

Anna Trökes

Rücken-Yoga

die Basics für mehr Beweglichkeit



G|U



YOGA UND DER RÜCKEN

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Er zeigt, wie wir uns körperlich und geistig-seelisch zentrieren und um unsere Körperachse herum mühelos aufrichten können.



Sich aufrichten und entspannen

Unser Körper wird vor allem durch die Art geformt, wie wir ihn gebrauchen. Wenn wir uns jahre- oder gar jahrzehntelang wenig bewegt haben und viel sitzen mussten, wird er einige typische Verkürzungen in der Muskulatur und vor allem im Bindegewebe aufweisen. Außerdem wird er einen allgemeinen Mangel an Kraft und Haltung zeigen. Doch schon die Menschen der Frühzeit litten unter Abnutzungserscheinungen und Verformungen der

Wirbelsäule, wie man am Beispiel von »Ötzi« Skelett sehen kann.

Übungen für ein uraltes Problem

Unsere Wirbelsäule kennt also keine »gute alte Zeit« – wir dürfen annehmen, dass das Thema Rückenschmerzen seit Jahrtausenden aktuell ist. So ist es nicht verwunderlich, dass die Meister des Yoga im Laufe der Jahrhunderte eine Fülle von Übungen und Haltungen entwickelten, um die Wirbelsäule beweglich zu erhalten, sie ins Lot zu bringen und die sie bewegende Muskulatur zu stärken. Da Yogaübungen vor allem auf der Grundlage von Beobachtung und Erfahrung entstanden sind – und immer noch weiterentwickelt werden –, sind sie sehr gut erprobt und haben sich vielfach in der Praxis bewährt.

Ein Weg für Körper, Geist und Seele

Wenn wir Yoga für den Rücken üben, werden wir immer zu erkennen versuchen, welches Verhalten und welche innere Einstellung im Alltag dazu geführt haben, dass Rücken, Nacken und Schultern mit Anspannung und Schmerz reagieren. Wir werden unseren Atem bewusst einsetzen, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen.

So spricht der Yoga verschiedene Ebenen an – ein Ansatz, der sich auch in der modernen Rückenschule durchzusetzen beginnt, wo man immer mehr die psychosozialen Aspekte des Menschen mit einbezieht, also sein Lebensumfeld sowie dessen Einfluss auf das allgemeine Befinden.

Auch die alten Weisen des Yoga betrachteten es niemals als ihr vorrangiges Ziel, Symptome zu kurieren, vielmehr wollten sie helfen, die Ursachen zu erkennen. Yoga für den Rücken ist deshalb immer Yoga für den ganzen Menschen – für seinen gesamten Körper, seine Atmung, seinen Geist und seine Seele. Es geht nicht nur darum, eine Therapie bei Muskelverspannungen oder Gelenkverschleiß anzubieten, sondern uns von innen her wieder aufzurichten, indem auch

die Seele und der Geist von Spannungen und Druck befreit werden.

Yoga für den Rücken ist heutzutage eine Kombination aus östlicher Geistes- und Körperschulung sowie westlichen Erkenntnissen aus Sportmedizin und der modernen Rückenschule.

Wirbelsäule und Energiefluss

Unser Körper wird gestützt und aufgerichtet durch die Wirbelsäule. Als Kanal für die Rückenmarksnerven schafft sie eine unverzichtbare Verbindung zwischen Gehirn und Körper. Jede Störung im Verlauf der Wirbelsäule strahlt in die Umgebung aus: in den Kopf, die Arme, die Beine, aber auch in die Organe – zum Beispiel ins Herz.

Der Yoga lehrt, dass der Körper mit einem Netz von Leitbahnen (Nadis) durchzogen ist, in denen die Lebensenergie Prana fließt. Die Yogis beobachteten, dass Abweichungen der Wirbelsäule (Hohlkreuz, Rundrücken oder Skoliose, die seitliche Abweichung), aber auch Verspannungen der Rückenmuskulatur diesen Energiefluss blockieren und damit unsere Vitalität mindern.

