

Seminar: „Yoga für den Westen? Wie kann eine alte indische Weisheitslehre in unserem modernen Leben wirken?“

Veranstalter: Prof. Dr. Hans-Jörg Seng, Prof. Dr. Anne Ulrich

Protokoll vom 16.01.2014

Protokollant: Fabian Schuck
(Fabian.Schuck@student.kit.edu)

Vortragender: Dr.med. G. Niessen (info@yogaundorthopaedie.de)

Thema: Yoga und Medizin

1. Begrüßung und Vorstellung des Referenten: (Prof. Dr. Anne Ulrich)

Der Referent kommt aus der Medizin mit Spezialisierung auf Orthopädie und Unfallchirurgie und hat sich zusätzlich mit der Yoga-Lehre und der Ayurveda befasst. Er habe sich selbst sowohl bei den Medizinern, als auch bei den Yogis mitunter als Exot gefühlt. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Vorurteile über Yoga als esoterische Übungen abzubauen und es somit in die Gesellschaft zu tragen.

Vortrag des Referenten Dr. med. G. Niessen:

2. Beginn des Vortrages mit einer durch die Teilnehmer ausgeführten Übung

Der Referent beginnt seinen Vortrag mit einer meditativen Übung, welche die Konzentration der Teilnehmer fördern soll. Zunächst werden die Teilnehmer aufgefordert, die Augen zu schließen. Der Körper soll in eine aufrechte Sitzposition mit gehobenem Brustbein gebracht werden, welche einen wachen Zustand signalisiert. Die Teilnehmer sollen sich selbst fragen, warum sie heute in diesem Seminar anwesend sind. Als mögliche Motive nennt der Referent Pflicht, Interesse oder Neugier. Daraufhin sollen die Teilnehmer ihr Interesse an Yoga oder der Medizin hinterfragen. Die Übung endet in einer Position, welche als „gemütliches Zurücklehnen“ empfunden werden soll.

3. Einführung in die Arbeit des Referenten

Der Referent führt eine orthopädische Praxis, in der er sich von den konventionellen Methoden der Orthopädie durch die therapeutische Anwendung von Yoga lösen will. Die Beschwerden seiner Patienten seien zu einem Drittel durch Yoga-Übungen herbeigeführt. Der Vortragende begründet dies im Aufstieg des Yogas als „work-out“. Dies führe zu einem überzogenen Ehrgeiz und schlussendlich zu Verletzungen.

Die konventionellen Methoden der Orthopädie, wie sie auch im Studium gelehrt werden, sehen sich als Stützapparat des Patienten. Die Ausbildung bestehe daher zum Großteil aus Reparaturarbeiten am Körper. Sie beschränke sich also auf Diagnostik, welche zu einer Therapie durch Operation oder die Arbeit von Physiotherapeuten führe. Daher kenne der Orthopäde nur kleine Ausschnitte des Körpers. Die nachhaltige Prophylaxe werde im Studium und in der Facharztausbildung nicht behandelt.

Im Gegensatz dazu bewegt der Referent seine Patienten dazu, an sich selbst zu arbeiten, damit medizinische Eingriffe wie Spritzen möglichst vermieden werden können. Nach der Überzeugung des Referenten seien 80% der Beschwerden von Patienten der Orthopädie durch Vorbeugung vermeidbar. Nach dem Referenten setzt die Orthopädie meist erst nach der Entstehung von Krankheiten an. Viele Erkrankungen werden zudem als idiopathisch (ohne bekannte Ursache) eingestuft und lediglich mit Schmerzmitteln und/oder Physiotherapie behandelt. In der Lehre des Yoga steht die Befreiung von Leid im weiteren Sinne – nicht nur als Abwesenheit von Krankheit – im Zentrum der Bemühungen.

