



SELFCARE: ACHTSAMES RÜCKENYOGA

Louise Belloso Castelló

Yogalehrerin (YACEP Yoga Alliance
Continuing Education Provider),
Spiraldynamik® Fachkraft,
Neuroathletik Trainerin

6 Rücken yoga



Deine Lernziele:

In diesem Kapitel vermitteln wir Dir Kenntnisse zu folgenden Themen:

- Grundprinzipien des Rücken yoga
- Propriozeptives Training
- Stundenaufbau
- Adäquate Übungen und Variationen

6.1 Praktischer Teil

6.1.1 Grundprinzipien einer achtsamen Rücken yogastunde

- Bewegung ist Heilung
- Die Dosis macht das Gift - Fordern ohne zu überfordern
- An den Schmerz heran, nicht hinein
- Lange Hebel vermeiden
- Beim Hochkommen Knie beugen
- In die Länge denken – Tensegrity
- Beckenaufrichtung
- Kein übermäßiger Druck in den Gelenken
- Übungen werden langsam und aufmerksam praktiziert
- Ausgewogenes Verhältnis von Kraft- und Dehnübungen
- Sensorik schulen durch Körperwahrnehmungsübungen
- Motorik schulen, durch differenzierte und achtsame Bewegungen z. B. Wirbel für Wirbel bewegen
- Überanstrengung vermeiden, um muskuläre Gelenk stabilisation zu gewährleisten
- Jeder übt so wie er kann und tastet sich an seine persönlichen Grenzen heran
- Achtsamkeit für alle Körperempfindungen
- Gedanken und Gefühle registrieren und loslassen
- Schweift der Geist ab, wird er zurück zum Atem geführt
- Länger aus- als einatmen wann immer es möglich ist

6.2 Propriozeptives Training

Propriozeptives Training ist bei Rückenproblemen sinnvoll, da erfahrungsgemäß bei vielen Menschen mit Rückenschmerzen auch die Stabilität beeinträchtigt ist und durch diese Art des Trainings die kleinen, gelenknahen Muskeln gekräftigt werden. Wichtig ist, die Teilnehmer achtsam in einen wackeligen Bereich zu bringen, um Verletzungen vorzubeugen. Fordere, ohne zu überfordern.

Propriozeptives Training für mehr Stabilität

Trainingsprinzipien:

- ☐ Am Anfang (bzw. nach der Aufwärmphase) des Unterrichts in ausgeruhten Zustand
- ☐ von einfach zu schwer (Überlastungen vermeiden)
- ☐ Partnerübungen sind möglich
- ☐ auch Hilfsmittel können für das Training nützlich sein (z. B. aufgerolltem Handtuch)

(Müller/Schleip 2012, S. 367-377)

Übungen für propriozeptives Training

Gleichgewichtstraining

Propriozeptives Training ist Gleichgewichtstraining in einem „wackeligen“ Bereich, so dass die persönliche Stabilisationsfähigkeit gefordert wird. Schon der Einbeinstand hat einen Trainingseffekt auf das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Aber wer sicher steht, sollte das Niveau steigern (z. B. Haltungsvariationen in Asanas oder in verschiedene Richtungen blicken). Barfüßig und/oder auf weichem oder wackeligem Grund üben, führt zu erhöhter propriozeptiver Stimulation, für welche eine **kontinuierliche Stabilisation** erforderlich ist. Wichtig ist es so zu üben, immer neue Reize einbezogen werden und gefordert wird, ohne die Schüler zu überfordern.

im ausgeruhten Zustand

Das Propriozeptive Training sollte im ausgeruhten Zustand durchgeführt werden, damit das Gehirn aufnahmefähig ist. Deshalb sollten diese Übungen dem eigentlichen Unterricht vorangestellt werden.

