



# Formveränderung: was nun?

Die Skoliose ist eine dreidimensionale Form- und Strukturveränderung der Wirbelsäule. Die natürlich geschwungene S-Form ist teilweise aufgehoben, an ihre Stelle tritt eine Seitenausbiegung mit Drehung um die Körperlängsachse. Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind die Folgen. Yoga kann helfen, wenn klug trainiert wird.

■ Text: Christian Larsen, Bea Miescher, Karin Roosmann\*

■ Fotos: zVg

**Y**oga und Skoliose scheinen sich auf Anhieb nicht so richtig vertragen zu wollen: Geschmeidige Beweglichkeit und instabile Deformität des skoliotischen Rückens stehen im Gegensatz zueinander. Bei genauerem Hinsehen wird Yoga zur möglichen Hilfe der skoliotisch veränderten Wirbelsäule: Mit dem nötigen

«gewusst wie und wo» und «in welche Richtung» lässt sich die Drehung der Wirbelsäule in den Asanas korrigieren – bis hin zur Schmerzfreiheit, wie Skoliosebetroffene schildern. Aber von Anfang an:

## Millionen Jahre Knowhow

Die Entstehung des Menschen ist ein Geniestreich der Evolution: Dem Wasser entstieg, tummelten sich unsere Vorfahren über Jahrmillionen auf den Bäumen, bevor sie herunterkletterten und als Homo erectus auf zwei Beinen in die Zukunft schritten. Gefordert waren vor allem die Füße unten, der Hüfte-Beckenbereich in der Mitte und der Kopf oben. Die Aufrichtung forderte eine komplette Umgestaltung des Bauplans Mensch. Wer diesen Bauplan kennt und berücksichtigt, kann intelligente Skoliose-therapien davon ableiten. Mit der «Gebrauchsanweisung» der Spiraldynamik wird verständlich und nachvollziehbar, worum es sich dreht. Das ist ganz wörtlich zu nehmen: Klar definierte Rotationsrichtungen ziehen sich wie ein roter Faden durch den ganzen Körper. Für den Thorax bedeutet das konkret: Kopf und Becken bilden die «Nord- und Südpole», dazwischen dreht die Wirbelsäule als raffiniert konzipierte Doppelspirale.

## SKOLIOSE: SPIRALE, WO KEINE HINGEHÖRT

bm. Vor allem Mädchen und junge Frauen sind von Skoliose betroffen: Während des Wachstumsschubes tritt die Verformung der Wirbelsäule ein. Mit steifen Korsetts wird die Wirbelsäule in die Aufrichtung gezwungen. Bei schweren Skoliosen kann eine Operation mit Versteifung der Wirbelsäule notwendig sein, besonders wenn Lunge oder Herz durch die Verformung des Brustkorbs gefährdet werden. Weitere Probleme sind Bewegungseinschränkungen und Muskelüberlastungsschmerzen. Die Ursachen der Skoliose sind weitgehend unbekannt. Es werden neurofunktionale Fehlleitungen während des Wachstumsschubes vermutet. Funktionelle Skoliosen entstehen durch Fehlhaltungen, wie etwa durch Beinlängendifferenzen.

Fazit: Schmerzen sind untypisch für Skoliose im Jugendalter. Wird eine Formveränderung des kindlichen Rückens festgestellt, gehört dies umgehend in ärztliche Behandlung.



«Klar definierte Rotationsrichtungen ziehen sich wie ein roter Faden durch den ganzen Körper.»

Der Mensch ist ein Kreuzgänger: Becken und Brustkorb drehen gegenseitig zueinander. Bei der Standbeinphase rechts dreht die rechte Beckenhälfte nach **hinten-unten-aussen** und die rechte Brustkorbhälfte nach **vorne-oben-innen**. Dies ist die Ausgleichsrotation in der Skoliose-therapie bei der häufigsten rechts-konvexen Form. Bei Skoliosepatienten ist diese Beweglichkeit in Brustkorb und Wirbelsäule durch die einseitige Verdrehung eingeschränkt. Um die Formveränderung zu verlangsamen, muss die Wirbelsäule stabilisiert werden, durch ein Korsett oder eine Operation. Dabei rückt die Drehfähigkeit oft in den Hintergrund: Fatal, denn es ist die Rotation, die die Fehldrehung der Skoliose auszugleichen vermag.

### Gezielte Rotationen

Spiraldynamik setzt auf muskuläre Stabilisation, ganz besonders auf gezielte Rotationsfähigkeit. Da gehen vielen Schulmedizinern und Therapeuten die Warnlichter an: Rotation sei Gift für die Skoliose, ist die oft gehörte Lehrmeinung. Ja, aber das ist nur die halbe Wahrheit: Rotation in die falsche Richtung ist Gift – in die richtige Richtung ist sie der Weg in neue Bewegungs-Freiräume.