4. Erste Kontakte des Referenten mit Yoga und die Zusammenführung beider Lehren

Dr. Niessen betrieb zunächst Yoga nur im privaten Bereich, sah dann aber im Laufe der Zeit immer häufiger Zusammenhänge zu seinem Beruf als Mediziner. Der Dozent betonte, dass im Yoga – gemäß des Yoga Sutra nach Patanjali – vor allem darum gehe, „den Geist zur Ruhe zu bringen“. Schon damals war das im Yoga ein zentrales Anliegen und sei bis heute nicht weniger wichtig geworden. Viel zu sehr würden auch die modernen Menschen sich mit ihren Gedanken identifizieren, sich im „multi-tasking“ verlieren und die Gedanken ihren ständig aktiven Geistes nicht in die Stille führen können. Gemäß der Lehre des Yoga, sei dies aber notwendig um zu „Klarheit“ oder „Erleuchtung“ zu gelangen.

5. Yoga um den Geist zur Ruhe zu bringen

Prinzipiell gebe es viele Techniken in der Lehre des Yoga, um „den Geist zu Ruhe kommen zu lassen“. Dazu sei es aber notwendig, gelegentlich Zeit zum Innehalten und zur Reflexion zu haben. Techniken des Yoga sind unter anderem die Asana (Körperübungen) und die Meditation (Fokussierung des Geistes). Besonders bei den Körperübungen sieht Dr. Niessen Verletzungsgefahren für Unerfahrene oder Ehrgeizige. Aber auch übertrieben langes Verharren im Sitzen mit gekreuzten Beinen kann schon zu Verletzungen im Bereich des Meniskus führen. Dies geschehe, wenn die Yogis (Yoga-Ausübende) den durch massive Kompression des Knies ausgelösten Schmerz ignorieren. Je nach körperlichen Voraussetzungen sei es laut dem Referenten häufig für Anfänger nicht möglich schadfrei über 20 Minuten in einer extremen Sitzhaltung wie beispielsweise dem Lotussitz zu verharren.

- **Frage eines Teilnehmers nach den in Deutschland angebotenen Lizenzen und Ausbildungen für Yoga-Lehrer**
- Antwort: Ursprünglich wurde in Indien die Lehre immer über sogenannte „One-to-one“ Beziehungen zwischen dem Lehrer (guru) und dem Schüler weitergegeben. In Europa gäbe es mittlerweile ein sehr großes Angebot an verschiedenen Yogaschulen sowohl für Schüler um einfach Yoga zu üben als auch für jene, die eine Ausbildung zum/r Yogalehrer/in anstreben. Die einzige einigermaßen standardisierte Ausbildung werde vom Berufsverband deutscher Yogalehrender (BDY) angeboten. Ansonsten sei eine Qualitätssicherung nicht wirklich gegeben. Und selbst bei der 4jährigen Ausbildung über den BDY werde lediglich 40-60 Stunden medizinische Grundlagen unterrichtet. Immer noch gebe es Yogastile, in denen die Übenden angeleitet werden, den beim Üben oder Sitzen auftretenden Schmerz zu ignorieren. Der Referent stellt die Sinnhaftigkeit solcher Anweisungen in Frage. Zudem würden in den Ausbildungen individuelle Gegebenheiten des/r Übenden oft nicht ausreichend berücksichtigt, sondern Techniken Eins-zu-Eins weitergegeben, wie sie von einem fraglich qualifizierten „Guru“ gelehrt wurden.

- Ein guter Ansatz wäre Yoga nicht so sehr als work-out sondern als „work-in“ zu betrachten, in dem nicht auf Leistung trainiert werde, sondern der Fokus auf die entstehende Stille des Geistes gelegt würde.

6. Atemübungen

Die Teilnehmer werden angeleitet, bewusst zu Atmen. Dabei sollen sie sich fragen, wann sie zuletzt auf ihre eigene Atmung geachtet haben und wie ihr Verhältnis zur eigenen Atmung sei. Trotz seiner ständigen Präsenz, ist bei vielen Übenden das Atmen nur selten ein bewusster Vorgang. Der Fokus auf die Atmung kann den Geist beruhigen indem andere Gedanken ziehen gelassen werden können. Die Atmung ist dazu besonders geeignet, weil sie einen rhythmischen, natürlichen und lebenslangen Prozess darstellt.

