



# Die Theorie

Theoretisches Wissen zu den Themen Rücken und Yoga führt zu einem tieferen Verständnis und so auch zu einem neuen Gefühl für Ihre Praxis. Wir haben die Informationen möglichst kurzweilig zusammengestellt.

# Alle haben Rücken. Wir haben Yoga.

Es zwickt und tut mal hier und mal dort weh und irgendwie kommen wir trotzdem zurecht. Wir funktionieren, wir verdrängen die Signale. Wir machen einfach weiter.

**K**ommt Ihnen dieses Verhaltensmuster bekannt vor? Bekommen Sie die Frage gestellt, wie es Ihnen geht? Lächeln Sie die Frage freundlich weg und antworten, dass alles gut sei? Wir denken uns natürlich zu Recht: »Das ganze Jammern bringt ja eh nichts!« So wächst die Steifheit und die Verspannung nimmt immer weiter zu.

Laut Statista werden jährlich über 13 Milliarden Euro für Behandlungen gegen Rückenprobleme ausgegeben. Was nicht bedeutet, dass es einem danach gutgeht. Nein, die Schmerzen bleiben und werden in den meisten Fällen chronisch. Ehrlich gesagt berichte ich gerade aus meiner eigenen Schmerzbiographie.

Meine Geschichte? Ich hatte Rückenschmerzen von der feinsten Sorte, damals habe ich noch ganz entspannt im Büro gearbeitet. Ich dachte, das wäre ein Job, den ich immer machen kann, auch wenn ich mal verletzt bin. Damals kam mir nie in den Sinn, dass Rückenschmerzen während einer sitzenden Tätigkeit extrem herausfordernd sein könnten. Ich war mir eigentlich nicht bewusst, wie schwierig es ist, mit massiven Schmerzen im Büro zu sitzen, bis es so weit war. Ein Beispiel: Ich wurde von einer Zeitarbeitsfirma in einer Teilzeitstelle im Büro eingesetzt, mit einem Team von sehr unterschiedlichen Mitarbeitenden. Ein Mitarbeiter war narzisstisch angehaucht und damit für mein Seelen-

heil eine große Herausforderung. Zum Teil war er supersympathisch, aber es gab auch unglaublich cholerische Momente, Momente, die mir wirklich Angst machten. Mein ganzer Körper erstarrte oftmals in seiner Anwesenheit. Er erweckte alte Ängste, die sowieso schon in mir schlummerten und aus einer schlichten Verspannung entstand eine unendliche Odyssee von Schmerzen, die sich sukzessive von einer Fibromyalgie bis zum Bandscheibenvorfall verschlimmerten. Nachdem die Ärzte mit Kortisonspritzen nicht weiterkamen und die mehrfachen physiotherapeutischen Behandlungen nicht anschlügen, entschied ich mich dazu, selbst für mich in die Verantwortung zu gehen.

Vielleicht kennen Sie es auch von sich, dass Sie Schmerzen haben, die immer wiederkommen, egal was Sie tun. Selbstverständlich sind diese sehr häufig darauf zurückzuführen, dass wir in der westlichen Welt unseren Büroalltag zum Großteil im Sitzen verbringen. Deshalb werde ich in diesem Buch auch gezielt auf Impulse und Programme eingehen, die diesem Lebensstandard entgegenwirken. Zusätzlich werden Impulse hineinfließen, die mir persönlich ganz besonders gut geholfen haben. Aus meiner Perspektive sind die emotionalen Zustände, in denen wir uns befinden, nicht zu unterschätzen. Die Emotionen schlagen direkt auf unsere Gesundheit. Vor allem, wenn Herzensthemen uns belasten, ist der Rücken betroffen. Traurigkeit, alles allein machen zu müssen, unausgesprochene Konflikte und andere Themen machen uns zu Leidtragenden. Warum das so ist beziehungsweise wie man dagegenwirken kann, erläutere ich in diesem Buch.

