

# Gesund Tanzen Teil III

## Rückenschmerzen

**Hohlkreuz, Zentrierung, Achse**

von Dr. Michael Groß

Gelegentliche Rückenschmerzen beim Tangotanz oder Taubheitsgefühle in Bein und Fuß werden oft abgetan mit einem "naja, damit muss man halt leben". Sie werden ignoriert oder verdrängt, wohl in der Hoffnung, es möge nicht schlimmer kommen. Eine nicht repräsentative Umfrage des Autors brachte zutage, dass weit mehr Menschen davon betroffen sind als man vermuten möchte.

➔ Dreierlei fiel mir bei meiner kleinen Umfrage auf. Viele der betroffenen Frauen und Männer tanzten mit sichtbarem Hohlkreuz, und sie kannten den Schmerz (bzw. gelegentliche Taubheitsgefühle) auch aus ihrem Alltag. Was mich hingegen alarmierte war die Tatsache, dass eine unvermeidliche Situation die Schmerzen verschlimmerte: das Rückwärtsgehen im Tango. Ich möchte hier keine Pauschalurteile abgeben noch Allheilmittel anbieten. Andererseits ist der Zusammenhang zwischen Hohlkreuz, Rückenschmerzen und Rückwärtsgehen so offensichtlich, dass ich ein paar Tipps geben will, wie man diese Schmerzen einigermassen in den Griff bekommt. Dazu müssen wir zunächst verstehen, wie Rückenschmerz 'üblicherweise' entsteht.<sup>1</sup>

**Achtung:** Wir behandeln hier ausschließlich das sehr häufige Hohlkreuz (bzw. den Hohlrundrücken). Auch ein sog. 'Flachrücken' oder ein 'Totalrundrücken' kann schmerzhaft sein oder werden. Diese Haltungsfehler können wir hier aus Platzgründen aber

**Achtung:**

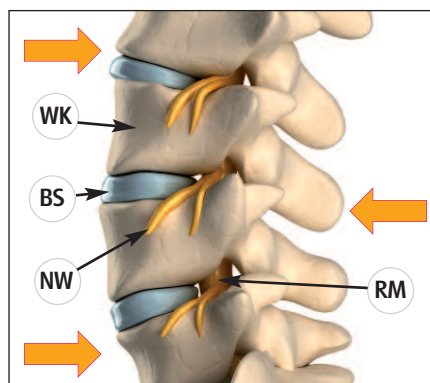
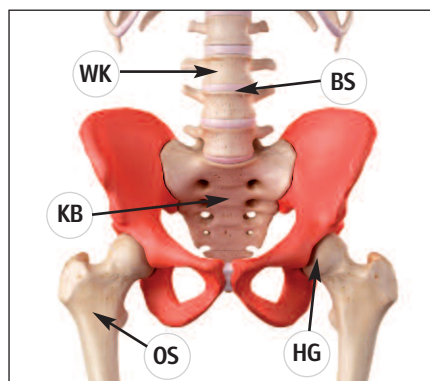
Die hier gegebenen Vorschläge sind kein Ersatz für medizinisch notwendige Verfahren oder Therapieformen! Im Zweifel ist stets ärztlicher Rat einzuholen.



**Abb. 1: Rückenschmerzen.** - Bei der im Text beschriebenen Fehlhaltung sind die neuralgischen Punkte sehr häufig der untere Rücken (Lendenwirbelsäule), und der tiefe Halsansatz (Übergang von Brust- zu Halswirbelsäule).

Fotografik: GlebStock

- Teil I - Über die Biomechanik unserer Füße
- Teil II - Tipps zum Kauf von Tangoschuhen
- Teil III - Rückenschmerzen. Hohlkreuz, Zentrierung, Achse
- Teil IV - Rückwärts gehen. Männliche und weibliche Schrittmuster



**Abb. 2: Links oben: Becken (rot) und Wirbelsäule bilden eine funktionelle Einheit.** Das Becken trägt wie eine Schüssel die Organe des Bauches, die Wirbelsäule hält den Rumpf aufrecht. Die einzelnen Wirbelkörper (WK) sind durch Bandscheiben (BS) sowie durch einen komplexen Bandapparat (hier nicht dargestellt) miteinander verbunden. Die rückwärtige Wand des Beckens wird vom Kreuzbein (KB) gebildet, dieses ist Teil der Wirbelsäule. Unten erkennt man die Oberschenkelknochen (OS) mit den Hüftgelenken (HG), oben die untersten Rippenbögen. In dieser Ansicht schaut man von praktisch vorne auf den Bauch (wenn er denn da wäre).

