

Yoga & Sport

Fragen von: Doris Iding

Antworten von: Juergen Slisch

Yoga als Ergänzung zu Sport und zur Therapie von Sportverletzungen aus der Sicht verschiedener Experten

Sowohl bei Laien- als auch bei Profisportlern stößt Yoga auf immer mehr Akzeptanz. Zugleich sind auch immer mehr Ärzte davon überzeugt, dass Yoga einen positiven Effekt auf das körperliche Wohlbefinden und einen überaus förderlichen Einfluss auf den Genesungsprozess bei Sportverletzungen haben kann. YOGA AKTUELL befragte Experten aus Sportmedizin, Yogatherapie und Ayurveda – allesamt auch mit langjähriger Yogalehrer-Erfahrung – zu diesem Thema.

Jürgen Slisch hat Architektur und Städtebau studiert und ist Yogalehrer BDY/EU sowie autorisierter Ausbilder für Yogalehrende KHYF. Seit über 12 Jahren studiert er intensiv bei seinem Lehrer R. Sriram die verschiedenen Aspekte des Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar. Er leitet eine eigene Aus- und Weiterbildungsschule in Frankfurt am Main und Gelnhausen und referiert als Gastdozent auch interdisziplinär an verschiedenen Ausbildungsstätten. Schwerpunkte seiner Arbeit sind der ursprüngliche individuelle Ansatz im Einzelunterricht unter ganzheitlichen Gesichtspunkten entsprechend den aktuellen Befindlichkeiten auf Basis der Yogaphilosophie sowie die Vermittlung dieses Wissens in einer zeitgemäßen Sprache. Die Anwendung dieser Weisheitslehre im modernen Kontext ist ihm dabei ein besonderes Anliegen.

YOGA AKTUELL: Wie sind Ihre Erfahrungen mit Sportverletzungen?

Jürgen Slisch: Beim Unterrichten von Yoga sind Sportverletzungen ein regelmäßiges Thema. Im Kleingruppenunterricht, bei fünf bis acht Personen, sind es die kleineren oder „alltäglichen“ Verletzungen, die berücksichtigt werden wollen, wie leichte Zerrungen oder Überdehnungen, im Einzelunterricht sind es Verletzungen der Gelenke, Menisken, Bänder sowie Bänderrisse oder Knochenbrüche. Hierbei zeigt sich immer wieder die vorteilhafte Wirkung von Yoga bei der Rekonvaleszenz, dem Prozess der Genesung. Auch mein persönlicher Yogaweg war von einigen Sportverletzungen begleitet, welche nicht beim Üben von Yoga entstanden waren, aber durch Yoga einen sehr günstigen Verlauf in der Genesung nahmen.

Wie kann Yoga Sportler konkret darin unterstützen, nach einer Sportverletzung wieder gesund zu werden?

Hier sind zwei Punkte von besonderem Interesse. Der erste Punkt sind die Eigenverantwortung für den Gesundungsprozess und die Regelmäßigkeit des Übens. Yoga entfaltet seine Wirkung nur, wenn die betroffene Person bereit ist, die Verantwortung für die Genesung in die eigene Hand zu nehmen. Im Unterricht gibt es lediglich die Anleitung, das Übungsprogramm. Die Wirkung entfaltet sich erst durch das regelmäßige, d.h. in der Regel das tägliche Üben zu Hause. Der zweite Punkt ist der ganzheitliche Ansatz des Yoga. Auch wenn „nur“ der Körper verletzt zu sein scheint, ist der ganze Mensch davon betroffen. Yoga betrachtet den Menschen als vielschichtiges, sehr komplexes Wesen. Die verschiedenen Bereiche oder Ebenen des Menschen sind dabei untrennbar miteinander verbunden. Der Körper, der Atem oder energetische Bereich, die Gefühle, die Gedanken, die Erfahrungen aus dem bisherigen Leben, aber auch die Ernährung und das soziale Umfeld, um nur einige zu nennen, wirken ständig wechselseitig aufeinander. Yoga bietet hier sehr viele wertvolle Ansatzpunkte für das Gesundwerden.

Wie wichtig ist die Atmung in diesem Gesundungsprozess?

Der Atem ist das „größte“ Element des energetischen Bereichs. Er spiegelt immer sowohl die momentane Befindlichkeit als auch die aktuelle konditionelle Verfassung und ist somit von zentraler Bedeutung für diesen Prozess. Über die Atmung können sowohl die notwendige Entspannung oder Entschlackung (langhana) als auch die Kräftigung oder der Aufbau (brmhana) des menschlichen Systems direkt gefördert werden. Beide Aspekte sind zugleich Werkzeug und Wirkung und sollten im Verlauf des Gesundungsprozesses immer beide in angemessenem Umfang miteinbezogen werden. Idealerweise werden selbst kleinste und einfachste Bewegungen mit dem Atem verbunden. Jede Bewegung wird dabei entweder der Aus- oder der Einatmung zugeordnet. Die zahlreichen Variationen der verschiedenen Atemübungen (pranayama) und Übungen mit der Stimme ergänzen dann Schritt für Schritt diese Vorgehensweise.