Durch aufrechtes Sitzen und bewusstes Stehen sollen die Teilnehmer mehr Bewusstsein über sich, ihre Atmung und ihren Körper erlangen. Dazu sei „innehalten“ und „schauen“ notwendig, sonst weil die Menschen sonst auf „Autopilot“ durch ihr Leben laufen würden. Etwa so, wie man als geübter Fahrer mit dem Auto fährt, ohne wirklich die einzelnen Vorgänge bewusst durchzuführen.

7. Unterschiede der westlichen und der indischen Medizin

In der traditionellen indischen Medizin (Ayurveda) ist Prophylaxe laut dem Referenten ein viel größeres Thema als in der westlichen Medizin. So war damals in Indien die Bezahlung des Arztes nur für den Fall vorgesehen, das der Patient gesund blieb. Trat eine Erkrankung auf, so wurde dies als Versagen des Arztes betrachtet und entsprechend nicht honoriert. Aus Sichtweise der modernen Medizin vergleichsweise harmlose Symptomie wie Schlafstörung, Konzentrationsschwäche, Sodbrennen, Verstopfung oder Blähungen werden im Ayurveda bereits als Erkrankung gewertet und frühzeitig behandelt. Die westliche Medizin schreite häufig erst dann ein, wenn eine Erkrankung manifest und weiter fortgeschritten sei, Dadurch sei häufig nur noch ein Reparieren möglich und keine wirkliche Vorbeugung, die – so der Referent – auch im Vergütungssystem meist nicht annähernd so gut honoriert würde, wie die hochaufwendigen Operationen und apparativen Untersuchungen.

8. Yoga und Orthopädie

Dr. Niessen sieht Yoga und die Orthopädie als Lehren, welche sich vor allem auf der Ebene des Asana (Körperübungen) berühren. Er würde sich mehr Austausch und gegenseitige Toleranz von beiden Seiten wünschen. Allerdings habe es diesbezüglich in den letzten 15 Jahren schon eine positive Entwicklung gegeben. Der Referent sieht ein großes Potenzial in der Verbindung westlich-moderner Methoden und Erkenntnissen mit dem Erfahrungsschatz der sehr praxisbetonten yogischen Lehre. Als Bindeglied zwischen beiden, könne aus Sicht des Referenten der gesunde Menschenverstand dienen. Dieser werde in beiden Systemen oft genug ausgeschaltet.

9. Asana Übungen

Der Referent beobachtet häufig, das Teilnehmer/innen in Yogakursen darauf warten, dass es endlich los geht und sie Anweisungen bekommen, was sie tun sollen. Im Yoga würde hingegen viel mehr darauf hingewiesen, dass das „Leben“ jetzt – also in dieser, in jeder, Sekunde ablaufe und die Frage

aufgeworden: „Worauf warten wir eigentlich?“. Viele Menschen würden Ihr Leben damit verbringen zu Warten. Warten darauf das etwas Geschehe, dass sie etwas tun sollen oder darauf dass sich etwas ändere. Der Referent bat die Teilnehmer/innen des Vortrages sich hinzustellen, sich aufzurichten und kündigte Asana an. Er wartete eine Weile, bevor er die zunehmende Unruhe im Hörsaal zu spüren meinte und machte die Hörerschaft dann darauf aufmerksam, dass man „Stehen“ kann und „Warten darauf dass es los geht“ oder im Stehen die Atmung wahrnehmen könne, „Innehalten“ könne oder sich spüren und den Augenblick genießen könne. Dies sei vielen Menschen nicht bewusst und mit dieser kleinen Übungen wollte der Referent dies aufzeigen, bevor er mit den eigentlichen Übungen begann.

Die nun folgenden Übungen befassen sich mit der Atmung und den Schultern. Diese Region würde in der modernen Arbeitswelt vor dem Computer stark vernachlässigt. Dies zeige sich vor allem durch eine Anspannung der Arme, einer Vorlagerung der Schultern und einem überstreckten Nacken. Über einen längeren Zeitraum führe dies zu Nacken- und Kopfschmerzen, welche häufig durch Therapie oder Medikamente behandelt werden müssen. Dabei könnten diese Schmerzen durch gelegentliches aufrechtes Sitzen, vermehrte Bewegung im Alltag und Berufsleben sowie Entspannung der Schulter-Nackenregion vermieden werden.