Links unten sieht man, wie zwischen den einzelnen Wirbelkörpern Nervenwurzeln (NW, gelb) aus dem Rückenmark (RM) austreten. Würde sich die Krümmung der Lendenwirbelsäule erhöhen (orange Pfeile), dann sieht man, dass es für einige Nerven „eng“ wird. Werden sie gequetscht, kommt es Taubheitsgefühlen, Muskelschwächen oder Mißempfindungen in Bein und/oder Fuß, oder zu teils erheblichen Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule (Bild rechts).

Fotos: Sebastian Kaulitzki / Cliparea-Custom media (shutterstock) Grafik: Olaf Herzog

nicht berücksichtigen. Zu beachten ist ferner, dass einige der hier gegebenen Ratschläge die Situation beim 'Flachrücken' oder 'Totalrundrücken' nicht verbessern sondern verschlimmern. Eventuelle Korrekturen müssen deshalb immer die individuelle Haltung berücksichtigen!

### Unsere Wirbelsäule



... besteht aus 24 beweglichen Wirbeln: Sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel. Fünf weitere sind zum sog. Kreuzbein (*Sacrum*) verwachsen, welches die hintere 'Wand' unseres Beckens bildet.<sup>2</sup> Der grundsätzliche Aufbau der Wirbel zeigt drei Elemente: die Wirbelkörper mit den Bandscheiben dazwischen; sie bilden den eigentlichen Tragapparat. Dahinter liegt das Rückenmark in einem segmentierten Rohr, von dem pro Wirbel drei Fortsätze ausgehen. Zwischen diesen laufen die Rückenstrecker:

kräftige Muskelstränge, die uns aufrecht halten. Paarige Gleitgelenke an den Wirbelkörpern sowie ein komplexer Bandapparat stabilisieren die Wirbelsäule zusätzlich. Wenn wir aufrecht stehen, herrscht Balance zwischen dem Gewicht unseres Vorderkörpers (Brustkorb, Bauch) und der Kraft unserer Rückenstrecker. Letztere üben eine Zugkraft aus, die die Wirbelsäule hinter dem Tragkörper zusammenspannt. Dadurch richten sich die Brustwirbel vorne auf und mit ihnen die Rippen, welche relativ fest mit diesen verbunden sind.

So weit, so gut. Ein Problem aber entsteht, wenn das Becken – etwa durch eine nachlässige Körperhaltung – nach vorne kippt und die Lendenwirbelsäule 'mitnimmt' (diese krümmt sich in den Bauchraum vor). Im Bereich der Querfortsätze treten nämlich Nerven aus dem Rückenmark aus. Werden nun die Bandscheiben durch das Hohlkreuz keilförmig verpresst (vorne auseinandergezerrt, hinten gestaucht), dann verengen sich die Kanäle für die Nervenwurzeln.

Dies kann lange Zeit unbemerkt (symptomfrei) bleiben. Irgendwann aber sind die Band-



**Abb. 3:** Die Arbeit der Rückenstrecker zeigt sich eindrücklich am Verhältnis der Lasthebel. Zieht der Schwerpunkt des Vorderkörpers nach unten, so muss der Rückenstrecker eine enorme Zugkraft aufbringen, da er am kürzeren Hebel angreift. Bei einem schlanken Menschen mag das Verhältnis noch 1 : 4 betragen, aber wenn er etwas korpulenter ist (kleines Bild), kann sich das Verhältnis rasch auf 1 : 5 oder mehr steigern. In diesem Fall muss, wenn der Vorderkörper 20 kg wiegt, der Rückenstrecker eine Zugkraft von mindestens 100 kg (2 Zentnern!) aufbringen, um zu verhindern, dass der Mensch vorne zusammensackt! - Die violetten Gebilde stellen in dieser Darstellung die Bandscheiben dar. Sie repräsentieren die Traglinie der Wirbelsäule.

Bildelemente: Cliparea-Custom media / Rudall30 / Jupeart (shutterstock) Grafik und Montage: Olaf Herzog

scheiben so vorgeschädigt (bzw. das vordere Längsband so ausgeleiert), dass Teile der Wirbel auf die Nerven drücken. Wir erleben das als Kribbeln, Taubheitsgefühl (häufig in Bein oder Fuß), Funktionsausfall (z.B. Fußheber-schwäche), Inkontinenz, oder – teilweise heftige – Schmerzen.

### Rückenschmerz beim Tango



Warum aber verschlimmert sich der Schmerz beim Rückwärtsgehen im Tango? Die oben geschilderten Zusammenhänge lassen es schon vermuten: Die stete Bewegung nach rückwärts erfordert einen verstärkten Einsatz der Rückenmuskulatur, was ein vielleicht schon vorhandenes Hohlkreuz noch stärker belastet als es im Alltag schon der Fall ist. Tatsächlich bildet sich beim Rückwärtsschritt eine Muskelkette, die vom Rücken aus über das Gesäß (*Gluteus maximus*) bis zum hinteren Oberschenkel (*Ischiocruralmuskulatur*) reicht. Diese Kette führt letztlich das Bein nach hinten. Ihr Zug aber spannt den Bogen der Lendenwirbelsäule noch etwas weiter.

