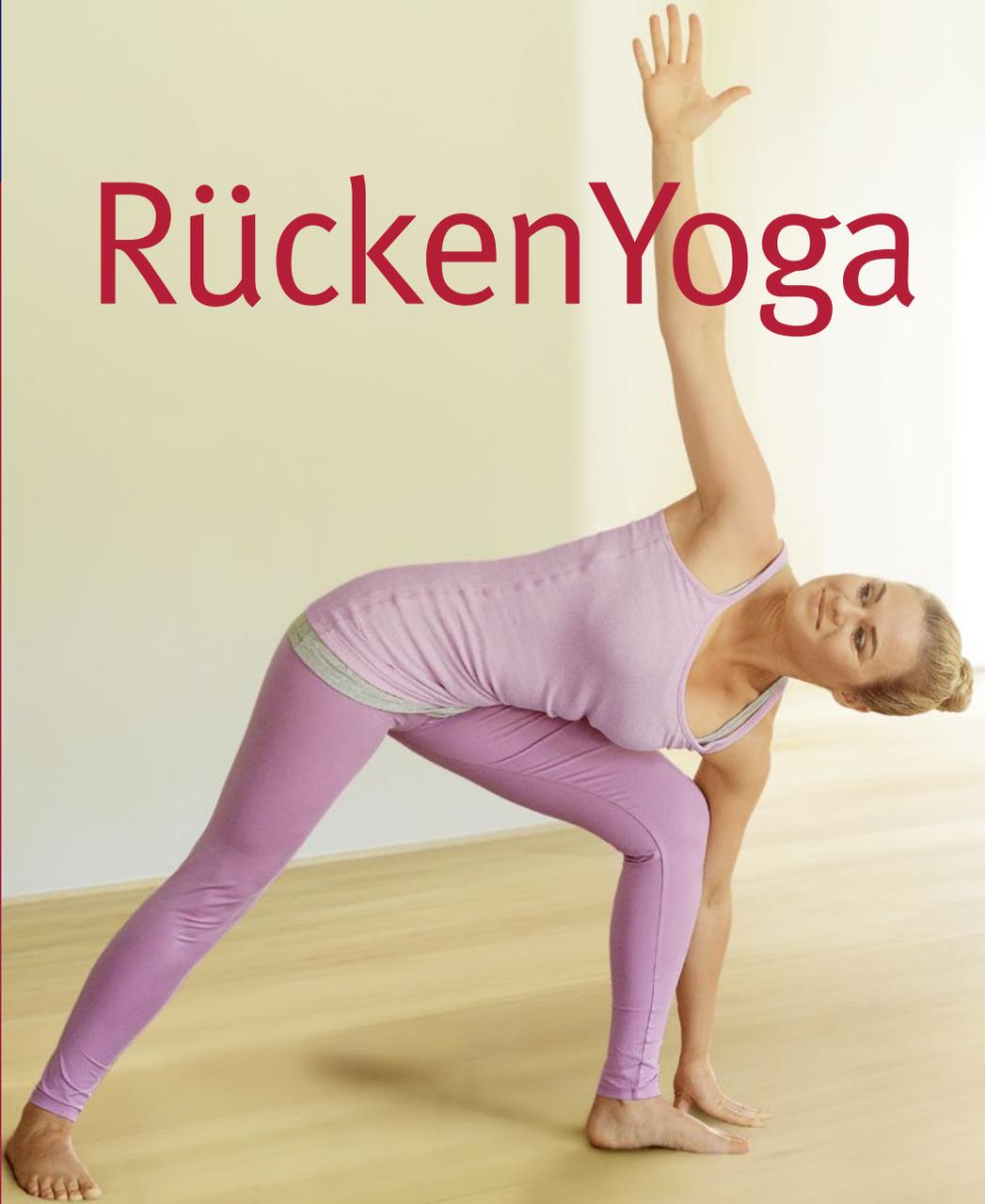


Gertrud Hirschi · Barbara Kündig

# RückenYoga



Gertrud Hirschi · Barbara Kündig  
RückenYoga

**Gertrud Hirschi** leitet seit 1982 eine Yogaschule in Zürich. Sie absolvierte die Yogalehrer-Ausbildung beim BDY (Berufsverband deutscher Yogalehrer) und bildete sich weiter zur Rückenschul-Kursleiterin aus. Das Thema rückengerechte Gymnastik vertiefte sie in vielen Fortbildungen und integrierte die neuen Erkenntnisse der Forschung in ihre Praxis als Yogalehrerin. Sie gibt Weiterbildungskurse im In- und Ausland; so u. a. für Yogalehrende an der GesundheitsAkademie in Ulm zum Thema RückenYoga.

