

Yoga für den Rücken

Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen, ja es ist eine eigentliche Volkskrankheit geworden. Stress, Bewegungsmangel und/oder einseitige Belastungen können die Ursachen sein. Dabei müssen nicht gleich die Bandscheiben die Ursache für die Schmerzen sein. Viel häufiger schmerzt es, weil die Muskeln zu wenig durchblutet werden, da sie verspannt sind.

Yoga ganz allgemein hilft bereits u.a. durch Stressreduktion und Kräftigung der Haltemuskeln, Rückenschmerzen vorzubeugen. Mit spezifischen Übungen für den Rücken kann vor allem bei Rückenschmerz-geplagten Menschen dieses Ziel noch besser erreicht werden.

Wichtige Merkmale beim Üben allgemein (präventiv):

- Immer wieder den Fokus auf die natürliche, aufrechte Haltung setzen. Von der optimalen Fussbelastung über die korrekte Beinausrichtung, Kniestabilität, optimalen Wirbelsäulen-Aufrichtung und Beckenhaltung bis zur optimalen Schulter- und Nackenhaltung.
- Die Yogapraxis immer individuell an die persönliche Verfassung und an die Bedürfnisse anpassen
- Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen

Bauchmuskeln sind die Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Ist die Bauchmuskulatur untrainiert, verliert das Becken Halt und kippt nach vorn, was wiederum den unteren Rücken staucht.

Wichtig sind die tiefen und die diagonalen Muskeln. Das sogenannte Sixpack beziehungsweise Waschbrett spielt keine grosse Rolle, weil es nur die gerade Bauchmuskulatur betrifft. Daher klagen viele trotz Waschbrettbauch über Rückenschmerzen.

- Unterer Rücken und Hamstrings dehnen
--> für einen langen unteren Rücken und eine optimale Beckenhaltung.
- Die vordere Muskelkette dehnen
--> dies kommt nicht nur dem oberen Rücken zugute, sondern verbessert auch die (Ein-)Atmung.
- Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen
- Immer achtsam mit dem Körper umgehen!

Wichtige Merkmale beim Üben mit Rückenproblemen

- Bei Schmerzen im Rücken, vor allem Kreuzschmerzen, sollte man sein Yoga-Programm unbedingt ruhig angehen und kleinere Bewegungsradien machen. Vor allem bei Vorbeugen aufpassen (Knie anwinkeln!). Am besten, man hört in sich hinein: Welche Haltung tut mir in diesem Moment gut?
- **Nicht** nichts tun, sonst wird es nur noch schlimmer. Das Zauberwort heißt Bewegung – mäßig, aber regelmäßig.
- Bei Nackenproblemen Umkehrhaltungen wie z.B. Kopfstand, Schulterstand und Pflug meiden.
- Bei Skoliose viele asymmetrische Übungen machen
- Bei brennenden, stechenden und ausstrahlenden Schmerzen wie Taubheit in den Beinen, Armen oder im Brustkorb sollte man unbedingt zu einem Arzt gehen!