Spüren Sie die im Alltag reduzierte Lebensqualität? Wenn Sie Verspannung und Schmerzen wahrnehmen, empfehle ich Ihnen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Wenn Sie feststellen, dass Wärmezufuhr nicht mehr hilft und dass Sie möglicherweise Taubheitsgefühle spüren, dann ist es sogar an der Zeit, einen Arzttermin aus-

zumachen. Ich spreche von den Beschwerden im Rücken, die sich von Verspannungen bis hin zu Schmerzen und Taubheitsgefühlen entwickeln können und in verschiedene Bereiche des Körpers hineinstrahlen. Die Schmerzen im oberen Rücken und in der Brustwirbelsäule strahlen in Hände oder Arme, die Spannungen im unteren Rücken strahlen in die Beine oder Füße aus. Viele meiner Kunden klagen über Schmerzen im Hinterkopf und Nacken.

Es ist aber nicht nur die sitzende Tätigkeit, die uns aus dem Gleichgewicht bringt, sondern auch einseitige Belastungen wie langes Stehen in einer zudem noch möglichen Fehlhaltung.

Die Kombination von Atemübungen, Yogapraxis, Akupressur, Meditation und der darauf basierenden Yogaphilosophie, die auf positiver Psychologie beruht, hat mir persönlich enorm geholfen. Sie hat mich dabei unterstützt, wieder in meine Mitte zu finden, Klarheit bei persönlichen und privaten Entscheidungen zu gewinnen, mein Selbstvertrauen in der beruflichen und privaten Kommunikation zu stärken, meinen persönlichen Lebensweg zu erkennen und zu beschreiten sowie meine finanzielle Situation zu verbessern. Dies hat dazu geführt, dass ich heute viel

besser in der Lage bin, mich zu entspannen. Die Entspannung war für mich der wesentliche Schritt, der mich aus den Schmerzen geholt hat.

## Veränderung beginnt im Alltag

Es ist mir wichtig, dass Sie unmittelbar beginnen, erste Fortschritte bei sich wahrzunehmen. Also starten wir direkt mit ein paar Impulsen, um diese sofort in Ihren Alltag zu integrieren. Es kann nämlich manchmal eine Herausforderung sein, die genauen Ursachen Ihrer persönlichen Rückenschmerzen zu identifizieren. Sobald Sie jedoch die Ursache kennen, wird es natürlich einfacher sein, diesen in Zukunft vorzubeugen. Wir fangen also sofort damit an, das Ruder in die Hand zu nehmen und ein paar kleine Änderungen in Ihren alltäglichen Gewohnheiten umzusetzen.

Wenn Sie Schmerzen im unteren Rücken haben, können Sie zu Beginn vielleicht beim Schlafen ein Kissen unter Ihren Knien positionieren. Häufig ist es so, dass Schmerzen im unteren Rücken aufgrund einer Verkürzung im Hüftbeuger verursacht werden. Wenn Sie ein Kissen unter die Knie legen, wird der untere Rücken erstmal entlastet. Langfristig ist es aber

wichtig, dass wir diese Verkürzung auflösen. Wie dies möglich ist, werden wir im späteren Verlauf im Kapitel »Yoga und Akupressur« (Seite 58) erläutern.

Bewegung wird Ihnen guttun, deshalb sollten Sie gleich mit einem kurzen fünfminütigen Flow beginnen. Jeden Morgen bietet sich die perfekte Gelegenheit, um energiegeladen in den Tag zu starten. Einfach eine kurze Sequenz auf Ihrer Matte absolvieren, kurz bevor Sie duschen. Sie finden einige fünfminütige Sequenzen in unserem Onlineprogramm (Seite 229), das Ihnen kostenlos zur Verfügung steht.

Lassen Sie sich fotografieren, während Sie in Ihre Arbeit vertieft am Schreibtisch sitzen. Oftmals nehmen wir zu Beginn eine aufrechte Sitzposition ein. Aber wie sieht Ihre Haltung nach 20–30 Minuten aus? Die optimale Haltung sieht so aus: Die Füße befinden sich unter den Knien, die Hüfte ist in Linie mit den Schultern, der Kopf ist über der Hüfte positioniert. Die Arme bilden einen rechten Winkel, die Schultern sind vollkommen entspannt, und die Ohren befinden sich direkt über den Schultern. Ihr Kinn ist leicht in Richtung Brust geneigt, der Hals gestreckt. Schauen Sie, dass Sie Ihren Bildschirm wirklich

auf Augenhöhe positionieren. Ihre Haltung ist im Alltag aufgerichtet und bequem. Ganz gleich, was Sie gerade tun, sei es das Abendessen, das Zähneputzen oder das Autofahren – all dies bietet Gelegenheiten für einen inneren Body Scan, um zu überprüfen, wie Ihre Körperhaltung ist.