„Seit vielen Jahren lebe ich, dank RückenYoga, schmerzfrei. Wenn sich meine Beschwerden doch mal bemerkbar machen, dann weiß ich, was ich dagegen tun kann.“

**Barbara Kündig** beschäftigte sich bereits während ihres Studiums (Staatswissenschaften sowie Arbeit- und Organisationspsychologie) intensiv mit Entspannung, Mentaltechniken, Intuition und Yoga. Besonders widmet sie sich den konkreten, sicht- und spürbaren Nutzen dieser Techniken. Sie gibt ihr umfassendes Wissen und ihre Erfahrungen in Aus- und Weiterbildungen sowie Beratungen im In- und Ausland weiter. Auch hat sie mehrere erfolgreiche Bücher verfasst.

Weitere Infos über unser Kursangebot und unsere Beratungstätigkeit erfahren Sie auf unseren Webseiten:

[www.gertrudhirschi.ch](http://www.gertrudhirschi.ch)

[www.barbara-kuendig.ch](http://www.barbara-kuendig.ch)

---

## Dank

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei unseren Partnern für die Unterstützung und Rückendeckung, die uns das Arbeiten am Buch enorm erleichterten. Ebenso bei

Tina Steinauer, die durch ihre wunderschönen Fotos dem Buch eine besondere Note gegeben hat, und bei unseren Models. Es war eine tolle Zusammenarbeit!

Gertrud Hirschi · Barbara Kündig

# RückenYoga



TRIAS



## ◆ RückenYoga – Was ist das?

- 12 **Wie RückenYoga aufgebaut ist**
- 12 Körperliches und mentales Training zugleich
- 16 Zusätzliche Tipps für den Alltag

## ◆ RückenYoga in der Praxis

- 20 **Übungsfolge bei akuten Schmerzen**
- 23 Entspannung in Rückenlage
- 26 Dynamische Übungen aus der entspannten Rückenlage
- 30 Gewichtstemmer
- 31 Sanfte Rückenmassage
  
- 32 **Übungsfolge für den unteren Rücken**
- 35 Nach den Sternen greifen
- 37 Rückenpower
- 38 Vorbeuge im Stand
- 40 Katze
- 43 Katzenbuckel – Pferderücken
- 45 Heuschrecke
- 46 Kobra
- 48 Entspannung im gerollten Blatt



## 50 Übungsfolge für den mittleren Rücken

- 53 Brustbeweger
- 54 Lockerer Schwinger
- 55 Himmelstemmer
- 56 Faules Dreieck
- 58 Klinge
- 60 Kuhkopf
- 61 Sunrise
- 62 Ruhender Frosch



## 64 Übungsfolge für den oberen Rücken

- 67 Schultern kreisen
- 68 Windrad
- 71 Liegende Acht
- 73 Flügelschlag
- 74 Goldenes Trio für Hals und Nacken
- 76 Anti-Buckel
- 77 Nacken und Schultern kneten
- 79 Ruhende Schildkröte

## Was Sie mit RückenYoga erreichen können

Endlich schmerzfrei werden, wäre das nicht wunderbar? Mit RückenYoga schaffen Sie es! Das ganzheitliche Konzept setzt an den beiden Hauptursachen für Rückenschmerzen an: der verspannten Muskulatur und den

seelischen Belastungen. Die Übungen lockern, dehnen und stärken Ihren Rücken und sorgen in der Entspannungsphase für den nötigen körperlichen und seelischen Ausgleich.



