) ist eine effektive Haltung, durch die man in der Brustwirbelsäule eine Translation in Richtung Mittelachse ermöglicht. Man versucht dabei, die Abschnitte der Wirbelsäulenkur-

ve, die zum Boden hin kollabieren wollen, vertikal anzuheben, indem man den oberen Arm zur Zimmerdecke streckt. Dieser Arm hat Zugang zum Brustbein, das wiederum mit den Rippen verbunden ist und so erreicht man schließlich die Rückenwirbel. Die gleiche Funktion hat der obere Arm in *Vasisthasana* (Variante mit Unterarm am Boden und oberem Arm senkrecht).

Die *Parsva*-Variationen der Asanas, wie z.B. *Parsva Adhomukha Virasana* (Abb.4), *Parsva Paschimottanasana*, *Parsva Uttanasana* beinhalten bereits eine Seitverschiebung. Hier wird man auf jeder Seite, die man übt, eine unterschiedliche Streckung der beiden Flanken spüren. Und das Wissen darum muss man in die seitlichen Stehhaltungen einfließen lassen.

3. Abflachung der Berge/Auffüllung der Täler in der Frontalebene

Dort, wo man Buckel bzw. Berge hat, ist man verhärtet, sowohl in den Muskeln als auch in den Knochen, die beide ständig mit den Kräften der Skoliose zu kämpfen haben. Es ist wichtig, dass man zuerst versucht, diese Bereiche loszulassen. Deshalb sollen passive Haltungen wie *Savasana*, *Prone Savasana*, *Adhomukha Virasana*, gestütztes *Uttanasana* (in den Seilen oder über einem hohen Hocker) und *Chaturangasana* mit Stuhl (Abb. 5) regelmäßig praktiziert werden. Sowohl in der passiven als auch in der aktiven Praxis kann eine externe Korrektur durch Hilfsmittel hinzukommen. Man kann z.B. kleine Pads, die man unter den Bergen und an zu stark absinkenden Bereichen platziert, und Gurte, durch die

man die seitlichen Wölbungen besser kontrolliert, verwenden. Man kann Sandsäcke als Gewicht einsetzen oder sich unter eine Halasana-Bank legen, um die Seitenverschiebung einzudämmen. Bei der aktiven Asanapraxis muss der Körper lernen, sich diese Unterstützung selbst zu geben. Gurte, die man in verschiedenen Höhen um den Rumpf bindet, können sehr dabei helfen, sich besser zu spüren und den Rumpf richtig auszurichten. Die Atmung ist eine enorme Hilfe, um den Körper umzugestalten. Beim Einatmen kann man eingesunkene Bereiche von innen auffüllen und beim Ausatmen bergige Höcker loslassen.

4. Rotation / Derotation in der Transversalebene

Drehungen sind ein wichtiger Bestandteil, um beim Yoga der Skoliose entgegenzuarbeiten. Erstens erhält man durch Drehübungen die natürliche Beweglichkeit der Wirbelsäule, zweitens wirkt man der jeder Skoliose innewohnenden Rotation entgegen und drittens entlastet man die Wirbelsäule nach der intensiven Arbeit in der Sagittalebene (nach Vor- bzw. Rückbeugen). Zunächst muss Klarheit darüber herrschen, wie die eigene Wirbelsäule verläuft und wohin sie abweicht. Man muss sich dessen bewusst sein, wann eine Drehung die Skoliose verstärkt und wann sie ihr entgegenwirkt. Das bereits erwähnte *Yogasutra II.33, pratipaksahavanam* (das Prinzip der Kulтивierung des Gegenteils), ist hier besonders relevant. Wir vermeiden es im Iyengar-Yoga nicht, in beide Richtungen zu drehen. Wir drehen uns jedoch nach rechts und nach



links auf sehr unterschiedliche Weise. Wenn ich weiß, welche Segmente sich wo drehen, dann übe ich auf beiden Seiten differenziert. Drehe ich beispielsweise in *Bharadvajasana* nach rechts, geht es mir darum, den bereits nach hinten gedrehten Brustkorb in Schach zu halten, und stattdessen arbeite ich daran, die Bereiche darunter und darüber (Taille und Schulter) zu drehen (Abb.6). Bei einer Drehung nach links ist es genau umgekehrt: Hier widerstehe ich im Lendenbereich und drehe kräftig im Brustbereich.

