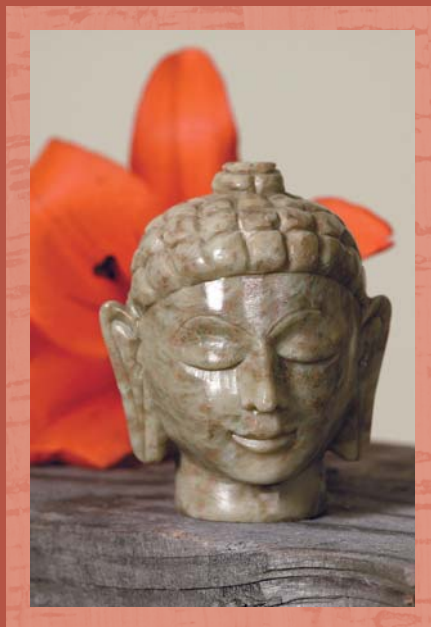


YOGA 50 plus

heilt Ihren Rücken





Silver Generation

YOGA 50 plus

10-Minuten-Übungen bei Nacken- und Rückenschmerzen



RITA TRIEGER

Bassermann

ISBN 978-3-8094-3002-5

© dieser Ausgabe 2013 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München
© der deutschen Erstausgabe by Heel Verlag GmbH
© der amerikanischen Originalausgabe 2005 by Fair Winds Press, 33 Commercial Street, Gloucester, MA 01930, USA
Originaltitel: Yoga Heels your Back
Text-Copyright © Rita Trieger

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling
Übersetzung: Klaus Michelberger, Bonn
Redaktion: Petra Hundacker, Christine Birnbaum
Redaktion für diese Ausgabe: Herta Winkler
Herstellung für diese Ausgabe: Sonja Storz

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Bitte suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen.

Satz: Muser Medien GmbH, Königswinter
Druck und Bindung: Mohn media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Profimatt liefert Sappi, Ethingen.

817 2635 4453 6271

Widmung



Für alle meine Schüler, die mir Inspiration, Wissen und Liebe schenken.

Namaste

Inhalt



- 8 Vorwort**
- 10 Einleitung**
- 12 1. Kapitel: Anatomie der Wirbelsäule**
Eine Erläuterung der häufigsten Rückenbeschwerden
- 18 2. Kapitel: Rückenschmerzen besser Verstehen**
Was läuft schief und warum entstehen dadurch Probleme an der Wirbelsäule
- 24 3. Kapitel: Yoga besser verstehen**
Diese wundervolle und uralte Wissenschaft vom Leben kann die lang ersehnte Lösung für Ihre Rückenprobleme sein
- 32 4. Kapitel: Dehnübungen am Morgen**
Sanfte Dehnungen und Bewegungen für den Rücken
- 42 5. Kapitel: Ausrichtung der Wirbelsäule**
Langsame Bewegungen und einfache Rotationen für die Wirbelsäule
- 56 6. Kapitel: Rückwärtsbeugen**
Zur Haltungskorrektur, Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Blutzirkulation
- 68 7. Kapitel: Weitere Rückwärtsbeugen**
Intensiveres Training durch erhöhte Rückenspannung
- 78 8. Kapitel: Vorwärtsbeugen**
Diese Übungen bringen Ihren Körper ins Gleichgewicht, während Sie Ihr Herz und andere innere Organe massieren
- 88 9. Kapitel: Entspannung**
Entspannung für den Hals, die Schultern und den oberen Rücken
- 98 10. Kapitel: Warm-up für anspruchsvollere Übungen**
Vorbereitung des Körpers für anspruchsvollere Stellungen
- 110 11. Kapitel: Kräftigung von Rücken und Hüfte**
Übungen im Stehen zur Kräftigung der Wirbelsäule und Verbesserung der Beweglichkeit



122 12. Kapitel: Kräftigung des Unterleibs

Grundlegende Yoga-Crunches, um den unteren Rücken vor Belastungen zu schützen

134 13. Kapitel: Abgewandelter Sonnengruß

Vitalisiert, formt und kräftigt alle Muskeln und Organe des Körpers

146 14. Kapitel: Verwendung von Hilfsmitteln

In Stellungen verweilen, um den Körper mit Hilfe von Blöcken, Polstern, Bändern und einem Stuhl zu trainieren