## ◆ Übungsfolgen für den ganzen Rücken

82 RückenYoga für den ganzen Körper

82 Ganzheitliches Training

84 Übungsfolge, um frisch in den Tag zu starten

87 Treten am Ort mit erhobenen Armen

88 Arm- und Beinheber

91 Flieger

93 Seitenbeuge mit gekreuzten Beinen

95 Dreieck

96 Drehschwung

98 Drehstand

101 Baum

103 Stuhl/Hund

104 Brustexpander

106 Übungsfolge zum Dampf ablassen und Auftanken

109 Kriechgang

111 Drehung im Kniestand

112 Seitendehnung im Kniestand

114 Kleiner Held

115 Schwan

117 Panther

118 Beckenheber

119 Boot

120 Therapeutische Rückendehnung

122 Übungsfolge zur Entspannung

125 Pogonalopp

127 Tisch

128 Drehsitz

130 Seitenbeuge

132 Vorbeuge im Sitzen

135 Beinkreisen in Rückenlage

136 Armkreisen in Seitenlage

138 Krafttrio für den Bauch

141 Brücke



## ◆ Yoga – die Seele und der Alltag

### 144 Mudras, Pranayamas, Mantras

144 Die Bedeutung der Mudras

145 Pranayamas –  
Atemübungen

146 Mantras

148 Handrückenmassage

149 Mittelfingermassage und Mittelfinger  
halten

150 Rücken-Mudra

151 Willen-Mudra

152 Stufenatem

154 Energielenkendes Pranayama

### 156 Entspannung und Meditation

156 Entspannung

157 Meditation

159 Savasana – Vollkommene  
Entspannung

160 Anspannungen ausatmen

160 Reise durch den Körper

161 Rücken-Tiefenentspannung

161 Tiefenentspannung  
mit Yoga Nidra

### 162 Psychosomatik, Alltagstipps und Spiritualität

162 Psychosomatik – Hallo  
Mr. Detektiv!

167 Spiritualität

### 169 Nachwort

# Üben: Wo und wie?

Es ist eigentlich egal, wo Sie üben. Dies kann im Schlafzimmer, Wohnzimmer, auf dem Balkon, am Arbeitsplatz oder im Hotel sein. Achten Sie darauf, dass Ihre Unterlage warm und flauschig ist, benutzen Sie beispielsweise eine gefaltete Woldecke. Halten Sie für die benötigte Polsterung einige gerollte Frottiertücher bereit und eventuell einen Stuhl, einen Hocker oder ein dickes Kissen, auf dem Sie bequem die Unterschenkel ablegen können.

Ihre Kleidung sollte locker und bequem sein. Haben Sie nicht die Möglichkeit, sich fürs RückenYoga umzuziehen, beispielsweise wenn Sie am Arbeitsplatz eine Übungsfolge einschieben, achten Sie zumindest darauf, dass Sie beengende Kleidungsstücke wie Gürtel und Krawatte gelockert haben. So sind Sie auch schon fertig vorbereitet – los geht's!

# Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema „Hilfe zur Selbsthilfe“ durchzieht dieses Buch wie ein roter Faden. Damit meinen wir nicht nur die gezielt eingesetzten Körperübungen, sondern natürlich auch die Rücken-Tiefenentspannung sowie die Mudras, Mantras und Atemübungen. Aus eigener Erfahrung wie auch durch die Erfahrung, die wir mit zahllosen Klienten und Kursteilnehmern gemacht haben, wissen wir, was hilft und wie die Übungen einzusetzen sind. Dabei müssen wir nicht einmal wissen, was genau die körperliche Ursache von Rückenbeschwerden ist – die Übungen bringen in jedem Fall einen wirksamen und positiven Prozess in Gang, der den Rücken gesunden lässt und stärkt. Neben dem körperlichen gibt es auch einen seelischen Aspekt: Egal wo, wann und wie es im Rücken schmerzt, dahinter steckt oft auch eine seelisch-geistige Ursache. Nur wenn auch dieser Aspekt in die Arbeit mit dem Rücken miteinbezogen wird, kann eine langfristige Besserung oder gar Heilung stattfinden. Es geht darum, dass wir uns selbst urteilsfrei besser kennenlernen und erkennen, was die Rückenschmerzen verursacht (Stress, Überforderungen, Sorgen, Ängste usw.). Dabei werden wir achtsam im Umgang mit uns selbst und lernen, wie man die Herausforderungen packt, die das Leben präsentiert. Wenn dieses Erforschen und Erkennen unserer selbst einmal wirklich schwierig und schwer wird, hilft uns neben der Selbst-Liebe oft eine Portion Humor weiter. Es ist doch so: Mit Humor fällt alles leichter! RückenYoga ist also auch ein Weg zur Selbst-Erkenntnis und dies dürfen Sie als ein spannendes Abenteuer sehen.