Wie heben Sie einen Koffer oder Wasserkasten? Heben Sie Ihre Last wirbelsäulengerecht, indem Sie sich mit einem langen, gestreckten Rücken und leicht gebeugtem Becken nach vorne bewegen. Ziehen Sie den Bauchnabel dabei in Richtung Wirbelsäule, um ein leichtes Doppelkinn und einen langen Hals zu haben. Wenn Sie eine schwere Last heben, machen Sie dies bewusst und aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, um Ihren Rücken zu stabilisieren. Wenn Sie sehr starke Schmerzen im Rücken haben, lassen Sie sich helfen oder sorgen Sie dafür, dass Sie mit einem Trolley oder Ähnlichem einkaufen gehen.

Vielleicht möchten Sie am Abend auch noch eine kleine fünfminütige Yogasequenz in Ihre Abendroutine integrieren? Damit können Sie einseitigen Belastungen des Tages ganz bewusst entgegenwirken. Sie strecken und dehnen zudem Ihren Körper, um sicherzustellen, dass individuelle Verspannungen sich lösen können.

## Selbstreflexion ist der Anfang

Kennen Sie Ihre persönliche Situation? Es ist Zeit für einen kleinen Moment der Selbstreflexion. Das ist ein Kernelement der Yogaphilosophie. Es geht um Svatjaya. Svatjaya bezieht sich auf die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle, bei der man seine eigenen inneren Wünsche und Triebe überwindet, um geistige und spirituelle Ziele zu erreichen. Es bezeichnet die Herrschaft über das eigene Selbst und die Befreiung von den Begrenzungen der eigenen Natur. Wie ist Ihr Status quo? Leben Sie das Leben, das Sie sich wünschen? Es ist sehr wichtig, in welchem Modus Sie gerade sind. Darum geht es jetzt.

Wenn es etwas in Ihrem Leben gibt, mit dem Sie nicht ganz zufrieden sind, zieht sich Ihr Herz unbewusst zurück, ohne dass Sie dies wahrnehmen. Ein permanentes Gefühl von Traurigkeit schwebt wie ein Schatten über Ihrem Körper. Das Ziel des Yoga ist es, uns der bisher unbewussten Aspekte unseres Selbst bewusst zu werden und sie in unser Bewusstsein zu integrieren. Und dafür ist Selbstreflexion essenziell. Ich persönlich habe an meinem Körper wahrgenommen, dass ich chronische Schmerzen hatte, und erst nach langer Zeit der Selbstbeobachtung wurde mir

klar, dass ich mich häufig aufgeopfert habe, um anderen Menschen zu gefallen oder um ihre Ablehnung zu vermeiden. Ich habe mir selbst nicht die volle Wahrheit gesagt und das hat mich, ohne dass ich mir das zugestehen konnte, wirklich wütend gemacht. Ich habe mich und meine Gefühle unterdrückt, denn es gehört sich als Frau ja nicht, wütend herumzut trampeln. Dieses Gefühl der Wut geht nicht spurlos am Körper vorbei. Der Körper zieht sich zusammen, diese Energie kann man mit einem Gewitter vergleichen. Die Energie strahlt von innen auf den Körper, schlägt auf ihn ein und das führt dazu, dass die Hülle des Körpers von den Schlägen der Wut und der Energie, die aus dem Inneren kommen, sukzessive verhärtet. Der Körper baut von innen heraus einen Schutz der Härte auf. Dieser Schutzpanzer schmerzt mit der Zeit wirklich sehr. Chronische Schmerzen entstehen genau auf diese Weise.