160 15. Kapitel: Heilung durch Meditation

Lernen Sie sich zu entspannen und bleiben Sie ruhig, egal in welcher Lebenslage

172 Quellenverzeichnis

173 Danksagung

174 Über die Autorin



Vorwort



Rita Trieger ist eine der seltenen Lehrerinnen, die die östliche Philosophie von Yoga und Meditation mit einem sehr aktiven, westlichen Lebensstil vereinbaren. Durch ihre persönliche Erfahrung ist sie in der Lage, sich immer wieder in ihre Schüler hineinzusetzen und sie auf den für sie richtigen Weg zu weisen. Wenn sie es schafft, gleichzeitig Lektorin, Yoga-Lehrerin und Mutter zu sein, dann inspiriert sie damit auch Menschen in ihrer Umgebung, es ihr gleich zu tun. Und das geschieht auch. Sie unterrichtet die unterschiedlichsten Schüler, von sehr leistungsorientierten Menschen bis hin zu chronisch Kranken. Dabei geht sie auf jeden individuell ein und nutzt dafür ihre fundierten Yoga-Kenntnisse.

Während ich die Schüler beobachte, wie sie Woche für Woche äußerst gewissenhaft in den Unterricht strömen, erkenne ich nicht nur eine Verbesserung in ihren Bewegungen, sondern sehe auch, dass sie ihr Leben viel mehr genießen. Rita ist eine ausgezeichnete Lehrerin, weil sie an ihre Arbeit glaubt und diese mit einer natürlichen Bescheidenheit ausführt.

Sie zwingt den Körper nicht sich anzupassen, sondern lässt jedem Teilnehmer die Freiheit, sich entsprechend der persönlichen Voraussetzungen zu entwickeln. Nachdem ich nun bereits lange Jahre mit Rita zusammengearbeitet habe, freue ich mich, dass dieses Buch es nun zahlreichen Menschen ermöglicht, Freude an Yoga und damit auch Hilfe bei Rückenproblemen zu erfahren. Ritas Offenheit für das Lernen ist ansteckend. Viele, die Yoga ausprobieren möchten, werden durch Rückenschmerzen und Unbeweglichkeit daran gehindert. In dem nun vorliegenden Buch sind viele einfache Übungen zusammengestellt, die man täglich absolvieren kann und deren Erfolge ich im Laufe meiner Zusammenarbeit mit Rita bei all den glücklichen Teilnehmern ihrer Kurse beobachten konnte.

Elaine Petrone

Programm-Direktorin

The Health and Fitness Institute, Tully Health Centre, Stamford Health System

Autorin von „The Miracle Ball Method“, Workman Publishing

www.elainepetrone.com

Einleitung



An einem kalten, grauen Wintertagnachmittag wickelte ich mich in eine Wolldecke und machte es mir mit einem heißen Tee vor dem Fernseher gemütlich. Ich fühlte mich müde und absolut entspannt, als ich nach der Fernbedienung griff. Plötzlich durchzuckte mich ein heftiger Schmerz im Lendenwirbelbereich. Der Schmerz stach mir derart in den Rücken, dass ich kaum Luft holen, geschweige denn, mich bewegen konnte. Nach einigen Minuten gelang es mir, mich in eine halb aufrechte Position zu manövrieren, indem ich behutsam hin- und herwippte. Vorsichtig schlurfte ich vornübergebeugt ins Badezimmer, um nach der wärmenden Muskelentspannungscreme zu suchen. Ich kam mir uralte vor und konnte nicht aufhören, vor mich hin zu wimmern. Was war passiert? Das hatte ich noch nie erlebt. Ich war gut trainiert. Ich ging sechs Tage in der Woche ins Fitnessstudio und ich hatte mich noch nie vorher verletzt und sicherlich noch nie die kleinste Verspannung an irgendeiner Stelle meines Rückens verspürt.

Damit war ich nicht allein, doch das wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Neuesten Studien zufolge leiden circa 80 Prozent der Bevölkerung zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens an Schmerzen im unteren Rücken. Bei einigen Menschen verschwinden die Probleme ganz rasch von selbst wieder, bei anderen entwickeln sich anhaltende Beschwerden. Rückenschmerzen können jeden treffen, Männer wie Frauen. Auch das Alter spielt dabei keine Rolle – die Leiden können in jedem Alter auftreten, am häufigsten allerdings zwischen 25 und 60 Jahren. Und weil die menschliche Wirbelsäule so komplex ist, kann die genaue Ursache der Schmerzen leicht übersehen werden. Sie können unter anderem durch Muskeltraumata, defekte Nervenstränge, Infektionen, Entzündungen oder Kreislaufstörungen ausgelöst werden.