Deren Krümmung vergrößert sich, und schon ist ein latenter Kreuzschmerz plötzlich stärker geworden. Weh tut es ausgerechnet dann, wenn frau sich Mühe gibt und 'schön' nach hinten ausschreitet.

Eines müssen wir wissen: Dieser Schmerz ist weder 'natürlich' noch gottgegeben. Sondern er beruht in den allermeisten Fällen auf einer Fehlhaltung, die im Tango (leider) verstärkt werden kann. Aber jetzt nur noch ganz kleine Schritte im Tango zu gehen, weil es sonst weh tut, ist auch keine Lösung.

### Zentrierung des Beckens



Das Einzige was hilft ist, die Fehlhaltung abzustellen. Das bedeutet nichts weniger als eine Zentrierung des Beckens. Weil wir dabei gegen die eigene Gewohnheit arbeiten, sollte man einen ausreichenden Zeitraum ins Auge fassen, bis das neue

Muster halbwegs verlässlich im Körper verankert ist. Zwei bis fünf Jahre sind nicht zuviel veranschlagt. Denn auch die Fehlhaltung hat sich über Jahre, wenn nicht Jahrzehnte aufgebaut! Es wird Rückfälle geben sowie Zeiten, wo wir nicht mehr darauf achten. Aber die Mühe lohnt sich: Auf der einen Seite lockt die Aussicht, ein besserer Tänzer bzw. eine anmutigere Tänzerin zu werden – auf der anderen Seite droht der Schmerz.

Zunächst müssen wir wissen, dass die Wirbelsäule nicht freigelenkig am Becken sitzt. Stattdessen ist sie über eine Bandscheibe recht fest mit ihm verbunden. Das heißt, sie folgt 1:1 jeder Bewegung des Beckens! Trotzdem versucht sie natürlich, ein gekipptes, dezentriertes oder schlingerndes Becken durch Biegung (*Flexion*) auszugleichen. Beim Hohlkreuz wird ihr das leider zum Verhängnis.<sup>3</sup>

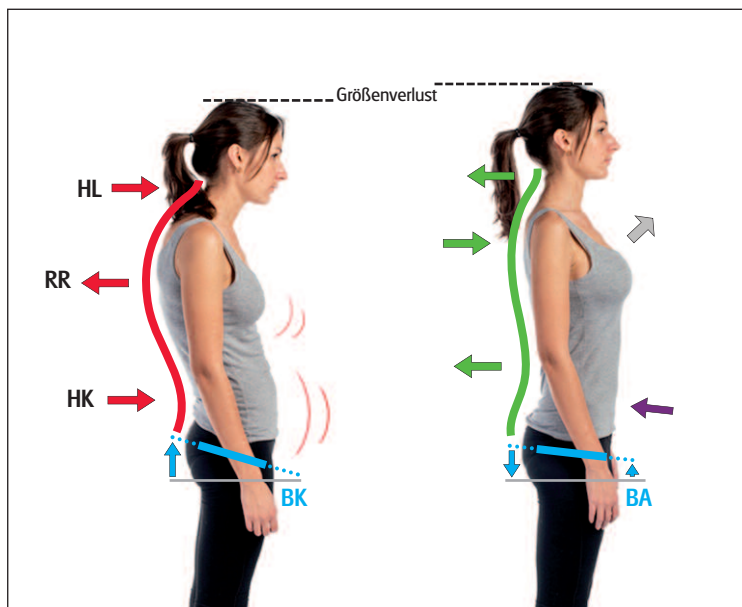
Es gibt verschiedene Ansätze, das Becken zu zentrieren. Wir können dabei vom Skelett ausgehen oder vom Bauch. Beide Methoden sind mit Muskelarbeit verbunden. Sie alle bedeuten eine Investition in Form von etwas Kraft, steter Achtsamkeit und – vor allem – Geduld.

## Beckenkipfung korrigieren

Da Becken und untere Wirbelsäule eine strukturelle und funktionelle Einheit bilden, lässt sich die Korrektur prinzipiell an beiden Teilen ansetzen. Wir können sowohl das Becken aufrichten (Vorderseite nach oben, Rückseite nach unten), als auch die Lendenwirbelsäule nach hinten bringen. Beides verringert die Ausprägung des Hohlkreuzes. Am Ende sollte die Wirbelsäule nicht gerade stehen wie ein Stock, sondern in eine natürliche Lordose (Wirbelsäulenkrümmung) finden. Einige Vorstellungen mögen hilfreich sein:

- Wir schieben das Becken wie einen Fahrradsattel zwischen den Beinen hindurch nach vorne.
- Wir betrachten das Becken als eine nach hinten geschwungene Schaukel. Um es zu zentrieren, lassen wir die Schaukel nach vorne pendeln, bis sie die Mitte erreicht. Unsere Lendenwirbelsäule entspricht dabei dem Seil, an dem die Schaukel hängt.
- Wir versuchen, direkt und ohne Umwege, die Lende (nicht den Allerwertesten!) nach hinten zu bringen und da zu halten. Hilfreich ist, zusätzlich etwas Bauchspannung aufzubringen.