Passen Yoga und Sport Ihrer Meinung nach überhaupt zusammen, oder sind sie vom Ansatz her – Loslassen vs. Leistung – vollkommen gegensätzlich?

Sowohl – als auch, da auch zum Yoga beide Aspekte gehören. Leistung wird im Yoga lediglich anders definiert. In der heutigen Zeit steht der Körper definitiv zu sehr im Vordergrund. Dies beobachten wir nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Bereichen. Hiermit soll nicht für eine Geringschätzung des Körpers plädiert werden. Aber eben auch nicht für das Gegenteil. Aus der Sicht des Yoga soll der Körper entsprechend dem jeweiligen Lebensabschnitt sinnvoll in das Üben mit einbezogen werden. In jungen Jahren bedeutet dies, den Aufbau des Körpers zu fördern. Im mittleren Lebensabschnitt, die Leistungsfähigkeit zu erhalten, in der späteren Lebensphase, ihn in bestmöglicher Verfassung zu halten. Letzteres gilt zu dem bereits Gesagten auch für die ersten beiden Lebensphasen. Steht der Körper zu sehr im

Vordergrund, geht die Ganzheitlichkeit verloren. Der rein sportliche Ansatz ist nicht die zentrale Idee des Yoga. Die reinen Körperübungen machen ungefähr 5–10 % des

Gesamtkonzepts des Yoga aus. Trotzdem lassen sich im Yoga zahlreiche Anregungen für den Sport finden. Prävention, eine sinnvolle Vor- und Nachbereitung, ein langfristig angelegtes Training mit der Idee der Nachhaltigkeit, all diese Ideen finden wir schon in den alten Texten des Yoga. Konkret profitieren heute bereits viele Breiten- und Leistungssportler vom Yoga, und umgekehrt. Freistilschwimmen ist hier ein wunderbares Beispiel. Sowohl die Koordination der Bewegungen an sich als auch die Koordination von Bewegung und Atmung können durch das Üben von Yoga optimiert werden. Nehmen wir noch den Aspekt der Konzentration hinzu, sind wir schon beim ganzheitlichen Ansatz des Yoga in der einfachsten Form. Konzentration und Kondition haben sehr viel miteinander zu tun, das wussten schon die „alten“ Meisterinnen und Meister. Gemeint ist eine entspannte, wache Konzentration. Hieraus resultieren dann ein Minimieren von unachtsamen Bewegungen, ein minimiertes Verletzungsrisiko und ein stimmiges Einschätzen und Erkennen der eigenen Grenzen. Das Optimieren von Bewegungsabläufen und Haltungen sowie die ständige Verfeinerung der Bewegungen an sich sind im Yoga ein ständiges Thema beim Üben von Asanas. All dies ist lediglich eine Frage der Geduld und der Ausdauer. Unter diesem Betrachtungspunkt passen Yoga und Sport sehr gut zusammen.

Was können Sportler von Yoga lernen?

Den achtsamen, respektvollen Umgang mit dem Körper, mit dem Atem und eigentlich auf allen Ebenen mit sich selbst. Yoga beruht auf einem achtsamen, d.h. freundlichen oder „liebvollen“ Ansatz, der Neugierde für noch nicht entdeckte Möglichkeiten der eigenen Kapazität, aber auch auf dem Respekt für die eigenen Grenzen. Auch das sachkundige Einbeziehen des Atems in das Training kann für viele Sportarten ganz neue Perspektiven eröffnen.

Und was können Yogapraktizierende von Sportlern lernen?

Situativ die Bedürfnisse des Körpers zu respektieren und ein gesundes Maß an Disziplin (tapas). Yoga ist nicht nur „sich wohlfühlen“. Yoga ist in weiten Bereichen intensive „Arbeit“. Der Begriff Disziplin ist dabei im heutigen Sprachgebrauch manchmal negativ belegt und wird deshalb oft missverstanden. Disziplin bedeutet im Yoga jedoch etwas Positives, Erfreuliches und Stabilisierendes. Etwas, wodurch ein stimmiger Rhythmus ermöglicht wird, sowohl für das Üben als auch für das „Leben“ an sich. Weiterhin ist es für manche Menschen wichtig, sich neben Yoga noch regelmäßig sinnvoll zu bewegen. Regelmäßiges zügiges Spaziergehen, Schwimmen oder Tanzen, also gelenkschonende Ausdauersportarten, sind oftmals eine gute Ergänzung zum Yoga, da einige Menschen temporär aus verschiedenen Gründen ihren Bewegungsbedarf nicht komplett durch Yoga abdecken können.

Wo genau setzt die Yogatherapie bei Sportverletzungen an?

