

# Übungsfolge für den unteren Rücken

Der Schwerpunkt liegt hier auf der Stärkung der Muskulatur und Bänder, denn verkürzte Muskeln, schwache Bänder und Verspannungen können oft Schmerzen im unteren Rücken verursachen.



## 5 Katzenbuckel- Pferderücken



## 6 Heuschrecke



## 7 Kobra



## 8 Entspannung im gerollten Blatt



# Übungsfolge für den unteren Rücken

Stärken Sie Muskeln und Bänder im unteren Rücken. Durch regelmäßiges Üben verschwinden nicht nur Ihre Schmerzen, Sie beugen auch der altersbedingten Abnutzung der Wirbel vor.

In der Übungsfolge für den unteren Rücken liegt der Schwerpunkt auf der Stärkung der Muskulatur und Bänder. Schwache Bänder, verkürzte Muskeln und Verspannungen sind oftmals die Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken.

Bei den meisten Menschen zeichnen sich im Erwachsenenalter beim vierten, fünften und sechsten Wirbel Abnutzungen ab. Darum ist es so wichtig, dass nach jeder Kräftigungsübung in den so genannten Ausgleichshaltungen der untere Rücken lang gezogen bzw. gedehnt wird. Dadurch entsteht ein Vakuum, was zur Folge hat, dass das nährende Blut in diesen Bereich gesogen wird und Schlacken beim Rückfluss abtransportiert werden.

Wenn Sie diese Übungsfolge einige Tage lang üben, werden Sie bald eine Linderung der Schmerzen erfahren; und wenn Sie dranbleiben, werden Sie in absehbarer Zeit schmerzfrei sein. Sie werden sich rundum besser fühlen und wieder Lust auf kleine wie auch größere Abenteuer haben.

Zu den Mantras in dieser Folge (Näheres in Kapitel „Mantras“ auf Seite 146): Der untere Rücken steht für Wille, Stabilität, Potenz und Vertrauen – Vertrauen in die eigene Kraft und Macht. Bei Rückenbeschwerden kommen einem diese Charakterzüge schnell abhanden. Die Mantras wirken dem entgegen – sie werden laut oder still rezitiert, die innere Haltung ist dabei klar, bestimmt und nachdrücklich.

## Nach den Sternen greifen

Diese Übung wärmt auf, macht locker und dehnt Ihren Körper. Gönnen Sie sich zuerst im lockeren Stand einen Moment der Erdung.

### Praxis

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit geöffnet, die Arme hängen locker herab. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und verlagern Sie nun das Gewicht im Wechsel von den Fersen auf die Fußballen. Stellen Sie sich vor, wie beim Ausatmen Spannungen und verbrauchte Energie durch die Fußsohlen in die Erde strömen. Verweilen Sie für einige Atemzüge in dieser Stellung.
2. Strecken Sie nun die Arme nach oben. Mit dem Einatmen recken Sie einen Arm kräftig nach oben (Bild rechts), bis Sie eine angenehme, lösende Dehnung in der entsprechenden Seite spüren.
3. Mit dem Ausatmen lösen Sie die Spannung und wiederholen die Dehnung einatmend auf der anderen Seite.
4. Strecken Sie jetzt Ihre rechte und linke Seite in lockerer Folge im Wechsel und schwenken Sie dabei vielleicht sogar Ihr Gesäß hin und her. Dadurch entsteht gleichzeitig eine lockernde und massierende Bewegung im ganzen Rücken.
5. Senken Sie dann die Arme und spüren Sie den Bewegungen noch für ein paar Atemzüge im lockeren Stand nach.

**Optimal.** Lächeln Sie bei der Vorstellung, Sie würden beim Recken und Strecken nach den Sternen greifen, als Symbol für das Gute. Das verstärkt Ihre Freude beim Nach-oben-Greifen.

*Ich richte mich immer nach dem Guten aus.*





# Rückenpower

Eine der besten rückenstärkenden Übungen überhaupt.  
Spüren Sie die Kraft Ihres Rückens!

## Praxis

1. Nehmen Sie einen lockeren Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen ein.
  2. Fassen Sie die Ellenbogen, beugen Sie die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten (Bild I).
  3. Atmen Sie ein. Führen Sie nun die Arme nach oben über den Kopf (Bild II), bis sie die Ohren berühren.
  4. Mit dem Ausatmen senken Sie die Arme ab, bleiben aber in der Stellung.
  5. Mit dem nächsten Einatmen bringen Sie die Arme wieder nach oben.
  6. Führen Sie die Bewegung 3-mal aus und verweilen Sie anschließend bis zu 8 Atemzüge in der Stellung mit erhobenen Armen.
- Optimal.** Halten Sie in dieser Stellung den Kopf angehoben und den Blick nach vorn gerichtet.

