

## Yoga bei Beschwerden im Iliosacralgelenk (Kreuzbein-Darmbein-Gelenk)

### 2. Teil

Im vorliegenden zweiten Teil zum Thema stelle ich vertiefendes Wissen zum Kursverlauf, zur Systematik der ISG-Kurstunden, einiges zur themenbezogenen Anatomie und der speziellen Yogapraxis vor. Darüber hinaus weise ich auf interessante Literatur hin.

### Kursverlauf

Bei einem Kurs der sich der ISG-Symptomatik widmet und Betroffenen eine ernstzunehmende Möglichkeit bieten möchte aus der Schmerz- und Spannungsdynamik auszusteigen, sollte einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten umfassen und bei Bedarf auch länger gehalten werden.

Die wöchentlichen Treffen dienen neben der in den Kursen üblichen Möglichkeit Yoga zu praktizieren und die genaue Ausführung der Übungen zu gewährleisten auch dazu, neue Bewegungen kennen zu lernen, die Motivation der Teilnehmer aufrecht zu erhalten und – besonders wichtig – den Betroffenen ein Forum zu bieten.

### Kursbeginn: Einführung in die Basisübungen

Das Thema vorstellen und die Basisübungen systematisch erarbeiten.

Die Basisübungen werden so lange wie nötig, mindestens jedoch 2 Monate lang praktiziert. Dabei spielt die häufige Wiederholung von 5- bis 6-mal täglich! eine wichtige Rolle. Dies ist die Hausaufgabe für die Teilnehmer.

### Ab Kursmitte: Einführung der Aufbauübungen

Wenn die im Folgenden beschriebenen Voraussetzungen gegeben sind, kann mit dem Aufbauprogramm begonnen werden. Dazu werden dem Basisprogramm systematisch weitere Übungen, besondere Asanavariationen und klassische Asana hinzugefügt.

Ein normales Yogaprogramm kann begonnen werden, nachdem das Aufbauprogramm seine heilende Wirkung entfalten konnte. Dies zeigt sich in völliger Schmerzfreiheit der Betroffenen und der Möglichkeit, alle Bewegungen des Alltags wieder ohne weitere Vorbereitungen ausführen zu können.

### Stundenverlauf

Jeder Yogalehrer folgt in seinen Stunden einer gewissen Struktur. Aus pädagogischen Gründen bewährt es sich, dieser Struktur auch weiterhin zu folgen und hierin, die sehr bewährten ISG-Komponenten sinnvoll einzufügen.

### Bewährtes bei ISG-Symptomatik (ISG-Komponenten)

Meditation	Mindestens 10 min und sehr langsam steigern. <u>Beachten:</u> Keine kreuzbeinigen Sitzhaltungen!
Entspannungsphase	Zu Beginn der Stunde und nach der Asanareihe. <u>Beachten:</u> Teilnehmer auf Lagerung aufmerksam machen (z. B. Stütze unter die Knie, LWS-Kissen ...)
Pranayama	Milde Ausführung, eher auf Reinigung, Zentrierung und Sammlung ausgerichtet. <u>Beachten:</u> Sitzposition!

Asana	Dem speziellen ISG-Programm folgen, beginnend mit dem Basisprogramm (siehe auf <a href="http://www.quja.de">www.quja.de</a> und <a href="http://www.kheyala.de">www.kheyala.de</a> sowie im Deutschen Yoga-Forum Ausgabe 1/06.
Körpererfahrung	Erfahrungsraum für neue Bewegungen und das 'neue' Erlernen von Alltagsbewegungen schaffen. <u>Beachten:</u> Sachkenntnis. Hier ebenfalls nicht ausführen, was bereits während der Asana nicht angezeigt ist. Alternative Bewegungen erarbeiten. Alltagsbewegungen (Aufstehen, Hinsetzen ...) schulen.
Rückmelde- und Austauschrunde	Erfahrungen der letzten Kurstunde und der Woche besprechen. Gemeinsam herausfinden, welche Übungen wie zuhause gestaltet werden können, um einen möglichst harmonischen Heilungsverlauf zu bewirken. <u>Beachten:</u> Auf Einschränkungen in den Bewegungen (Vorbeuge, Rückbeuge, Grätschstellungen ...) hinweisen und alternative Bewegungen erarbeiten!