Bei der Arbeit mit Skoliose gehören die Drehhaltungen zu den interessantesten und komplexesten Asanas. Sehr nützlich ist es, dabei mit Hilfsmitteln zu experimentieren, um die Propriozeption zu erhöhen, aber auch um zu verhindern, dass der Körper gestaucht wird. Man kann zum Beispiel in *Jathara Parivartanasana* mit angewinkelten Beinen die Füße an der Wand platzieren, so dass die Beine unterstützt und zugleich aktiv sind. Alternativ kann man die Beine dabei auf einem Kissen ablegen. Ein anderes Beispiel sind gedrehte Stehhaltungen, die mit Stuhl geübt werden. Nach meiner Erfahrung kann es überfordern, zu viele Drehungen direkt hintereinander zu auszuführen. Und es ist essentiell, beim Drehen über die physische Ebene hinauszugehen. Wendet man Prashants Technik des „breathasising“ an, so erreicht man in einer Drehhaltung ein viel feineres, tieferes und intensiveres Stadium. Man empfindet die Wirbelsäule als Energiekanal, wodurch sich die beschränkte Wahrnehmungsebene überwinden lässt, auf der man die Wirbelsäulenverkrümmung nur auf der Körperfäche

betrachtet. Sobald der Kern aktiviert ist, wird Prana freigesetzt, der Atem zentriert sich und die Wirbelsäule bewegt sich. Dies ist der Schlüssel, um die Kräfte, die Skoliose verursachen, freizusetzen und zu verändern. Ich hatte 2006 in der *medical class* in Pune eine unvergessliche Erfahrung, als Guruji beschloss, mir bei der Drehung in *Marichyasana III* zu helfen. Ich war dabei, die Drehung nach links zu üben, saß dabei direkt neben den Pferd und hatte meine Arme um dessen Pfosten geschlungen. Guruji band eine schräge Holzplanke senkrecht an meine rechte Flanke und begann, sie mit seinem Eigengewicht wegzuziehen. Ich musste mich mit aller Kraft festhalten, um nicht mit ihm umzufallen, aber das führte dazu, dass sich meine Rechtskrümmung in der Brustwirbelsäule von ihm weg begabtigte, und währenddessen spürte ich, wie Energie entlang meiner Wirbelsäule nach oben schoss. Das war ein unvergessliches, in Sekundenschnelle ablaufendes Erlebnis. Guruji provozierte die Krümmung in seine Richtung, und ich hatte keine andere Wahl, als das Gegenteil zu tun.

Modifizierung der Asanas

Wir üben immer sowohl die linke als auch die rechte Seite der Asanas. Aber bei der Arbeit mit Asymmetrie muss man sich bewusst sein, wie jede Seite funktioniert, und wissen, welche Modifikationen und zusätzliche Unterstützung jeder Seite helfen können, ausgeglichener zu werden.