*Ich vertraue meiner inneren Stabilität.*

## Vorbeuge im Stand

Eine wohltuende Haltung für den Rücken, denn Sie bleiben dabei ganz entspannt. Diese Übung löst Verspannungen, vor allem im unteren Rücken, und lockert alle drei Bereiche des Rückens.

### Praxis

Kommen Sie aus dem Rückenpower (siehe S. 37) in die Vorbeuge, indem Sie die Knie beugen und den Oberkörper nach vorn absenken. Kopf und Arme hängen locker herab. Legen Sie die Hände vor den Füßen auf dem Boden ab, falls möglich (Bild rechts). Spüren Sie das Lösen im Kreuzbereich.

**Optimal.** Legen Sie Ihre Brust auf den Oberschenkeln ab, sodass Ihr Oberkörper auf den Beinen ruht. Wenn es Ihnen schwerfällt, legen Sie sich ein Polster auf die Oberschenkel, zum Beispiel ein Kissen oder eine gerollte Decke.

### Die zuverlässigste Stütze bin ich mir selbst.

- ◆ **Variante A:** Heben Sie in dieser Stellung mit dem Einatmen den Kopf und die Arme an. Mit dem Ausatmen senken Sie Kopf und Arme wieder ab.
- ◆ **Variante B:** Affengang! Gehen Sie einige Schritte nach vorn und wieder zurück. Oberkörper, Kopf und Arme bleiben locker hängen.



Variante A



Variante B



VARIANTEN



## Katze

In der Katze und ihren Varianten werden Muskeln gestärkt, die im Alltag eher selten eingesetzt werden und daher oft eine gewisse Schwäche aufweisen. Die Katze dehnt, stärkt, mobilisiert und massiert die gesamte Rückenmuskulatur.

### Praxis

1. Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Falls möglich, stützen Sie sich auf die Unterarme.
2. Beim Einatmen heben Sie das rechte Bein und den linken Arm und strecken sich in die Diagonale (Bild I).
3. Beim Ausatmen bringen Sie den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammen (Bild II) und stellen danach Bein und Arm wieder auf dem Boden ab.
4. 4- bis 6-mal im Wechsel wiederholen.

**Optimal.** Bauchdecke leicht angezogen halten, damit kein Hohlkreuz entsteht.

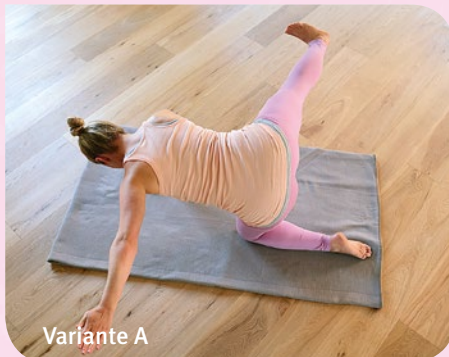
### *Ich konzentriere mich auf das, was mir Freude bringt.*

Statt auf den Unterarmen können Sie sich auch auf den Händen abstützen. Manchen Übenden fällt dies leichter.

- ◆ **Variante A:** Strecken Sie das rechte Bein zur rechten Seite und den linken Arm

zur linken Seite. Danach im Wechsel wiederholen.

- ◆ **Variante B:** Arm und Bein zur gleichen Seite strecken. Danach den Oberkörper drehen, sodass der Arm am Ende nach oben gestreckt wird.



Variante A



Variante B



VARIANTEN





## Katzenbuckel – Pferderücken

Löst Verspannungen in der tieferen Muskulatur des Lendenwirbelbereiches.

### Praxis

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Handgelenke sind unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüften platziert.
2. Atmen Sie aus, ziehen Sie währenddessen das Kinn in Richtung Brust und Bauchdecke und Steißbein kräftig ein, sodass Ihr Rücken ganz rund wird. Machen Sie einen Katzenbuckel (Bild I).
3. Mit dem Einatmen lösen Sie die Spannung und kommen in den sogenannten Pferderücken, indem Sie den Rücken ohne jeglichen Druck hängen lassen. Ihr Blick ist dabei nach vorn gerichtet (Bild II).
4. Wiederholen Sie Katzenbuckel und Pferdrücken insgesamt 6- bis 12-mal.

**Optimal.** Lassen Sie sich für die Entspannung während der Einatmung ausreichend Zeit.

**Variante.** Sie können bei dieser Übung die Atmung auch in umgekehrter Weise anwenden: Ziehen Sie während der Einatmung die Bauchdecke ein, während der Ausatmung kommen Sie in den entspannten Pferderücken.

*Ruhig und gelassen nehme ich die Herausforderungen des Alltags an.*