

# Yoga & Sport

## Interviews



**Jürgen Sliisch** hat Architektur und Städtebau studiert und ist Yogalehrer BDY/EU sowie autorisierter Ausbilder für Yogalehrende KHVF. 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.

**Internet:**  
[www.der-yogaraum.de](http://www.der-yogaraum.de)

**YOGA AKTUELL: Wie sind Ihre Erfahrungen mit Sportverletzungen?**

**Jürgen Sliisch:** 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 Gesundheitsprozess 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 Gesundheitsprozess?**

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 Gesundheitsprozesses 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

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

INTERVIEWS ■ DORIS IDING

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.





»Konzentration und Kondition haben sehr viel miteinander zu tun, das wussten schon die ‚alten‘ Meisterinnen und Meister.«

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 Spazierengehen, 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.



**Dr. med. Günter Niessen** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und hat eine Praxis für Yoga und Orthopädie in Berlin. Durch seine vorausgegangene Ausbildung als Physiotherapeut sowie zahlreiche Weiterbildungen in Trainingstherapie / Sportmedizin, Funktionsanalyse des Bewegungsapparates und Manueller Medizin verfügt er über tiefgreifende Erfahrungen in der strukturellen Körpertherapie. Er praktiziert seit über einem Jahrzehnt Yoga und ist zertifizierter Yogalehrer (BDY/EYU bzw. YA). In den letzten 20 Jahren behandelte er tausende von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparates mit konservativen und operativen Maßnahmen unter Berücksichtigung einer ganzheitlichen Perspektive.

Internet:  
[www.yogaundorthopaedie.de](http://www.yogaundorthopaedie.de)

#### YOGA AKTUELL: Was sagen Sie als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie als Yogalehrer zum Thema Sportverletzungen?

**Günter Niessen:** Zu diesem Thema können viele Aussagen gemacht werden. Viele Sportverletzungen sind konservativ, d.h. ohne Operation, behandelbar. Dabei bietet auch der Yoga viele Möglichkeiten,

## München | Zürich

Workshops  
Yogalehrer Ausbildung  
Yogakurse für alle Levels  
Ayurveda & Wellness



#### AIRYOGA Workshops München 2011

- 12 Aug Advanced Jam mit Barbra Noh
- 13-14 Aug Anusara Principles Workshops Teil III mit Barbra Noh
- 20-24 Aug Yoga Philosophie & Therapie Intensive mit Doug Keller (35 Stunden)
- 27 Aug Natural High: Movement & Meditation mit Annet Münzinger
- 28 Aug Absolute Beginners Workshop mit Christine May
- 19-25 Sept Fortgeschrittene Yoga Philosophie mit Doug Keller (45 Stunden)
- 24-25 Sept Inside Yoga Workshop mit Young Ho Kim
- 8-9 Okt Prana Flow Workshop mit Christine May
- 22 Okt Yoga Dance Workshop mit Jack Waldas
- 23 Okt ISHTA Yoga Workshop mit Sabine Köttling
- 5-6 Nov Ashtanga Yoga Workshop mit Bettina Anner
- 8-11 Nov Yoga Therapie Intensive mit Ross Rayburn (20 Stunden)
- 11-13 Nov Anusara Yoga Workshop mit Ross Rayburn
- 18-20 Nov Universal Yoga Workshop mit Andrey Lappa

#### Shiva Rea's Prana Flow Yoga Intensives 2011/12

- 1-4 Sept 2011 „Energetic Alignment“ mit Simon Park
- 12-15 Jan 2012: „Fluid Power“ mit Christine May
- 19-22 April 2012: „Chakra Vinyasa“ mit Christine May

#### Anusara® Yogalehrer Ausbildung 2011/12

- Immersion I: 13-18 Okt 2011 mit Barbra Noh
- Immersion II: 8-13 Feb 2012 mit Barbra Noh & Christy Nones
- Immersion III: 22-27 Mai 2012 mit Barbra Noh & Desiree Rumbaugh
- Anusara Yogalehrer Training Teil I: 14-21 Okt 2012
- Anusara Yogalehrer Training Teil II: 25 Nov-2 Dez 2012

#### Yogalehrer Ausbildung 2011/12

- April 2011 - Aug 2012
- + 300 Stunden Yoga Alliance® Standard (Advanced Teacher Training in 5 Modulen)
- 9 März-9 Sept 2012 (Wochenend-Kurs)
- 200 Stunden Yoga Alliance® Standard

#### AIRYOGA Kontakt:

Blumenstrasse 6  
80331 München  
muenchen@airyoga.com  
+49 (0)89-23 22 59 30  
www.airyoga.com





Sportverletzungen zu begegnen, bzw. – insbesondere bei schwereren Verletzungen – sie positiv zu beeinflussen. Dazu möchte ich direkt anfügen, dass viele Menschen Yoga als eine Art „Work-out“ betreiben und es auch auf dem Yoga-Übungsweg zu Verletzungen kommen kann. In meiner Praxis behandle ich sowohl Yogalehrer oder Yoga-Übende, die sich durch Yoga verletzt haben, als auch jene, die mit Yoga durch eine jeweils auf sie abgestimmte Übungspraxis etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