Aber für die meisten von uns, die unter die 80 Prozentmarke fallen, ist die beste Methode, Rückenschmerzen zu bekämpfen, ein paar Tage auszuspannen und dann wie gewohnt weiterzumachen. Es ist ebenso empfehlenswert, mit leichten Übungen zu beginnen, um die Muskeln zu dehnen sowie Blut und Sauerstoff zirkulieren zu lassen. Das kann etwas Simple wie Schwimmen oder Laufen sein, noch besser wäre allerdings eine komplette Behandlung von Körper und Geist durch Yoga.

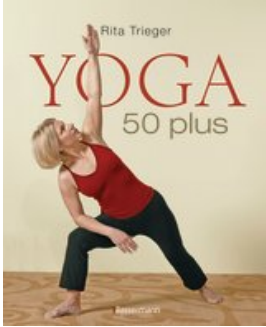
Seien wir ehrlich – das Leben kann uns überrollen. Und die meisten von uns können nicht lange genug innehalten, um sich eine richtige Pause zu gönnen. Befreien Sie Ihren Geist und lassen Sie einen Teil der Anspannung, die Frustration, den Stress, den Ärger und die Angst heraus, mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Wenn wir uns nicht davon befreien, speichern wir den Stress im Körper ab und schieben Spannungen letztendlich nur beiseite, in der Hoffnung, uns zu einem späteren Zeitpunkt davon zu befreien. Meistens begraben wir sie jedoch noch tiefer in den praktischen „Behältern“ unseres Körpers: dem Nacken, den Schultern, dem oberen und unteren Rücken und in den Lenden. Diese Anspannung in unserem Körper kann zu Schwäche, Erschöpfung, Krankheit und chronischen Schmerzen führen.

Deshalb ist Yoga ein so nützliches Werkzeug, um mit Rückenproblemen fertig zu werden. Yoga lehrt uns, tiefer zu atmen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und nach und nach den aufgestauten Ärger abzubauen.

Die einfachen 10-Minuten-Übungen in diesem Buch helfen Ihnen dabei, sich auf Ihren Körper einzustellen, Verspannungen zu lösen und angespannte Muskeln zu lockern – sie können sogar bei Entwicklungsstörungen wie Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) Erleichterung schaffen. Bei anhaltenden, chronischen oder starken Rückenschmerzen sollten Sie in jedem Fall immer erst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Übungen beginnen. Die Übungen in diesem Buch sind sehr behutsam, falls Sie jedoch bestimmte Bewegungen vermeiden sollten, wird Sie Ihr Arzt vorher individuell beraten.

Was mich betrifft waren die Schmerzen in meinem Rücken nach ungefähr einer Woche verschwunden. Zum Glück kamen sie seitdem nie wieder, obwohl ich nun, da ich älter werde, manchmal ein merkwürdiges Gefühl im Rücken verspüre – besonders, wenn ich den ganzen Tag am Computer gearbeitet habe oder müde bin.

Dann begeben Sie sich in eine meiner Lieblingspositionen – der herabschauende Hund – auf die Yogamatte, atme tief und ruhig, lasse die negativen Gedanken, die mir zwangsläufig durch den Kopf gehen, los und fühle, wie sich mein Körper wieder wunderbar entspannt.



Rita Trieger

Yoga 50 plus

Heilsame Übungen gegen Rücken- und Nackenschmerzen

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 19,0 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-8094-3002-5

Bassermann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Yoga: Beweglichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter

Mit Yoga kann man sich bis ins hohe Alter fit halten. Anfangen damit kann man jederzeit, selbst wenn man die 50 überschritten hat. Die leider zunehmenden Beschwerden, hauptsächlich mit den Gelenken, lassen sich durch Yoga-Übungen lindern. Einfache Yoga-Stellungen und Dehnübungen können Rückenschmerzen und Gelenkversteifungen lindern, sie sorgen für mehr Beweglichkeit, Kraft und damit auch für mehr Vitalität.