Bei diesem Training müssen die stabilisierenden Muskeln viel leisten. Da sich bei Überlastung das Verletzungsrisiko erhöht, sollten die Teilnehmer also möglichst **achtsam und ausgeruht** sein. Fünf bis zwanzig Minuten sind meist ausreichend. Die Dauer sollte langsam gesteigert werden.

6.3 Stundenaufbau (90 min.)

Gliederung	Erläuterungen	Zeit
Begrüßung und Einführung	Einstimmung auf das Thema der Stunde, z. B. Rückbeugen und Anahata Chakra	ca. 5 min.
Anfangsentspannung und -meditation	im Liegen oder im Sitzen	ca. 5 min.
Aufwärmphase – „Warm up“	langames dynamisches Dehnen. Sanfte Wirbelsäulenbewegungen, Schulter-Nacken- und Hüftmobilisationen.	ca. 15 min.
Propriozeptives Training	Bewegungserforschung in wackelige Bereiche, z. B. im Einbeinstand mit Bewegungsvariationen wie Fuß- oder Hüftkreise	ca. 5 min.
Hauptteil Flows	langsame und achtsame Flows, um Gelenke im Rahmen ihrer Möglichkeiten in vielseitige Bewegungsspektren zu bringen und das Gewebe dreidimensional anzusprechen im Falle einer Peak-Asana bereiten die Abfolgen auf diese vor Kraftübungen am Ende steht die Haupt-Asana	ca. 20-30 min.
Ruhige Endphase – „Cool Down“	ruhiges Dehnen am Ende der körperlichen Übungen einzelne Stellungen min. 30-60 Sekunden halten zum Schluss Umkehrhaltung und ausgleichende Asana	ca. 10 min.
Savasana	Endentspannung	ca. 10 min.
Pranayama	Atemübungen	ca. 5-10 min.
Meditation	max. 10 Minuten geführt (für Anfänger)	ca. 5-10 min.

Abb. 70: Beispielhafte Yogastunden und Übungen
Quelle: Bellosso Castelló, 2022

Beispiele für sanfte Asana Variationen

Im folgenden Abschnitt werden verschiedene Asanas vorgestellt, die sich gut für eine sanfte achtsame Rückenyo6gastunde eignen und Abwandlungsmöglichkeiten illustrieren. Auch werden potenzielle Fehlhaltungen angesprochen. Diese Veranschaulichung soll Dir helfen, den Teilnehmern sanfte Variationen anzubieten und Stress für den Rücken zu vermeiden. Um eine Übertragung auf die Analyse von weiteren Asanas zu gewährleisten, bedarf es des Transfers der Inhalte aus dem [WBT](#) „Trainings- und Bewegungslehre für Yogalehrer“. Wenn nötig, greife darauf zurück, denn nur wenn Du die Prinzipien verstanden hast, kannst Du Variationen herleiten.

sanfte achtsame
Rückenyo6gastunde

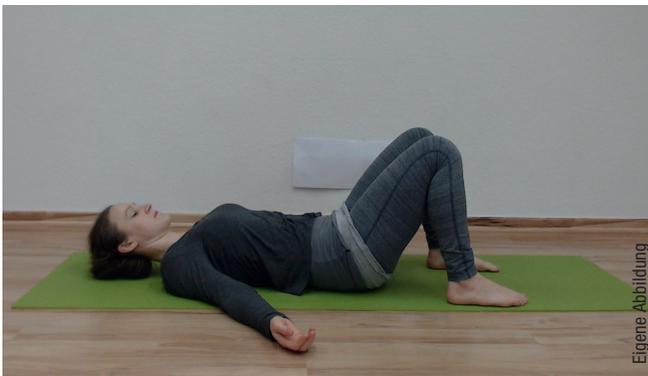


Achte bei Deinen Anleitungen darauf, dass Du Bewegungsrichtungen ansagst. Wie weit die Bewegung ausgeführt wird, sollen die TN selbst entscheiden. Auch sind Ansagen, die sich auf den Körper beziehen, hilfreich. Zum Beispiel ist es ein Unterschied, ob Du bei einer Seitneigung sagst: „Bringe Länge in Deine linke Seite“ oder „Schiebe den linken Fuß in den Boden und ziehe mit der linken Hand diagonal nach rechts oben“.