#### Können Sie ein Beispiel für eine häufig auftretende Sportverletzung und deren Therapie geben?

Jede Sportart hat ihre eigenen Anforderungen. Verallgemeinernd könnte man vielleicht sagen, dass es bei den verschiedensten Sportarten zu jeweils typischen Verletzungen der Sehnen und insbesondere der Sehnenansätze im Bereich des Knochens kommen kann. Bedingt sind diese meist durch eine wiederkehrende Fehl- oder Überbelastung. Diagnosen wie Sehnenansatzreizung, Sehnen-scheidenentzündung, Sehnen-zerrung und Sehnen(teil)-Riss sind relativ häufig. Um eine Therapiestrategie für die jeweilige Behandlung aufzuzeigen, bedarf es zunächst einmal einer genauen Diagnose. Ist wirklich die Sehne verletzt oder die Sehnen-scheide entzündet? Oder ist der Sehnenansatz gereizt oder die Sehne (teilweise) eingerissen? Es kommt darauf an, die Ursache der Schädigung herauszufinden. Handelt es sich um ein akutes Ereignis oder eine chronisch wiederkehrende Überbeanspruchung? Nehmen wir als konkretes Beispiel die Zerrung der Sehnen der Anspreizmuskulatur des Oberschenkels (die so genannte Adduktorenzerrung) eines jungen Mannes: Bei der Behandlung würden wir zunächst der „PECH-Regel“ folgen. Im ersten Schritt ist eine **P**ause bzw. Immobilisation für einen Zeitraum von 4–6 Wo-

»Bei vielen Yoga-Übenden steht der Fitnessaspekt so sehr im Vordergrund, dass sie genauso gut eine Form des Sports ausüben könnten. Diesbezüglich möchte ich noch einmal betonen, dass Yoga sehr wohl und durchaus häufig zu so genannten ‚Sportverletzungen‘ führen kann.«

chen sinnvoll, damit es nicht zu neuen Mikrotraumatisierungen kommt und das Gewebe Zeit zur Heilung hat. Hierbei liegt die Schwierigkeit oftmals in der Einstellung des Übenden: Ist er bereit, diejenigen Bewegungen zu unterlassen, die mit einer Abspreizung des Beins verbunden sind, oder macht er trotz der Schmerzen weiter, weil er auf „seinen Sport“ nicht verzichten kann? Im zweiten Schritt können **E**is oder moderate Kühlung im akuten Stadium dazu beitragen, die entzündlichen Veränderungen und das Ausmaß der Verletzung einzudämmen. Zudem kann **C**ompression bzw. ein Druckverband/Taping die Region ruhig stellen, die Durchblutung fördern und eine Zunahme der Schwellung verhindern. Und viertens steht das „**H**“ für Hochlagerung und ist im Falle der Adduktorenzerrung dann sinnvoll, wenn sie kniegelenknah und nicht im Bereich der Leiste erfolgt ist. Grundsätzlich empfiehlt sich die Hochlagerung meist bei akuten Verletzungen, um die Abschwellung zu unterstützen.

Wenn der Patient auf dem Wege der Besserung ist, wird mit der vorsichtigen, schmerzfreien Dehnung der entsprechenden Muskulatur begonnen, ohne dabei die Sehne oder den Sehnenansatzbereich zu sehr zu beanspruchen. Dies erhöht die Durchblutung ebenso wie die Wiederaufnahme verschiedener Alltags- und Sportaktivitäten (Gehen, Radfahren, Kraulschwimmen usw.), jedoch nur, wenn die Beanspruchung der Leistenregion im schmerzfreien Bereich erfolgt, ggf. un-

terstützt durch Kinesiotaping. Nach 4–6 Wochen kann versucht werden, die Beanspruchung vorsichtig zu erhöhen, kontrollierte exzentrische Kontraktionsübungen (langsame, nachgebende Muskelanspannung) und zunehmende Dehnungen durchzuführen. Im Ayurveda geht man ganz ähnlich vor. Ein wesentlicher Unterschied ist jedoch, dass man bereits in der Akutphase nicht mit Eis – also mit Kälte –, sondern mit Wärme behandelt. Dazu werden unter anderem medizinische wärmende, meist auf Sesamöl basierende Öle (thaila) verwendet.

#### Kann Yoga auch präventiv helfen, um das Risiko von Sportverletzungen zu verringern?

Auf jeden Fall, aber vielleicht anders, als die meisten annehmen würden! Yoga kann – je nachdem, wie die Übungen ausgeführt werden – helfen, zugleich kräftig und beweglich zu bleiben. Schon allein durch die unglaublich vielen Asanas im Yoga kann Verletzungen vorgebeugt werden. Die wirksamste Prophylaxe gegen Verletzungen spielt sich jedoch in unserem Kopf ab. Bezogen auf den Umgang mit unserem Geist gibt es kaum vergleichbar wirksame Methoden wie den Yoga. Denn schließlich geht es beim Yoga im Wesentlichen um unseren Geist. Auch das Üben der Asanas dient letztlich nicht nur der „Gesunderhaltung“ unseres Körpers, sondern vor allem dazu, die Balance von Körper, Atem und Geist wiederherzustellen. In den unterschiedlichen Yogastilen werden verschiedene Metaphern

und Deutungen verwendet, dennoch besteht weitgehend Einigkeit darin, dass Yoga letztlich auf einen ausgeglichenen Geisteszustand abzielt, bei dem der Körper und die Atmung uns nicht daran hindern, zu meditieren. Die Balance zwischen Abhyasa – vereinfacht das ständige Bemühen um die Ausrichtung des Geistes – und Vairagya – verstanden als „Gleichmut“ bzw. (in moderner Anwendung) Loslassen – zu finden, ist ein wichtiges Ziel auf dem Yogaweg und kann zu einem vollständig neuen Umgang mit den Anforderungen des Alltags oder (da es hier um die Ausübung eines Sports geht) den Anforderungen, die eine Sportart an unseren Körper stellt, führen. Die meisten Verletzungen können wohl mit einem höheren Maß an Achtsamkeit, die auf der Basis des Yoga gedeihen kann, verhindert oder vermieden werden. Nach meiner eigenen Erfahrung sowie im Umgang mit vielen tausend Patienten über die letzten Jahrzehnte bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass die meisten Menschen im Grunde wissen, wann sie aufhören müssten, kürzertreten sollten, den Einsatz vermindern oder andere Bewegungsabläufe trainieren müssten, um sich nicht bzw. nicht dauerhaft zu verletzen. Fragt man gezielt nach, haben die meisten Sportler ihre Verletzung kommen sehen oder „befürchtet“. Der Umgang mit dieser Wahrnehmung sowie der Einsatz im Moment der Sportausübung können durch die regelmäßige Yogapraxis wesentlich verändert und dadurch sicherer

gemacht werden. Dagegen halte ich wenig davon, wenn Yoga – wie zunehmend im Spitzensport – als Instrument der Leistungssteigerung genutzt wird.