Hatha-Yoga ist Energie-Yoga

Die vielen Haltungen, Bewegungsabläufe und Atemübungen des Hatha-Yoga haben das Ziel, unsere Lebensenergie für uns erfahrbar zu machen, sie zu bündeln und zu lenken. Da die Wirbelsäule als Hauptleitbahn der Energie angesehen wird, muss sie ebenso wie der gesamte Körper dafür durchlässig sein. Unser Körper ist überall dort durchlässig, wo die Muskulatur weder zu viel noch zu wenig Spannung (Tonus) aufweist. Dort, wo der Körper verspannt ist oder die Spannkraft fehlt, stockt und staut sich die Energie.

Yogaübungen sollen die Muskeln gleichermaßen entspannen und kräftigen, die die Wirbelsäule umgeben, stützen und bewegen. Die Yogameister waren der Ansicht, dass wir einen außerordentlich kräftigen und gesunden Körper brauchen, wenn wir einen spirituellen Weg gehen wollen, denn ein solcher Erkenntnisweg führt immer wieder zu großen inneren Erschütterungen. Außerdem hegten sie die Vorstellung, dass ein Hatha-Yogi auch in der Lage sein müsse, den Anforderungen des täglichen Lebens gut standzuhalten. Ihr

Ideal war ein gesunder, robuster, sensibler Mensch – ein Ideal, das auch uns heute anspricht.



Ein kraftvoller, aufrechter Rücken vermittelt uns ein Gefühl von Präsenz und von innerer Kraft.

Das älteste Anti-Stress-Programm

Unser Körper spiegelt nicht nur unsere Lebensweise wider – also die Art, wie wir uns bewegen und ernähren, sowie das Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität in unserem Alltag –, sondern auch unsere Geistes- und Gemütsverfassung. Wir alle kennen Zeiten, in denen uns etwas »im Nacken sitzt«, wir schwere »Päckchen auf den Schultern« tragen oder »es ein Kreuz ist«, was wir ertragen müssen. Wenn es unser Muster ist, auf Stress mit Beschwerden im Nacken oder Rücken zu reagieren, können wir das nicht ändern. Aber wir können die psychischen Muster verändern, die diese körperlichen Reaktionen auslösen.

Yoga lehrt uns, Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, die Stress erzeugen. Wenn ich beispielsweise von dem Denkmuster beherrscht werde, dass ich nicht gut genug bin, werde ich versuchen, alles immer mit größter Perfektion zu erledigen – um endlich einmal gut genug zu sein. Ich werde mir dauernd Druck machen und nie mit mir zufrieden sein. Eines Tages werde ich feststellen, dass ich mich dabei in Schultern und Nacken immer mehr verkrampfe und dass mein Rücken sich beim Versuch, dem Druck standzuhalten, immer mehr verspannt.

Sich nicht identifizieren

Der Yoga sieht weniger ein Problem darin, dass wir nicht gut über uns denken, sondern vielmehr darin, dass wir uns mit unseren Ängsten, Zweifeln, Bedürfnissen und Wünschen identifizieren.

Die weisen Yogameister behaupten, dass alle diese Denkmuster Zeichen einer verzerrten Wahrnehmung seien. Gemäß dem Yoga – und der Lehre Buddhas – sind und waren wir jedoch immer vollkommen. Gott oder die Natur erschafft nichts Fehlerhaftes, also können auch wir nicht falsch oder fehlerhaft sein. Wir vergessen dies nur im Laufe unseres

Lebens und nehmen stattdessen an, dass etwas mit uns nicht stimmt.

Der Yoga lehrt uns Methoden, die uns helfen, zu erkennen, womit wir uns identifizieren, sowie entsprechende Verhaltensmuster langsam abzubauen – und manchmal sogar aufzulösen. Dadurch wird der Druck von uns genommen, etwas darstellen zu wollen oder etwas sein zu müssen, das wir gar nicht sind. Das mindert den Stress, und der Körper »atmet auf«.