Wenn Sie eine persönliche Mission oder ein eigenes Ziel haben, dem Sie leidenschaftlich nachgehen, verringern Sie das Risiko, sich selbst aufzuopfern. Sie haben Ihr eigenes Ziel, ein Ziel, das Sie selbst verfolgen. Die Frage ist: Was ist Ihr Ziel? Wo sehen Sie sich heute in zwei Jahren? Und welche Maßnahmen sind Sie bereit

zu ergreifen, um dies zu erreichen? Reflektieren Sie über Ihre Arbeit: Führen Sie eine Tätigkeit aus, die Sie innerlich erfüllt? Haben Sie in Ihrem Alltag Zeit, um sich selbst zu verwöhnen? Ich gönne mir an einem Tag in der Woche bewusst Zeit für mich. Das ist mein »Me-Day«, da habe ich Termine mit Mentoren oder ich gehe zur Massage, zum Friseur oder zur Kosmetikerin. Es ist einfach mein hundertprozentiger Verwöhn-Tag. Ein Tag, an dem die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Ein Tag, an dem ich mir selbst der wichtigste Mensch bin. Ein Tag für Herzengespräche und schöne Spaziergänge. Und dieser Tag wird allein von mir gesteuert. Ich bin die Regisseurin meines »Me-Days«. Wann hatten Sie das letzte Mal einen solchen Tag für sich? Reflektieren Sie.

Wie sieht Ihr Alltag aus? Haben Sie schöne Momente für sich? Für diese Selbstreflexion lade ich Sie ein, sich einmal aufzuschreiben, was Ihnen guttun würde. Machen Sie sich fünf Minuten lang Gedanken und listen Sie Ihre Wohlfühlmomente auf. Nehmen Sie sich dann nochmals fünf Minuten Zeit und reflektieren Sie, wofür Sie dankbar sind, was Sie in Ihrem Alltag als besonders schön erlebt haben. Schreiben Sie sich mindestens drei Punkte

auf. Nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt, feststellen zu können, dass es Dinge in Ihrem Leben gibt, die wirklich gut gelingen. Gibt es Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen sehr wohlgesinnt sind? Wofür sind Sie dankbar? Und so, wie wir in unserem Alltag oft den Fokus auf unschöne Momente legen, ist es auch bei Schmerz. Wenn wir Schmerzen im Körper haben, kann es schnell passieren, dass wir unseren kompletten Fokus auf eben diese Beschwerden legen. Nichtsdestotrotz gibt es bestimmt ganz viele Körperteile, die vollkommen schmerzfrei sind. Sie haben es verdient, gesehen zu werden. Wofür sind Sie dankbar?

In der Yogapraxis legen wir großen Wert auf unser Mindset, auf unser Gedankengut. Unsere Gedanken werden mithilfe der Meditation gesteuert und beobachtet. Darum geht es jetzt. Sie lernen, Ihre Art des Denkens zu beobachten. Gleichzeitig nehmen Sie auch hier das Ruder in die Hand und prüfen, was Sie verändern möchten. Es folgt eine geführte Meditation, die Sie jederzeit auch in unserer App genießen können. Die Selbstreflexion ist essenziell für Ihr Glück, und Ihr Glück ist das Fundament für einen gesunden Rücken.

# Meditation

Meditation fördert mentale Klarheit, emotionale Ausgeglichenheit und Stressreduktion, indem sie einen Zustand der Achtsamkeit und inneren Ruhe schafft, der das Wohlbefinden steigert und die kognitive Funktion verbessert.

## Ganzheitliche Schüttel-Meditation

Für die Schüttel-Meditation lade ich Sie ein, eine wundervolle, erdige Trommelmusik (Osho-Drums) einzulegen. Spüren Sie, wie die Musik und die Energie der Musik in Ihren Körper hineinfließen, und folgen Sie den Impulsen, die Ihr Körper durch diese Musik bekommt. Wippen oder trommeln Sie leicht mit Ihren Füßen und spüren Sie das Zittern und Vibrieren dieser Bewegung im gesamten Körper, von den Beinen, über den Rumpf, in die Wirbelsäule, die Schultern, die Arme, die Hände und den Kopf. Schütteln Sie alles raus, geben Sie sich ganz der Musik hin, schütteln Sie Ihren ganzen Körper. Führen Sie die Schüttel-Bewegungen gerne so lange aus, wie es sich für Sie gut anfühlt.