- **Frage eines Teilnehmers nach dem Grund, wieso beim Sitzen Verkrampfungen auftreten**
- Antwort: Die heutige Gesellschaft sei eine überwiegend sitzende Gesellschaft. Es sei wichtig, beim Sitzen verschiedene Haltungen einzunehmen (dynamisches Sitzen), die Schultern, Kieferregion und Gesicht immer mal wieder loszulassen, beispielsweise durch bewusste Atmung, Bewegungen beim Sitzen sowie immer wieder aufzustehen, sofern es der Job zulasse. Auf der psychischen Ebene wirke dynamisches Sitzen sich positiv aus. So könnten auch Druck und Angst gemindert werden. Die Wechselbeziehung zwischen Geist und Körper sei ein Thema, dem sich auch die moderne Psychologie vermehrt zuwenden würde. Durch Yoga und das damit verbundene achtsame „Hinschauen“ – also die Betrachtung der eigenen Bewegungen und Haltung – könne man sich solcher Prozesse bewusst werden.

- **Frage eines Teilnehmers ob Computerarbeit im Stehen sinnvoll sei**
- Antwort: Der Referent sieht dies als sehr sinnvoll an. Wichtig bei der Computerarbeit sei, dass die Haltung dynamisch sei. Der Körper brauche den regelmäßigen Wechseln von Gehen, Stehen, Sitzen und den Fluss der Bewegung. Dr. Niessen empfiehlt u.a. vielen seiner Patienten mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten, daher das regelmäßige und absichtslose Gehen, als wichtige unterstützende Maßnahme zur Therapie körperlicher Beschwerden. Insbesondere beim Übergang in das Berufsleben sei es wichtig, das Niveau der körperlichen Aktivitäten nicht aus den Augen zu verlieren und trotz der größer werdenden Verpflichtungen im Beruf und Familienleben, ausreichend Zeit für regelmäßige Bewegungen und sportliche Aktivitäten einzuplanen.

10. Übungen zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Körper und Geist .

Der Referent bitte die Teilnehmer aufzustehen und sich den ganzen Körper eine Weile zu schütteln und derweil ein lächeln zuzulassen, sofern es entstehen möchte. Er möchte so verdeutlichen, dass Bewegung und Gefühle sehr eng miteinander verbunden sind. Eine Erfahrung, die man auch im Yoga immer wieder machen könne.

- **Frage: Der Teilnehmer werde durch Langeweile dazu geführt, auf sich selbst zu achten. Sei Langeweile folglich hilfreich?**
- Antwort: Langeweile sei zu begrüßen. Langeweile sei eine immer seltener werdende Resource von Kreativität und Reflexion. Aus der Langeweile können wunderbare Aktivitäten entstehen. Gelegentlich runter zu fahren und inne zu halten ist sehr hilfreich, um danach wieder frisch und mit einem guten Gefühl und ruhigen Geist an die jeweiligen Aufgaben heran zu gehen.
- **Einwurf von Prof. Dr. Anne Ulrich, wer der Teilnehmer kenne in der heutigen Zeit noch Langeweile?**
- Zunächst keine Meldung, danach aber eine Teilnehmerin: Sie sei Mutter einer anderthalb Jahre alten Tochter und würde durch sie, zum Beispiel an Regentagen, wieder Langeweile kennenlernen.
- Ein anderer Teilnehmer gibt an, für ihn entstehe Langeweile wenn er aus seinen eigenen Mustern ausbricht, so beim Besuch von Bekannten.

11. Der Referent fordert die Teilnehmer auf, während des Kurses im Vorlesungsaal ohne Ziel herumzulaufen, die Treppen auf möglichst kreative Art zu steigen und hinunter zu gehen, sich im Raum umzusehen und wahrzunehmen, wie sich Körper und Geist in dieser Zeit fühlen. Macht es einen Unterschied in der Wahrnehmung ob ich sitze oder herumgehe? Wie verändert sich mein Kontakt zu den Menschen um mich herum? Wie verändert sich meine Stimmung?

