

**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

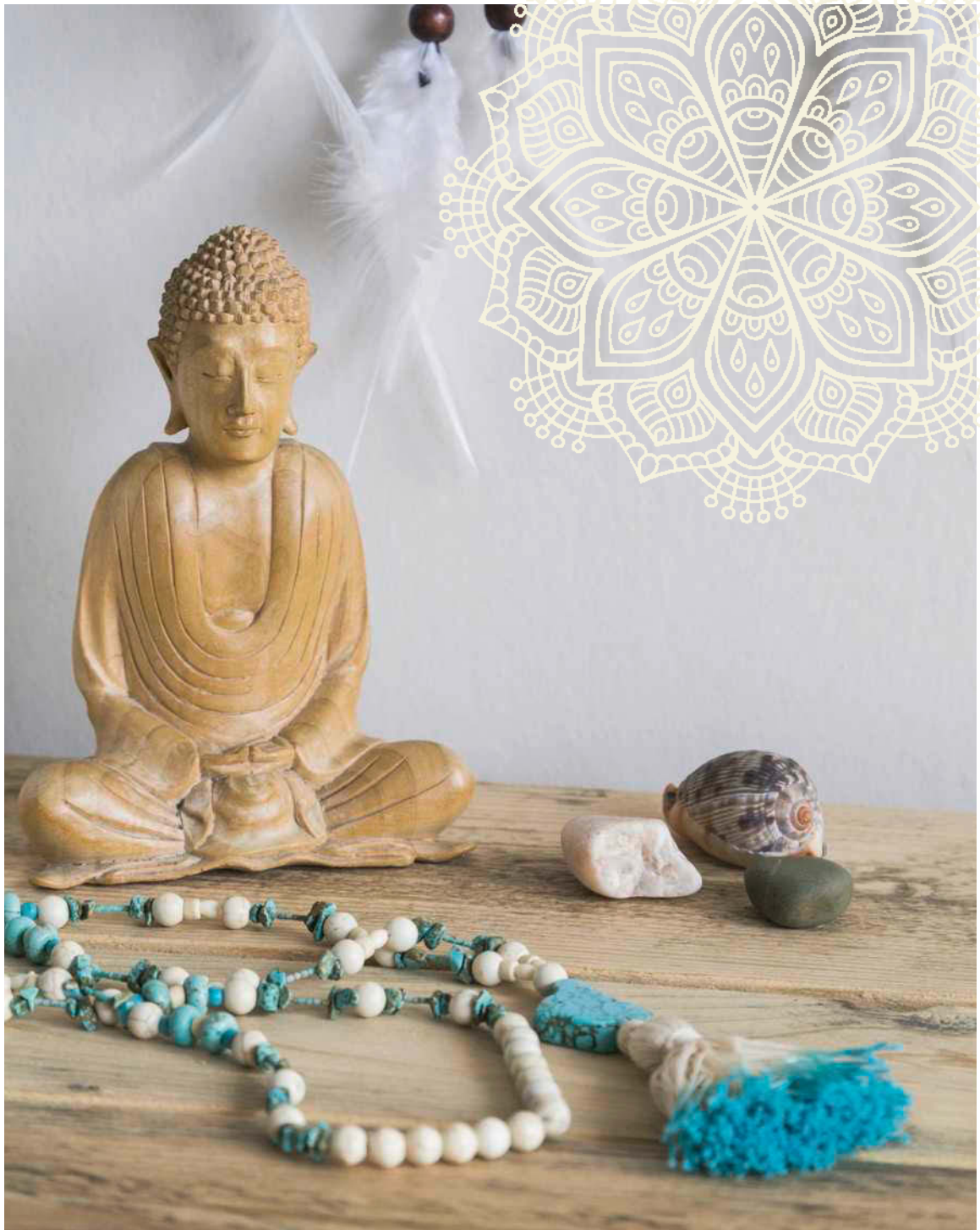
Kein Kreuz mehr mit dem Kreuz	7
Spezifische oder unspezifische Rückenschmerzen – das ist hier die Frage	8
Finde die Ursachen für deine Rückenschmerzen heraus	9
Ein gesunder Rücken dank Yoga	11
Warum diese 20 Übungen?	12
Grundverständnis für deine Wirbelsäule	14
Tipps für die Praxis	16

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

ckenbuch 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!