## Rücken-Meditation zur Neuprogrammierung

Herzlich willkommen zur Meditation, die Ihnen dabei helfen soll, Ihren individuellen Weg zum inneren Glück wirklich zu leben und zu erfahren. Diese Meditationseinheit unterstützt Sie dabei, die Person zu werden, die Sie sich zu sein wünschen. Sie führen ein sinnvolles und erfüllendes Leben, indem Sie zuerst alles integrieren, was Sie sich wünschen. Sie sind nun bereit, sich selbst zur Priorität zu machen und sich als Hauptakteur in Ihrem Leben zu betrachten. Sie sind die wichtigste Person für sich selbst. Alles andere ist jetzt gleichgültig. Sie spüren regelrecht, wohin Ihre persönliche Energie fließen möchte. Ihr Weg führt Sie dazu, dass Sie viel mehr Gutes für die Welt und Ihre Mitmenschen bewirken können. In Ihrer Kraft werden Sie mehr Reichweite, mehr

Einfluss und mehr Gutes erzielen. Die Freude am Leben, bei der Arbeit, im Privatleben, im Freundeskreis und bei den Hobbys wird für Sie unendlich größer sein. Das Ziel dieser Übung ist es, Ihre innere Energie nach außen zu bringen, damit sie im Fluss ist. Fühlen Sie, tauchen Sie ein, in die Hülle Ihres Körpers.

Fangen wir direkt an.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, spüren Sie bewusst Ihren Körper und lassen Sie los. Weiten Sie sich aus, von den Füßen bis zum Nacken. Fühlen Sie sich geerdet und verbunden. Nutzen Sie Ihr inneres Mantra: »Ich bin.« Atmen Sie tief ein und spüren Sie die Lebendigkeit in jeder Zelle. Im Stehen fühlen Sie die Verbindung zum Boden, im Sitzen oder Liegen lassen Sie sich von der Erdanziehungskraft tragen. Fokus-

sieren Sie sich auf Ihren Körper, atmen Sie bewusst und spüren Sie die Lebendigkeit in Bewegung. Lassen Sie die Energie von unten nach oben und von oben nach unten fließen. Ihr Atem wird zum Fluss lebendiger und reinigender Energie. Spüren Sie die Leichtigkeit und die Gefühle in Ihrem Körper. Legen Sie Ihre Hände an Stellen, die besonders lebendig sind, und nehmen Sie die Weite wahr. Vertiefen Sie die Atmung und stellen Sie sich Fragen zu einem gesunden, entspannten Rücken. Lassen Sie Gedanken und Gefühle zu, erkunden Sie, was Sie brauchen. Visualisieren Sie einen Zustand vollkommener Gesundheit und spüren Sie, wie sich das auf Ihr Leben auswirken würde. Fragen Sie sich, was Sie tun können, um in die Heilung zu kommen. Sie haben bereits den ersten Schritt getan, indem Sie das Buch erworben haben. Jetzt geht es darum, Theorie in Praxis umzusetzen. Stehen Sie zu sich selbst, finden Sie Ihre innere Balance und stellen Sie sich Ihren Herausforderungen und Beschwerden. Atmen Sie tief ein und aus, nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen. Erlauben Sie Ihren Gefühlen,



frei zu fließen, und beantworten Sie Impulsfragen zu Ihrer Gesundheit und Ihrem authentischen Selbst. Sie sind sich bewusst, dass Sie Ihr Leben eigenverantwortlich gestalten können. Nutzen Sie Ihre Selbstheilungskräfte und sehen Sie sie als Ihr persönliches Werkzeug. Spüren Sie die Effektivität dieses Werkzeugs, ergreifen Sie aktiv die Kontrolle über Ihr Leben und erleben Sie Vitalität in jeder Zelle Ihres Körpers.

Abschließend reflektieren Sie über Ihre Rückenschmerzen, identifizieren Ursachen und analysieren, was Ihr Körper Ihnen zeigen möchte. Schreiben Sie auf, wie diese Schmerzen mit Ihrer Vergangenheit verbunden sind und welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben. Teilen Sie Ihre Botschaften und stehen Sie für etwas in der Welt. Lassen Sie Ihre Gefühle fließen und genießen Sie die Reise zu sich selbst.