Wichtig ist, dass wir dabei nicht verkrampten. Das heißt, dass wir uns sofort nach der Korrektur darum bemühen, unsere gewohnte Lockerheit wiederzuerlangen. Am Ende ist die aufrecht-zentrierte Haltung nicht angespannt, sondern frei und geschmeidig. Sie ist 'reaktionsoffen'. Gewöhnen wir uns an, die korrigierende Zentrierung leicht und flüssig auszuführen, wann immer wir daran denken. Und

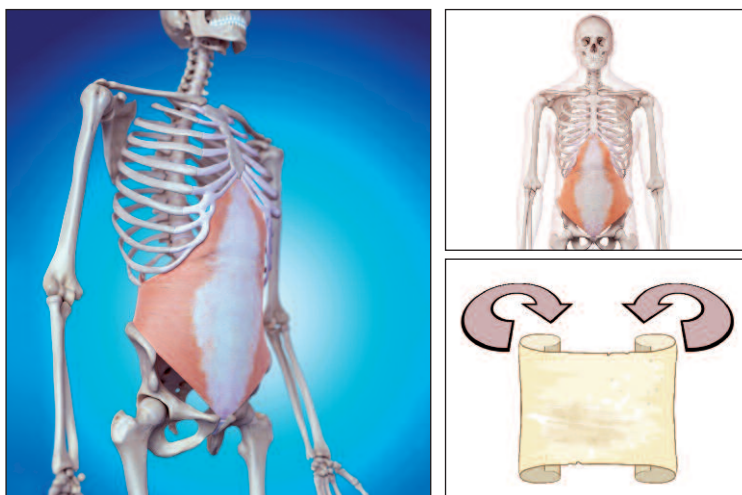


**Abb. 4: Das Becken als Zentrum unserer Haltung.** Auf dem Bild links ist das Becken - symbolisiert durch die blaue Linie - gekippt (BK, = vorne heruntergesunken). Dies zwingt die Wirbelsäule in ein ausgeprägtes Hohlkreuz (HK). Der Bauch tritt hervor, weil er von der Lendenwirbelsäule nach vorne gedrückt wird, und weil das gekippte Becken ihn nicht halten kann. Als statisches Gegengewicht zum Bauch wird der obere Rücken nach hinten verlagert, sodass ein Rundrücken (RR) entsteht, der in eine ausgeprägte Halslordose (HL) übergeht. Die Schultern sind nach vorne gedreht. Insgesamt entsteht hier ein (noch nicht manifester) „Hohlrundrücken“. Wer so steht, braucht sich über Nacken- und Rückenschmerzen nicht zu wundern.

Rechts zeichnet die Wirbelsäule eine schöne, natürliche Krümmung (grün). Das Becken steht aufgerichtet (BA), wodurch die Lendenwirbelsäule nach hinten zurückweicht und den Organen des Bauches Platz macht. Wird nun die Bauchdecke leicht(!) angespannt (violetter Pfeil), so bleibt der Bauch fast mühelos dort, wo er hingehört: in der Beckenschüssel. Nun hat sich auch der Rundrücken begradigt, als Gegengewicht zum Bauch wird er nicht mehr benötigt. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass durch die Zentrierung von Bauch, Rücken, Hals und Kopf sich das Brustbein hebt (grauer Pfeil). So entsteht Präsenz im Tango.

Achtung: für Flachrücken und Totalrundrücken gelten andere Korrekturen. In diesen Fällen würde die beschriebene Beckenaufrichtung nicht helfen, sondern sogar schaden!

Fotos: Undrey Montage: Olaf Herzog



**Abb. 5: Training des queren Bauchmuskels.** - Die Bauchdecke besteht aus vier sehnig-muskulären Schichten, deren Faserrichtungen sich in vier Richtungen überkreuzen: senkrecht, waagrecht, und zweimal diagonal. Damit sind alle nur denkbaren Bewegungen des Rumpfes auf dem Becken möglich. Die zweitäußerste Schicht z.B. bildet der sog. „gerade“ Bauchmuskel (M. rectus abdominis), der den beliebten Waschbrettbauch zeichnet. Seine Faserrichtung ist senkrecht.