## Die 5 Basisübungen

Diese speziell auf die Symptomatik abgestellten Übungen helfen den Betroffenen, in relativ kurzer Zeit schmerzfrei zu werden. Hierzu ist eine 5- bis 6-mal am Tag ausgeführte, sehr genaue Praxis der Übungsfolge über mehrere Wochen hinweg nötig. Die ausführliche Beschreibung dieser fünf Übungen finden sich im ersten Teil des ISG-Artikels.

Die Reihenfolge der Übungen sei hier noch einmal kurz genannt:

### **Modifizierte Vorbeuge – Modifizierte Rückbeuge – Zehenraupe – Zehenpresse – Beckenschaukel**

2 bis 3 Wiederholungsrunden der 5 Basisübungen, in der gegebenen Reihenfolge stellen eine Übungseinheit dar, die 5- bis 6-mal pro Tag ausgeführt werden soll. Hierdurch ist ein sehr schneller Heilungseffekt zu erzielen, da es sich gezeigt hat, daß die Schmerzen der Betroffenen bei regelmäßiger Ausführung schnell verschwinden.

Mit zunehmender Trainingserfahrung kann sich die Wiederholung der Basisübungen pro Übungseinheit von anfangs 2 bis 3 auf bis zu 4 bis 6 Runden erhöhen.

## Voraussetzungen für das Aufbauprogramm

Nachdem die Basisübungen über einige Wochen / Monate systematisch praktiziert wurden, kann mit Übungen des Aufbauprogramms begonnen werden. Die nachfolgend genannten Voraussetzungen dienen als Anhaltspunkt, um entscheiden zu können, ob die Teilnehmer für das Aufbauprogramm bereit sind. Sobald dies der Fall ist, werden systematisch aufbauende Übungsreihen eingeführt, in die nach und nach auch die bekannten Asana integriert werden. So ist nach einigen Monaten wieder das gewohnte Yogaprogramm möglich, ohne daß Rückfälle zu erwarten sind.

Für die Durchführung der nachfolgend beschriebenen Unterrichtsprogramme müssen folgende körperliche Voraussetzungen erfüllt sein:

- Schmerzfreiheit beim Sitzen, Stehen, leichten Bücken und vergleichbaren Alltagsbewegungen. Auch das Heben von leichten Gewichten ist wieder schmerzfrei möglich. Ein leichtes, unangenehmes Empfinden ist akzeptabel, Schmerzen jedoch sind ein Indikator, daß weitere vorbereitende Arbeit nötig ist und eine Steigerung des Übungsprogramms verfrüht wäre.
- Der Wechsel zwischen Alltagspositionen (beispielsweise vom Sitzen ins Stehen oder vom Liegen ins Stehen ...) ist inzwischen wieder wesentlich leichter möglich.
- Der muskuläre Hartspann ist aufgelöst und die aus dem Hartspann resultierenden akuten Schmerzzustände sind behoben.
- Die modifizierte Vorbeuge, wie sie in Abbildung 2 des 1. Teils des Artikels zu sehen ist (Vorbeugewinkel 45° bis 60°), kann von den Teilnehmern leicht und schmerzfrei eingenommen werden. Die weitergehende Haltung, in Abbildung 3 (Vorbeugewinkel 90°) dargestellt, ist bereits problemlos möglich, wenn auch nicht unbedingt ganz ohne deutliche Empfindungen im ISG-Bereich.
- Die modifizierte Rückbeuge ist angenehm und schmerzfrei möglich. Sie kann bereits länger gehalten werden.