Da es in den Stehhaltungen sehr schwierig ist, die Position des Beckens zu

beurteilen, bereitet man die Asanas mit modifizierten Versionen vor, die uns ein besseres Feedback geben. Beispielsweise kann man im Liegen mit den Füßen an der Wand üben, oder am Pferd, an der Wand, in den Seilen und mit Stuhl. Geeta bestand darauf, dass wir bei Skoliose die „anterior spine“-Variante am Pferd üben sollen (mit Blickrichtung zum Pferd übend) (Abb. 7). Das hat mich zunächst verwirrt, aber inzwischen verstehe ich, wie wichtig es ist, dass die Körpervorderseite auf diese Weise für den Rücken zu einer Stütze wird. Die skoliotische Landschaft ist am Rücken leichter zu sehen und zu fühlen, da die Wirbelsäule hier oberflächennah verläuft. Jedem Buckel (Berg) am Rücken entspricht jedoch ein entsprechendes Kollabieren (Tal) an der Vorderseite. Für meine Yogapraxis waren es wichtige Schlüssel, dem Kollaps in Richtung Vorderseite entgegenzuarbeiten und meine Täler zu entdecken. Ebenso wichtig war es, den Zugang zu tieferen Schichten, vor allem im unteren Bauchbereich, zu finden und zu lernen, die Vorder- und Rückseite des Rumpfes gleichmäßig und gleichzeitig zu öffnen.

Im Iyengar-Yoga nutzen wir die vier Gliedmaßen für den Zugang zur Wirbelsäule. Die unteren Extremitäten haben Zugang zur unteren Wirbelsäule, während die oberen den Zugang zum Brustkorb und zur oberen Wirbelsäule haben. Die Bewegungsfreiheit in den Beinen und Armen und ihre Fähigkeit, sich mit den Hüften und Schultern zu verbinden, ist nicht zu unterschätzen. Es ist sehr wichtig, alle drei *Supta Padangusthasana*-Variationen und

alle Armvariationen (*Urdhva Hastasana*, *Urdhva Baddhanguliasana*, *Urdhva Hasta Padasana*, *Paschima Baddha Hastasana*, *Gomukhasana*, *Pashima Namaskarasana*) regelmäßig zu praktizieren. Das Üben all dieser Varianten in Rückenlage oder im Stehen an der Wand gibt uns unmittelbar ein Feedback, wie sie auf die Wirbelsäule wirken. Besonders gut spürt man die Wirkung in Asanas, bei denen die beiden Körperseiten verschieden arbeiten: Einbeinige (*Eka Pada*) und einarmige (*Eka Hasta*) Positionen, bei denen es ein vorderes und ein hinteres Bein sowie einen angehobenen und einen abgesenkten Arm gibt, eignen sich perfekt für den einseitigen Zugang sowohl zur Innen- als auch zur Außenseite der Kurven. Wenn ich den Unterschied zwischen meiner linken und rechten Körperseite spüre und verstehe, zum Beispiel in *Supta Padangusthasana II* (Unterschiede in der Beinfreiheit, Verbindung im Hüftgelenk, Steifheit in den Oberschenkeln, Schwierigkeit, das Becken gerade bzw. beide Flanken lang zu halten), dann erst kann ich dies übertragen auf das Feedback, das ich beim Üben von *Trikonasana* erhalte. So kann ich zwischen beiden Asanas vergleichen und daraufhin entscheiden, welche zusätzlichen Hilfen ich wähle, um beide Körperseiten besser auszugleichen. Dies kann zum Beispiel bedeuten, dass ich *Trikonasana* mit dem vorderen Fuß auf dem Klotz an der Wand übe und dabei den unteren Arm erhöht in Richtung Wand ausstrecke. Oder dass ich die Haltung im Seil übe, um den Iliopsoas zu längen (Abb.8), oder um eine bessere Verbindung des vorderen Femurkopfes



mit der Hüftpfanne herzustellen, und den unteren Arm nach vorne auf die Rückenlehne eines Stuhls lege. Oder ich platziere den vorderen Fuß auf der Seite, auf der die Beckentorsion eine korrekte Ausrichtung verhindert, weiter vorne (asymmetrische Fußposition).