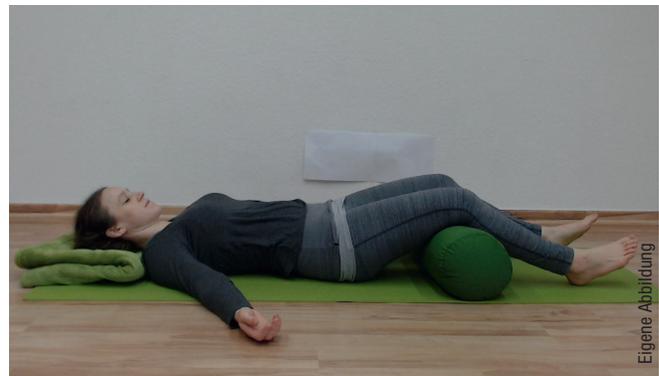


Jede Asana wird, wenn nötig, an den Teilnehmer angepasst.

6.3.1 Rückenlage

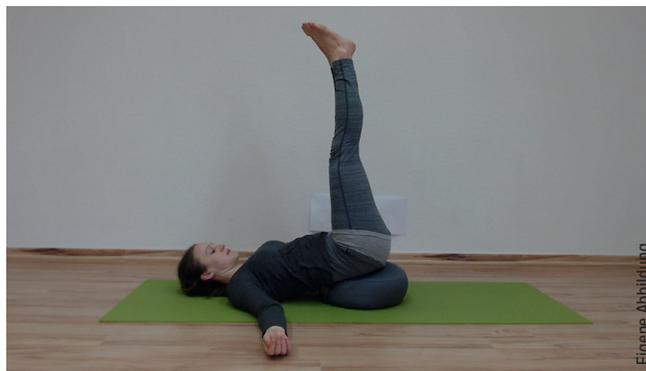


Entspannung in der Rückenlage A – Savasana



Entspannung in der Rückenlage B – Savasana

Endentspannung In der Regel ist es für Menschen mit Rückenschmerzen kontraproduktiv, flach auf dem Rücken zu liegen, da sich dadurch die Rückenschmerzen häufig verschlimmern. Denke an die verkürzten Hüftbeuger, die am Becken und an der LWS ziehen. So können z.B. die Füße aufgestellt werden, um den unteren Rücken zu entlasten. Aber gerade für die Endentspannung ist es bequemer, wenn die Knie mit einer gerollten Decke oder einem Bolster unterlagert sind. Wer einen festen Rundrücken hat und die BWS nicht mehr aufrichten kann, braucht zusätzlich noch ein Kissen oder eine gefaltete Decke. Der Kopf sollte jedoch möglichst flach unterlagert werden, damit über die Zeit wieder mehr Aufrichtung in die BWS kommt. Die Höhe ist richtig, wenn das Profil des TN entlang der Horizontalen ausgerichtet ist.



Halber Schulterstand – Viparita Karani Asana

Um in den halben Schulterstand mit einem Kissen zu kommen, werden die Füße aufgestellt und das Becken angehoben. Dann wird das Kissen unter dem Kreuzbein platziert und die Füße werden zur Decke gestreckt.

Es ist auch möglich, die Haltung ohne Kissen durchzuführen, jedoch arbeiten dann auch die Bauchmuskeln mehr, weshalb sich die Variante mit Kissen als entspannte Umkehrhaltung am Ende einer Stunde eignet. Da beim klassischen Schulterstand die HWS sehr stark in die Flexion geht, ist dieser nicht für Menschen mit Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich geeignet. Da durch die hochgelagerten Füße der venöse Rückstrom unterstützt wird und im yogischen Kontext das Prana Richtung Kopf gelenkt wird, ist dies eine hervorragende sanfte Alternative zu den sonst oft fordernden Umkehrhaltungen.

