Schwerpunkt Rücken

Unsere Wirbelsäule spielt in unserem Leben eine „tragende Rolle“. An ihrer Flexibilität erkennt man angeblich das wahre Alter eines Menschen.

In der Arbeitswelt werden die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur zum einen durch die täglichen (Über-)Belastungen und zum anderen durch die überwiegend sitzenden Tätigkeiten beansprucht. Das geht soweit, dass mehr als 80 % aller Deutschen irgendwann im Laufe ihres Berufslebens über Rückenschmerzen klagen.

Die folgenden Übungen stellen ein kleines, aber sehr effektives Programm zur Unterstützung der Rückenfunktionalität dar. Es kann entweder präventiv oder aber bei schon vorhandenen Rückenschmerzen eingesetzt werden. Ergänzend kann noch die Übung „Katz und Kuh“ vom Themenblatt Ergonomie mit dazu genommen werden.

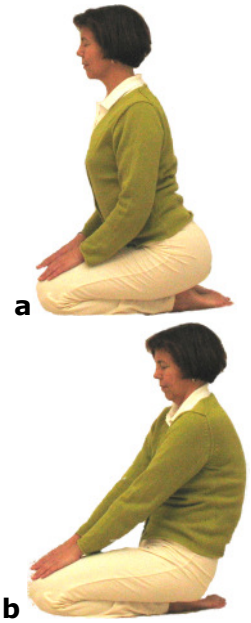
Sufikreise

Sie sitzen in der einfachen Haltung, die Hände liegen auf den Knien. Lassen Sie den Oberkörper aus der Hüfte heraus kreisen, der Kopf bleibt dabei in der Mitte. Wenn Sie nach vorne kreisen, biegen Sie die Brust vor und atmen Sie dabei ein. Wenn Sie nach hinten kreisen, machen Sie einen runden Rücken, indem Sie die Wirbelsäule nach hinten beugen und atmen Sie dabei aus. 1 bis 2 Minute – in beide Richtungen

Wirkung: diese Übung bewirkt eine allgemeine Lockerung der unteren Lendenwirbelsäule.

Spinal flexes (Kamelritt)

Fersensitz: Sie setzen sich auf die Füße, die Wirbelsäule ist gerade, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Beugen Sie die Wirbelsäule mit der Einatmung nach vorn, indem Sie den unteren Rücken vorbeugen und die Brust strecken (a). Halten Sie dabei die Schultern und den Kopf still, bewegen Sie möglichst nur die Wirbelsäule. Beugen Sie die Wirbelsäule mit der Ausatmung nach hinten, indem Sie einen runden Rücken machen (b). Konzentrieren Sie sich auf den unteren Teil des Rückens und üben Sie für
1 bis 3 Minuten.



Wirkung:
Diese Übung lockert den unteren Teil des Rückens.

Hinweis: Setzen Sie sich möglichst auf die Fersen und nicht auf die Seiten der Füße, um mit den Hacken wichtige Meridianpunkte im Gesäß zu stimulieren. Wenn Sie mit der Sitzposition Schwierigkeiten haben, können Sie sich ein Kissen zwischen die Beine und das Gesäß legen.

© 08/2010 YIU Yoga in Unternehmen, Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, Frankfurt/Main

Side Twists („Waschmaschine“)

Die Ausgangsstellung ist die einfache Haltung. Bringen Sie die Hände zu den Schultern, die Finger umfassen die Schultern vorn, die Daumen von hinten. Drehen Sie den Oberkörper mit der Einatmung nach links und mit der Ausatmung nach rechts. Drehen Sie den Nacken vorsichtig mit, als ob Sie über die Schulter nach hinten schauen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr drittes Auge und atmen Sie tief inden Bauch, damit Ihnen nicht schwindelig wird. 1 bis 3 Minuten

Hinweis: Wenn Sie einen stechenden Schmerz in der Herzgegend verspüren, hören Sie auf mit der Übung.

Wirkung: Diese Übung wirkt auf den Brustbereich und öffnet das Herzzentrum.

Schulterübung

Sie bleiben in der einfachen Haltung. Entspannen Sie die Hände auf den Knien. Während Sie einatmen, ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch; während Sie ausatmen, lassen Sie sie entspannt nach unten sinken. Halten Sie die Wirbelsäule gerade. 1 bis 3 Minuten

Wirkung: Diese Übung löst Verspannungen in den Schultern und öffnet gemeinsam mit der folgenden Übung die Verbindung zum Kopf.

Kopfkreuz

Sie bringen mit der Einatmung das Kinn zur Brust, mit dem Ausatmen legen Sie den Kopf in den Nacken. Mit der Einatmung führen Sie den Kopf nach links, mit der Ausatmung nach rechts. Dann beginnen Sie mit dem Ablauf von vorne für 1 bis 2 Minuten.

Hinweis: Wenn Sie Probleme mit der Halswirbelsäule haben, machen Sie nur halbe Kreise von der linken Schulter nach vorne, zur rechten Schulter und zurück.

© 08/2010 YIU Yoga in Unternehmen, Ulrike Reiche und Dagmar Völpel, Frankfurt/Main