

Mit Yoga den Rücken stärken

Lassen Sie Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen! Mit unserem Rücken-Programm kräftigen Sie sanft und sicher Ihre Haltung – die äußere und innere.

Aktiv werden gegen den Bewegungsmangel

Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit, die alle Lebensalter umfasst. Werden wir älter, verschärft sich die Lage: Zwischen Jugendzeit und Rente steigt die Zahl der Rückenbeschwerden an. Statistisch um den Faktor 10.

Doch woher kommt dieser Rückenschmerz? Wer die Lebenssituation der Menschen in westlichen Industrienationen von früher zu heute vergleicht, erkennt, dass sich ein deutlicher Wandel von Aktivität hin zu einem inaktiven Lebensstil vollzogen hat. Durch den Mangel an Bewegung und durch zu lange Zeiten des Sitzens sind viele Muskeln des Bewegungsapparats, die die Wirbelsäule stabilisieren, immer weniger ausgebildet. Auf Dauer führt das zu Beeinträchtigung

gen und zu Schmerzen im Rücken. Vor allem dann, wenn dieser, z.B. berufsbedingt, besonders belastet wird. Sind Rückenschmerzen einmal da, nehmen wir unbewusst eine Schonhaltung ein und verstärken damit den Teufelskreis! Um ihn zu durchbrechen, müssen wir dem Mangel an Bewegung und den einseitigen Belastungen aktiv entgegenwirken – indem wir den Rücken durch gezielte Übungen stärken.

Yoga für einen starken und flexiblen Rücken einsetzen

Damit unser Rückgrat gut funktionieren kann, sollte es in allen seinen Teilen möglichst flexibel und die Muskelkraft ausgewogen sein. Denn: Für eine gesunde Körperhaltung ist nicht nur der Aufbau der Rücken-, sondern auch der Bauch-

muskulatur notwendig. Eine kräftige und flexible Körpermitte schützt die Wirbelsäule bei alltäglichen Bewegungen oder auch verschiedenen Sportarten und ist Grundlage für gesunde Bandscheiben.

Yoga kann rückertherapeutische Maßnahmen bei fortgeschrittenem Rückenleiden ergänzen. Er hilft aber vor allem, ersten Rückenbeschwerden vorzubeugen, Rückenschmerzen zu lindern und zu verhindern, dass sie chronisch werden. Darauf zielt unser Programm ab. Es geht vom Körperzentrum als Basis gesunder Beweglichkeit aus, fordert aber auch Muskeln, Sehnen und Bänder, die in den Armen und Beinen verlaufen. Asymmetrische Varianten bekannter Yogahaltungen haben in unserem Programm das Ziel, muskuläre Verspannungen und Ungleichgewicht (Dysbalancen) abzubauen. Sie sprechen die beiden Körper-

hälften einzeln an, konzentrieren hier die Kraft- beziehungsweise Dehnanstrengung und fördern die Achtsamkeit für die Unterschiede, die bei jedem Menschen vorhanden sind. Das Dreieck, die Gestreckte Flankendehnung sowie unsere Ausführung der Heuschrecke und die Hand-zum-Fuß-Haltung sind allesamt asymmetrische Haltungen. Sie helfen, ein gutes Gleichgewicht wiederherzustellen. Das wiederum verbessert die Körperhaltung und unterstützt die Beweglichkeit, auf deren Basis die Gelenke uneingeschränkt arbeiten können.

Beim Üben nähern Sie sich den relevanten Muskelgruppen und Gelenken bewusst in allen Körperpositionen. Nach einer Haltung in Rückenlage, um sich zu lockern und aufzuwärmen, flexibilisieren und kräftigen die Standhaltungen Ihre Körpermitte, fördern Koordination und Stabilität und wirken aktivierend. Zwischenpositionen im Sitzen und Knien gleichen die Statik der stehenden Asanas aus und vertiefen die Fähigkeit der Brust- und Halswirbelsäule, sich zu dehnen. Sehr wichtig sind auch die Kräftigungs- und Dehnhaltungen im Liegen, die die Beine miteinbeziehen. Der Zielpunkt des Rückenprogramms ist der Schneidersitz – als Essenz einer gesunden Sitzkultur. Dieses sitzende Asana ist Gradmesser für den Fortschritt der Yogapraxis. Je bequemer und aufrechter Sie am Ende der Übungsfolge sitzen können, desto besser sind Sie den Anforderungen für den Rücken im Alltag gewachsen.



