

**KNAUR**✱



INGE SCHÖPS

# YOGA for Everybody

## Gesunder Rücken

DIE 20 WIRKSAMSTEN ÜBUNGEN  
BEI RÜCKENSCHMERZEN

KNAUR 

Die Angaben und Informationen in diesem Buch spiegeln die professionelle Meinung der Autorin wider, ersetzen jedoch keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden, die sich direkt oder indirekt durch unsachgemäße Anwendung der hier vorgestellten Methoden ergeben. Sie übernehmen auch keinerlei Verantwortung für medizinische Forderungen.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe Januar 2018

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur  
GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München

Coverabbildung: Günter Beer (Fotograf)

Rahmen und Hintergrund: FinePic®, München / shutterstock

Innenteil: Alle Übungsbilder von Günter Beer

Alle restlichen Abbildungen, Illustrationen, Schmuckelemente und Hintergründe: Shutterstock.com

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-87786-9

5 4 3 2 1

# Inhalt

Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz	7
Spezifische oder unspezifische Rückenschmerzen – das ist hier die Frage	8
Finde die Ursachen für deine Rückenschmerzen heraus	9
Ein gesunder Rücken dank Yoga	11
Warum diese 20 Übungen?	12
Grundverständnis für deine Wirbelsäule	14
Tipps für die Praxis	16

## PRAXISTEIL

Nimm Kontakt zu dir auf ...	21
PRAXISTEIL 1: Starker Rücken – guter Rücken	23
Stärke deinen größten »Rückenmuskel« – deine Bauchmuskulatur	24
Stärke den »Libero« – deine Rückenmuskulatur	40
PRAXISTEIL 2: Geniale Übungen bei akuten Verspannungsschmerzen	57
Dehne deinen Rücken aktiv	58
Dehne deinen Rücken passiv	76
PRAXISTEIL 3: Übungssequenzen nach anatomischen Besonderheiten	97
PRAXISTEIL 4: Übungssequenzen nach Belastung	117

Stichwortverzeichnis	136
Fotoregister	138
Über die Autorin	141
Bücher der Autorin	142
Tipps zum Weiterlesen	142





# Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz

Ich freue mich sehr, dass du dich entschieden hast, aktiv etwas gegen das Kreuz mit dem Kreuz und für einen gesunden Rücken zu tun. Da du dieses Buch in der Hand hältst, vermute ich, dass du ständig oder zumindest sporadisch mit Rückenbeschwerden zu kämpfen hast. Damit bist du wahrlich nicht allein, denn diffuse oder konkrete Rückenschmerzen stehen ganz oben auf der Liste der häufigsten Beschwerden.

## Es besteht Hoffnung

In den allermeisten Fällen entstehen Rückenschmerzen durch eine falsche oder – wie es so schön yogisch heißt – unachtsame Haltung beim Gehen, Stehen, Sitzen und ja – tatsächlich auch beim Liegen. Und durch mangelnde Bewegung. Beides geht zudem noch oft einher mit einer stressreichen Lebensführung. Das kann zu teils massiven und schmerzhaften Muskelverspannungen und Verhärtungen in den Faszienketten führen. Aber das Gute ist: Dies sind alles Umstände, die du konkret selbst beeinflussen kannst.

## Du kannst dir mit Yoga selbst helfen

Wahrscheinlich kommst du wie viele andere durch deine Beschwerden zum Yoga – und das ist gut so. Denn Yoga verschafft dir zum einen Linderung und hilft dir bei Schmerzen

und Beschwerden. Und zum anderen wirkt Yoga präventiv und beugt Beschwerden vor, sodass du einen positiven Prozess in Gang bringst und Rückfälle vermeidest.

## Es lohnt sich

Die Idee ist, dass du mit den für dieses Buch ausgewählten Übungen langfristig schmerzfrei wirst und bleibst. Und da Yoga auf allen Ebenen wirkt, auf der körperlichen, mentalen und emotionalen, stärkt dir die Praxis im wahrsten und übertragenen Sinne den Rücken.

Und so wünsche ich dir vor allem eines: Mögest du immer ein starkes Rückgrat haben!