In diesem Sinne freuen wir uns, Sie ein Stück auf Ihrem persönlichen Weg zu begleiten, und wünschen Ihnen dabei viel Freude und Erfolg.

Gertrud Hirschi und Barbara Kündig



# RückenYoga – Was ist das?

Die besten Übungen und Techniken vereinen sich hier zu einem ganzheitlichen Training für den Rücken.

# Wie RückenYoga aufgebaut ist

RückenYoga ist für jedermann geeignet. RückenYoga ist Prävention und Therapie zugleich und steigert Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen.

## Körperliches und mentales Training zugleich

RückenYoga – das ist ein einzigartiges Konzept, in dem einerseits die besten Übungen aus der Rückengymnastik und -therapie, der Feldenkrais-Methode und dem Qigong verwendet werden; und diese werden mit geeigneten Übungen des Yoga kombiniert. Andererseits werden die Yogaphilosophie und die yogische Lebenseinstellung als Mentaltraining eingesetzt; und selbstverständlich werden auch Mudras (entsprechende Handgesten), Pranayamas (yogische Atemweise) und Mantras (unterstützende Affirmationen) aus dem Yoga gezielt eingesetzt. Im Umgang mit Schmerzen, egal ob chronisch oder akut, oder einem schwachen und labilen Rücken, den Sie stärken und stabilisieren möchten, sind Mudras, Pranayamas und Mantras außerordent-

lich wirkungsvoll. Warum dies so ist, erfahren Sie im hinteren Teil des Buches (ab Seite 144). Auch erfahren Sie dort, wie Sie bereits mit einer einfachen Entspannung sowie Meditationen (ab Seite 156) Ihrem Rücken viel Gutes tun können.

## Geeignet für jedermann

Auf der körperlichen Ebene beinhaltet RückenYoga einfache Übungsfolgen, die für jedermann geeignet sind: ob Sie alt oder jung, Mann oder Frau, berufstätig oder in der Familie eingespannt sind oder sogar Tendenzen zu einem Workaholic-Dasein haben, ob Sie körperlich belastende Tätigkeiten ausführen oder eher einen sitzenden Lebensstil pflegen – mit RückenYoga haben Sie ein einfaches Instrument zur Hand, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit dauerhaft zu verbessern.

## Ganzheitliches Üben – einfach und effizient

RückenYoga zielt nicht auf eine spezifische Beschwerde oder ein Krankheitsbild ab. Es wird immer ein gesamter Rückenbereich in sein Gleichgewicht gebracht – wie es dem Yoga entspricht.

Alle Übungen des RückenYoga sind einfache und sichere Übungen, sanft und doch sehr wirksam. Sie brauchen also keine Yogalehrerin oder Therapeutin an Ihrer Seite. Machen Sie die Übungen zu Hause oder am Arbeitsplatz, Sie können nichts falsch machen.

## Prävention und Therapie zugleich

Die Übungsfolgen dienen einerseits der Prävention, Sie können die Übungen praktizieren, um Ihren Rücken zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Andererseits helfen Ihnen die Übungen, wenn Sie von Rückenproblemen betroffen sind: sie ermöglichen es Ihnen, schmerzfrei zu werden, Rückfälle zu vermeiden und langfristig ohne Schmerzen zu leben.

In diesem Fall empfehlen wir in erster Linie die Akutfolge (ab Seite 20). Sie werden bald Linderung erfahren. Dann dürfen Sie die Übungsfolgen Ihrer Wahl praktizieren, da alle Übungen rückengerecht sind.