Für die Körperhaltung am wichtigsten ist der quere Bauchmuskel (M. transversus abdominis, großes Bild links). Seine Mitte formt eine sehnige Platte (weiß). Er bildet das innerste Blatt der Bauchdecke und umfasst den gesamten Bauchraum wie eine breite Schärpe, die vom Becken bis zu den untersten Rippenbögen reicht. Seine Faserrichtung ist waagrecht. Spannt er sich an hält er den Bauch sicher an Ort und Stelle. Seine Kontraktion bildet das für unsere Statik so wichtige Bauchkissen. Und bei nahezu JEDER kräftig ausgeführten Aktion (etwas anheben, einen Faustschlag führen etc.) wird Sekundenbruchteile vorher zuerst der Transversus angespannt, um die Lendenwirbelsäule zu schützen. Sogar beim natürlichen Gehen tritt er in Aktion (oder sollte es zumindest).

Das kleine Bild rechts oben zeigt den Transversus von vorne. Für das Training dieses wichtigen Muskels ist im Text eine Vorstellung beschrieben, die ein „Ablösen“ bzw. „Abrollen“ dieses Muskels von der Bauchdecke beinhaltet. Das Bild rechts unten zeigt, wie man sich diesen Abrollvorgang gedanklich vorstellen kann.

Fotos: Sebastian Kaulitzki / e-belyukova (shutterstock) Grafik: Olaf Herzog

wir müssen immer dranbleiben: Beim Einkaufen, im Büro, auf der Arbeit, bei der Hausarbeit, beim Essen, im Auto, beim Spaziergehen und erst recht natürlich beim Tango. Immer wieder darf man sich selbst daran erinnern. Das will etwas heißen, da man seine eigene Korrektur im Alltag oft schon nach 30 Sekunden wieder völlig vergessen hat.

Achtung: Wer ein stark ausgeprägtes Hohlkreuz besitzt, sollte für die Korrektur unbedingt einen Fachmann zu Rate ziehen. Die 'tiefen' Haltemuskeln, die die Wirbel normalerweise stabilisieren, sind dann atrophiert, d.h. so schwach, dass während einer langen Übergangszeit eine Überbeweglichkeit (Hypermobilität) der Lende entsteht. Diese kann zunächst nur muskulär beherrscht werden, weil die Bänder entlang der Wirbelsäule zum Teil überdehnt sind und folglich keinen festen Halt bieten. Begleitend sollte ein Training erfolgen, das speziell die Tiefenmuskulatur des Rumpfes kräftigt.<sup>4</sup>



Eine der Aufgaben des Beckens ist es, die Organe des Bauches zu tragen. Sie liegen darin wie das Obst in einer Schüssel. Leider ist der Vorderrand dieser Schüssel recht niedrig; es besteht die Gefahr, dass hier 'das Obst herauskullert'. Damit das nicht geschieht, hat uns die

Natur die Bauchdecke gegeben: eine mehrschichtige, sehnig-muskulöse Platte, die den Bauchraum nach vorne abschließt, vom Becken bis hinauf zu den Rippen.

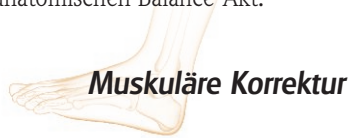
Erfüllt die Bauchdecke ihre Haltefunktion, so erledigt sie gleichzeitig etwas viel Wichtiges: Sie formt ein stabiles 'Bauchkissen'. Unter einer leichten, muskulären Kontrolle der Bauchdecke ist dieses Kissen tatsächlich tragfähig, denn Flüssigkeiten (die Eingeweide bestehen ja zum größten Teil daraus) sind nicht komprimierbar. So kann sich der Brustkorb darauf ablegen, und auf den Brustkorb wiederum legt sich der Schultergürtel, zusammen mit dem Gewicht der Arme und allem, was diese gerade tragen – eine gesunde, 'natürliche' Statik. Dieser Mechanismus der Bauchstütze (Bauchkompression, 'Bauchspanne') entlastet in hohem Maße die Rückenstrecker und damit die Lendenwirbelsäule.<sup>5</sup>

## Zwei Säulen der Aufrichtung

Formt sich das Bauchkissen nicht, so muss die Wirbelsäule den Rumpf alleine tragen. Hierzu erhöht sie die Zugkraft der Rückenstrecker um ein Vielfaches, damit der Rumpf nicht vorne zusammensackt. Das führt nicht nur zu 'lästigen' Verspannungen im Rücken, sondern setzt außerdem die Bandscheiben unter extreme Dauerbelastung (Abb.2). Leicht treten nun Hexenschuss oder Bandscheibenvorfälle auf, besonders wenn die Lendenwirbelsäule durch das Hohlkreuz bereits vorgeschädigt ist. Halten wir fest: Die natürliche Aufrichtung stützt sich auf eine vordere und eine hintere Säule. Die hintere ist der Tragapparat der Wirbelsäule. Die vordere baut auf dem Bauchkissen auf, was eine Zentrierung des Beckens voraussetzt.