**Während im Sport die Leistung an oberster Stelle steht, geht es im Yoga ja eigentlich eher um das Gegenteil, ums Loslassen. Somit könnte man auch zu der Ansicht kommen, dass Sport mit Yoga generell unvereinbar ist ...**

Geht es im Yoga ums Loslassen und beim Sport um die Leistung? Wenn dem so ist, dann ist es sehr schwer, das Eine mit dem Anderen zu verbinden. Ich denke aber vielmehr, dass es im Sport auch um Erleben geht, um Wahrnehmen der eigenen Leistung und Grenzen, um den Spaß und das Spiel miteinander sowie den sozialen Kontakt und Wettbewerb. Im Yoga geht es nach meiner Erfahrung nicht nur um das Loslassen, sondern um die Arbeit mit dem eigenen Geist, das Streben nach Ruhe und Gelassenheit sowie darum, den Alltag, den Sport und die Arbeit sinnvoll und achtsam zu gestalten, sich wahrzunehmen in der Interaktion mit anderen, intensiv zu leben und dennoch nicht mit jeder kleinen Welle, die den Geist berührt, nach oben oder unten geschleudert zu werden. Fühlen wir uns nicht ähnlich nach einem langen Lauf, einer Wanderung, dem Hören guter Musik, einem gewonnenen Strand-Volleyball-Match oder einer guten Asana-Praxis? Vielleicht gibt es Unterschiede in dem Sinne, dass wir nach langem Ausdauertraining etwas erschöpfter sind und nach einer längeren Yogapraxis etwas fokussierter oder ausgeglichener. Aber vielleicht können wir auch beim Sport die Erfahrung machen, ausgeglichen und ganz und gar präsent zu sein? Mag sein, dass sich diese Beispiele etwas banal anhören, aber das, was mir meine Patienten, die nichts mit Yoga zu tun haben, über

ihr Erleben und ihre Gefühle beim oder nach dem Sport berichten, ähnelt in gewisser Weise dem, was Yoga-Übende nach einer gelungenen Praxis beschreiben.

**Was können Sportler vom Yoga lernen? Und umgekehrt: Wo finden Yogapraktizierende im Sport eine Ergänzung?**

Das ist individuell sehr verschieden und abhängig von dem Teil des Weges, auf dem man sich gerade befindet. Bei jungen Menschen stehen häufig die Leistung und das Gewinnen im Sport an vorderster Stelle, gepaart mit einem hohen Maß an Ehrgeiz. Durch Yoga kann diesbezüglich eine Balance hergestellt werden, auch im Umgang mit sich selbst. Bei vielen Yoga-Übenden steht der Fitnessaspekt so sehr im Vordergrund, dass sie genauso gut eine Form des Sports ausüben könnten. Diesbezüglich möchte ich noch einmal betonen, dass Yoga sehr wohl und durchaus häufig zu so genannten „Sportverletzungen“ führen kann. Ich sehe dies täglich in meiner Praxis: Da sind Meniskusverletzungen, Zerrungen, Sehnenansatzreizungen, Verstauchungen oder Blockierungen der Iliosakralgelenke und Verletzungen des unteren Rückens keine Seltenheit. Beide Gruppen ambitionierter, häufig junger Menschen könnten profitieren, wenn sie nicht nur die Asanas des Yogaweges, sondern auch die anderen wunderbaren Werkzeuge des Yoga in ihre Aktivitäten einbeziehen würden.

**Bei welchen Sportarten würden Sie Yoga besonders als ergänzende Maßnahme empfehlen, um Sportverletzungen zu vermeiden?**

Um ganz ehrlich zu sein, ich kann mir keine Sportart ausdenken, die nicht vom Yoga profitieren könnte; vorausgesetzt, der betreffende Sportler hat Lust darauf, Yoga zu üben. Und natürlich vorausgesetzt, dass nicht die Leistung und

## Zürich | München

Workshops  
Teacher Training  
Yogakurse für alle Levels  
Ayurveda & Wellness



### AIRYOGA Workshops Zürich 2011

15-17 July Workshop mit Stephen Thoma & Gahl Sasson

20-21 August Wild Lotus II mit Stephen Thomas, Patrick Creelman und Jack Harrison

3 September Ashtanga Workshop mit Petri Räsänen

3 September Anusara Workshop mit Katchie Ananda

16-21 September Asthanga Intensive Kurs mit Michael Hamilton

24 September Yoga als Rückenschule mit Stefanie Zimmermann

1 Oktober Burn Out & Stressmanagement Workshop mit Adrian Wirth

7-9 Oktober Hatha Immersion mit Stephen Thomas

22-23 Oktober Prana Flow Workshop mit Christine May

27-30 Oktober Doug Keller Yoga Therapy Training

12 November Vinyasa Yoga Workshop mit Claudia Eva Reinig

13 November Anusara Workshop mit Katchie Ananda

25-27 November Yoga Workshop mit Andrey Lappa

3-4 Dezember Yoga Workshop mit David Lurey

9-11 Dezember Workshop mit Richard Hackenberg

### Teacher Training

18 März-18 Sept 2011 (Weekend Kurs)

200 Std Yoga Alliance® AUSGEBUCHT

**NEUES TRAINING (Weekend Kurs) online!**

**16. März - 16. September 2012**

ab Mai 2011 bietet AIRYOGA ein 300 Stunden

Yoga Alliance® registriertes Advanced

Teacher Training in 5 verschiedenen Modulen an!