12. Kraft und Beweglichkeit im Yoga

Der Referent verweist auf den im Yoga wichtigen Begriff „*sthira*“, welcher im Yogasutra für Stabilität stehe und eine der beiden Qualitäten der Körperübungen des Yoga beschreibt. Die einzige andere Qualität die diesbezüglich in den Schriften genannt wird ist „*sukha*“ – die Leichtigkeit. Häufig würden, so Seminarprotokoll 16.01.2014 Yoga und Medizin Protokollant: Fabian Schuck 5

der Referent, im Yoga jedoch vorwiegend Dehnübungen durchgeführt. Dies sei aus orthopädischer Sicht bedenklich, da eine große Zahl von Erkrankungen aus der Instabilität der jeweiligen Körperregion hervorgeht. Stabilität durch Kraft und dabei vor allem durch Kraftausdauer, sei jedoch sehr viel wichtiger.

Die Forschung bestätige, dass selbst für Menschen über 65 Jahre, Krafttraining viel wichtiger sei als die Erhaltung einer großen Beweglichkeit. Im westlichen Yoga würde zu viel gedehnt werden. Laut Dr. Niessen führe aber eine erhöhte Beweglichkeit zu häufigeren und intensiveren Schmerzen. Zur Schmerzlinderung sei das Training von Kraftausdauer – egal ob es nun durch Yoga, Pilates QiGong oder im Studio geübt würde, besser geeignet. Das Yoga müsse folglich an die Erkenntnisse der modernen Medizin angepasst werden

- **Frage: Ist Dehnen nach dem Sport sinnvoll?**
- Antwort: Hier sei die Definition sehr wichtig. Dehnen bezeichne eine tägliche, mindestens 30 Sekunden anhaltende Übung, welche mit aufgewärmtem Körper durchgeführt werde. Diese Übungen würden im Leistungssport ein erhöhtes Verletzungsrisiko mit sich bringen, da eine gewisse Steifigkeit stabiler sei und hohe Beweglichkeit in vielen Sportarten eher gefährlich. Ausgiebiges Dehnen empfiehlt Dr. Niessen ausschließlich nach einer sportlichen Leistung und nur in einem sinnvollen Rahmen – dass heit der Notwendigkeit der Beweglichkeit angepasst. Außerdem verweist er noch darauf, dass das „restorative“ (auf die Erholung abzielende) Yoga Schwerpunkte in der Dehnung vor allem des Bindegewebes setze und nicht nur der Muskulatur. Zudem würden dabei oftmals zuvor verkürzte Strukturen und diese dann in eine sinnvolle Beweglichkeit hinein gedehnt.
- **Frage: Die konventionelle Trainingslehre rät vom Training ohne vorheriges Dehnen ab, wie schätzt der Referent dies ein?**
- Antwort: Aktivieren der durch das Training zusammengezogenen Muskeln sei sinnvoll, um diese wieder auseinanderzuziehen. Dies sei auch nach längerem Sitzen oder beim Aufwärmen vor dem Sport der Fall. Kurzes Stretchen vor dem Training sei eben keine Dehnung um die Beweglichkeit zu erhöhen, sondern die betreffenden Strukturen zu aktivieren. Nach dem Training sollten genutzte oder verkürzte Strukturen auch gedehnt werden – und zwar in ihre Ausgangslänge zurück und nicht darüber hinaus.
-
- **Frage einer Teilnehmerin, welche früher Leistungsturnen betrieb: Durch ihre Yoga-Übungen würde sie die übermäßige Dehnbarkeit aus dem Turnsport erhalten, was sie als sehr angenehm empfände. Würde der Dozent ihr raten, diese übermäßige Beweglichkeit abzutrainieren?**
- Antwort: Die vor allem in Yoga-Journals dargestellte, übertriebene Beweglichkeit der Yogis sollte nicht zum Anlass verwendet werden, es mit der Beweglichkeit zu übertreiben. Beweglichkeit sei nur mit gleichzeitigem Kraft-Ausdauertraining (>12 Wiederholungen) sinnvoll. Bereits bewegliche Menschen würden davon mehr profitieren, als noch beweglicher zu werden.