Ihre top 8 auf einen Blick

Drehung Entspannung	1. Drehend entspannen	Krokodil (Makarasana)	3 bis 4 Min.
Dehnung Kräftigung	2. Flexibel und balanciert	Dreieck (Trikonasana)	3 bis 4 Min.
Dehnung Kräftigung	3. Die Seiten lang machen	Gestreckte Flankendehnung (Utthita Parsvakonasana)	3 bis 4 Min.
Aufrichtung Dehnung	4. Felsenfest am Boden	Fersensitz (Vajrasana)	2 bis 3 Min.
Dehnung Aktivierung	5. Das Herz weit öffnen	Kamel (Ardha Ushtrasana)	2 bis 3 Min.
Kräftigung Dehnung	6. Die Körperrückseite kontrolliert kräftigen	Heuschrecke (Shalabhasana)	2 bis 3 Min.
Dehnung Entspannung	7. Ausgiebig dehnen	Hand-zum-Fuß-Haltung (Supta Padangusthasana)	2 bis 4 Min.
Aufrichtung Wahrnehmung	8. Gerade und glücklich	Schneidersitz (Sukhasana)	2 bis 5 Min.

Das sollten Sie beim Üben beachten

- Egal, ob Sie den Oberkörper drehen, dehnen oder kräftigen – halten Sie Ihre Wirbelsäule lang. Ein lang gestreckter Rücken garantiert, dass der Rückenyo- ga optimal wirksam sein kann. Zudem minimieren Sie das Verletzungsrisiko.
- Aber nicht nur das: Im Yoga, wie auch in anderen östlichen Bewegungslehren, gilt die Aufrichtung des Rückens zu- dem als energetische Aufrichtung, die Sie physisch und psychisch mit neuen Kräften versorgt.
- Achten Sie in diesem Programm be-

sonders darauf, Ihre Kräfte einzuteilen: Nutzen Sie die Standhaltungen, um sich zu vitalisieren und zu fordern, aber bewahren Sie Ihre Kräfte für die Haltungen im Sitzen und Liegen.

- Schaffen Sie sich für die Zeit der Übung eine ungestörte Atmosphäre und wiederholen Sie das Programm regel- mäßig – am besten zu einer bestimm- ten Tageszeit und mit relativ leerem Magen. Sie können es auch mehrmals nacheinander ausführen.
- Halten Sie zur Unterstützung einzel- ner Rückenübungen möglichst zwei Decken griffbereit.

Krokodil [Makarasana]

Drehend entspannen

Das bringt's

Erfahrbare Wirkungen: Mit der Haltung mobilisieren Sie die Wirbelgelenke. Das Asana dehnt Arm-, Hals-, Schulter-, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur und schafft Beweglichkeit und Raum. Da sich der Brustraum öffnet und weitet, verbessert sich die Atmung. Verspannungen lösen sich.

Und so geht's

1. Kommen Sie in die Rückenlage und stellen Sie die Beine locker auf. Spüren Sie für ein paar Momente das Gewicht Ihres Körpers und fühlen Sie sich von der Erde getragen. ... Schließen Sie Ihre aufgestellten Beine und strecken Sie Ihre Arme links und rechts auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen nach oben und die Schultern sind entspannt. ... Entspannen Sie sich komplett, indem Sie mehrmals fließend ein- und ausatmen und sich auf Ihren Atem konzentrieren.
2. Mit dem Ausatmen senken Sie Ihre angewinkelten Beine langsam nach links zum Boden. Drehen Sie dabei vorsichtig den Kopf in die entgegengesetzte Richtung. Mit dem Einatmen kommen Sie wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Dann führen Sie die Bewegung zur anderen Seite durch. ... Wiederholen

Mögliche komplexe Wirkungen: Die Drehung kann sich positiv auf die Verdauungsorgane auswirken und damit verbundene Beschwerden und Krankheiten lindern. Die elementare Rollbewegung in Bodenlage lädt zum Loslassen ein und lässt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Geist zur Ruhe kommen.