### Anusara Immersion

5-10 September 2011 Anusara Immersion I mit Katchie Ananda

14-19 November 2011 Anusara Immersion II mit Katchie Ananda

10-15 Januar 2012 Anusara Immersion III mit Katchie Ananda

### AIRYOGA Kontakt:

zuerich@airyoga.com

www.airyoga.ch

Oberdorfstrasse 2  
8001 Zürich  
+41 (0)43-4 99 01 01

(NEU seit Januar 2011)  
Fabrikstrasse 10  
8005 Zürich  
+41 (0)44 422 01 01





deren Steigerung im Vordergrund stehen.

#### Kann bei der Therapie von Sportverletzungen Ayurveda ergänzend eingesetzt werden? Wenn ja, warum?

Schön, dass Sie mich danach fragen. In den letzten Jahren habe ich die Möglichkeiten der Integration des Ayurveda in die Therapie ausgelotet und empfinde sie zunehmend als hilfreich. Speziell für Menschen, die den schulmedizinischen Methoden, Medikamenten und Operationen skeptisch gegenüberstehen, bietet der Ayurveda sanfte und hilfreiche Alternativen. Als ich in Indien in einer ayurvedisch-orthopädischen Klinik hospitiert habe, wurde mir klar, dass es auch im Ayurveda gute Möglichkeiten gibt, Patienten mit Bandscheibenvorfällen, Brüchen, Zerrungen und Bandverletzungen zu behandeln. Die Herangehensweise ist ebenso unterschiedlich wie die dahinterstehende Theorie. Dennoch sind die Ergebnisse – auch ohne Operationen – sehr beeindruckend. Mit Hilfe von medizinierten Ölen, speziellen und häufig zu wechselnden Verbänden, Massagetechniken und der Einnahme von Kräutertzubereitungen können vergleichbare Ergebnisse wie mit der Schulmedizin erzielt werden. Manchmal braucht man etwas mehr Zeit, gelegentlich geht es sogar schneller. Fast immer geht es auf sanftere und nebenwirkungsfreiere Weise – und gerade das kann einen Wert an sich darstellen.

#### Kann Yoga auch kontraproduktiv sein, wenn man Sportverletzungen hat?

Das kommt ganz darauf an, was Sie unter „Yoga“ verstehen. Kann Meditation kontraproduktiv sein? Sicherlich kann sie das unter gewissen Umständen. Wenn man beispielsweise in den Lotussitz „muss“, um zu meditieren, weil alles andere keine „echte Meditationshaltung“ ist, dann ist dies im eingangs genannten Fall einer Adduktorenzerrung

sicherlich kontraproduktiv. Wenn beim Üben von „Yoga“ der gesunde Menschenverstand vor der Matte abgegeben wird, kann sich auf der Matte und auch im Alltag mit „Yoga“ bzw. dem, was man darunter versteht, eine Verletzung verschlimmern oder erst entstehen. Beispielsweise ist es bei einer Überlastung der Rotatorenmuskulatur des Schultergelenks mit konsekutivem Impingement-Syndrom, einer häufigen Problematik im Bereich des Schultergelenks, nicht sinnvoll, die stützenden Asanas in gewohnter Weise fortzuführen. Hier sollten Abwandlungen vorgenommen werden, die durch einen geschulten Yogalehrer vorge schlagen werden können, um eine Verschlimmerung – wie beispielsweise den Riss der betroffenen Sehne – zu vermeiden und zur Ausheilung beizutragen. Ich beziehe mich auf das von Krishnamacharya entwickelte Prinzip, dass die Art und Intensität der Übungsfolgen einer Yogapraxis an die individuellen Besonderheiten und Bedürfnisse des Übenden und seiner Beschwerden angepasst werden sollten. Wenn dies nicht berücksichtigt wird, kann Yoga also extrem kontraproduktiv sein; ich sehe häufig derartige Negativbeispiele.

#### Wodurch kommt es Ihrer Meinung nach beim Yoga zu Verletzungen?

Meist entstehen Verletzungen durch eine Fehl- oder Überbelastung. Es werden oft vorgegebene Asana-Reihen oder zumindest in der Gruppe die gleichen Asanas geübt, unabhängig davon, in welcher – körperlichen oder geistigen – Verfassung sich der einzelne Übende befindet, wie alt er ist, welche Tageszeit gerade ist oder welchen beruflichen Belastungen er normalerweise ausgesetzt ist. Meist wird bei Anfängern auf dem Yogaweg das Üben von Yoga mit dem Üben von Asanas verwechselt – ohne die mentale Einstellung zum Üben entsprechend vorzubereiten. Schnelle Fortschritte

sollen erzielt werden, und zwar Fortschritte im Sinne der körperlichen Fitness. Ehrgeiz oder falsch verstandener „Abhyasa“ führen zu Verletzungen und teilweise sogar zu dem Glauben, dass Erleuchtung oder Fortschritte auf dem Yogaweg in der perfekten Durchführung eines Asana zu finden sind. Menschen mit vorbestehenden Schädigungen oder Menschen im mittleren Alter mit Körperstrukturen, die lange nicht oder nur einseitig bewegt und gebraucht wurden, sollen auf einmal den Höchstanforderungen einzelner Asanas genügen.