- In der Zehenraupe kann der Körper aus reiner Zehenkraft heraus vorwärts gezogen werden. Dabei wird das Becken nicht als Hilfe eingesetzt.
- Die Beckenschaukel ist zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden, d.h. sie wird mehrmals täglich praktiziert und dient auch als Ausgleichsübung, wenn das Bedürfnis entsteht, den unteren Rücken nach hinten zu schieben.
- Als Folge der Beckenschaukel sind die Bauchmuskeln deutlich kräftiger geworden.
- Die Teilnehmer fühlen nicht mehr das dringende Bedürfnis, den unteren Rücken nach hinten (in Richtung Rundrücken) schieben zu wollen.

## **Wissenswertes zur ISG-Symptomatik**

- Die Betroffenen fühlen sich immer noch unsicher in Bezug auf ihre Wirbelsäulen- und Beckenbelastbarkeit, da die Schmerzen schnell und für sie oft unvorhersehbar wieder auftreten können. Dies liegt unter anderem daran, daß das Iliosacralgelenk noch sehr instabil ist.
- Die Teilnehmer fühlen sich bezüglich ihrer körperlichen Grenzen oft unsicher und neigen dazu, sich zu unter- oder überfordern.
- Nach wenigen Wochen Basisprogramm fühlen sich die Betroffenen oft viel besser. Hier gilt es besonders achtsam zu sein, um einen Rückfall zu vermeiden. Der ursprüngliche Bewegungsumfang und die Belastungsmöglichkeiten der Wirbelsäule sind noch nicht wieder hergestellt. Es gilt verfrühten Überbelastungen durch schweres Heben, Dehnen und unachtsame Bewegungen vorzubeugen. Das Gewebe ist weiterhin labil!

## **Interessantes zum anatomisch-physiologischen Hintergrund**

- Bis das ISG wieder stabil ist, vergehen in der Regel mehrere Monate. Dies ist abhängig von der Schwere der erlittenen Dislokation und der Regenerationsfähigkeit des Gewebes. Dabei gilt folgende Faustregel: Eine schwere Dislokation im ISG geht mit Muskelhartspann und einer Überdehnung des haltenden Bandapparats einher.  
In der Behandlung braucht es 'nur' einige Tage bis wenige Wochen, die betroffenen Muskeln wieder dauerhaft zu lockern. Um die überdehnten Bänder jedoch in ihre ursprüngliche Haltekraft zurückzuführen, benötigt man in der Regel mehr als 6 Monate, oft auch  $\frac{3}{4}$  bis 1 Jahr. Dies sollte bei der Stundenplanung unbedingt Beachtung finden und ist darüber hinaus eine wichtige Information für die Betroffenen, da sie eine verfrühte Rückkehr zum starken Belasten und intensiven Dehnen vermeiden müssen, wenn sie Rückfällen vorbeugen wollen.
- Starke Dehnpositionen strecken neben den Muskeln auch die Sehnen, welche die Muskeln am Skelett fixieren. Darüber hinaus dehnen sie auch die Bänder, welche die Knochen untereinander verbinden und die gelenkstützenden Haltestrukturen sowie das Bindegewebe. Als Folge starker Dehnübungen wird der Körper gestreckt und er gewinnt Weite. So baut er Geschmeidigkeit und Flexibilität auf. Auf der anderen Seite bedeutet das starke Dehnen allerdings auch, daß der Körper für einen gewissen Zeitraum destabilisiert wird. Dies wirkt so lange, bis sich die Haltestruktur nach der starken Dehnung neu formiert hat und die Kräftigung aus den Asana und den Alltagshandlungen strukturbildend wirkt.
- Bänder und bandartige Gewebe die einmal überdehnt waren, neigen dazu, bereits bei geringerer Belastung starke Reaktionen zu zeigen. Das überdehnte Gewebe kann dabei die in wochenlanger Arbeit zurück gewonnene Stabilität innerhalb einer einzigen Überdehnung wieder verlieren. Dieser Effekt zeigt sich besonders in der Heilungs- und Behandlungsphase bei vorhandener ISG-Symptomatik, aber auch bei vergleichbaren Beschwerdebildern, die durch eine Destabilisierung des Haltegewebes gekennzeichnet sind.  
Als Folge dieser Gewebe-Eigenart ist jede destabilisierende Position während der ISG-Behandlung zu vermeiden. Daher werden sowohl während der Praxis des Basis- und Aufbauprogramms, als auch einige Monate darüber hinaus, stark dehnende Stellungen vermieden.