Am Anfang der Spiraldynamik-Therapie steht die Förderung der Körperwahrnehmung, um blinde Flecken im Körperbewusstsein aufzudecken und die natürliche Links-Rechts-Verschraubung des Thorax wiederzuentdecken. Die Therapie beginnt mit einfachen Bewegungen im Liegen und steigert sich mit vollzogenen Lernschritten bis zu komplexen Bewegungsabläufen unter Belastung, wie sie uns der Alltag abfordert. Dieser Alltag ist das Mass der Dinge: Neben isoliertem Bewegungslernen ist die Umsetzung des Gelernten in alltägliche Bewegungsabläufe entscheidend für nachhaltige strukturelle

le Veränderung. Dabei dürfen verkürzte Strukturen nicht isoliert gedehnt werden. Das führt zu Instabilität.

### Es braucht Profis

Entscheidend ist gezielte 3D-Korrektur durch anatomisch richtige, rhythmische Links-rechts-Verschraubung der Wirbelsäule. Durch Wiedererlangen der einseitig verlorenen Körperrotation wird ein Kräftegleichgewicht zwischen rechts und links hergestellt. Der dreifache Nutzen ist Stabilisation, Mobilisation und Kräftigung am richtigen Ort, im richtigen Moment. Darauf kommt es an.

Die Anwendung von Spiraldynamik im Yoga gehört wie jede seriöse Therapie in die Hände von Profis: Eine von ihnen ist die Münchner Physiotherapeutin Karin Rosmann-Reif, selbst Skoliosepatientin, Spiraldynamik-Fachfrau mit Advanced Diploma, und Naturheilpraktikerin. Fünf Fragen an eine, die es wissen muss:

**Gibt es Gemeinsamkeiten, die allen Skoliose-Patientinnen eigen sind?**

Durchaus: In meiner Praxis erlebe ich grazil gebaute Mädchen und Frauen mit ausgeprägter Bewegungsfreude. Da-

## DREI WIRKUNGSVOLLE ASANAS FÜR SKOLIOSE

**Hinweis:** Die folgenden Übungsanleitungen und Abbildungen beziehen sich auf die häufigste Form, auf die idiopatische, thorakal rechts-konvexe Skoliose. Für alle anderen Formen wie C-Bogen, 4. oder 5. Bogen, Kypholskoliosen oder Kombinationen mit Beinlängendifferenzen müssen die Übungen gezielt und individuell modifiziert werden.

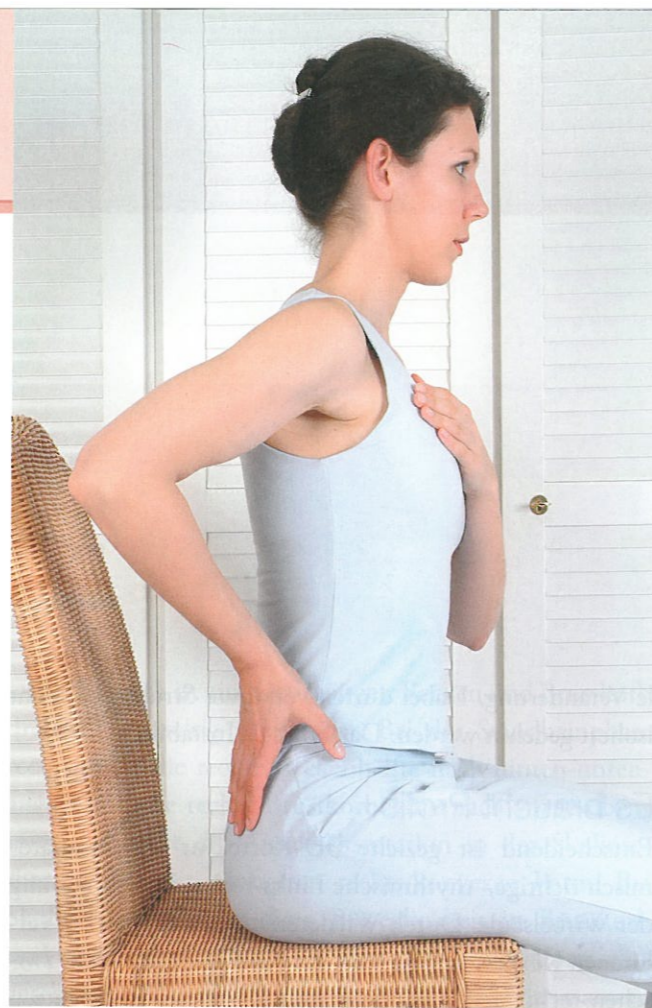
**1. Drehsitz:** Die wichtigste Übung für Skoliose in der Brustwirbelsäule

**Ziel:** Der Drehsitz eignet sich perfekt, um die dreidimensionale Rumpfdrehung beim Gehen zu simulieren und zu optimieren. Mit diesem Asana wird die Standbeinphase des rechten Beines simuliert.

