

Handout – Yogaübungen zur Mobilisierung der Wirbelsäule

1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

2. Rumpfkreisen



Im Schneidersitz, Handinnenflächen auf den Knien, mit dem Oberkörper kreisen, der Kopf bleibt dabei in der Mitte. EA, wenn Du nach vorn kommst, AA, wenn Du nach hinten kommst.

Wirkung: allgemeine Auflockerung der Wirbelsäule

3. Wirbelsäulen-Drehung im Fersensitz



Sitze auf den Fersen, der Rücken ist aufrecht, der Nacken lang, lege die Hände auf die Schultern, Daumen nach hinten, Finger nach vorn. Drehe den Oberkörper EA nach links und AA nach rechts, der Kopf dreht sich dabei weiter als die Schultern.

Wirkung: klassische Aufwärmübung für die Wirbelsäule

4. Zange

Paschimottanasana



Strecke die Beine aus, verhake die Daumen, hebe die Arme zur Zimmerdecke an und strecke die WS für einige AZ, senke die Arme, ziehe die Zehen zu den Unterschenkeln heran, lasse die Knie auf dem Boden. Greife die Zehen (falls Du sie nicht erreichst, umfasse die Fußgelenke oder die Unterschenkel).

Beuge AA den Oberkörper und den Kopf zu den Knien, hebe EA den Kopf hoch und leicht nach hinten, während Du mit der Brust nach vorn strebst. Übe zunächst dynamisch ca. 15 x und dann statisch.

Wirkung: Muskulatur der Wirbelsäule wird gestärkt, Verdauungstätigkeit wird angeregt

Gegenanzeigen: Neigung zu Ischialgien, kurz nach Bandscheibenvorfällen, erst kurz zurückliegende Operationen im Bauchraum, starke Verdauungsstörungen

5. Dreieckshaltung

Trikonasana



Die Füße sind ca. 1 Meter voneinander entfernt, parallel zueinander, Gesäß anspannen, EA den rechten Arm zur Zimmerdecke anheben, AA Oberkörper zur linken Seite neigen, für 10 AZ verweilen, EA Oberkörper aufrichten, rechten Arm senken, EA linken Arm anheben, AA Oberkörper zur rechten Seite neigen, für 10 AZ verweilen, EA Oberkörper aufrichten, linken Arm senken, 3 x zu jeder Seite.

Füße hüftbreit zueinander bringen, Ellbogen umfassen, nach vorn beugen (Uttanasana), um den Rücken zu lockern.

Wirkung: Rumpfmuskulatur wird gedehnt, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, Zwerchfellatmung wird aktiviert

Gegenanzeigen: verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur, Neigung zu Zwischenrippenneuralgien, Degenerationserscheinungen in der Wirbelsäule

6. Herabschauender Hund

Adho-Mukha-Svanasana



Aus dem Vierfüßlerstand beginnen, Zehen aufstellen, Gesäß anheben, nach hinten schieben, Beine anschließend in der Kindshaltung entspannen (Balasana), 2 x wiederholen

Wirkung: Lendenwirbelsäule wird entlastet, Brustwirbelsäule wird gedehnt, Rücken- und Beinmuskeln werden gedehnt, Arm- und Schultermuskulatur werden gekräftigt

Gegenanzeigen: Beschwerden in den Handgelenken, Sehnenscheidenentzündung, erhöhter Blutdruck, grüner Star, Netzhautablösung, akute Kopfschmerzen

7. Kobra

Bhujangasana



neben den Körperseiten, Beine geschlossen, Gesäß etwas anspannen, Oberkörper durch Rückenmuskulatur und nicht durch Armkraft aufrichten mit der EA, 10 – 15 AZ verharren, AA Oberkörper und Kopf zum Boden zurücklegen, rechte Wange zum Boden bringen, Arme neben die Körperseiten legen mit den Innenhänden nach oben, Beine etwas öffnen, Fersen kippen zu den Seiten,

Becken zum Boden schieben als Ausgleichshaltung für den Rücken, 10 – 15 AZ, 2 x die Kobra mit Ausgleichshaltung wiederholen.

Wirkung: Rückgrat wird gekräftigt, der Brustraum gedehnt, verschobene Bandscheiben werden in die ursprüngliche Position gebracht.

Gegenanzeigen: akute Bandscheibenprobleme, Verspannungen im Rücken und Gesäß

8. Umgekehrter Tisch/Bärhaltung

Parivritti Tchatushpada



Aus der Rückenlage Arme und Beine senkrecht zur Zimmerdecke anheben, Innenhände und Fußsohlen parallel zur Zimmerdecke ausrichten, Spannung in den Hand- und Fußgelenken für 10 – 15 AZ halten, Arme und Beine anwinkeln und zum Boden zurücklegen, 2 x wiederholen

Wirkung: entspannt den unteren Rücken, entlastet die Bandscheiben, lockert Hand- und Fußgelenke, beseitigt Blut- und Lymphstau in den Beinen

9. Krokodil

Nakrasana



In der Rückenlage die Füße dicht hinter dem Gesäß geschlossen auf dem Boden aufstellen, Arme seitlich in Schulterhöhe ausbreiten (Innenhände nach oben), Nacken ist lang, AA Beine nach links sinken lassen, Kopf nach rechts drehen, EA Beine und Kopf zur Mitte drehen, AA Beine nach rechts senken und Kopf nach links drehen, 20 x zu jeder Seite, dann statisch für 10 -15 AZ pro Seite. Zum Schluss beide Beine zum Bauch ziehen und umfassen als Ausgleichshaltung für den Rücken.

