

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema „Hilfe zur Selbsthilfe“ durchzieht dieses Buch wie ein roter Faden. Damit meinen wir nicht nur die gezielt eingesetzten Körperübungen, sondern natürlich auch die Rücken-Tiefenentspannung sowie die Mudras, Mantras und Atemübungen. Aus eigener Erfahrung wie auch durch die Erfahrung, die wir mit zahllosen Klienten und Kursteilnehmern gemacht haben, wissen wir, was hilft und wie die Übungen einzusetzen sind. Dabei müssen wir nicht einmal wissen, was genau die körperliche Ursache von Rückenbeschwerden ist – die Übungen bringen in jedem Fall einen wirksamen und positiven Prozess in Gang, der den Rücken gesunden lässt und stärkt. Neben dem körperlichen gibt es auch einen seelischen Aspekt: Egal wo, wann und wie es im Rücken schmerzt, dahinter steckt oft auch eine seelisch-geistige Ursache. Nur wenn auch dieser Aspekt in die Arbeit mit dem Rücken miteinbezogen wird, kann eine langfristige Besserung oder gar Heilung stattfinden. Es geht darum, dass wir uns selbst urteilsfrei besser kennenlernen und erkennen, was die Rückenschmerzen verursacht (Stress, Überforderungen, Sorgen, Ängste usw.). Dabei werden wir achtsam im Umgang mit uns selbst und lernen, wie man die Herausforderungen packt, die das Leben präsentiert. Wenn dieses Erforschen und Erkennen unserer selbst einmal wirklich schwierig und schwer wird, hilft uns neben der Selbst-Liebe oft eine Portion Humor weiter. Es ist doch so: Mit Humor fällt alles leichter! RückenYoga ist also auch ein Weg zur Selbst-Erkenntnis und dies dürfen Sie als ein spannendes Abenteuer sehen.

In diesem Sinne freuen wir uns, Sie ein Stück auf Ihrem persönlichen Weg zu begleiten, und wünschen Ihnen dabei viel Freude und Erfolg.

Gertrud Hirschi und Barbara Kündig