*Viel Freude  
beim Üben,  
deine Inge*



PS: Solltest du irgendwelche Fragen haben, schreibe mich gern an unter [info@yoga-on.com](mailto:info@yoga-on.com).

# Spezifische oder unspezifische Rückenschmerzen – das ist hier die Frage

**R**ückenbeschwerden sind ein Dauerthema, und kaum jemand bleibt davon in seinem Leben verschont. Dabei unterscheidet die Medizin zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen.

Spezifische Rückenschmerzen haben eine bestimmte Ursache, z. B. Arthrose, Bandscheibenvorfall, Gelenkverschleiß, Osteoporose, Wirbelbruch, Wirbelgleiten oder Tumore, um die wichtigsten zu nennen. Diese Ursachen machen aber nur ca. 5 bis 10 Prozent aller Rückenbeschwerden aus.

**Attention please!** Bei spezifischen Rückenschmerzen sind zwingend eine medizinische Analyse und eine ärztliche Behandlung erforderlich.

## Unspezifische Rückenschmerzen sind weitverbreitet

Viel weiter verbreitet sind die sogenannten unspezifischen Rückenschmerzen. Sie machen ca. 90 Prozent aller Beschwerden aus, vor allem im unteren Rücken. Auch wenn unspezifische Rückenschmerzen zunächst »nur« unangenehm und schmerzhaft sind, können sie auf Dauer zu Langzeitschäden führen und Knochen, Bandscheiben, Gelenke und Knorpel schädigen. Es lohnt sich also nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig, aktiv etwas für einen gesunden Rücken zu tun.

Die Ursachen für diese 90 Prozent aller Beschwerden sind funktioneller Natur und gehen auf simple, aber schmerzhafte Verspannungen der Rücken- und Hüftmuskulatur und Verhärtungen im Fasziengewebe sowie Dysfunktionen rund um die Lendenwirbelsäule, das Ilio-Sakral-Gelenk und das Kreuzbein zurück.

## Ursachenforschung ist unabdinglich

Das A und O bei Rückenschmerzen ist, herauszufinden, welcher Übeltäter für deine Schmerzen verantwortlich ist. Dann kannst du die entsprechenden Maßnahmen ergreifen und die Ursachen mit recht wenig Aufwand ganz beheben oder deine Beschwerden zumindest deutlich lindern.

## Rückenschmerzen

1. Acht von zehn Deutschen mindestens einmal im Leben.
2. 20 Millionen jährliche Arztbesuche in Deutschland.
3. Die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit.
4. Rund 40 Millionen Fehltag.



# Finde die Ursachen für deine Rückenschmerzen heraus

**F**ür manche Beschwerden gibt es ganz offensichtliche Ursachen, manche sind eher versteckter Natur. Bevor du wild irgendwelche Übungen machst, finde heraus, wodurch deine Rückenschmerzen entstehen. Die meisten Beschwerden werden durch falsche bzw. unkontrollierte und unbewusste Körperhaltungen und Körpermuster ausgelöst. Ebenso spielen Stressbelastungen eine große Rolle. So gibt es körperliche, mentale und emotionale Gründe, die deinem Rücken das Leben schwer machen. Und die sind zudem auch noch oft miteinander verwoben.

## »Rückensprüche« gibt es mit gutem Grund

Sprüche wie »Der Rücken trägt die ganze Last«, »sich krumm machen«, »kein Rückgrat haben«, »aufrecht durchs Leben gehen«, »sich nicht hängen lassen«, »sich den Rücken frei halten« suggerieren schon, dass die Gründe für Rückenschmerzen mannigfaltig sein können und auch, aber nicht nur auf körperlicher Ebene entstehen. Dort drücken sie sich lediglich aus. Ohne zu tief in dein Leben eindringen oder gar therapeutisch wirken zu wollen, möchte ich dich deshalb auffordern, dir ein paar Dinge in deinem Leben näher anzuschauen:

**Dein Körper:** Gibt es anatomische Besonderheiten, die Rückenschmerzen begünstigen?

**Dein Beruf:** Gibt es besondere (einseitige) Belastungen? Stehst, gehst, sitzt du viel?

**Dein(e) Hobby(s):** Werden einige Körperpartien besonders belastet? Betreibst du eine bestimmte Sportart intensiv?

**Dein Bewegungsdrang:** Bewegst du dich genug und machst du bewusste Pausen während des Tages, unabhängig von sportlichen Aktivitäten?

