

# Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie da sind!

Eigentlich wollte ich nicht mit der Statistik direkt anfangen, aber man kann es nicht verleugnen: Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden der Menschen. Wer hat am Ende des Tages nicht schon einmal die Hände auf den unteren Rücken gelegt und über quälende Schmerzen geklagt? Ich habe jahrelang im Gesundheitsmanagement in der deutschen Industrie Mitarbeitende, die gestresst waren, mit Yoga und Akupressur unterstützt. Rückenschmerzen waren das Hauptthema, mit dem ich es zu tun hatte. Ich denke, wir alle haben irgendwann in unserem Leben unter Rückenschmerzen gelitten. Leider breitet sich dieses Krankheitsbild sogar bereits im Schulalter aus.

In diesem Buch werden wir über die Vorteile von Yoga für den Rücken sprechen, unabhängig davon, ob Sie Spannungen reduzieren möchten oder ob es Ihr Ziel ist, diesen vorzubeugen.

Es gibt unzählige Gründe, weshalb unser Rücken schmerzen kann. Zum Beispiel die alleinige Tatsache, dass mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit steigt, an Rückenschmerzen zu leiden. Ob wir wollen oder nicht, mangelnde körperliche Bewegung geht selten spurlos an uns vorbei. Der Klassiker aller Übeltäter ist natürlich das viele Sitzen oder das lange Stehen. Ich leite regelmäßig Seminare und Bildungsreisen für Menschen, die stark unter Stress leiden. Gerade psychische Ursachen wie Stress oder Depressionen schlagen sich direkt auf den Rücken nieder. Genau deshalb gehen wir auf diese konkreten Herausforderungen und Beschwerden in diesem Buch ein.

Der Rücken ist ein heikles Thema, deshalb bin ich unglaublich dankbar, dass ich die Osteopatin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Jutta Pietsch als Co-Autorin für dieses Buch gewinnen konnte, sodass sie mit ihrer Expertise im Besonderen die anatomischen Hintergründe beleuchtet. Wir haben uns kennengelernt, als sie bei mir ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte.

Warum es mir so wichtig ist, dass wir in diesem Buch auf die Anatomie eingehen? Teilweise kennen wir unsere Geschäftsräumlichkeiten besser als unseren eigenen Körper. Und aufgrund dessen vertrauen wir fremden Experten, die wir erst fünf Minuten kennen, unseren Körper an,

einfach nur deshalb, weil sie die Anatomie verstehen und wir nicht. Betrachten Sie die Anatomie als eine Landkarte für Ihren Körper. Es ist ein Teil von Ihnen.

Trotz des anatomischen Wissens ist es bei einer Verletzung am besten, vor dem Start in die Yogapraxis einen Spezialisten zu konsultieren. Vielleicht möchten Sie das Buch direkt mitnehmen, damit der Arzt einen Blick drauf werfen kann. Er weiß, wie er Sie unter Berücksichtigung Ihres konkreten Falles beraten kann.

Ich sehe schon, wie die Frage »Kann Yoga tatsächlich dazu beitragen, meine Rückenbeschwerden zu lindern?« über Ihrem Kopf schwebt. Am besten gehe ich direkt über zu der Marketingabteilung des Yoga. Es gibt unglaublich viele Vorteile, die Sie dank Ihrer Yogapraxis für Ihren Rücken generieren können. Schnell werden Sie bemerken, wie sich ein neues Körpergefühl in Ihnen entwickelt, und Sie werden sich Ihrer eigenen Körperhaltung bewusst werden.

Viele Schmerzen im Rücken finden ihren Ursprung bei der Muskulatur und gerade die Muskeln werden durch die regelmäßige körperliche Yogapraxis aktiviert. Ihre liebevollen Momente des Innehaltens in Verbindung mit der Meditation wird Ihren Stresspegel sukzessive senken und Ihr Bewusstsein für gesunde Gewohnheiten sensibilisieren, was enorm zu einem gesünderen Rücken beitragen wird.

Es gibt unglaublich wertvolle Impulse und Tricks, die ich Ihnen definitiv nicht vorenthalten werde. Dieses Buch geht weit über ein paar Körperübungen hinaus. Lassen Sie sich überraschen!

Es gibt viele Übungen, die Ihnen dabei helfen können, die Auswirkungen eines Ungleichgewichts, hier spricht man auch von Dysbalancen, in der Muskulatur sowie von Fehlhaltungen zu korrigieren. Sie werden lernen, wie Sie richtig sitzen oder stehen. Mit Hilfe von Asanas, wie zum Beispiel Sukhasana, dem Schneidersitz oder Tadasana, der Berghaltung, werden Sie Ihren Rückenmuskel stärken und gleichzeitig erhöhen Sie Ihre Flexibilität. Das Ganze hat zudem eine stimmungsaufhellende Wirkung auf Ihr Gemüt. Wer will das nicht?

Ich freue mich jetzt schon auf Ihr Feedback, wenn Sie feststellen, dass Sie eine Streckung und Stärkung in der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule wahrnehmen. Sie werden viele kleine Programme in diesem Buch entdecken, sodass Sie mit Leichtigkeit und Freude diese Praxis in Ihren Alltag integrieren wollen. Wenn Sie die Wirkung der Meditation wahrnehmen und entspannt Ihren Stress reduziert haben, werden Sie mit Leichtigkeit und Freude diese Routinen langfristig beibehalten. Die Erfolgserlebnisse sind der Schlüssel zur Beständigkeit. Übrigens dient Meditation nicht nur der Entspannung, sondern auch der Besinnung auf sich selbst und das eigene Leben.

Ist Yoga ein Allheilmittel? Spüren Sie es einfach am eigenen Leib. Als Käufer dieses Buches bekommen Sie einen kostenlosen Zugangscode für das dazugehörige Onlineprogramm. Mit dem Barcode gelangen Sie auf die Website. Sobald Sie registriert sind, können Sie entweder im Browser damit arbeiten oder unsere kostenlose App herunterladen, was den Vorteil mit sich bringt, dass Sie die Yogasequenzen auch offline verfügbar haben.

Lassen Sie einen entspannten Körper zu einem dauerhaften Selbstverständnis werden.

Herzlichst, Patricia

## Danksagung

Mit ganzem Herzen möchten wir uns bei allen bedanken, die uns auf dieser wundervollen Reise begleitet und unterstützt haben. Ein besonderer Dank gebührt unseren Familien, die mit unermüdlicher Geduld an unserer Seite standen und uns den Rücken freigehalten haben.

Ein herzliches Dankeschön geht an das großartige Team des TRIAS Verlags, insbesondere an Frau Magdalena Kieser. Ihre lektorischen Ratschläge und ihre liebevolle, respektvolle Betrachtung unseres Projekts haben uns eine wertvolle Struktur und Unterstützung geboten.

Ein weiterer Dank gilt Marina Schmidt, unserem helfenden Engel im Hintergrund. Die Welt braucht Menschen wie dich.

Nicht zuletzt möchten wir unseren Schülern und Lehrern danken, durch die wir täglich lernen dürfen. Und natürlich allen Lesern, die unser Buch lesen werden – es ist uns eine Ehre.

Mit großer Dankbarkeit.