Wirkung: Wirbelsäule wird gedreht und elastisch erhalten, Blutzirkulation und Nierentätigkeit werden angeregt, Hüftgelenke werden gelockert, Hals- und seitliche Rumpfmuskulatur werden gedehnt

Gegenanzeigen: akute Beschwerden im unteren Rücken, Ischiasbeschwerden, Entzündungen im Bauchraum

10. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

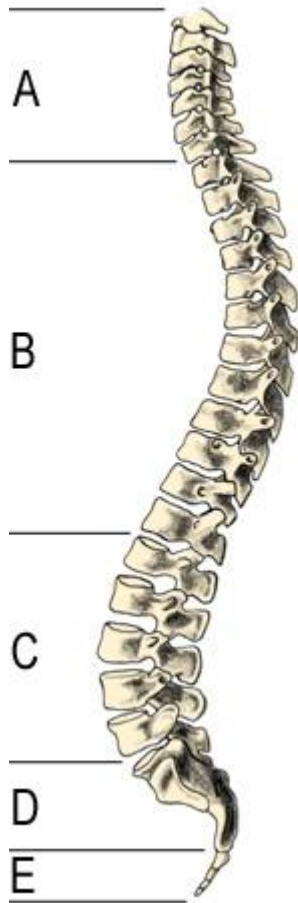
Savasana



Nach Übung 2 – 9 jeweils eine Nachspürphase einlegen, um die Asanas wirken zu lassen. Die Konzentration auf die Bereiche lenken, die angeregt wurden.

Die Wirbelsäule (www.ayurveda-yoga-indien.de)

Im folgenden Text erfahren Sie mehr über den Aufbau der Wirbelsäule. Lernen Sie einige Besonderheiten kennen, die bei Problemen mit dem Rücken von vielen Yoga-Lehrern vermittelt werden.



Die Wirbelsäule besteht aus Wirbeln, den dazwischen liegenden Bandscheiben und Bändern.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln. Diese sind:

- A: sieben Halswirbel – die Halswirbelsäule
- B: zwölf Brustwirbel – die Brustwirbelsäule
- C: fünf Lendenwirbel – die Lendenwirbelsäule

An diesen Teil der beweglichen Wirbel, schließen das

- D: Kreuzbein und das
- E: Steißbein an.

Das Kreuzbein besteht aus ursprünglich 5 Wirbeln welche zusammengewachsen sind. Das Kreuzbein befindet sich in der Beckenschaufel. Das Steißbein besteht aus 4-5 kleineren Wirbeln.

Die Wirbelsäule ist mit einem beweglichen Stab vergleichbar, der das Skelett stützt. Sie wird auch Achsenskelett des Rumpfes genannt. Von der Seite aus gesehen ist die Wirbelsäule doppelt s-förmig gebogen. Die Wirbelsäule im Brustbereich liegt hinter der vertikalen Mitte um den Organen in der Brust den nötigen



Platz zu verschaffen. Die Halswirbel, die den Kopf tragen und die Lendenwirbel, die den Oberkörper tragen, liegen auf der vertikalen Linie.

Als Lordose bezeichnet man die Krümmungen, welche nach vorne zeigen, diese sind Halslordose und Lendenlordose. Die Brustkyphose macht eine Krümmung nach hinten und gibt so dem Brustkorb genug Platz.

Ab dem zweiten Halswirbel befinden sich zwischen den einzelnen Wirbeln die Bandscheiben. Zwischen dem Kreuzbein und dem letzten Lendenwirbel hat die Wirbelsäule den größten Knick. An diesem Übergang befindet sich die Schwachstelle der Wirbelsäule, denn hier wird die Bandscheibe einem großen Druck ausgesetzt, vor allem, wenn der Druck schräg auf die Bandscheibe tritt, was z.B. beim Heben von schweren Gegenständen der Fall ist.

Besonderheiten bei Yoga-Positionen (Asanas)

Die Wirbelsäule, vor allem im Lendenbereich/Kreuzbein, wird in Stehhaltungen entlastet. Eine aktive aufrechte Haltung wird durch Muskelkraft erreicht. In den aufrechten Asanas werden diese Muskeln gestärkt.

Yoga kann helfen, die Wirbelsäule beweglich und gesund zu halten.

Einige Yogapositionen können aber auch Beschwerden verschlimmern. Achten Sie daher auf Folgendes:

Bandscheibenvorfälle sind im Halsbereich seltener als in der Lendengegend. Bei Nackenbeschwerden können der Kopfstand und die Kerze die Beschwerden verschlimmern.

Gleichzeitiges Drehen von Kopf und Vor- oder Rückneigungen sollten vermieden werden. Das Blut zwischen Kopf und Rumpf kann bei diesen Bewegungen nicht mehr frei fließen, da die Wirbelarterien eingeeengt werden.

Wer Probleme mit Bandscheiben im Lendenbereich hat, sollte mit Vorwärtsbeugen vorsichtig umgehen, oder auf diese Verzicht, vor allem in Verbindung mit Drehungen.