

# Rückenschmerzen ade!

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Beschwerden, die meine Kunden dazu antreiben, mit der Yogapraxis zu starten. Unabhängig davon, woher diese Schmerzen kommen, können sie uns sehr belasten und unser Leben unglaublich einschränken. Eine der Hauptursachen für die meisten Rückenschmerzen liegt in der eigenen Körperhaltung. Eine regelmäßige Yogapraxis ist hier ein wundervolles Gegenmittel. Das Schöne an den Yogaübungen ist, dass diese den gesamten Körper kräftigen und strecken. Eine ganz einfache Haltung, wie zum Beispiel die Kindshaltung, kann schon Wunder wirken und zur Schmerzentlastung bei »Vielsitzern« beitragen.

Es gibt unglaublich viele unterschiedliche Yogaformen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die richtige Form für sich finden. Gerade in einer Lebensphase, in der Sie mit Schmerzen zu tun haben, ist es empfehlenswert, eine Yogaform auszuwählen, die eher langsam und ruhig ist. So können Sie Ihren Fokus auf die Stärkung der Körperrückseite und die Streckung der Körperfront richten. Bewährt haben sich die passiven Yogastile wie Yin Yoga oder das ganz langsame, intensive Hatha Yoga. So haben Sie Zeit, Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihren Atem zu lenken und Ihren Fokus gezielt in den unteren Rückenbereich zu richten. Dort, wo Sie Ihre Energien hinlenken, werden Sie auch eine Entwicklung wahrnehmen. Gerade die restaurativen Yogaformen mithilfe von Yogatools fördern die Regeneration und wirken unmittelbar auf das persönliche Wohlbefinden. So schenken Sie Ihrem Körper Raum und Zeit, um sich selbst zu zentrieren und neu auszurichten.

Viel Freude und Erfolg dabei wünscht Ihnen

Patricia Römpke