#### Wie sind diese Verletzungen zu vermeiden?

Nur durch maßvolles, achtsames Üben ohne übertriebenen Ehrgeiz und – bezogen auf den Körper – im Bemühen um den Ausgleich zwischen Anforderung und Vermögen.



**Dr. med. Ronald Steiner** ist Yogalehrer und Arzt für Sportmedizin. Als Arzt arbeitet er mit Elite-Athleten, unter anderem betreute er einige Jahre das Deutsche Ruderteam. Er steht in der Tradition des Ashtanga-Yoga und gehört zu den wenigen von Pattabhi Jois autorisierten und von B.K.S. Iyengar zertifizierten Yogalehrern.

Internet:  
[www.AshtangaYoga.info](http://www.AshtangaYoga.info)

**YOGA AKTUELL: Als Sportarzt und Yogalehrer können Sie zum Thema „Yoga und Sport“ sicherlich eine Menge sagen. Fangen**

**wir mit Sportverletzungen an, die ja für viele Menschen der Anlass sind, mit Yoga zu beginnen. Hatten Sie selbst viele Schüler, die zum Auskurieren solcher Verletzungen zum Yoga kamen?**

**Ronald Steiner:** Gerade Sportler haben oft großes Interesse an Yogatherapie und kommen daher häufig in meine Spezial-Sprechstunde. Das ist auch verständlich, denn sowohl für Hobbysportler wie auch für Leistungssportler ist die Gesundheit sehr wichtig. Für den Leistungssportler stellt sie sogar die Basis für den Erfolg dar. Die Sportler schätzen es, zu verstehen, wie ihr Körper funktioniert und mit welchen Übungen und Techniken sie selbst für die Heilung aktiv werden können. Knieverletzungen und Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gründen, die einen Sportler zu mir in die Yogatherapie führen.

#### Glauben Sie, dass Yoga eine sinnvolle Ergänzung zu quasi allen Sportarten ist?

Auf jeden Fall. Kletterer suchen im Yoga eine Balance zu den in ihrer Sportart überwiegenden Bewegungsmustern. Auch unter Kampfsportlern hat sich die Effektivität von Yoga bereits herumgesprochen. Sie nutzen die Körperarbeit des Yoga, um Flexibilität zu entwickeln, die sie in ihrer Sportart dringend benötigen. Ruderer hingegen finden im Yoga eine Möglichkeit, ihren Rücken zu kräftigen. So können sie mehr Leistung im Ruderboot zeigen. Fußballer wiederum nutzen Yoga gerne als Verletzungsprophylaxe.

#### Warum ist Yoga Ihrer Meinung nach eine so wirkungsvolle Ergänzung?

Ich unterrichte in der Tradition des Ashtanga-Yoga. Aus physischer Sicht finden wir hier eine sehr ausgewogene Kombination aus Ausdauer-, Kraft-, Flexibilitäts- und Koordinationstraining. Daraus resultiert eine sehr gleichmäßige Entwicklung aller sportlichen Grundfertigkeiten. Das wieder-

»Im Grunde ist jeder Sportler ein Yogi – manchmal ohne es zu wissen. Es bedarf einer gehörigen Portion Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, um sich z.B. bei einem Triathlonwettkampf stundenlang an seiner Leistungsgrenze zu bewegen.«

rum wirkt jeder einseitigen Fehlbelastung entgegen. Gerade für Leistungssportler ist solch ein Ausgleich enorm wichtig, denn viele Wettkampfsportarten entwickeln den Körper nur sehr einseitig. Beispielsweise überwiegt beim Marathonläufer vor allem Ausdauer, beim Gewichtheber Kraft, der Ruderer wiederum trainiert überwiegend in sehr einseitiger Körperhaltung. Diese unausgeglichene Belastung und Förderung führt auf lange Sicht oft zu gesundheitlichen Problemen. Yoga kann hier präventiv Verletzungen und Überlastung entgegenwirken.

#### Welche Sportverletzungen lassen sich besonders gut mit Yoga behandeln?

Mir fällt keine einzige Sportverletzung ein, bei der eine gezielte Yogatherapie nicht effektiv wäre. Durch Übungen kann eine Veränderung der Muskelspannung, eine Verbesserung von Körperhaltung oder Gelenkstellung, eine Verfeinerung der neuromuskulären Interaktion oder muskulären Balance und vieles mehr erreicht werden. Besonders rasch sprechen Rückenschmerzen, die durch sportartspezifische Fehllhaltung und chronische Überlastung entstanden sind, auf Yogatherapie an.

#### Bei welchen Sportarten würden Sie Yoga als Prophylaxe für mögliche Unfallgefahr empfehlen, und warum?

Besonders häufig kommen Hobby-Fußballer in meine Sprechstunde. Das liegt nur teilweise daran, dass Fußball in Deutschland so populär ist, zum Großteil aber auch an den hohen Anforderungen, die Fußball an den Bewegungsapparat stellt. Schnelle Richtungswechsel, abruptes Abbremsen und eventueller Kontakt mit einem anderen Spieler können Ursachen für eine Vielzahl von Verletzungen und Überlastungserscheinungen sein. Meist hängt beides eng zusammen. Die akute Verletzung geschieht auf dem Boden einer chronischen Fehlbelastung. Yogatherapie kann daher sowohl nach einer Verletzung die Heilung fördern als auch präventiv wirken. Durch gezielte Übungen wird die Fehlbelastung ausgeglichen und so eine mögliche Verletzung verhindert. Dieser Mechanismus trifft auch auf die meisten anderen Sportarten zu. In Individualsportarten hingegen entstehen Verletzungen auch ohne akutes Trauma meist durch die kontinuierlich einseitige Belastung. Auch hier kann Yoga präventiv entgegenwirken.