## Üben auch mit Schmerzen

Sie können RückenYoga auch machen, wenn Sie Schmerzen haben.

## Die umfassende Wirkung des RückenYoga:

- Unterstützt eine gute Körperhaltung
- Verbessert die Durchblutung
- Regt den Stoffwechsel an
- Stärkt die Bänder
- Kräftigt die Muskeln
- Massiert die Nervenbahnen
- Hält die Lymphbahnen durchlässig
- Fördert den feinstofflichen Energiefluss
- Verbessert die Atmung
- Aktiviert die Sauerstoffaufnahme
- Unterstützt die Organtätigkeit
- Entspannt Körper und Geist
- Weckt Vitalität und Lebensfreude
- Fördert Gelassenheit im Alltag
- Macht geistig frisch

Sie haben die Wahl: Sie können Ihr RückenYoga als lästige Pflichtveranstaltung sehen oder zu den schönsten Minuten des Tages machen. Wir plädieren für das Letztere.

Die Übungsfolgen des RückenYoga basieren auf einem klaren Konzept. Die einzelnen Übungen bauen in sinnvoller und effizienter Art und Weise aufeinander auf. Jede Übung verstärkt die Wirkung der vorangegangenen und der darauffolgenden. Zu Beginn jeder Folge wird gelockert und gedehnt, dann gestärkt sowie mobilisiert und zum Schluss entspannt. Dabei geht es immer um ein Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung sowie zwischen Statik und Bewegung.

**Ausgleich.** Einen großen Stellenwert haben die Ausgleichshaltungen im RückenYoga. Generell gilt, dass sich bei Seitenbeugen und Drehungen die Muskulatur einseitig verzieht und die Wirbelkörper, einschließlich Bandscheiben, nicht mehr optimal aufeinanderliegen. Außerdem schieben sich die Wirbelfortsätze ineinander. Die Ausgleichshaltungen stellen den nötigen Abstand der Wirbelkörper zueinander wieder her, schaffen Raum für die Nervenbahnen, regen gleichzeitig die Blutzufuhr an und bringen die vielen Muskeln und Bänder entlang der Wirbelsäule wieder in eine natürliche Ordnung. Die Ausgleichshaltungen haben aber noch einen weiteren Effekt: Sie bringen alle Funktionen des Körpers wieder in den Ruhe- und Entspannungszustand, in dem sich neue Kraft aufbaut und das vegetative Nervensystem gestärkt wird. Das System der Ausgleichshaltungen stammt weitgehend aus der Rückengymnastik und wer, wie die Autorinnen

selbst, regelmäßig danach übt, weiß ihren Wert zu schätzen – sie schaffen im Rücken pures Wohlbefinden.

**Lockerer Stand.** Im RückenYoga sind in den stehenden Übungen die Knie immer locker bzw. leicht gebeugt. Dies schont den Rücken, stärkt die Kniebänder, fördert den Durchfluss feinstofflicher Energien und gibt Standhaftigkeit.

**Nachspüren.** Wir laden Sie ein, nach jeder Übung einige Atemzüge lang – so lange Sie Lust dazu haben – innezuhalten und nachzuspüren und nicht gleich zur nächsten Übung weiterzuhetzen. So können Sie die Wirkung sprichwörtlich am eigenen Leibe wahrnehmen. Zudem helfen Sie Ihrem Körper und Ihrem Gehirn so, neue korrekte Haltungen und Muster zu integrieren.

**7 Mal Wohlbefinden.** In diesem Buch stellen wir Ihnen 7 effiziente und einfach auszuführende Übungsfolgen vor: Die erste Folge bringt schnelle Erleichterung im Akutfall. Sie können diese sogar im Bett üben. Die weiteren Folgen befassen sich mit dem unteren, dem mittleren sowie dem oberen Rücken. Zudem zeigen wir Ihnen eine Übungsfolge, um frisch in den Tag zu starten, eine weitere zum Dampfabblassen und Auftanken und eine zur Entspannung. Mit der letzten Übungsfolge können Sie sich auch wunderbar verwöhnen bevor Sie ins Bett gehen, da sie hauptsächlich in der Rückenlage praktiziert wird.