In erster Linie beim interdisziplinären Ansatz. Yoga, Schulmedizin, Chirurgie, alternative Heilverfahren und manuelle Therapie sollten sich gegenseitig ergänzen. Die genaue Zusammenstellung kann immer nur im Einzelfall erfolgen. Der Mensch steht dabei im

Mittelpunkt. Idealerweise sollten alle sinnvollen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um in einem angemessenen Zeitrahmen eine ganzheitliche Genesung zu ermöglichen. Durch die bereits erwähnte Komplexität des Menschen kann dieser Prozess nur sehr individuell gestaltet werden. Wir haben es dabei sozusagen ständig mit einzigartigen Einzelfällen zu tun. Allgemein können wir sagen, dass am Anfang nach einer Sportverletzung eher erst einmal Zurückhaltung geübt werden sollte. Dies ist die größte Herausforderung für die meisten Menschen. Ein erfahrener Therapeut sagte einmal zu mir: Der Sieger wird im Ziel gekürt, nicht kurz nach der Startlinie. Wer es schafft, am Anfang langsam zu tun und dann in sinnvollen Schritten weiterzugehen (vinyasa-krama), hat gute Chancen, das Ziel der Genesung unter den Ersten zu erreichen. Yogatherapie sucht hierbei in erster Linie nicht notwendigerweise nach den Ursachen (hetu). Diese lassen sich oftmals nicht gleich ausfindig machen. Oft zeigen sie sich erst später im Verlauf des Genesungsprozesses. Von besonderem Interesse sind meistens zuerst die Symptome (heya). Danach die Frage nach einem realistischen Ziel (hana), das auch wirklich erreicht werden kann. Und schließlich die geeigneten Mittel (upaya), um das mögliche Ziel zu erreichen.

Gibt es auch Verletzungen, bei denen Yogatherapie keine Hilfe leisten kann?

Komplizierte Knochenbrüche und Gelenkverletzungen sowie Bänderrisse erfordern ein interdisziplinäres Arbeiten. Yoga ist da ganz pragmatisch und bodenständig, eben auf die bestmögliche Lösung für den einzelnen Menschen bedacht. Auch wenn zu den aufgezählten Themen im Yogabereich oft geteilte Meinungen zu finden sind, sollten alle Register gezogen werden, um dem jeweiligen Menschen in seiner Individualität zu dienen. Dies bedeutet eben auch, die Möglichkeiten von Operationen zu schätzen und zu nutzen.

Manchmal führt auch Yoga zu Verletzungen. Worauf muss man sowohl beim Sport als auch beim Yoga achten, um Verletzungen zu vermeiden?

Yoga sollte nie zu Verletzungen führen, sonst ist es kein Yoga. Prävention ist hier das Mittel der ersten Wahl. „Noch nicht eingetretenes Leid kann vermieden werden.“ Diese Aussage stammt aus dem Yogasutra von Patanjali, einem Grundlagentext, der über 2000 Jahre alt ist. Wie bereits zu Beginn erwähnt, ist es in erster Linie die Achtsamkeit. Das ist der Idealfall. Wir sind aber alle nur Menschen und eben nicht vollkommen. Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, haben wir ja immer noch die interdisziplinäre Therapie.

Spielt die Yogaphilosophie bei rein körperlichen Verletzungen in Ihren Behandlungen trotzdem eine Rolle?

Die Philosophie spielt beim Yoga immer eine Rolle, vom einfachsten Asana über die Meditation bis zum tiefsten spirituellen Konzept. Einige Ideen und Sanskritbegriffe aus dem Yogasutra habe ich bereits einfließen lassen, um dies anzudeuten. Aus dem bereits Erwähnten können wir zusammenfassend festhalten: Die Regelmäßigkeit des Übens (abhyasa) in Verbindung mit dem Respektieren der eigenen Grenzen (vairagya) führt über die Besänftigung der Symptome zu einem realistischen Ziel.

Wo fehlt Ihrer Meinung nach das Bindeglied zwischen herkömmlicher Sporttherapie und Yogatherapie?

Im Vorfeld der therapeutischen Maßnahmen. Ganzheitliches, interdisziplinäres Arbeiten aus der Sicht des Verletzten könnte folgendermaßen aussehen: Vor einer anstehenden Behandlung, Operation und / oder Therapie sollte die Vorgehensweise mit dem manuellen Therapeuten, Arzt oder Chirurgen und Yogatherapeuten zeitlich und inhaltlich besprochen und aufeinander abgestimmt werden. Wenn es alle Beteiligten schaffen, sich hierbei auf Augenhöhe zu begegnen, kann der größtmögliche Erfolg erreicht werden. Wenn wir uns abschließend vor Augen halten, dass Verletzungen so alt wie die Menschheit sind und somit auch immer Thema der jeweiligen Unterrichtsinhalte des traditionellen Einzelunterrichts waren, liegt die Vermutung nahe, dass der ganzheitliche Ansatz des Yoga eine der ältesten Therapieformen der Kulturgeschichte der Menschheit sein könnte, und dies wahrscheinlich nicht nur auf der rein körperlichen Ebene.