#### Warum wird Yoga Ihrer Meinung nach nicht viel stärker von Profisportlern oder von Sportvereinen eingesetzt? Nach allem zuvor Gesagten wäre es so naheliegend.

Viele Leistungssportler sind in ihrem täglichen Training bereits so eingespannt, dass sie einen Ausgleich durch Yoga einfach nicht wichtig genug nehmen. In dieser Beziehung sind Profisportler vielen anderen Menschen mit sitzenden Berufen nicht unähnlich. Denn auch ständiges Arbeiten am Schreibtisch führt langfristig zu Haltungsfehlern, muskulären Dysbalancen und damit letztendlich oft zu Rückenschmerzen. Auch hier hilft Yoga sehr effektiv und wird trotzdem noch viel zu selten systematisch genutzt.

#### Wir sprachen über verminderte Verletzungsrisiken und über Verletzungstherapie durch Yoga. Jedoch passiert es auch, dass Yogapraktizierende sich in einer Yogastunde Verletzungen zuziehen. Woran liegt das Ihrer Ansicht nach?

Alles, was Wirkung hat, hat auch Nebenwirkung. Je intensiver und effektiver die Yogatechnik, desto wichtiger ist ein verantwortungsbewusster Umgang damit. Nicht jeder Yogalehrer verfügt über ausreichendes Wissen, um dieses kraftvolle Werkzeug optimal zu nutzen. Hinzu kommt, dass falsch verstandener Ehrgeiz den Übenden mitunter das optimale Maß



[WWW.UNIT-AUSBILDUNG.DE](http://WWW.UNIT-AUSBILDUNG.DE)

### YOGA-AUSBILDUNG

#### Yogalehrer 200h AYA

Start: 29./30. OKT 2011 in Wiesbaden  
Start: 01./02. OKT 2011 in Hamburg

#### Aufbauausbildung + 300h

total 500h – Start individuell

#### Kinderyogalehrer

01.–06. NOV 2011 in Köln

#### Hatha Yoga & Philosophie 50h Teachertraining

23.–28. OKT 2011 in Wiesbaden  
Purshava (David Winch)

### UPCOMING WORKSHOPS

#### Yoga Anatomie 1 / Bewegungslehre

17./18. SEP 2011 in Wiesbaden  
02./03. SEP 2011 in Hamburg  
Holger Zapf

#### Meditation – der Weg in die Stille

08./09. OKT 2011 in Wiesbaden  
08./09. OKT 2011 in Hamburg  
Romana Lorenz-Zapf & Huong Thoi

#### Sequencing Workshop

19./20. NOV 2011  
Nicole Bongarz

#### Advanced Yoga Workshop-Reihe

15. OKT 2011 – Arm Balancen  
13. NOV 2011 – Rückbeugen & Umkehr  
29. JAN 2012 – Rotation & Hüfte  
Huong Thoi



UNIT Wiesbaden · Biebricher Allee 30 · 65187 Wiesbaden  
Tel. +49 (0) 611 890 66 891 · Fax +49 (0) 611 890 66 892  
info@unit-ausbildung.de · www.unit-ausbildung.de





vergessen lässt. Es bleibt immer eine Herausforderung, den Schüler zu einer regelmäßigen Praxis zu motivieren und ihn gleichzeitig daran zu erinnern, auf seine Grenzen zu achten.

**Worauf sollte ein Sportler mit einer Sportverletzung bei der Auswahl eines Yogalehrers achten?**

Entscheidend ist die Ausbildung und Erfahrung des Yogalehrers. Auch regelmäßige Weiterbildungen sollten für einen Yogalehrer selbstverständlich sein. Damit ein Yogalehrender besser auf Sportverletzungen vorbereitet ist, gebe ich fortlaufend Weiterbildungen über anatomische Spezialthemen. So erlernt der Yogalehrer praktische Hilfen, um mit häufigen Beschwerden und Verletzungen effektiv umgehen zu können.

**Das Spektrum Ihrer Patienten ist groß – vom Nationalkader-Athleten über geriatrische Patienten bis zu Yogalehrenden. Wo ist da für Sie der gemeinsame Nenner, wenn Sie den Menschen Yoga näherbringen wollen?**

Ich hole den Menschen dort ab, wo er steht. „Jeder Mensch kann Yoga üben“, so betonte mein Lehrer, Pattabhi Jois, immer wieder. Daher suche ich fortwährend nach Wegen und Möglichkeiten, den Yoga in einem neuen Kontext weiterzugeben.

**Werden verletzte Sportler durch Yoga schneller gesund als Menschen, die keinen Sport treiben? Oder ist es vielleicht sogar umgekehrt, dass Sportler längst nicht so weich und dehnbar sind wie Yogapraktizierende, und dadurch bedingt länger für den Heilungsprozess brauchen?**

Sportler erreichen durch die Yogatherapie meist schneller Erfolge als Nichtsportler. Dies hat zwei Gründe. Zum einen sind Sportler mit ihrem physischen Körper sehr vertraut. Sie erlernen die Übungen meist schnell und können sie dann bald fehlerfrei ausführen. Zum anderen sind Leistungssportler in einem hohen Maß diszipliniert und willensstark. Wenn sie den Nutzen einer Übung für sich erkannt haben, praktizieren sie meist konsequent und regelmäßig.