**Deine Stressbelastung:** Hast du viel Stress und Sorgen? Zeit- und Leistungsdruck?

## Dein Körper ist schlau – hör auf ihn

Angesichts der Fülle deines Lebens ist es wahrscheinlich nicht immer leicht, die »richtige« Haltung zu bewahren. Dein Körper kompensiert Fehlbelastungen aller Art und entwickelt alle möglichen Schutzhaltungen. Mit den Rückenschmerzen zeigt er dir, dass irgendetwas nicht stimmt. Hör auf ihn!

## Was gilt als »Rückenschmerzen«?

Rückenschmerzen werden von der Medizin als Schmerz zwischen dem unteren Ende des Brustkorbs und dem Becken definiert, also im unteren Rücken. Alle anderen Schmerzen in der Körperrückseite gelten als Nacken- oder Schulterschmerzen. Entsprechend dieser Definition sind Beschwerden im unteren Rücken der Schwerpunkt dieses Buches.

## Kontraindikationen – wann du bestimmte Asanas vermeiden solltest

Manche Yoga-Übungen sind bei bestimmten Beschwerden eher schädlich, und du solltest sie meiden, wenn du diese Beschwerden hast. Solche Kontraindikationen in Bezug auf individuelle anatomische Besonderheiten oder bei bestimmten Beschwerden stehen im dritten und vierten Praxisteil jeweils an der entsprechenden Stelle.

## Kleine Veränderungen – große Wirkung

Greif nicht einfach zu Schmerzmitteln, sondern erkenne deine Körpermuster. Problem erkannt ist zwar nicht sofort Problem gebannt, aber mit kleinen Veränderungen kannst du eine große Wirkung erzielen. In diesem Buch findest du nicht nur die für dich passenden wirksamsten Yoga-Übungen, sondern auch Anregungen und Tipps für kleine, aber feine Veränderungen im Alltag.

## Dein Rücken wird es dir danken

1. Geh sorgsam und achtsam mit deinem Rücken um.
2. Nimm die Signale deines Körpers ernst.
3. Stärke dir im wahrsten und übertragenen Sinne den Rücken.

## Vorsicht! Bitte mach auf gar keinen Fall eine der Übungen ...

1. bei akuten, starken Rückenschmerzen.
2. wenn du ohne Vorwarnung plötzlich nach einer unkontrollierten Bewegung einen starken, stechenden Schmerz im unteren Rücken hast und dir keine normalen Bewegungen mehr möglich sind bzw. nur unter starken Schmerzen (dich aufrichten, stehen, gehen, sitzen).
3. wenn du starke Schmerzen hast, die vom Rücken über das Gesäß bis ins Bein ausstrahlen.
4. wenn du Taubheitsgefühle oder gar Lähmungserscheinungen im Rücken oder in den Beinen spürst.
5. wenn du krank bist oder vor Kurzem warst, schwanger bist, dich erschöpft fühlst oder an einer Entzündung oder Infektion leidest.

In solchen Fällen konsultiere einen Arzt.

## Hilfe bei psychischen Störungen

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass auch Themen wie deine Ernährungsweise (einseitige Ernährung, starkes Über- oder Untergewicht, Essstörung) und deine psychische Verfassung (Angststörungen, Depressionen etc.) im Zusammenhang mit Rückenschmerzen relevant sind. Sie können jedoch wegen ihrer Komplexität hier nicht behandelt werden. Solltest du betroffen sein, hol dir bitte kompetenten Rat.