Seitliche Stehhaltungen wirken direkt auf die seitlich abweichende Wirbelsäule und sind daher ein sehr wirksames Mittel bei Skoliose. Sie waren während meiner Zeit in der *medical class* in Pune definitiv auf meiner ersten Asana-Liste. Sie sind jedoch als Einstieg zu kompliziert, um die eigene Skoliose leicht beurteilen und verstehen zu können. In dem Fall kann man umschalten und die Sequenz auf Asanas reduzieren, die in der Sagittalachse wirken. Damit beruhigt man den Körper und arbeitet gezielt an der Kernstabilität und Mittelachse. Marcia Monroe unterrichtete manchmal einen ganzen Tag lang nur Asanas in der Sagittalebene (*Supta Padangusthasana I, Urdhva Prasarita Padasana, Tadasana, Uttanasana, Adhomukha Svanasana, Urdhva Mukha Svanasana, Utkatasana, Chaturangasana, Salabhasana, Virabhadrasana III, Parsvottanasana usw.*) und vermied bewusst die seitlichen Haltungen.

Manchmal zögern wir es beim Yoga-Üben bewusst solange hinaus, konkret an der Skoliose zu arbeiten, bis unser System entspannt und bereit ist, zu reagieren. Denn ist das Schmerz- oder Frustrationslevel zu groß oder die Bewegungsfreiheit zu stark eingeschränkt, dann versteift unser gesamtes System. In diesem Fall rate ich dazu,

mit *Savasana* in Bauch- oder Rückenlage, zusätzlich gestützt durch kleine Pads und Decken zu beginnen. Dann geht man allmählich weiter zu *Adhomukha Virasana* und fährt fort mit unterstützten Asanas, wie z.B. Stehhaltungen im Liegen, um sich sanft an das spätere Repertoire heranzutasten. Hier lautet der Ansatz: Erstens entspannen, zweitens mobilisieren (Bewegung in die Gliedmaßen bringen) und drittens aktivieren (verlängern und halten). Wenn der Geist beginnt, den Körper und dessen Position zu spüren und sich wirklich mit ihm verbindet, entsteht Klarheit und somit entstehen auch Willenskraft und Energie, um aktiver an den betroffenen Bereichen zu arbeiten.

Was Iyengar-Yogalehrer*innen wissen sollten

Bei der Arbeit mit Skoliose sollte man auf die ausbalancierte Becken- und Schulterposition achten. Manchmal positioniert man beispielsweise die Füße und Hände asymmetrisch, um die Torsion des Beckens und der Schultern zu korrigieren.

Ein Körper mit Skoliose ist nicht stark und man muss darauf achten, dies zu respektieren. Im Gegensatz zu einer Brücke, die gebaut wurde, um den Herausforderungen der Zeit standzuhalten, ist die Wirbelsäule mit Skoliose schwach, und wenn die Belastung an einer Stelle zu groß ist, wird irgendwann etwas nachgeben. Kräftigung ist bei Skoliose zwar ein wichtiger Aspekt, aber man darf die Bewegung nicht vernachlässigen. Deshalb ist Yoga auch das

perfekte Werkzeug bei Skoliose. Zu viel Beweglichkeit kann andererseits destabilisieren, daher ist Vorsicht geboten, wenn man Bewegungen mehrmals wiederholen lässt, beispielsweise bei wiederholten Drehungen oder Rückbeugen, bei *Surya Namaskar*, bei dynamischen Asanas an den Seilen oder bei anderen fließenden Übungsreihen. Vorsicht ist geboten, wenn Segmente der Wirbelsäule blockiert sind und sich nicht bewegen lassen. Insbesondere gilt dies bei operierten Wirbelsäulen-Abschnitten, die durch Schrauben und Stäbe zusammengehalten werden. Hier übernehmen die benachbarten Bereiche die Belastung, was dort zu einer Abnutzung führen kann.

Flexible Körpertypen muss man besonders achtsam anleiten. Ein*e Lehrer*in sollte davon absehen, sie anzuschieben. Häufig gibt ein flexibler Körper kein klares Feedback, weil es ihm an Widerstand fehlt. Die Diskrepanz zwischen dem, was diesem Körper leichtfällt, insbesondere in Richtung der Skoliose, und dem, worüber der Geist zaudert, ist oft offensichtlich. Daher ist es wichtig, die Propriozeption zu schulen und stabilisierende Techniken zu unterrichten, bei denen der Femur- und Oberarmkopf ins Hüft- und Schultergelenk gezogen werden.