## **Übungs- und Unterrichtspraxis**

- Bei der Praxis des Basis- und Aufbauprogramms sind auch "versteckte" Vorbeuge- und Grätschstellungen zu unterlassen. Beispielsweise enthält der Aufgang in den Kopfstand [Sirshasan], je nach Leistungsniveau der Praktizierenden, eine Vorbeugephase mit gebeugten oder gestreckten Beinen. Da diese Position unbedingt vermieden werden muss, wird der Kopfstand so lange aus dem Programm genommen, bis Vorbeugepositionen wieder möglich sind.

Gleiches gilt für eine größere Anzahl von Positionen wie beispielsweise Pflug [halasan], Kopf zu Knie Stellung [uttanasan], Vorbeuge [pashchimotthanasan], Grätschsitz in allen Variationen [z.B. upavishthkonasan] und viele andere mehr. Daher ist es nötig, die für die Stunde geplanten Asana hierauf zu überprüfen und durch geeignete Alternativen zu ersetzen.

- Da eine einzige Überdehnung den Trainingseffekt mehrerer Wochen Basis- und Aufbauübungen zunichte machen kann, ist sehr genau auf die Flexibilitätsgrenzen der Teilnehmer zu achten und unterhalb ihrer möglichen Dehnfähigkeit zu arbeiten. Nur so kann ein Pingpong-Effekt vermieden werden.
- Bei starken Beschwerden im Sitzen während der Meditation, ist achtsames Gehen als Einstieg eine sinnvolle Alternative. Später wechselt man in das Sitzen auf einem Meditationsbänkchen, da dieses eine für das ISG günstige Sitzposition gestattet. Wer an das Sitzen auf dem Kissen bereits gewöhnt ist, wird bereits nach kurzer Anwendung der Basisübungen in seine vertraute Sitzposition zurückkehren können.
- Auch nachdem die Rückkehr zur üblichen Yogapraxis vollzogen werden konnte, sind für weitere Monate herausfordernde, vorrangig auf die Erhöhung der Flexibilität ausgerichtete Dehnpositionen in der Vor- und Rückbeuge und Grätschstellung wie beispielsweise Schildkröte, [Kurmasan], Spagat [Hanumanasan], Rad [Chakrasan] etc. zu vermeiden.
- Als Lehrer stellt man sich innerlich darauf ein, dass die Auflösung der ISG-Beschwerden einen längeren zeitlichen Rahmen umspannt. Das unterstützt die Teilnehmer darin, ihre Erwartungshaltung zu bremsen.
- Die Teilnehmer benötigen sehr genaue Kenntnis über das Beschwerdebild und die Zusammenhänge, nur so können sie den Alltag entsprechend gestalten und aktiv einem Pingpong-Effekt entgegenwirken. Es ist eine der dankbaren Aufgaben des Yogalehrers, seinen Teilnehmern dieses Wissen zu vermitteln.