# Ein gesunder Rücken dank Yoga

**D**ass Yoga grundsätzlich bei Rückenschmerzen hilft und vorbeugend wirkt, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Nicht umsonst unterstützen Krankenkassen den Besuch von Yoga-Klassen. Laut einer amerikanischen Studie zeigt sich sogar ein deutlicher Unterschied bei der Einnahme von Schmerzmitteln. Probanden, die Yoga übten, brauchten messbar weniger Medikamente als solche, die nicht übten.

»Yoga scheint eine vernünftige Alternative zu sein, um chronische Schmerzen im unteren Rücken zu behandeln«, so die Schlussfolgerung der Studie. Du bist mit Yoga also auf dem besten Weg zu einem gesunden Rücken.

## Yoga ist immer gut

In normalen Yoga-Klassen gibt es viele Yoga-Übungen, die deinem Rücken guttun. So wirkt die Mobilisation Katze-Kuh dehnend und kräftigend zugleich. Deine Bauchmuskulatur, die deinen Rücken stützt, wird z. B. im Brett und im Boot gestählt. Kobra, Heuschrecke und Brücke eignen sich gut, um deine Rückenmuskulatur zu stärken. Aktive Dehnungen findest du beispielsweise im Herabschauenden Hund, im Dreieck oder im Gedrehten Dreieck, passive z. B. im liegenden Twist oder in der Knie-Brust-Position. Hüftöffnungen sind z. B. die Schusterhaltung oder die Kopf-Knie-Position. All diese Übungen findest du in meinem Buch *YOGA for Everybody – 44 Basic-Asanas für Einsteiger*. Für mein Rücken-

buch habe ich mich auf Asanas konzentriert, die besonders wirksam für deinen gesunden Rücken sind und auch regelmäßig gelehrt werden.

## So funktioniert YOGA for Everybody – Gesunder Rücken

*YOGA for Everybody – Gesunder Rücken* richtet sich speziell an dich, um dir bei deinen Rückenschmerzen Linderung zu verschaffen oder Rückenbeschwerden vorzubeugen. Unabhängig davon, ob du alt, jung, berufstätig, sportlich, männlich oder weiblich bist, ob du schon Yoga praktizierst oder nicht. Manche der Übungen werden dir leichter fallen als andere. Ich habe sie auf jeden Fall so beschrieben, dass du sie alleine üben kannst. Wenn eine Asana etwas komplexer ist, biete ich dir einfachere Varianten an, sodass du sowohl als Yoga-Einsteiger als auch als schon Yoga-Übender mit dem Buch zurechtkommst.

## Vorbeugen ist noch besser

Auch wenn du keine akuten Rückenschmerzen (mehr) hast, kannst du mit einer regelmäßigen Praxis der Übungen in diesem Buch Beschwerden vorbeugen. Denn: Ein gesunder, starker Rücken durch Prävention ist das Allerbeste!

# Warum diese 20 Übungen?

**I**ch habe für dieses Buch speziell solche Asanas ausgesucht, die deinen Rücken stark und gleichzeitig geschmeidig machen. Sie lockern, kräftigen und dehnen deine Wirbelsäule. Sie stärken deine Muskulatur und sorgen so für eine gute Körperhaltung. Du bewegst und entlastest mit ihnen deine Bandscheiben, löst Verspannungen und Verkrampfungen, insbesondere im unteren Rücken, und verbesserst deine Durchblutung.

## Die einzelnen Elemente der Übungssequenzen

- ▶ Du kannst dir einzelne Übungen aussuchen, kleine Übungssequenzen hintereinander üben oder natürlich alle Übungen zu einer kompletten Praxis kombinieren.
- ▶ So kannst du dir wie in einem Baukastensystem deine Praxis selbst zusammenstellen, je nachdem, was du brauchst, je nach Tageszeit, nach Energielevel und körperlichen oder situationsabhängigen Belastungen und Bedürfnissen.

## Praxisteil 1: Starker Rücken – guter Rücken

Im ersten Teil geht es darum, deinen Rücken von allen Seiten zu stärken, zu kräftigen und zu stabilisieren. Diese Übungen eignen sich auch sehr gut für eine morgendliche Praxis – ob zur Prävention oder aus akutem Anlass.