Wenn der/die Schüler*in in Bezug auf die Drehung völlig verwirrt ist, und nicht weiß, wo er/sie drehen soll und wo nicht, dann ist es besser, einfacher vorzugehen, also nur moderat zu jeder Seite zu drehen und dabei den Fokus auf die Atmung und Streckung der Wirbelsäule zu legen.

Das Wichtigste ist, dass kein Asana die Skoliose verschlimmert. Wenn die Wirbel-

säule in Richtung der Skoliose kollabiert, sollte man sofort aus der Haltung herauskommen und etwas Entgegengesetztes üben, um dies zu neutralisieren. Ein gutes Beispiel dafür ist, wenn in *Sirsasana* auf einer Seite die vorderen Rippen vorwärts kollabieren. Es ist besser, *Sirsasana* - von dem wir wissen, dass es ein essentielles, die Wirbelsäule stärkendes Asana ist - kurz und intensiv zu üben, als lange zu bleiben und einen Kollaps in einem Segment zu riskieren. Bei Schulter- und Nackenproblemen sollte man unterstützte Varianten üben lassen (z.B. mit den Ellbogen in der Halasana-Box oder auf einem umgedrehten Stuhl; mit Klötzchen, die C7 stützen; im Seil).

Entwickeln sich Probleme in den benachbarten Gelenken, wie z. B. Schmerzen in den Hüft-/Becken-/Knie-/Fuß-/Schulter- oder Ellbogengelenken, so muss man etwas dagegen unternehmen. Dies zeigt uns, wo zu viel Stress vorhanden ist, d.h. die benachbarten Gelenke geben oft wertvolle Informationen.

Wie unterrichtet man?

Ein*e Lehrer*in kann immer helfen, indem er/sie Fehlstellungen aufzeigt und korrigiert, die von außen betrachtet schnell erkennbar sind. Die Berührung durch fremde Hände ist ein sehr hilfreiches Feedback und eine wichtige Orientierungshilfe. Es ist wichtig, dass der/die Lehrer*in sich über die Korrekturen, die er/sie gibt, im Klaren ist und die Mechanismen der Skoliose versteht. Im Zweifelsfall sollte der/die Schüler*in an jemanden mit mehr Erfahrung verwie-

sen werden. Es ist darauf zu achten, dass an einem Tag nicht übertriebene oder zu viele Korrekturen vorgenommen werden. Manchmal sind die Übenden geistig, körperlich oder emotional erschöpft. Zu viele Korrekturanweisungen können frustrierend oder überwältigend sein. Als Lehrer*in sollte man daran denken, ständig den Gesichtsausdruck zu beobachten, und nicht nur die Skoliose.

Menschen mit Skoliose soll man darin unterstützen, ihren Körper und seine Fehlstellung wahrzunehmen. Man sollte sie nicht behandeln, als seien sie krank. Ihre Konstitution bewirkt zwar ein Gefühl des Unbehagens in Körper und Geist, es handelt sich aber nicht um eine Krankheit, die man heilen und beseitigen kann. Lehrer*innen sollten Menschen mit Skoliose dazu ermutigen, ihren vollen Bewegungsumfang und die gesamte Bandbreite der Asanas zu erreichen. Dabei sollen sich die Schüler*innen besonders darauf konzentrieren, ihren Körper im Raum zu spüren, seine Ausrichtung wahrzunehmen und an der eigenen Stabilität zu arbeiten. Man sollte sie ermutigen, mehr Unterstützung zu verwenden, ihnen beispielsweise einen Gurt an den Schulterblättern anlegen oder sie an der Wand mit zusätzlichen Hilfsmitteln üben lassen. Am wichtigsten ist aber vermutlich, dass die Betroffenen lernen, die Wirbelsäule selbst von innen zu spüren und zu aktivieren.

