

Vorbeugen ist besser als heilen

YOGA bei Gesundheitsproblemen — 24 % der Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf Rückenschmerzen zurück: 40 % der Erwachsenen zwischen 25 und 74 Jahren geben in einer aktuellen Befragung an, unter Rückenschmerzen zu leiden. Diesem Leiden kann durch den Aufbau der Rückenmuskulatur vorgebeugt werden. Die anfängliche Anstrengung lohnt sich.

➤ Die meisten Menschen, die in Heilberufen tätig sind, haben grundlegende Kenntnisse zum richtigen Sitzen und Liegen sowie zum rückengerechten Heben und Tragen. Allerdings wird dieses Wissen meist erst berücksichtigt, nachdem das erste Mal schwere Rückenschmerzen aufgetreten sind. Zwei Dinge werden daran offensichtlich: Erstens ist es eine Kunst, Menschen zur Vorbeugung zu bewegen und zweitens können falsches Heben und Tragen über Jahre beschwerdefrei bleiben. Wer aber schon einmal Rückenschmerzen hatte, weiß, wie stark die Schmerzen sind und wie sehr sie behindern. Deshalb: Vorbeugen ist besser als Heilen.

Schnelle Wirkung

Große Geste: Aus der Standhaltung heraus die Arme nach hinten führen und strecken. Die Finger verschränken, so dass die Handinnenflächen zum Körper zeigen. Durch die Nase einatmen, Beckenmuskulatur anspannen, den Körper aufrichten, strecken und die gestreckten Arme langsam in Richtung Kopf heben. Durch die Nase ausatmen, die Körperstreckung

halten und die gestreckten Arme wieder senken. Die Bewegung parallel mit der Atmung mehrmals wiederholen. Zuletzt die Wirkung der Übung in der Ausgangsposition wahrnehmen

Anhaltende Wirkung

Rückbeuge auf der Matte: Kommen Sie in die Rückenlage, strecken Sie den linken Arm und das linke Bein und drehen Sie sich auf den Bauch.

Zuerst nehmen Sie eine entspannte Bauchlage ein. Dazu drehen Sie Ihren Kopf auf die Seite, so dass er auf dem rechten Ohr ruht. Legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab. Die Handinnenflächen zeigen zur Decke, damit Ihre Schultern ganz entspannt liegen können. Zuletzt lassen Sie noch Ihre Fersen nach außen gleiten (**Foto 1**). Genießen Sie diese entspannte Haltung für einige Atemzüge.

Um in die Ausgangslage für die Rückbeuge zu kommen, drehen Sie Ihren Kopf zur Mitte, strecken Ihren Nacken und legen Ihre Stirn auf der Matte ab. Rotieren Sie Ihre Arme so, dass die Handinnenflächen auf der Matte abgelegt sind.

Die Beine und Füße sind gestreckt und liegen vollständig am Boden (**Foto 2**).

Mit der nächsten Einatmung spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln (besser: Beckenbodenmuskeln) an, strecken Ihre Wirbelsäule vom Nacken bis zum Po, drücken Ihre Handflächen in die Matte und richten Ihren Oberkörper langsam rückwärts auf (**Foto 3**). Mit der nächsten Ausatmung senken Sie den Oberkörper wieder, kommen in die Ausgangslage und entspannen die Gesäß- beziehungsweise Beckenmuskulatur. Sechsmal einatmend den Oberkörper aufrichten und ausatmend senken. Danach den Oberkörper während drei vollständigen Atemzügen aufgerichtet und die Beckenbodenspannung halten.

Zuletzt wieder in die entspannte Bauchlage gehen, den Kopf auf die linke Seite legen und nachspüren. ■

■ Prof. Dr. Ingrid Kollak
 Alice-Salomon Fachhochschule Berlin
 Yoga-Lehrerin BDY/EYU
 Email: kollak@asfh-berlin.de
 (Betreff: Yoga bei ...)