13. Die therapeutischen Aspekte des Yogas

Dr. Niessen gibt als Grundlage der Yoga-Therapie an, auf jegliches Messen (Zeit, Gewicht etc.) zu verzichten.

- **Frage: Eine Teilnehmerin, welche in Indien eine Yoga-Lehre durchlaufen hat, erzählt, dass ihr damaliger indischer Yoga-Lehrer von ihr enttäuscht war, dass sie auch nach längerer Lehrzeit den Kopfstand nicht beherrschte.**
- Antwort: Der Referent gibt an, dies sei ein klassisches Beispiel, dass Yoga auch Leid bringen könne. Das Leistungsdenken sei im Yoga fehl am Platz. Der Kopfstand könnte in den Halswirbelsäule zu Schäden führen, wenn der/die Übende nicht ordentlich auf diesen vorbereitet würde oder bereits eine Vorschädigung bestünde. Der Kopfstand sei daher für Anfänger und ungeübte Erwachsene ungeeignet.

14. Einschub einer Übung zum Perspektivwechsel

Die Teilnehmer werden aufgefordert, durch den Raum zu gehen und dabei abwechselnd seitlich, vorwärts oder rückwärts zu gehen. Abschließend soll jeder Teilnehmer den Sitzplatz bzw. die Perspektive wechseln.

15. Fortsetzung der therapeutischen Aspekte des Yogas

Die Beschwerden der Patienten von Dr. Niessen sieht dieser zum Großteil durch die schlechte Sitzposition im Arbeits- und Alltagsleben sowie falsches Heben und Bücken begründet. Dabei dominiere der Rundrücken die Sitzposition, im Gegensatz zu den für die Wirbelsäule geeigneteren Positionen wie die würdevolle Aufrichtung der Wirbelsäule in ihre doppelte S-Form hinein.. Der Rundrücken sei die am Häufigsten gewählte Position beim Zuhören von Vorträgen, in Yoga-Kursen, beim Personenverkehr und der Arbeitswelt. Der würdevolle, aufrechte Rücken sei nur noch in seltenen Ausnahmen zu finden.

Der Rundrücken im Yoga verstärke laut Referent die Auswirkungen der Osteoporose (Knochenschwund), die Entstehung und Symptomatik von Bandscheibenvorfällen und Wirbelsäulenschäden durch starke Vorbeugen. Die Aufrichtung und das Krafttraining sollten auch im Yoga mehr Raum bekommen.

- **Frage: Die Teilnehmerin hat durch längeres Sitzen verkürzte Muskeln im vorderen Schulterbereich. Sollte sie diese dehnen?**
- Dr. Niessen empfiehlt verkürzte Muskeln zu dehnen, diese und ihre Gegenspieler auf der Körperrückseite aber auch kräftig zu halten.

- **Frage: Die im Yoga übliche Handdehnung unter aufliegenden Handflächen sei als reinigende Übung der Hand regelmäßiger Bestandteil der Yogakurse. Ist davon abzuraten?**
- Antwort: Einzelne Gelenke zu dehnen sei eine schöne Erfahrung, bei zu schwachen Gelenken aber nicht sinnvoll. Die Finger- und Handgelenkstellung solle hierbei im Laufe eines Kurses möglichst variiert werden um vor Überlastung zu schützen.

- **Prof. Dr. Hans-Jörg Seng erkundigt sich nach der Einschätzung des Referenten, ob die Handübungen als die Motorik und Sensorik verbindende Übung geeignet sei.**
- Der Dozent bejaht dies und verweist darauf, dass bei den verschiedenen Bewegungen immer wieder auch die Koordination und das Zusammenspiel nicht nur einzelner Körperregionen sondern auch verschiedener Wahrnehmungen erfolge. Achtsamkeit kann so erhöht und geschult werden.