**Ausführung:** Die rechte Ferse liegt unter dem linken Sitzbeinhöcker. Der rechte Sitzbeinhöcker ist im Boden verankert. Das Becken in der Ausgleichsrotation nach rechts. Die rechte Hand ruht auf dem linken Knie. Das rechte Schulterblatt gleitet nach hinten-unten-aussen und die darunter liegenden Rippen nach vorne-oben-innen. Das ermöglicht die ersehnte Gleitfähigkeit der versteiften Strukturen.

**Beachten:** Beim Auflösen der Übung wird während des Rückweges die Übungsposition solange wie möglich beibehalten. Das langsame loslassen des Rückweges ist formgebend.





her sind Couch-Potatos eher selten. Aus naturheilkundlicher Sicht lässt sich anlässlichdiagnostisch eine Schwäche im Calciumstoffwechsel feststellen. In der Typenlehre fallen Skoliosepatientinnen oft unter die Kategorie Empfindungsnaturell: Diese «Weichheit im Seelenzustand» veranlasst mich zu besonderer Achtsamkeit im Umgang mit ihnen.

**Wie sollen die Mädchen und Frauen mit der Diagnose umgehen?**

Die ungewollte Raubeinigkeit des medizinischen Vokabulars lässt die Diagnose Skoliose zum Negativerlebnis werden. Bezeichnungen wie Rippenbuckel, Lendenwulst, Krümmung oder Deformität können das Selbstbild aus dem Gleichgewicht bringen. Passender finde ich Wörter wie: Rippenbogen, Lendenbogen, Kurve sowie Formveränderung. Jegliche körperliche Veränderung ist zudem Anstoss zur körperlich-seelischen Weiterentwicklung.

**Wie sieht die moderne Skoliose-Therapie von morgen aus?** Die therapeutische Zukunft sehe ich in der Vermittlung von Knowhow wie Körperwahrnehmung, Bewegungslernen und Integration des Gelernten in den Alltag und den Sport. Die Prinzipien der Spiraldynamik, das Wissen um die Zusammenhänge von Bewegungskoordination können überall angewandt werden. So kann die Schönheit des Nützlichen mit dem Praktischen kombiniert werden.

**2. Krokodil:** Übung für die Verlängerung und Öffnung der eingesunkenen Rippenseite

**Ziel:** Analog zum Drehsitz für das Standbein wird hier die Spielbein-Arbeit auf der konkaven Seite simuliert und harmonisiert.

**Ausführung:** Die Übung wird so modifiziert, dass der linke Arm über dem Kopf am Boden abgelegt wird. Das verhindert, dass die Rippen hier noch weiter nach vorn treten. Die Rippen der linken Körperhälfte fächern sich nach hinten-oben auf und sinken sanft und platzgebend auseinander. Das Becken verschraubt sich spiralförmig linksseitig nach vorne-oben-innen und zeichnet die Spielbeinphase nach.

**Beachten:** Der Kopf bleibt während der ganzen Ausführung in der Mitte, der Nacken lang gestreckt.



**Wo liegen die Unterschiede zur herkömmlichen Therapie und der Arbeit mit Spiraldynamik?**

Bisher wurde im Sinne einer Stabilisation therapiert, aus Angst vor einer Verschlechterung. Bei mobilisierenden Übungen wurde der Skoliosewinkel tatsächlich grösser. Spiraldynamik entschlüsselt den Bauplan Mensch und seine Bewegungskoordination mittels klar definierter Rotationsrichtungen. Das anatomische Konzept macht den Rumpf gleichzeitig stabil und flexibel. Das ist essentiell in der Skoliose-therapie.

**Was sollten Skoliosepatientinnen im Yoga beachten?**

Ab einem Skoliosewinkel von 30 Grad sollten alle Asanas nur leicht durchgeführt werden. Rumpfdrehungen dürfen rechts und links nicht gleichwertig geübt werden. Die Ausgleichsrotation wird bevorzugt. Die Atmung fliesst besonders in die eingesunkenen Rumpfabschnitte. Skoliose geht oft mit einem flachen Rücken einher, deshalb sind Übungen mit Rückbeugen wie Bogen, Fisch, Heuschrecke oder Kobra eher kontraproduktiv.

\*Die Autoren arbeiten am Spiraldynamik Med Center, Privatklinik Bethanien, in Zürich, das Dr. med. Christian Larsen aufgebaut hat. [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)  
Der kostenlose monatliche Newsletter informiert Sie über Themen rund zu Gesundheit und Fortbildung.

**3. Hund:** Die Übung schafft Freiräume und Bewusstsein zwischen Kopf- und Beckenpol

**Ziel:** Selbstverlängerung der Wirbelsäule, Dehnung der Beinrückseiten.

**Ausführung:** Steissbein zur Decke strecken und Platz schaffen für die Verlängerung zwischen Kopf- und Beckenpol. Jetzt kommt die entscheidende Spiraldynamik-Variation zur Korrektur der Skoliose: Die rechte Ferse zieht weiter in Richtung Boden, das linke Knie leicht gebeugt, als wollte man an Ort gehen, gleichzeitig wird die Stützfunktion des linken Armes verstärkt. Die rechtsseitigen Rippen gleiten spiralförmig und korrigierend auseinander.