### »Stärke deine Bauchmuskulatur«

Du stärkst deine tief liegende Bauchmuskulatur, die für eine gute Aufrichtung sorgt, dir körperliche, mentale und emotionale Stabilität schenkt, deine Wirbelsäule vor Verletzungen schützt und Rückenschmerzen lindert. Circa 10 bis 15 Minuten.

### »Stärke deine Rückenmuskulatur«

Du stärkst die Rückenmuskulatur, die deinen unteren Rücken stützt, und löst zugleich Verspannungen in der Brustwirbelsäule und deren umliegender Muskulatur. Gleichzeitig bekommst du noch einen Frischekick, da dein zentrales Nervensystem belebt wird. Circa 10 bis 15 Minuten.

## Praxisteil 2: Geniale Dehnungen bei Verspannungsschmerzen

Im zweiten Teil geht es darum, deinen Rücken in alle Richtungen zu dehnen, zu lockern und geschmeidig zu machen. Diese Übungen eignen sich eher für den Abend, da sie sehr beruhigend und entspannend wirken.

### »Dehne deinen Rücken aktiv«

Du gehst aktiv in tiefe Dehnungen und löst Verspannungsschmerzen in der Wirbelsäule, in der rumpfaufrichtenden Muskulatur und in der Hüftmuskulatur. Gleichzeitig regulierst du mit den Twists noch deine Verdauung und profitierst von der beruhigenden Wirkung der Vorbeugen. Circa 10 bis 15 Minuten.

## »Dehne deinen Rücken passiv«

Du lässt dich passiv in tiefe Dehnungen gleiten, löst durch das Loslassen nicht nur Verspannungen in der Wirbelsäule und in der Muskulatur, sondern auch mentale und emotionale Anspannung. Entspannung pur! Circa 10 bis 15 Minuten.

## Praxisteil 3: Übungssequenzen nach anatomischen Besonderheiten

Hier findest du die wirksamste(n) Übung(en) aus dem ersten und zweiten Praxisteil, die auf deine anatomischen Besonderheiten wie z. B. Rundrücken eingehen und dir bei daraus resultierenden oder bei anderen Beschwerden wie z. B. Ischiasbeschwerden Linderung verschaffen.

## Praxisteil 4: Übungssequenzen nach Belastungen

Hier findest du die wirksamste(n) Übung(en) aus dem ersten und zweiten Praxisteil, die dir bei Beschwerden aufgrund deiner persönlichen Lebensumstände Linderung schenken – seien es Belastungen durch deinen Beruf wie z. B. sitzende Tätigkeiten, deine Hobbys wie z. B. Laufen oder einseitige Belastungen in Beruf und Sport.

## Erst lesen, dann üben

► Für jedes Kapitel gibt es eine Aufmacherseite und eine kurze Erläuterung zu den Besonderheiten des Kapitels.

- Den ersten und zweiten Praxisteil kannst du als Prävention und bei Beschwerden in Sequenzen üben. Nach einer Aufmacherseite wird die Wirkung der jeweiligen Übungssequenz beschrieben. Jede Asana ist mit einem oder mehreren Bildern illustriert. Wenn es sich anbietet, gibt es verschiedene Varianten der Asana. Die Ausrichtung deines Körpers wird detailliert beschrieben. Lies dir bitte zunächst die Anleitung durch und schau dir die Fotos an, sodass du eine klare Vorstellung von der Übung hast, bevor du sie ausprobierst.
- Am Ende des ersten und zweiten Praxisteils findest du die jeweilige Sequenz in Fotos dargestellt. Mit etwas Übung brauchst du dir nur noch die Fotos anzuschauen, und du weißt aus der Erinnerung und durch das Lernen deines Körpers, wie du dich in der Asana ausrichtest.
- Im dritten und vierten Praxisteil findest du die genau passenden Übungen für deine konkreten Beschwerden oder persönlichen Belastungen. Dort gibt es auch noch Erläuterungen zu den Besonderheiten der jeweiligen Beschwerden oder Belastungen.
- Ganz am Schluss findest du Tabellen, in denen du auf einen Blick siehst, welche Übungen bei welchen Besonderheiten oder Belastungen wirksam sind.
- Nimm dir nach dem Üben immer einen Moment Zeit, um nachzuspüren, egal ob du nur eine Asana oder alle 20 geübt hast.