16. Übungen um Gewohnheitsmuster zu hinterfragen

Der Dozent fordert die Teilnehmer auf ein Bein zu schwingen. Danach fragt er die Teilnehmer, wieso sie sich für ein Standbein entschieden haben. Er weist darauf hin, dass unser Alltag voller Gewohnheiten und Muster steckt. Häufig werde immer das gleiche Bein über das andere geschlagen und die Tasche immer über die selbe Schulter gehangen. Yoga kann nicht nur auf der mentalen Ebene solche Muster verändern helfen, sondern auch auf der körperlichen Ebene ein Umdenken und größere Variabilität und Kreativität in den Bewegungen des Alltags bewirken.

- **Frage eines Teilnehmers, ob der Referent Steifigkeit als positiv empfindet.**
- Dr. Niessen verweist auf das lockere Liegen auf der Yogamatte, wo sich die körperlichen Unterschiede vieler Teilnehmer bemerkbar machen. Teilnehmer, welche einen besonders lockeren und beweglichen Körper litten häufiger unter Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen, welche meist durch eine vom Kraft- bzw. Stabilitätsmangel herbeigeführte Instabilität des Körpers zurückzuführen sind. So hervorgerufene Beschwerden würden auf stabilisierende Übungen besser ansprechen. Jene Teilnehmer in Kursen die eher steif seien, hätten zwar häufig das Bedürfnis sich zu dehnen um die jeweiligen Übungen ebenfalls durchführen zu können, litten aber wesentlich seltener unter Schmerzen.

17. Übung „Wackeln“ der Halswirbelsäule und des Kopfes zur Lockerung von Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.

Dr. Niessen fordert die Teilnehmer/innen zu königlichem Nicken sowie zum Schreiben des Unendlichzeichens mit der Nase auf, um das Lösen der Anspannung im Nacken-Kopf-Bereich erlebbar zu machen.

- **Frage: Der Teilnehmer habe gelesen, eine Kerze führe durch Druck mit dem Kinn zur Aktivierung der Schilddrüse. Sei diese Position folglich gesund?**
- Antwort: Der Dozent gibt an, dies sei durch die Forschung widerlegt. Die Schilddrüse sei komplex und nicht so einfach aktivierbar.

18. Die Wirbelsäule

Der Referent stellt die Wirbelsäule und ihre aufrichtende Funktion in Doppel-S Form vor. Aufgerichtet sei diese am tragfähigsten. Die Aufrichtung der unteren Beckenwirbelsäule sei der Schlüssel zur Neutralstellung der Wirbelsäule. Dies werde daher beim Gewichtheben besonders beachtet.

Lendenwirbelsäule, Rückenmark und Nerven befinden sich hinter den Bandscheiben. Diese Begebenheit macht das am Häufigsten verbreitete Muster des Hebens und Bückens mit rundem Rücken für die Gesundheit besonders gefährlich. Beim Bücken sei es sinnvoll, die Wirbelsäule in ihrer Doppel-S-Form zu belassen. Dadurch sei sie wesentlich höher belastbar. Als Beispiel diene hier die Hebetechnik der Gewichtheber. Leichte Hüft- und Kniebeugung mit langem geradem Rücken sei die schonenste Hebetechnik. Die Bandscheiben bestehen aus Knorpelgewebe und werden nicht durchblutet. Eine regelmäßige Druck- und Zugbewegung (Bewegungen ohne Belastung) seien daher essentiell.

19. Übungen zum richtigen Heben und Bücken

Der Referent leitet die Teilnehmer dazu an, unter Variation gesunder Rückenpositionen Bewegungen durchzuführen, welche dem Heben und Bücken ähnlich sind. Dabei weist er die Teilnehmer darauf hin, bewusst auf die Streckung der Wirbelsäule, und das Heben des Brustbeins zu achten.