**Können Profisportler etwas mit der Yogaphilosophie anfangen? Oder versuchen Sie gar nicht erst, ihnen diese ein Stück weit näherzubringen?**

Für mich ist die Philosophie ein wesentlicher Bestandteil des Yoga. Daher integriere ich diese stets in meinen Yoga-Unterricht. Sportler sind dafür meist sehr offen. Im Grunde ist jeder Sportler ein Yogi – manchmal ohne es zu wissen. Es bedarf einer gehörigen Portion Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis, um sich z.B. bei einem Triathlonwettkampf stundenlang an seiner Leistungsgrenze zu bewegen. Für einen Sprinter ist absolute Präsenz und Achtsamkeit am Start und auf jedem Schritt seines Laufes absolut essenziell. So verstehen die allermeisten Leistungssportler schnell, wovon ich rede, wenn ich über Patanjali spreche. Vieles haben sie schon selbst im Sport erfahren.

**Welche Frage wird Ihnen von Sportlern in Bezug auf Yoga am häufigsten gestellt?**

„Übe ich besser vor dem Training oder nach dem Training?“ – Bei den übervollen Trainingsplänen ist es eine nicht immer einfache Aufgabe, den richtigen Zeitpunkt für die Yogapraxis zu finden.

**Wie lautet das Credo Ihrer Arbeit als Sportarzt, der Yoga mit einbezieht?**

Yoga kann zur ganzheitlichen Therapie für den Menschen werden. Wenn seine Praxis gelingt, entsteht Harmonie in Physis, Energie, Emotion und Gedanke.



**Dr. med. Detlef Grunert** ist Arzt für Kinder- und Jugendmedizin mit eigener Praxis in Nördlingen. Er ist Ayurvedaspezialist (SEVA) und Ultraschall-Ausbildungsleiter. Er ist ärztlicher Leiter des Ayurvedazentrums Nördlingen. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind u.a. Präventivmedizin, Ayurveda (klassische indische Medizin), Sportmedizin, Asthma bronchiale, Allergien und Ultraschalldiagnostik. Seit vielen Jahren hält er Vorträge und Seminare zu den Themen Stressmanagement, Ayurveda, gesundheitsorientierter Sport, gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise, etc. Er betreibt aktiv Ausdauersport (Langstreckenlauf und Radsport – zuletzt 2006 Teilnahme am Radrennen Bordeaux – Paris über 630 km, 2008 Trondheim – Oslo über 540 km und 2009 in der Schweiz 600 km) und zum Ausgleich seit vielen Jahren Yoga.

**Internet:**  
[www.kinderarzt-grunert.de](http://www.kinderarzt-grunert.de)

**Buchtip:**  
Dr. Detlef Grunert: „Gesund und leistungsfähig durch Ayurveda im Sport“ erschienen im Via Nova Verlag (ISBN 978-3-86616-041-0).

**YOGA AKTUELL: Als Triathlet müssen Sie wahrscheinlich zwangsläufig einen gewissen sportlichen Ehrgeiz entwickeln. Was sagt der Ayurveda- und Yoga-Experte in Ihnen dazu – gerade auch hinsichtlich des Verletzungsrisikos?**

**Dr. Detlef Grunert:** Sport, Ayurveda und Yoga widersprechen sich nicht! Auch im Yoga

ist eine sinnvolle körperliche und geistige Anstrengung notwendig, um das individuelle Ziel zu erreichen. Ob man dies als Ehrgeiz bezeichnen soll? Der Begriff hat immer einen gewissen negativen Beigeschmack. Das höchste Gesundheitsrisiko haben diejenigen, die sich nicht bewegen, schlecht essen und ohne Ziel unterwegs sind. Das Verletzungsrisiko ist bei ausgewogenem Training gerade in Ausdauersportarten gering. Bezieht man die ayurvedischen Prinzipien und Yoga als Ausgleich ins Training mit ein, hat sportliche Aktivität auch im Leistungsbereich nach meiner Auffassung und Erfahrung sehr viele positive Effekte auf das körperliche und psychische Wohlbefinden. Ich selber betreibe seit Jahren Ausdauersport, in letzter Zeit hauptsächlich Radsport. Die mehrfache Teilnahme an Langstrecken-Radrennen (z.B. Trondheim-Oslo) mit Streckenlängen von 530 km bis 630 km am Stück hatte bisher keine negativen gesundheitlichen Effekte.

Sowohl Yoga wie auch Leistungssport können sattvisch, d.h. ausgeglichen, aktiv, im richtigen Maß, mit positiver Zielsetzung, fair zu sich selber ausgeführt werden. Ebenso ist es möglich, Leistungssport, aber auch Yoga, unausgeglich, überheiß, ohne sinnvolles Ziel und unfair zu sich selber zu betreiben. Im Idealfall können sich Yoga und Sport inklusive Leistungssport perfekt ergänzen. So verbessern Yoga-Asanas die Kraft, die Beweglichkeit, die Koordination und auch Ausdauer und Durchhaltevermögen. Atemübungen optimieren die Atmung an sich und damit die Sauerstoffaufnahme. Gerade in Ausdauersportarten ist die Sauerstoffaufnahme der wichtigste leistungsbegrenzende Faktor.

**Inwiefern stellen Yoga und Ayurveda eine gute Prophylaxe bei der Vorbeugung von Sportverletzungen dar?**

Ein wesentlicher Aspekt bei der Prophylaxe von Sportverletzungen ist eine gute Regene-

ration nach sportlicher Aktivität. Sowohl Yoga als auch Ayurveda können bei der Regeneration und der Vorbeugung von Sportverletzungen sehr nützlich sein. Einerseits können ausgewählte Asanas passend zur individuellen Sportart geübt werden. Andererseits sind Ayurveda-Massagen mit ausgewählten Ayurveda-Ölen (z.B. Maha-narayana-Öl) sehr hilfreich. Sehr wichtig ist auch, dass Körper und Psyche des Sportlers im Gleichgewicht sind. Auch hier sind Yoga und ein Leben inklusive Training nach ayurvedischen Richtlinien ideale Möglichkeiten, um dies zu erreichen.