## Wenn der Rücken leidet

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu bevollmächtigen, selbst in die Verantwortung zu gehen. Yoga berührt uns auf verschiedenen Ebenen. Mit der Atemtechnik sprechen wir unser Nervensystem an und können es sowohl aktivieren als auch beruhigen. Mit der Meditation programmieren wir uns regelrecht für eine neue Absicht und wir erkennen aus der Außenschau, wenn unsere Gedanken in die falsche Richtung gehen und uns möglicherweise Schaden zufügen.

Negative Gedanken können Schmerzen verursachen, doch körperliches Ungleichgewicht spielt ebenfalls eine Rolle. Hier setzt die Yogapraxis an, indem sie sanft die Kraft und Beweglichkeit im Rücken fördert. Durch bewusste und achtsame Praxis stärken wir Selbstmitgefühl und bewusstes Atmen und lösen Spannungen. Die bewusste Anpassung der Atmung beruhigt innerlich, entspannt Muskeln und bringt Unbewusstes ans Licht. Die Auflösung von Herzspannungen ermöglicht eine aufrechte Wirbelsäule. Achtsame Praxis kann Stress abbauen, Ängste lösen und zur Linderung von Depressionen beitragen. Es gibt zahlreiche Yogaformen (Seite 34), jede mit eigenen Vorteilen. Ich empfehle Ihnen, diejenige Form zu wählen, die momentan

am besten zu Ihnen passt und am meisten guttut.

Yin Yoga erhöht die Beweglichkeit und entspannt die Seele, bei dieser Form verweilen Sie zwei bis fünf Minuten in einer jeweiligen Übung, in völlig entspannter Haltung und lassen alles los. Der Gegenpol ist Vinyasa Yoga, das auch im Westen sehr bekannt und beliebt ist. Hierbei wechseln Sie nach jedem Atemzug in eine neue Übung. Vinyasa kann dadurch sehr dynamisch sein, was bei einer unsicheren Technik eine gewisse Verletzungsgefahr in sich birgt. Ein absolut heilsamer Mittelweg ist der Klassiker Hatha Yoga. Hier verweilen Sie eine gewisse Zeit in dem jeweiligen Asana und der Körper wird sowohl gekräftigt als auch gedehnt. Damit bauen Sie das Fundament für eine gute Technik auf. Es geht darum, achtsam und bewusst in die Haltung hineinzugleiten, in ihr zu verweilen und zu spüren, welche Gefühle aufkommen. Die Atmung dabei wahrzunehmen, zu spüren, wie Sie tiefer in ein Asana hineintauchen, zu bemerken, ob irgendwelche Widerstände kommen, ob Emotionen auftauchen, ob Fluchtimpulse erscheinen ... und mit all dem zu arbeiten, was geschieht.

Verletzungen entstehen oft durch übermäßigen Ehrgeiz und Ignorieren persönlicher Grenzen. Im

Yoga lernt man, diese Grenzen zu spüren und den inneren Widerstand zu erkennen. Die Fähigkeit zur Differenzierung ermöglicht es, Körper, Geist und Seele als Einheit zu behandeln. Mit Übung kann diese Erkenntnis auch außerhalb der Yogamatte angewandt werden. Sie werden feststellen, wie Sie im Alltag manchmal über Ihre Grenzen gehen und sich dabei innerlich anspannen, was zu langfristigen Rückenschmerzen führen kann.

Dank Ihrer Yogapraxis können Sie dies frühzeitig erkennen und langfristig vermeiden. Wenn Sie auf der Yogamatte sind und in die Vorbeuge abtauchen und Ihre Füße nicht berühren können, legen Sie sich einen Yogablock als Hilfsmittel vor die Füße. Genauso können Sie sich auch in Ihrem Alltag Hilfe holen. Sie müssen nicht überall und in jedem Bereich perfekt sein. Vielleicht möchten Sie sich Unterstützung im Haushalt oder bei der Gartenarbeit holen. Lassen Sie sich unterstützen und ändern Sie Ihre Asanas, sprich Ihre Übungen, so ab, dass sie Ihnen Freude bereiten. Vielleicht möchten Sie zusätzlich zu diesem Buch das dazugehörige Onlineprogramm (Seite 229) oder einen Yogalehrer an Ihrer Seite haben. Es gibt unglaublich viele wundervolle Kurse und Yogalehrer. Auf meiner Homepage habe ich einige Lehrende samt ihrem Standort aufgelistet. Die

Korrekturhinweise eines Yogalehrers schulen Ihren Körper für ein neues Yogabewusstsein.