Dazu passt die Empfehlung der modernen Rückenschule, uns nicht mit dem Rückenschmerz zu identifizieren. Er kommt, bleibt eine Weile und vergeht meist auch wieder. Die Tatsache, dass er da ist, zeigt uns, dass Handlungsbedarf besteht. Er kommt nicht, um sich zu verselbstständigen und fortan immer bei uns zu bleiben. Dafür ist es wichtig, dass wir ihn – der ja vor allem die Funktion eines Warnsignals hat – auch wieder loszulassen lernen.

Geduld mit sich haben

Yoga ist ein Erkenntnisweg. Auf diesem Weg zu sein ist ein lebenslanger innerer Prozess, in dem wir uns langsam verändern und immer mehr wir selbst werden. Er vollzieht sich allmählich und oft unmerklich. Auch in unserem Körper vollziehen sich Veränderungen über einen längeren Zeitraum hinweg. Meist dauert es etwa ein Jahr, bevor sich eine grundlegende Verbesserung zeigt, denn der Körper entspannt sich erst dann und findet zu seiner Kraft zurück, wenn die Seele es zulässt. Seien Sie deshalb sehr geduldig mit sich. Wenn Sie Ihr eigener Beobachter werden und lernen, auf die Signale Ihres Körpers zu hören, wenn Sie regelmäßig die Yogahaltungen üben und im Alltag achtsamer mit sich umgehen, dann kann der Erfolg nicht ausbleiben. Sie werden sich selbst in jeder Beziehung den Rücken stärken! Dabei ist es hilfreich, wenn Sie sich angewöhnen, wertfrei zu beobachten, bei welchen Gelegenheiten Sie sich im Nacken, in den Schultern und im Rücken verspannen. Welche

Situationen im Beruf bereiten Ihnen Stress? Was belastet Sie im Privat- und Familienleben? Was sind die Lieblingsprüche Ihres »inneren Kritikers«? Woran glauben Sie tief im Inneren in Bezug auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten? Denken Sie daran: Bei dieser inneren Achtsamkeitsübung geht es nur ums Wahrnehmen – nicht darum, etwas zu verändern. Das geschieht dann ganz von selbst.

Häufig verwendete Begriffe

- **Aufatmen:** Das Aufatmen meint die spontane Atmung, die nach einer Körper- oder Atemübung entsteht und die oft sehr tief, befreiend und belebend ist. Das Aufatmen verbindet sich gern mit dem Gähnen.
- **Außenkanten der Fersen belasten:** Wenn Sie diese Anweisung in einer Übungsbeschreibung lesen, bedeutet dies, dass Sie den Teil des Fersenbeins, der sich direkt unterhalb des Außenknöchels befindet, in oder gegen den Boden drücken. Dadurch hebt sich das innere Fußgewölbe. Schmiegen Sie gleichzeitig die Großzehenballen fest an die Unterlage.
- **Beckenbreit:** der Abstand der parallel ausgerichteten Füße zueinander. In der Lotrechten verläuft eine Linie jeweils von den Seiten der Hüftbeine bis zu den Außenkanten der Füße. Die Füße stehen ungefähr 20 cm voneinander entfernt.
- **Füße parallel:** Die Linien von der Mitte der Fußgelenke nach vorn zum Raum zwischen dem zweiten und dritten Zeh sind parallel zueinander. In den meisten Fällen sind dann auch die Außenkanten der Füße parallel zueinander. Diese Anweisung ist besonders wichtig, da die Stellung der Füße große Auswirkungen auf die Knie hat.
- **Hände parallel:** Die Finger sind (in der Regel) gespreizt, die Mittelfinger parallel zueinander.
- **Hineinatmen:** Dies bedeutet, den Einatem in einen angespannten oder angestregten Körperbereich fließen zu lassen – und mit dem Ausatmen die Spannung wieder zu lösen.
- **Hüftgelenkbreit:** der Abstand der parallel ausgerichteten Füße zueinander. In der Lotrechten verläuft eine Linie jeweils von der Mitte der Hüftgelenke – die sich etwa in der Mitte der Leistenlinie befinden – durch die Mitte der Knie und Fußgelenke bis zum Raum