**Wie wird Yoga Ihrer Erfahrung nach von anderen „Hardcore“-Sportlern aufgenommen?**

Inzwischen hat sich der Nutzen von Yoga „herumgesprochen“. In vielen Sportarten, so z.B. im Profi-Fußball, aber auch in Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf oder im Radsport, im Klettersport usw., wird Yoga auch von „Hardcore“-Sportlern regelmäßig geübt. Gewonnen wird schließlich im Kopf. Die Harmonie von Körper und Geist ist die Grundbedingung für höchste Leistungsfähigkeit über einen möglichst langen Zeitraum.

**Was braucht Yoga Ihrer Meinung nach, um in der Sportmedizin noch salonfähiger zu werden?**

Salonfähig ist Yoga schon längst! Nur: Es gibt viel zu wenig Yogalehrer, die sich im Sport wirklich auskennen oder die ein fundiertes sportmedizinisches Wissen haben. Die meisten Sportmediziner betreiben Reparaturmedizin, d.h. sie behandeln Sportverletzungen und verstehen sehr wenig von Sportwissenschaft und Trainingslehre. Dementsprechend gibt es nur sehr vereinzelt Sportmediziner, die Wissen und Erfahrung in den Bereichen Trainingslehre und Yoga gleichzeitig haben. Sehr wichtig ist nach meiner Meinung auch, die Gesundheitspolitiker vom hohen Nutzen von Yoga und auch Ayurveda zu überzeugen, um letztlich Yoga und Ayurveda im Medizinstudium und im Studium der Sportwissenschaft zu etablieren.

**Bei welchen Sportverletzungen hat sich Yoga besonders bewährt?**

Bei akuten, frischen Verletzungen ist Yoga nicht zur Therapie geeignet. Hier ist die primäre ärztliche Versorgung (Naht, Gips, Operation, Verbände etc.) wichtig. In der Rehabilitation, beim Wiederaufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer ist Yoga bei praktisch allen Sportverletzungen sehr effektiv. Insbesondere bei chronischen

Problemen (z.B. Überlastungsschäden, Gelenkproblemen, Muskelverkürzungen, Rückenschmerzen und anderen Schmerzsyndromen usw.) kann mit Yoga auch in Kombination mit ayurvedischen Maßnahmen eine sehr gute Wirkung erzielt werden.

**Gibt es auch Verletzungen, bei denen man auf Yoga als Therapie verzichten sollte?**

Eigentlich sollte nur bei akuten, frischen Verletzungen auf Yoga verzichtet werden. Alle älteren und chronischen Verletzungen bzw. Verletzungsfolgen sind für eine Yoga-Therapie geeignet. Voraussetzung ist allerdings, dass Yoga im Einzelunterricht geübt wird unter Anleitung eines sportmedizinisch versierten Yogalehrers.

**Wie wichtig ist Sport Ihrer Meinung nach als Ergänzung zu Yoga und Ayurveda?**

Wer ausgewogen und sattvisch (!) Yoga übt und nach ayurvedischen Richtlinien lebt, braucht nicht unbedingt zusätzlich Sport zu treiben. Ausdauer und Durchhaltevermögen sollten im Yoga-Übungsprogramm allerdings auch berücksichtigt werden. Manche Yogastile sind daher gut geeignet, andere dagegen können körperliche, sportliche Aktivität nicht ersetzen. Bemerkung: Wer ausschließlich durch Yoga Ausdauer übt, wird keinen Marathon laufen können. Das muss aber auch nicht für jeden ein erstrebenswertes Ziel sein. Er wird aber ausdauernd Yoga üben können, was für einen guten Gesundheitseffekt völlig ausreichend ist.

**Was ist die häufigste Frage, die Ihnen von Sportlern in Bezug auf Yoga als Therapie bei Sportverletzungen gestellt wird?**

In Bezug auf Yoga wird selten gefragt. Die üblichen Fragen sind: „Wie häufig und wie lange muss ich jeweils üben?“ und „Wann kann ich mit einer Besserung rechnen?“ oder „Ab wann bin ich wieder voll leistungsfähig?“

**Was ist Ihr persönlicher „yogischer“ Rat, den Sie Ihren Patienten mit auf den Weg geben?**

Ich möchte hier eine Weisheit aus der Mongolei zitieren: „Sage vor einem Pass nie, er sei unüberwindlich! Wenn du nur hinaufsteigst und keine Anstrengung scheust, wirst du ihn überwinden. Und sage auch nicht, es sei zu weit und ihr könntet es nicht schaffen! Wer geht, kommt schließlich auch an.“ ■



„Lebensfreude und Studium an einem Ort der Kraft und Ruhe“

**Ausbildungen 2011/12**

Beginn ab September 2011

- **Yogalehrer/in**  
300h+/500h+
- **Yogatherapeuten/in**  
500h+
- **Kinderyogalehrer/in**  
130h+
- **Entspannungstherapeut/in**  
120h+

Ganzheitlich-therapeutisch orientiert  
philosophisch und traditionsfrei

Anerkannt vom BdfY

Ausbildungen Seminare Vorträge Workshops



Wildbachweg 11 . 79117 Freiburg  
Tel. +49 (0)761 214 111 7

[www.yoga-akademie-freiburg.de](http://www.yoga-akademie-freiburg.de)