## Aller Anfang ist schwer

Aller Anfang ist schwer, wer kennt das nicht? Sie waren einst sportlich, aktiv und nach dem letzten Urlaub oder grippalen Infekt haben Sie den Wiedereinstieg versäumt. Es vergingen Tage, Wochen und Monate. Sie stehen morgens auf und der Rücken tut richtig weh? Wie soll das heute im Büro funktionieren? Der Nacken ist verspannt, der untere Rücken klemmt. Jetzt die Motivation für eine Praxiseinheit zu finden ist schwer. Der innere Schweinehund bellt laut »Schone dich lieber noch einen Tag, nächste Woche dann«.

Meine Empfehlung: Scannen Sie Ihren Körper und finden Sie heraus, was wirklich Sache ist. Wenn Sie Ihre Herausforderungen und Beschwerden genau unter die Lupe genommen haben und Ihren jetzigen Status quo kennen, wird es ein leichtes Spiel sein, ein perfekt zugeschnittenes Programm zusammenzuzaubern. Sie sind sich selbst der beste Trainer. Niemand kennt Sie so gut, wie Sie sich selbst kennen. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Wie das geht? Darum geht es auf den nächsten Seiten.

## Wie stehe ich?

Zuerst geht es darum, wie Sie »dastehen« – Ihre äußere und innere Haltung in Bezug auf das Leben, die Arbeit und sich selbst. Es ist wichtig zu erkennen, ob Sie sich verbiegen oder sich anpassen. Diese Haltung kann sich körperlich, zum Beispiel als Skoliose oder schiefer Hals, zeigen. Selbstsorge und die Entwicklung neuer Haltungen, sowohl körperlich als auch emotional, erfordern Selbstreflexion und Bewusstsein. Yoga kann dabei helfen, die Balance zwischen Körper und Geist herzustellen. Die Arbeit an der körperlichen Haltung allein führt jedoch zu Rückfällen in alte Muster. Es ist unvermeidlich, die inneren Überzeugungen und Ursachen genauer zu betrachten. Die geistige Verfassung spiegelt sich in der körperlichen Haltung wider, was psychosomatische Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen hervorrufen kann, wenn Sie überlastet und gestresst sind. Prävention ist dabei entscheidend, um solche Zustände zu vermeiden.

Nehmen Sie sich immer wieder Zeit und schauen Sie, wo und wie Sie (da)stehen.

Für jedes Problem, für jede Herausforderung und Beschwerde gibt es in der Regel eine Lösung. Sie haben Ihr

Leben selbst in der Hand, lenken Sie Ihr Leben, damit es Ihnen gutgeht. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben und ändern Sie Situationen, die Ihnen nicht guttun.

### Reflektieren Sie über folgende

**Impulse:** Reflektieren Sie, wie viel Zeit Sie mit Ihren Liebsten verbringen, Unterstützung erhalten und sich entspannen. Prüfen Sie den Druck im beruflichen Umfeld und Ihre Selbstbestimmtheit. Überlegen Sie, wie abwechslungsreich Ihr Leben ist und ob Ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind. Diese Fragen können Erkenntnisse bringen. Wo wünschen Sie sich Veränderung und wie können Sie diese herbeiführen? Welche Hindernisse könnten auftreten und wie gehen Sie mit ihnen um?

Äußere Einflüsse haben eine unglaubliche Macht auf unsere Körperhaltung und damit auf unsere Muskulatur. Wie würden Sie sich selbst betrachten? Haben Sie eine starke Haltung oder leiden Sie unter einer Haltungsschwäche? Es gibt tatsächlich eine objektive Herangehensweise, um dies zu erkennen: Strecken Sie Ihre Arme in der Berghaltung im Stand nach vorne aus, sodass die Hände auf Schulterhöhe positioniert sind. Wenn Sie nach ein bis zwei Minuten Beschwerden spüren, spricht man schon von einer Haltungsschwäche, was natürlich

das Fundament einer Fehlhaltung ist. Diese Fehlhaltung haben wir dann sowohl im Sitzen als auch im Stehen und diese Fehlhaltung kann langfristig Schmerzen verursachen.

