



laderatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit



## PERSÖNLICHE TRAININGSBETREUUNG

## PILATES & RÜCKEN SPEZIAL MIT SKOLIOSE?

Ich habe seit vielen Jahren mit Skoliose-Patienten zu tun (seit 2003) und mich seitdem immer intensiver mit Skoliose und gesundheitsförderndem Training befasst. Rückblickend ist es sogar so, dass die Eröffnung des Tanz- und Bewegungsstudios PICCOLINA (der Vorläufer des federleicht) im Jahr 2005 mit einer damals 11jährigen Skoliose-Patientin zusammenhing.

Was ist eine Skoliose? - Kurz gesagt: Die seitliche Wirbelsäulenverkrümmung-/verdrehung. Ich sage bewusst "Verdrehung", weil es nicht einfach nur eine Verkrümmung ist, sondern die Wirbelsäule inklusive Brustkorb tatsächlich verdreht sind, auch das Becken ist beteiligt. Die meisten von uns haben durch (falsche) Sitz- und Tragegewohnheiten eine leichte Skoliose, und damit kaum Probleme. Es gibt aber auch schwerere Ausprägungen (erkennbar u.a. durch den sogenannten Rippenbuckel), die unbedingt differenzierter betrachtet werden müssen. Man kann deshalb nicht einfach irgendeine Gymnastikübung machen, und alles ist gut.

Es ist in der Tat so, dass die Verbesserung einer Skoliose ein besonderes und vor allem regelmäßiges Training voraussetzt. Ich bin durch meine starke Ausrichtung zu medizinischem Training in Sachen Skoliose der Schroth-Therapie, sowie der Spiraldynamik sehr zugeneigt und habe mich immer wieder mit speziell ausgebildeten Physiotherapeuten darüber ausgetauscht. Die Schroth-Therapie verbietet quasi gewisse Übungen aus dem Yoga und Pilates (Drehübungen und Seitneigung, sowie starke Rückbeugen), wenn sie nicht absolut korrekt im Sinne von Schroth ausgeführt werden. In gängigen (Groß-) Gruppentrainings ist das kaum zu bewerkstelligen. Ich möchte sogar meinen, dass viele Pilates- und Yogalehrer diese Spezialkenntnisse nicht haben. Auch ich befinde mich noch nicht am Ende meines Weges, nehme derzeit aber jede einzelne Übung nochmal unter dem Gesichtspunkt Skoliose unter die Lupe.

Gut beim Pilates ist die (bei mir...) unbedingte Stabilisierung des Beckens über Beckenbodenarbeit und Tiefenmuskulatur. Alles, was sich im Brustkorb- und Schulterbereich abspielt, muss SEHR speziell ausgeführt werden. Manches mehr nach links, manches mehr nach rechts, da die Schulter vor und dort dafür zurück... Das eine Bein besonders verlängert (ein bisschen wie im Faszien-Pilates), da das Becken besonders in die eine oder andere Richtung gehalten. Die Atmung spielt eine sehr große Rolle - bei Schroth gibt es auch dazu gezielte Übungen und Anleitungen.

Pilates und Yoga KANN helfen, wenn man weiß, wie und welche Übungen / Asanas man ausführen kann (und vor allem: welche nicht!!). Ein gut ausgebildeter Lehrer ist unbedingt notwendig. Kleine Gruppen oder sogar Persönliche Trainingsbetreuung sind sehr wichtig, damit der Trainer korrigieren kann. Entspannung ist wichtig - denn Beweglichkeit beginnt im Kopf :) Am Ende soll stehen, dass die Skoliose nicht schlimmer, sondern besser wird. Dass Schmerzen nachlassen oder gar nicht erst entstehen.

Damit Sie sich federleicht fühlen - mit Pilates und Yoga und trotz Skoliose.