Sie diese Bewegungsfolge 3-mal. Oberschenkel und Knie können, müssen den Boden aber nicht berühren. ... Führen Sie die Bewegungsfolge ein 4. Mal durch, aber verweilen Sie auf jeder Seite für 3 Atemzüge. ... Lockern Sie mit jedem Atemzug mehr und mehr die Spannung, während Sie tiefer in die Drehung hinein-atmen.

3. Kommen Sie zum Schluss langsam in die Ausgangsposition zurück und spüren Sie vor allem in den unteren Rücken und die Bauchregion hinein. ... Rollen Sie sich dann auf eine Körperseite und richten Sie sich über die Seitenlage rückenschonend zum Sitzen auf. Warten Sie, bis sich Ihr Kreislauf an den Lagewechsel gewöhnt hat. Sie sind nun bereit für das Dreieck.



◀ Die Handflächen zeigen nach oben, die Schultern sind entspannt.



▲ Die Oberschenkel können den Boden berühren, müssen es aber nicht. Mit jedem Atemzug die Spannung weiter lockern.

▶ Über die Seitenlage rücken schonend zum Sitzen kommen.



Dreieck [Trikonasana]

Flexibel und balanciert

Das bringt's

Erfahrbare Wirkungen: Mit der Haltung dehnen und kräftigen Sie gleichzeitig Beine, Flanken, seitliche Zwischenrippenmuskulatur, Arme und Rücken. Sie öffnet insbesondere den seitlichen Brustkorb. Die Atmung vertieft sich.

Und so geht's

1. Kommen Sie nach dem Krokodil in den Stand. Die Füße sind leicht geöffnet und parallel zueinander. Spüren Sie Ihre Füße. ... Drehen Sie dann einen Fuß mit den Fußspitzen in einem Winkel von etwa 60 Grad nach außen. Machen Sie mit dem anderen Fuß einen Schritt nach vorn. Das vordere Bein ist gestreckt. Achten Sie auf einen stabilen Stand und spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur an, ohne das Knie zu überstrecken. ... Heben Sie beide Arme bis auf Schulterhöhe an und drehen Sie den Rumpf, bis der vordere Arm über die Zehenspitzen nach vorn zeigt.
2. Schieben Sie nun einatmend den vorderen Arm parallel zum Boden nach vorn über das vordere Bein. Der Oberkörper folgt der Bewegung und wird lang. ... Beugen Sie dann ausatmend den Rumpf behutsam zur Seite. Die vordere Hand geht, je nach Beweglichkeit, nach

Mögliche komplexe Wirkungen: Durch die Stimulation der Organe des unteren Bauchraums können nicht nur Verdauungsbeschwerden gelindert werden, auch eine entgiftende Wirkung kann eintreten. Selbstvertrauen soll anwachsen.

unten zum Oberschenkel, Unterschenkel oder bis zum Boden. Der hintere Arm geht senkrecht nach oben, sodass sich der Brustkorb zur Seite öffnet. ... Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule langgestreckt ist. ... Wenn Ihnen das Drehen des Kopfes leichtfällt, können Sie den Blick nach oben zur gestreckten Hand richten. ... Nehmen Sie 5 tiefe Atemzüge in dieser Haltung ... Gehen Sie einatmend aus der Haltung heraus, indem Sie den Oberkörper mit weiterhin gestreckten Armen aufrichten. Ausatmend senken Sie die Arme ab und lösen Sie den Schritt auf. Kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition in einen aufrechten Stand. ... Spüren Sie einige Momente nach. ... Wiederholen Sie die Abfolge auf der anderen Seite.

3. Lockern Sie zum Ausgleich die Muskeln. Nun sind Sie bereit für die Gestreckte Flankendehnung.



◀ Muskulatur der Oberschenkel anspannen, aber die Knie nicht überstrecken.



◀ Den Rumpf behutsam zur Seite neigen, die Wirbelsäule ist gestreckt. Wenn möglich, Blick zur oberen Hand richten.

♥ Stehend nachspüren und Muskeln lockern.