Im Laufe der Jahre habe ich eine demütige Haltung angenommen, nämlich zu akzeptieren, dass wir Menschen mit Skoliose jedes Mal, wenn wir auf die Matte gehen, wie ältere Yogaübende langsamer sind. An

manchen Tagen kann es notwendig sein, länger im Liegen zu üben, bei Anfänger-Asanas oder Zwischenstufen zu bleiben und darauf hinzuarbeiten, Körper und Geist zu beleben, anstatt in unserer Yoga-Praxis im normalen Tempo voranzukommen.

Ich empfinde es als günstig, meinen Übungsansatz zu variieren. Zum Beispiel wähle ich einmal eine beruhigende, entspannende Abfolge, ein anderes Mal dagegen eine Sequenz, die den Krümmungen aktiv entgegenwirkt. Auf jeden Fall praktiziere ich ganz bewusst die Vielfalt der Asanas. Für mich ist Yoga bei Skoliose eine vertiefte Form der Yoga-Praxis. Aufgrund der ihnen innewohnenden Unausgeglichenheit müssen Menschen mit Skoliose, die Yoga üben, sich ihres Zustands und ihres Ausgangspunkts an jedem einzelnen Tag bewusst sein. Sie müssen ein Feingefühl dafür entwickeln, wahrzunehmen, welche Körperbereiche sich schwertun (oder vielleicht sogar unfähig sind), die Asanas auszuführen. Und sie müssen sich stets um Balance bemühen. Um Balance zwischen rechts und links, aber auch zwischen Über- und Unterforderung. In seinem Buch „Light on Pranayama“ schreibt Guruji über das Sutra II.33:

„Der innere Vorgang des Messens und Ausbalancierens, den wir paksa pratipaksa nennen, ist in gewisser Hinsicht der Schlüssel dazu, warum Yoga tatsächlich funktioniert, warum es die mechanische Kraft hat, unser ganzes Wesen zu revolutionieren.“

NACHRUF MARCIA MONROE

von Helen Barsby



Eigentlich war ein Interview mit Marcia Monroe geplant, das nicht mehr stattfinden kann. Denn Mitte April 2025 erreichte uns die traurige Nachricht, dass Marcia in ihrer Heimatstadt Rio de Janeiro verstorben ist. Wir sprechen ihrer Familie, ihren Freund*innen und allen Schüler*innen, die von ihren Lehren und ihrem Wissen profitiert haben, unser aufrichtiges Beileid aus. Wir vermissen dich, Marcia.

Es ist schwer, eine Lehrerin zu verlieren und zu wissen, dass ihre zukünftige Begleitung auf dem Yogaweg nun nicht mehr möglich ist. Marcia hat mit ihren sieben Berliner Workshops für Skoliose (2016-2022) eine Fülle von Eindrücken hinterlassen und uns durch ihr eigenes Beispiel gezeigt, wie Menschen mit Skoliose durch Iyengar-Yoga Unterstützung und Veränderung erfahren.

Marcia Monroe war Iyengar-Yogalehrerin mit engen Verbindungen zum RIMYI und direkte Schülerin von Guruji. Sie unterrichtete regelmäßig am New Yorker Iyengar-Yoga-Institut und hielt weltweit Workshops für Skoliose ab. Als Autorin des Buches „Yoga and Scoliosis, a journey to health and healing“ gab Marcia ihre wertvollen Kenntnisse und Erfahrungen mit der Iyengar-Yogapraxis weiter. In diesem Buch zitiert sie einen von ihr geliebten Vers aus der Bhagavadgita:

„Auf dem Weg zur Vollkommenheit kommt man langsam voran, und man muss möglicherweise viele Leben durchlaufen, bevor man das Ziel erreicht. Aber keine Anstrengung ist umsonst. Die Beziehungen, die wir aufbauen, und die Kräfte, die wir erwerben, gehen mit dem Tod nicht verloren. Sie sind der Ausgangspunkt für die weitere Entwicklung.“

Namaste Marcia