# Grundverständnis für deine Wirbelsäule

**B**evor du mit der Praxis startest, möchte ich dir gern ein Grundverständnis für deine Wirbelsäule und ihr Bewegungsspektrum vermitteln. Damit und mit einem Bewusstsein für die natürlichen Lordosen in der Hals- und Lendenwirbelsäule (Krümmung nach vorn) und der Kyphose in der Brustwirbelsäule (Krümmung nach hinten), die bei jedem Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind, lassen sich Rückenbeschwerden besser verstehen und in der Folge beheben.

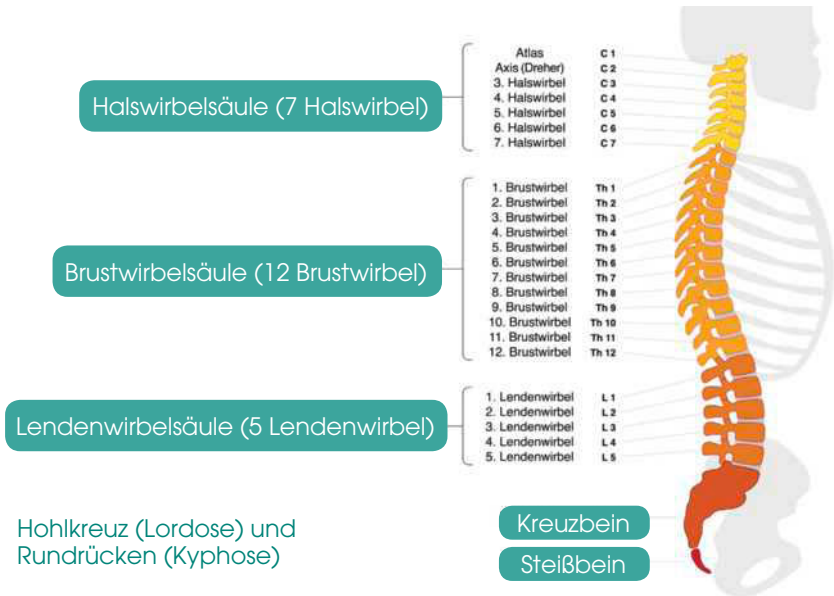
## Ohne Wirbelsäule geht gar nichts

Die Wirbelsäule sieht aus wie zwei aufeinandergestapelte »S«, was oft die »Doppelte S-Krümmung« genannt wird. Sie ermöglicht uns eine aufrechte Haltung, sodass wir uns in alle Richtungen bewegen können, und ist dabei für unsere Statik zuständig. Damit hat sie einiges zu tun in Anbetracht der vielen Bewegungsabläufe, die es vom »einfachen« Gehen – was auch schon ein sehr umfangreicher Ablauf ist – bis hin zu komplexesten sportlichen Höchstleistungen gibt. Damit aber nicht genug: Sie schützt das Gehirn wie ein Stoßdämpfer und umhüllt das Rückenmark im Rückenmarkskanal.

## Der Aufbau der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist – wie der restliche menschliche Körper auch – ein kleines Kunstwerk. Sie besteht aus 33 Wirbeln. Jeder Wirbel wiederum besteht aus dem Wirbelkörper, der die tragende Funktion übernimmt, dem Wirbelbogen, der das Rückenmark wie einen Heiligen Gral beschützt, den Facettengelenken, die die Wirbel miteinander verbinden, und den Gelenkfortsätzen, an denen die Muskulatur ansetzt. Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbeln wie Stoßdämpfer, die jede Bewegung abfedern und verhindern, dass die Wirbel aufeinander reiben.