Erst wenn beide Säulen gut ausgebildet und im Gleichgewicht sind, können wir im Tango von 'Erdung' sprechen. Erst dann stehen wir wirklich sicher. Verlassen wir uns nur auf die hintere Säule, so erhebt sich unsere Statik allein über dem Punkt, wo die Wirbelsäule auf dem Becken fußt (das sog. *Promontorium*). Die Fläche, die der Wirbelsäule hier als Auflage dient, ist nicht einmal handteller groß! So findet unser fehlendes

'Erdgefühl' seine Entsprechung in einem anatomischen Balance-Akt.



## Muskuläre Korrektur

Der Hauptmuskel, der den Bauch hält, ist nicht der sog. *gerade* Bauchmuskel (*M. rectus abdominis*), den wir beim Sit-up ('Klappmesser') trainieren und der diesen schönen 'Waschbrettbauch' zeichnet. Sondern es ist der *quere* Bauchmuskel (*M. transversus abdominis*). Dieser umfasst den gesamten Bauchraum wie eine breite Schärpe. Er ist so wichtig, dass viele klassische Tänzer ihn den 'Tänzermuskel' nennen – ohne ihn geht gar nichts.

Wie bringen wir diesen Muskel wieder zum Arbeiten? Sit-ups sind hier sinnlos, weil sie eine vertikale Kontraktion fördern. Was wir aber brauchen sind horizontale Kontraktionen. Das geht nur über Umwege. Zwei Methoden kann ich empfehlen.

Den queren Bauchmuskel trainiert nichts besser als dessen natürlicher Gebrauch. Dazu gehört es, aufrecht zu gehen. Um das Bewusstsein auf das Brustbein zu legen, kann man es sich als einen Bug vorstellen, mit dem man die Luft (und die Menschenmassen in der Fußgängerzone) durchschneidet. Nicht schneller, aber langschrittiger gehen mit einem klaren Einbeinstand ist hier sehr hilfreich. Eine leichte Anspannung der Bauchdecke sorgt dafür, dass der Bauch nicht schlaff hervortritt, sondern sich über dem Becken zentriert. Schafft man es, dieses Muster in den Alltag zu übertragen, hat man viel erreicht! – Dem Tango kann es nur nützen.

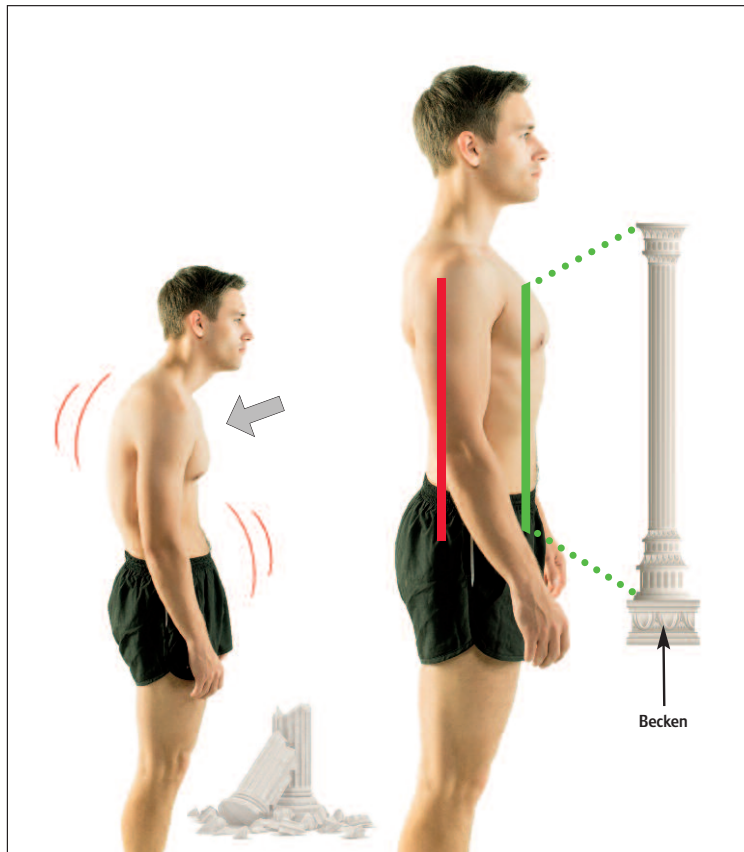
Die zweite Methode ist eher ein Vorstellungsbild. Denkt euch den queren Bauchmuskel als eine kräftige Schicht, die von innen(!) der Bauchdecke anliegt. Sie haftet dort wie der Neoprenanzug an einem Taucher. Rollt nun – in Gedanken – diese Neoprenhaut langsam von den Seiten her nach vorne/innen ab, sodass sie sich von der Bauchdecke 'ablöst'.