Bekannte Fehlhaltungen wie die seitliche Skoliose, der Rundrücken (Kyphose) und das Hohlkreuz (Hyperlordose) sind selten angeboren, sondern resultieren aus langfristigen falschen Belastungen. Die frühzeitige Korrektur ist entscheidend, da sich der Körper an diese Haltungen anpasst und die Muskulatur falsch beansprucht wird. Die berufliche Situation beeinflusst maßgeblich Fehlhaltungen und Haltungsschäden. Die sitzende Tätigkeit im Auto und im Büro hat sich zur Normalität entwickelt, was zu Rückenschmerzen führen kann. Es ist wichtig, diese Einstellung zu ändern und Strategien zu finden, um Ausgleich zu schaffen. Regelmäßige Bewegung, wie eine kurze Yogaeinheit vor der Arbeit oder in der Mittagspause, kann helfen, die negativen Auswirkungen der sitzenden Tätigkeit zu minimieren.

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten, bevor Beschwerden in Hüfte, Rücken, Schultern und Nacken zu stark werden. Schnelle Korrekturen sind eine Illusion; eine langfristige Yogapraxis zahlt sich aus. Bleiben Sie dran, nutzen Sie erste Verbesserungen als Motivation.

Bedenken Sie, über welchen Zeitraum sich eine Fehlhaltung eingeschlichen hat – Korrekturen dauern mindestens genauso lange. Faszien benötigen etwa sechs Monate für eine dauerhafte Anpassung an neue Gewohnheiten. Die Zeit spielt für Sie, wenn Sie mit der Zeit mitspielen. Gesunde Gewohnheiten sind entscheidend, und es liegt an Ihnen, diese in Ihren Alltag zu integrieren – morgens, mittags, zwischendurch oder abends. Es ist Ihre Zeit und Ihre Entscheidung.

Für eine kleine Bestandsaufnahme lade ich Sie nun herzlich ein, die folgenden Fragen zu beantworten.

#### Eine kleine Analyse des Rückens:

- Wo genau sind Ihre entwicklungsfähigen Stellen?
- Haben Sie eine vorgebeugte Haltung?
- Haben Sie eine gedrehte Körperhaltung?
- Haben Sie ein Hohlkreuz?

Viele Beschwerden, die sich im Rücken äußern, betreffen auch die Hüften.

#### Eine kleine Analyse der Hüften:

- Haben Sie einen Beckenschiefstand?
- Eine Beckenkipfung nach hinten oder nach vorne?
- Haben Sie eine Beckenverdrehung?

Eine Einengung im Becken kann das Gefühl auslösen, verschiedene lange Beine zu haben. Deswegen ist es wichtig, Mobilität in der Hüfte zu generieren.

#### Eine kleine Analyse des Körpers:

- Haben Sie Beschwerden bei Bewegungen des Nackens?
- Wie ist die Mobilität der Halswirbelsäule?
- Wie beweglich sind Ihre Schultern?
- Haben Sie Schmerzen bei der Innen- oder Außenrotation der Arme?
- Ist es unangenehm, eine Innen- oder Außenrotation der Beine durchzuführen?
- Wie ausgeglichen sind Ihre Füße?
- Krallen Sie mit den Zehen, haben Sie einen Hammerzeh?
- Oder ein Hallux valgus?

Auch wenn sich dieses Buch primär auf das Thema Rückengesundheit fokussiert, so achtet Yoga immer auf einen ganzheitlichen Ansatz. Beschwerden in den Füßen oder in der Hüfte übertragen sich immer auf den Rücken. Deshalb dürfen Sie nicht ausschließlich die Rückenmuskulatur unter die Lupe nehmen. Mit diesem Buch bearbeiten wir den gesamten Körper. Ich werde natürlich gezielter auf den Bereich Rücken eingehen und ab und an dezent darauf hinweisen, dass meine anderen drei Bücher den