Hohlkreuz (Lordose) und Rundrücken (Kyphose)

## Deine Wirbelsäule braucht Teamplayer

All diese Mitspieler rund um deine Wirbelsäule und noch Bänder, Sehnen und das Faszien-gewebe dazu müssen wie ein gut eingespieltes Team zusammenwirken, damit dein Rücken gesund wird und bleibt. Umgekehrt ausgedrückt, kann jedes Teammitglied Verursacher von mehr oder weniger stark ausgeprägten Schmerzen sein.

## Besonders gefährdet – die Lendenwirbelsäule

Der schwächste Punkt der Wirbelsäule ist sehr häufig in der Lendenwirbelsäule, und zwar dort, wo die Kyphose am weitesten nach innen

gewölbt ist. Genau da gibt es die meisten Beschwerden und die häufigsten Bandscheibenvorfälle. Deshalb sind die Asanas aus dem ersten und zweiten Praxisteil zur Kräftigung der Muskulatur rund um die Lendenwirbelsäule besonders wichtig, um diesem stark belasteten Körperteil mehr Halt und Stabilität zu geben.

## Das Bewegungsspektrum deiner Wirbelsäule

Alle Yoga-Übungen orientieren sich im Wesentlichen an der Wirbelsäule, um diese zu stärken und geschmeidig zu halten. Gleichzeitig trainierst du automatisch auch das gesamte Team. In den Asanas findest du das Bewegungsspektrum der Wirbelsäule wieder:

1. Neutrale Haltung: Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen doppelten S-Form ausgerichtet. Entwickle eine klare Vorstellung, wie stark ausgeprägt deine Lordosen und deine Kyphose sind.
2. Vorbeuge: Bei Vorbeugen wird deine gesamte Körperrückseite gestreckt. Insbesondere die Lendenwirbel werden entlastet, und deine Rückenmuskulatur wird entspannt und gedehnt.
3. Rückbeuge: Rückbeugen entstehen aus der Brustwirbelsäule und strecken deine Körpervorderseite. Dabei werden die Brustwirbel entlastet und deine Rücken- und Bauchmuskulatur bei aktiven Rückbeugen gestärkt.
4. Twist (Rotation): Die Drehungen um deine eigene Achse vitalisieren deine Wirbelsäule und lösen Verspannungen in der Rückenmuskulatur.
5. Seitbeuge: Sie komprimieren die Wirbelsäule auf der einen Seite und ziehen sie auf der anderen auseinander, sie aktivieren und entlasten deine Wirbelsäule gleichzeitig.

### Dein Körper ist so, wie er ist

Je nachdem, welche anatomischen Voraussetzungen du mitbringst und wie deine Wirbelsäule und ihr Team zusammenspielen, wird dir die eine Asana leichter fallen, die andere schwerer. Akzeptiere deinen Körper so, wie er ist, und respektiere seine Grenzen.

## Tipps für die Praxis

**D**as Schöne am Yoga ist, dass du immer und überall üben kannst. Du musst nicht einmal immer stundenlang auf die Matte gehen, sondern kannst auch mit deutlich weniger Zeit einen großen Effekt erzielen. Außerdem kannst du viele der in diesem Buch genannten Asanas auch einfach mal zwischendurch üben, um dir Stärkung, Entlastung oder Entspannung zu verschaffen.

### Stell dir deine persönliche Praxis zusammen

Du kannst zwischen den einzelnen Sequenzen hin und her wechseln und mal die eine, mal die andere üben. Oder du pickst dir aus jedem Kapitel die Asanas raus, die dir besonders gut tun. Oder du übst nur konkret die Asanas für deine persönlichen Beschwerden oder Belastungen, ganz wie du willst. Hauptsache, du tust es!



## Wann und wie oft solltest du üben?

1. Ideal wäre es natürlich, wenn du täglich übst. Integriere die Praxis morgens und/oder abends in deinen Alltag, wie das Zähneputzen.
2. Übe lieber nur 10 bis 15 Minuten täglich, als nur einmal die Woche eine Stunde. So viel Zeit ist immer. Und die solltest du dir wert sein.
3. Wenn du eine Sequenz übst, wäre es besser, wenn du vorher länger nichts gegessen hast, bis zu vier Stunden vorher nichts Schweres und zwei Stunden vorher nur Leichtes.
4. Sollte dich aber der Schmerz gerade besonders plagen, kannst du weniger anstrengende Übungen auch jederzeit ausüben. Da heißt es Prioritäten setzen.