Führt dieses Ablösen weiter nach vorne, bis die Neoprenhaut nur noch im Bereich des Nabels an der Bauchdecke anliegt. Haltet sie dort einen Augenblick fest und rollt sie dann ganz sachte wieder zurück, bis sie wieder ganzflächig von innen der Bauchdecke anliegt. Wenn ihr es richtig macht, dann spürt ihr, wie die Muskelspannung sich beim 'Ablösen' immer weiter aufbaut und beim 'Anlegen' ganz langsam wieder abnimmt.

## Hemmnisse der Aufrichtung

Häufig zeigen Menschen, die im Hohlkreuz stehen, eine Verkürzung (*Kontraktur*) der Beinheber und Kniestrecker (*M. psoas*, *M. rectus femoris*). Dies führt dazu, dass sich bei der Beckenaufrichtung unweigerlich die Knie nach vorne/außen beugen. Ist das der Fall, müssen der Beckenkorrektur zuerst Dehnübungen vorausgehen, sonst läuft die Korrektur ins Leere.

Insbesondere dem Psoas (Beinheber) kommt hier eine Schlüsselrolle zu, weil er von innen an der Lendenwirbelsäule ansetzt. Ist er verkürzt, zieht er die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz, sobald im Stand das Knie gestreckt



**Abb. 6: Die vordere Säule der Aufrichtung.** Dass die Wirbelsäule - hier rot angedeutet - uns aufrecht hält ist hinlänglich bekannt. Weniger bekannt ist, dass es auch im Vorderkörper stützende Elemente gibt, die unsere Statik tragen. Von unten nach oben sind dies: ein gut zentriertes Becken, ein stützendes Bauchkissen mit aktiver Bauchdecke (*M. transversus!*), und eine Nachjustierung von Brustkorb, Rücken und Schultern. Komplettiert wird die Aufrichtung durch Zentrierung von Nacken und Kopf. Grundlage und Podest dieser Statik ist das Becken.

Fehlt die vordere Säule, so bricht die Statik zusammen. Becken und Bauch „rutschen weg“, ein Rundrücken bildet sich, die Schultern rollen nach vorne (Handflächen drehen nach hinten). Der Nacken fällt vor und das Kopfgelekn überstreckt, damit der Betreffende nicht zu Boden schaut. In dieser Situation hängt die Statik ALLEIN an der Wirbelsäule (= hintere Säule der Aufrichtung). Diese überlastet aufgrund des enorm erhöhten Zuges der Rückenstrecker (vgl. Abb. 3), sodass die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass sie Schaden nimmt. Auffällig ist ferner das „Wegsacken“ der für den Tango so wichtigen Präsenz (grauer Pfeil).

Fotos: Undrey / Vik Y / Rashevskiy Viacheslav (shutterstock) Montage: Olaf Herzog

bzw. beim Gehen das Bein nach hinten geführt wird. Logisch, dass dann im Tango beim Rückwärtsgehen die Kreuzschmerzen zunehmen.

Wie bekommen wir diese Verkürzung der Muskulatur in den Griff? Ganz einfach, durch Dehnung! Legen wir uns rücklings auf einen Tisch, und zwar so, dass das Gesäß noch knapp auf der Tischplatte liegt. Dann lassen wir die Beine für ein, zwei Minuten locker herunterhängen. Nicht wippen – einfach nur die Beine entspannt hängen lassen und versuchen, die Dehnung zu genießen, am besten mehrmals täglich.

Ganz wichtig ist, dass wir hierbei *nicht* die Bauchdecke dehnen, das wäre nicht Ziel der Übung. Im Gegenteil, wir verhindern durch eine leichte Anspannung, dass die Bauchdecke sich dehnt. Erhöhen können wir den Schwierigkeitsgrad, indem wir die Lende sogar bewusst nach unten bewegen, Richtung Tischplatte. Dabei richtet sich nämlich das Becken auf, was den Dehneffekt verstärkt. Dieselbe Beckenaufrichtung erreichen wir, wenn wir ein Knie mit den Händen umfassen und kräftig Richtung Brustkorb ziehen. Der Dehneffekt wirkt dann isoliert am jeweils anderen Bein.