## Literatur

Zur Vertiefung empfohlene Literatur

- Lilo Cross – Die Cross-Methode, Zabert Sandmann Verlag, ISBN 3898830365  
Spezialistin für Beckenschiefstand beschreibt ihre Erfahrungen und das entwickelte Trainingsprogramm. Sehr anschaulicher anatomischer Teil.
- Kabat-Zinn, Jon - Gesund durch Meditation, Barth Verlag, ISBN 3502623325  
Erprobte Methoden ausführlich und praktisch beschrieben. Sehr kompetent, anregend und inspirierend.
- Swami Sivananda - Konzentration und Meditation, Yoga Vidya Verlag  
Grundlagenwerk zur Meditation. Ein Meister vermittelt tiefes Wissen und Verständnis auch der komplexesten Phänomene. Inspirierender, tiefsinniger und immer auch praktischer Leitfadens zur Meditation.
- Lenhart, Seibert - Funktionelles Bewegungstraining, Urban & Fischer Verlag, ISBN 3437466712  
Anschauliche Beschreibung muskulärer Dysbalancen, ihre Erkennungs- und Ausgleichsmöglichkeiten. Ausführliche Beschreibung von Muskeltests, Trainingstechniken und beeinflussten Muskelgruppen, wenn auch aus der Sicht des Sports.

Für den Artikel herangezogene Literatur

- Pernkopf, Eduard - Atlas der topographischen und angewandten Anatomie des Menschen, Urban & Schwarzenberg Verlag. Wird leider nicht mehr aufgelegt.  
Anatomieatlas für Mediziner. Hochwertige Darstellungen und detaillierte Ansichten. Beschriftung ausschließlich in Fachterminologie.
- Frick, Leonhardt, Starck - Allgemeine Anatomie, Spezielle Anatomie I & II in 2 Bänden, Georg Thieme Verlag, ISBN 3133568035 & 3133569031  
Kurzgehaltenes Anatomielehrbuch in 2 Bänden. Ausschließlich in Fachterminologie verfasst.
- Coulter, H. David - Anatomy of Hatha Yoga, Body and Breath Inc., ISBN 0970700601  
Anspruchsvolles Anatomiebuch für ernsthaft Interessierte. Eine wahre Fundgrube voller Wissen mit detaillierten Beschreibungen. Gute Englischkenntnisse sind nötig.
- Schäffler, Menche - Mensch, Körper, Krankheit, Urban & Fischer Verlag, ISBN 3437550918  
Allgemeine Anatomie anschaulich und ausreichend beschrieben. Bezüge zu Krankheiten werden hergestellt. Auch für interessierte Laien geeignet.
- Ebert, Dietrich - Physiologische Aspekte des Yoga, VEB Georg Thieme Verlag, ISBN 3740400021  
Wissenschaftliche Untersuchung der Wirkungen des Yoga im menschlichen Körper. Für alle, die an den physiologischen Wirkungen des Yoga interessiert sind.

Ich danke für eure Aufmerksamkeit und freue mich über Anregungen, Rückmeldungen und persönliche Erfahrungen unter kontakt@quja.de.

## **Autorin**

Jutta Qu'ja Hartmann (\*1961) leitet das Kheyala Institut e.V. für Yoga, Schamanismus & interdisziplinäre Forschung in Köln und ist Gastdozentin im In- und Ausland. Schülerin von Sri Yogi Hari, USA.

Sie unterrichtet körperbezogene Themen seit 30 Jahren und leitet Seminare und Fortbildungen u.a. zu den Themen: Yoga bei ISG-Beschwerden, Yoga nach Bandscheibenvorfall, Yoga bei Depression und weitere, auch spirituelle Themen.

Zusammen mit zwei indischen Yogameistern leitet sie die internationale Yogalehrer-Ausbildung an der Universität zu Köln, die auch einen Ausbildungsabschnitt in Indien beinhaltet.

Als Schamanin und Heilerin hat sie Zeremonien und Methoden entwickelt, die Körperblockaden und alte Muster wirkungsvoll auflösen.

Weitere Informationen unter: [www.quja.de](http://www.quja.de) und [www.kheyala.de](http://www.kheyala.de).

Fragen bitte an: [kontakt@quja.de](mailto:kontakt@quja.de) senden.