## Was brauchst du zum Üben?

1. Wenn du zu Hause übst, ist eine rutschfeste Yoga-Matte hilfreich. Auch ein Kissen, ein Block und eine Decke können dir die Praxis angenehmer machen. Bequeme Kleidung ist ebenfalls förderlich.
2. Wenn du unterwegs oder im Büro übst, dann lockere gegebenenfalls deine Kleidung. Öffne deinen Gürtel, deine Hose, deinen Rock, deine Krawatte, damit du dich uneingeschränkt bewegen kannst.

## Wann solltest du nicht üben?

Abgesehen von den bereits genannten starken akuten Rückenschmerzen solltest du besondere Vorsicht walten lassen bzw. nicht üben, wenn du krank bist oder vor Kurzem warst, schwanger bist, dich erschöpft fühlst oder an einer Entzündung oder Infektion leidest.

## Last but by not least: »No pain no gain« ist out

Grundsätzlich gibt es im Yoga die goldene Regel: »Alles kann, nichts muss.« Das bedeutet, dass du nicht an oder gar über deine Schmerzgrenze hinaus in die Asana gehst. Und bei Rückenbeschwerden gilt diese Regel erst recht.

1. Probiere die einzelnen Asanas achtsam und vorsichtig.
2. Beobachte und spüre genau, was in deinem Körper vorgeht.
3. Erforsche deinen Körper, ohne irgendetwas zu erzwingen.
4. Jede Asana soll sich gut anfühlen.
5. Stimme dich gegebenenfalls mit einem Yoga-Lehrer vor Ort ab, der dich unterstützt und kleine Fehlhaltungen, die sich schnell einmal in die Praxis einschleichen, korrigiert.

*Und jetzt kann es losgehen!*





The image features a teal background with a repeating floral pattern. In the center, there is a large, intricate mandala design. The word "PRAXISTEIL" is written in white, bold, uppercase letters across the middle of the mandala.


# PRAXISTEIL



# DWIANGA UTTHTA GOASANA

Zweibeiniger gestreckter Vierfußstand



 Komm auf deine Hände und Knie und richte deine Handgelenke unter den Schultergelenken und die Kniegelenke unter den Hüftgelenken aus.

**S**preize die Finger weit auf und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf die Hände und Knie. Dreh deine Unterarme leicht nach innen, deine Oberarme jedoch leicht nach außen, damit sich deine Schultern öffnen. Deine Wirbelsäule ist neutral, d.h. in ihrer natürlichen Doppel-S-Form. Auch dein Nacken bleibt lang.

## Remember ...

»Küsse dein Dornröschen wach!«

Atme ein, verlagere dein Gewicht auf die rechte Hand und das linke Knie und strecke deinen linken Arm nach vorn. Atme lang aus und zieh deine Bauchmuskeln nochmals an, indem du dein Schambein und deine unteren Rippen zusammenziehst und den Bauchnabel nach oben und innen. Streck dabei das rechte Bein nach hinten aus. Zieh über deine gesamte Länge von den Fingerspitzen nach vorn bis in die Zehen nach hinten. Halte deinen Rücken gerade und stabilisiere dich, indem du den Fußspann in den Boden drückst.



# DWIANGA MARJARYASANA

*Zweibeinige Katze*



**A**tme ein und zieh dich nochmals lang auseinander. Atme aus und bring dein rechtes Knie und deinen linken Ellbogen zusammen. Runde dabei den Rücken so weit wie möglich und höhle gleichzeitig deinen Bauch aus, zieh deine Coremuskeln also richtig schön fest an. Das sind genau die Bauchmuskeln, die deinen unteren Rücken schützen.



Wiederhole die beiden Asanas im Rhythmus deiner Atmung drei bis fünf Mal und wechsle dann die Seite.

Übrigens ...

Leg dir eine Decke unter die Knie, wenn sie sensibel und druckempfindlich sind.