- 1 *Natürlich gibt es auch andere Ursachen als die hier genannten. Ich beschreibe hier eine lediglich sehr häufige. – 'Rücken' ist übrigens die Volkskrankheit Nummer Eins. Rund 80% aller Menschen westlich geprägter Zivilisationen sind wenigstens einmal im Leben betroffen. Viele erwischt es mehrfach und so schwer, dass Operationen, Reha und sogar Frühverrentungen die Folge sind.*
- 2 *Das Steißbein lasse ich hier unberücksichtigt. Im Hinblick auf unsere Körperhaltung ist es unwichtig.*
- 3 *Vergl. M. Groß: 'Beckenstabilität – Balance und Führbarkeit' in der Tangodanza 7Nr: 47 (3/2011), Seiten 24 – 27*
- 4 *Ein Hohlkreuz kann auch durch eine Verkürzung (Kontraktur) der Rückenstrecker zustande kommen (sog. 'muskuläres' Hohlkreuz). Man erkennt es, wenn der Betreffende sich aus dem Stehen – Wirbel für Wirbel – möglichst weit nach unten beugt. Formt sich ein durchgängig runder Katzenbuckel, beruht das Hohlkreuz auf einer Beckenkipfung. Ist das Hohlkreuz jedoch immer noch als 'Kuhle' sichtbar, sind möglicherweise die Rückenstrecker der Lende verkürzt (oder es besteht eine anderweitige Blockade der Lendenwirbel). Die genaue Abklärung kann hier nur ein Arzt vornehmen.*
- 5 *Achtung: Nur den Bauch anzuspannen nützt nichts. Erst das Rückführen der Lendenwirbelsäule (= Aufrichtung des Beckens) schafft den Raum, damit die Organe des Bauches wieder ihren angestammten Platz in der Beckenschüssel einnehmen können.*

## Rückwärts gehen ohne Hohlkreuz

Zugegeben: Die Beckenzentrierung macht Mühe. Sie kostet etwas Kraft, vor allem aber beständige Aufmerksamkeit. Anfangs werden wir diese Korrektur gar nicht mögen, denn sie geht – möglicherweise sogar massiv – gegen unsere Gewohnheit. Spätestens aber wenn sich Schmerzen einstellen, beginnt das Umdenken: Was mache ich hier falsch?

Letztlich führt kein Weg um die Beckenzentrierung herum, erst recht nicht, wenn beim Rückwärtsgehen im Tango 'das Kreuz' sich schmerzhaft in Erinnerung ruft. Dies ist ein deutliches Zeichen dafür, dass wir unser Bewegungsmuster nachhaltig ändern müssen – damit der Tango nicht zur Qual wird, sondern ein Quell der Lebensfreude bleibt.

Halten wir uns vor Augen, was wir gewinnen. Die Beckenzentrierung klärt schlagartig die Achse. Auch Drehbewegungen (Dissoziation, Zuwendung zum Partner) gelingen mit zentriertem Becken besser. Ochos und Molinetes erfordern weniger Raum (der 'Luftzylinder', der den Raum beschreibt, in dem wir uns bewegen, ist schlanker geworden), und die höhere Mitbeständigkeit macht nun auch die Körperführung straff und direkt. Der Körper gewinnt eine Form von Elastizität, die uns vorher – möglicherweise – unbekannt war. Mit anderen Worten: Der Komplex 'Führen und Folgen' gewinnt deutlich an Qualität.

Es ist nun hoffentlich klar geworden, dass beim Rückwärtsgehen im Tango ein Hohlkreuz nicht toleriert werden darf. Besonders wer schon Rückenschmerzen hat, darf auf gar keinen Fall im Hohlkreuz weitertanzen. Tabletten und Spritzen sind keine Lösung. Stattdessen hilft in den allermeisten Fällen eine Re-Zentrierung des Beckens, welche das Hohlkreuz zum Verschwinden bringt. Und den Schmerz gleich mit. 

Im vierten Teil unserer Serie behandelt der Autor das Thema Rückwärts gehen – Männliche und weibliche Schrittmuster'



Michael Groß tanzt seit fast 20 Jahren Tango. In Südniedersachsen bringt er den Tango als regionales Entwicklungsprojekt auf die Dörfer. Ob's letztendlich gelingt, wird sich noch zeigen.



Aus dem Filmarchiv: „Pichuco“ und „El Polaco“ (Roberto Goyeneche)

➔ Hut ab! der argentinische Regisseur Martín Turnes schafft es mit seiner Hommage an Aníbal Troilo (geb. 11. Juli 1914, gest. 18. Mai 1975) anlässlich dessen 100. Geburtstags in beeindruckender Weise, den Bandoneonisten, Arrangeur, Orchesterleiter und Komponisten trotz faktischer Abwesenheit lebendig werden zu lassen! Gekonnt verbindet Turnes alte Archivaufnahmen, Bilder aus Buenos Aires, Interviews, Kommentare und zahlreiche Musikeinspielungen zu einem runden Gesamtbild, das auf mich wie ein Gemälde wirkt – treffend und analog zum Plakat des Films.

Die Liste der interviewten Zeitgenossen Troilos ist beeindruckend – viele davon haben mit ihm gearbeitet. Ebenso lang ist die Liste der aktuell Musikschaaffenden, die zu Wort kommen. Turnes vermeidet ab-