20. Beginn der Fragerunde

- **Frage: Ist Einrenken und Knacken von Knochen, welches als befreiend empfunden wird, bedenklich?**
- Antwort: Als „Befreiend“ könnten diese Vorgänge nur dann bezeichnet werden, wenn dieser Vorgang nachhaltig wäre. Leider kommt es meist zu immer häufigerem Knacken und zu zunehmender Instabilität. Wenn die Muskeln so stark wären, dass sie ein Ausrenken der Wirbelgelenke erst gar nicht zulassen würden, dann käme es durch ungewohnte Bewegungen nicht zu Schmerzen. Massage und Einrenken seien daher die Abgabe von Verantwortung für den eigenen Körper. Besser wäre eine Therapie mit kräftigenden Körperübungen wie z. B. die „Schulterbrücke“. Der Referent verweist dabei aber auch auf seinen verzerrten Blick auf den Yoga, da er sich als Orthopäde hauptsächlich mit Verletzungen durch den Yoga befasst.
- **Frage: Bringen Beckenbodenübungen Stabilität?**
- Antwort: Dr. Niessen gibt an, es wäre schwierig als männlicher Therapeut über Beckenbodenübungen zu urteilen. Er gibt aber zu bedenken, dass der Beckenboden beim Atmen eine wichtige Rolle spiele. Bei vielen Übungen des Yoga und auch vielen Atemtechniken, werde der Beckenboden ohnehin mittrainiert. Ein stabiler und auch entspannter Beckenboden sei wichtig für die Stabilität des Beckens und des unteren Rückens.
- **Frage: Sind knackende Knie ohne Schmerzen ein schlechtes Zeichen?**

- Antwort: Veranlasser für das Knacken ist manchmal die Synovia (Gelenkflüssigkeit). Knacken die Knie ohne Schmerzen, empfiehlt Dr. Niessen die Knie beispielsweise vom Tisch baumeln zu lassen und die Kniescheibe anzuziehen, sollte dies ohne Schmerzen möglich sein. Ein Grund zur Besorgnis bestehe bei Knacken ohne Schmerzen jedoch nicht.
- **Frage: Ist die Pantherstreckung im Asana unbedenklich?**
- Antwort: Eine Selbsteinrenkung ist dann unbedenklich, wenn danach eine Kräftigung absolviert würde.
- **Frage: Verhält es sich mit dem Knacken der Füße genauso wie bei knackenden Knien?**
- Antwort: Knackende Füße können analog zum Knie betrachtet werden. Es gebe allerdings 13 zusätzliche Knöchelchen an den Füßen, die auch Ursache von Knacken sein könnten. Krepitation oder Reibegeräusche seien aus ayurvedischer Sicht auch durch falsches Essen erklärbar. Mehr warmes Essen und Trinken sei manchmal bereits die Lösung des Problems.
- **Frage: Kann der Referent Yoga und Nachhaltigkeit zusammenführen, auch vor dem Hintergrund, dass die Frau von Dr. Niessen im Umweltbereich tätig ist.**
- **Antwort:** Der Referent ist im Rahmen einer Arbeit seiner Frau vor 20 Jahren zu europäischem Bodenschutz zum ersten Mal mit dem Begriff Nachhaltigkeit in Berührung gekommen. Er empfindet Nachhaltigkeit als etwas, dass jeder Einzelne zuerst bei sich selbst suchen muss. Die Nachhaltigkeit des eigenen Körpers und der eigenen Ressourcen sei selbst vielen Yoga-Lehrern nicht bewusst, weshalb selbst viele von ihnen zum Beispiel in den Burnout gerieten oder Verletzungen erlitten. Er sehe Nachhaltigkeit wie sie im Rahmen dieses Studienganges vermittelt würde als wunderbare Kombination des wissenschaftlichen Arbeitens und des Finden zu sich selbst.
- **Frage: Was kann der Referent den jungen Teilnehmern zur Prophylaxe raten?**
- Antwort: Yoga könnte als alternative Bewegungsform im Alltag integriert werden. Dabei sollte der gesunde Menschenverstand und die Selbstbestimmung über den eigenen Körper im Mittelpunkt stehen. Wichtig bei den Übungen sei vor allem die Variation in der Bewegung, das spüren der eigenen Kraft und Grenzen sowie das kreative und freudvolle Umgehen mit den Techniken des Yoga.

Prof. Dr. Hans-Jörg Seng betont abschließend, dass die Nachhaltigkeitsbemühungen oft auch mit Angistaspekten verbunden sind. Sie sollten im Gegensatz dazu aber viel eher mit Freude, Neugier und Kreativität verbunden werden. Er beendet das Seminar und verweist auf den nächsten Termin am 30.01.2014.