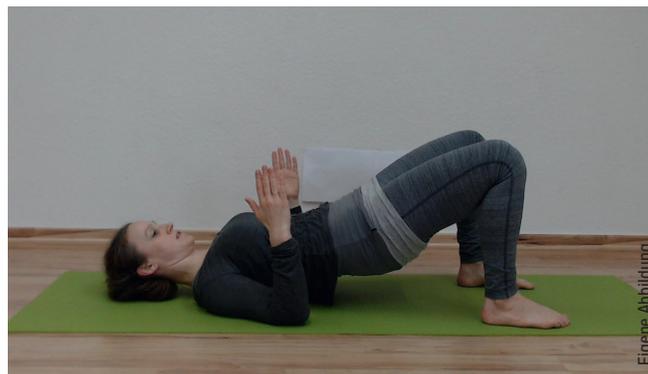
entspannte
Umkehrhaltung



Achtung: Bei Menschen mit Herzproblemen ist das Hochlagern der Füße kontraindiziert, da der vermehrte Rückstrom des Blutes auch zu vermehrtem Druck vor dem Herzen führt. Menschen mit einer solchen Vorbelastung, werden hier auch nicht lange bleiben wollen, da es zu Unruhe und Herzrasen führt.



Schulterbrücke A – Setu Bandha Sarvangasana



Schulterbrücke B – Setu Bandha Sarvangasana

Die Schulterbrücke **kräftigt die Körperrückseite** und längt die Beinvorderseiten und die Leisten. Mit der Ansage „Füße in den Boden schieben und Oberschenkelrückseiten aktivieren“ wird der untere Rücken entlastet. Wenn dennoch zu viel Druck im LWS-Bereich ist, kann das Becken etwas mehr abgesenkt werden (siehe Abbildung B). Menschen, die die Hände nicht hinter dem Rücken verschränken können, können auch die Unterarme aufstellen und mit den Ellenbogen in die Matte schieben.



Du sagst eine Richtung an, das „wie weit“ bestimmt der Teilnehmer.



Fisch – Matsyasana

Entspannungshaltung Anders als der normale Fisch ist dies eine Entspannungshaltung. Das Bolster oder Kissen liegt unter der BWS, das Becken sollte nochmal angehoben und das Schambein Richtung Bauchnabel gekippt werden, um den unteren Rücken zu längen.

Für Menschen mit einer ausgeprägten Kyphose in der BWS kann es nötig sein, den Kopf (wie in der Abbildung) zu unterlagern. Bisweilen muss sogar zusätzlich noch eine gefaltete Decke unter den Kopf gelegt werden. Diese Haltung bietet einen Ausgleich zu den oft vielen Stunden in gebeugter Sitzhaltung.



Liegender Twist A – Supta Udarakarshanasana



Liegender Twist B – Supta Udarakarshanasana

Hier handelt es sich um einen sanften Twist. Besonders schonend ist es, wenn das Becken vor der Drehung ein wenig in die entgegengesetzte Richtung versetzt wird. Wenn der Nacken es erlaubt, wird das Gesicht weg von den Knien gedreht.



Knie zum Bauch – Supta Pawanmuktasana

Bei Bewegungseinschränkungen kann diese Position schon eine Dehnung darstellen. Aber auch ohne signifikante Dehnung ist es eine gute Mobilisation. Zur Vertiefung kann die andere Ferse in den Raum geschoben werden.



Rückenschaukel – Jhulana Lurhakanasana

Mit angezogenen Knien wird seitlich hin und her geschaukelt, um den unteren Rücken zu lockern. Diese Übung eignet sich als Zwischenentspannung zwischen zwei anstrengenderen Asanas oder nach Rückbeugen.

Zwischenentspannung

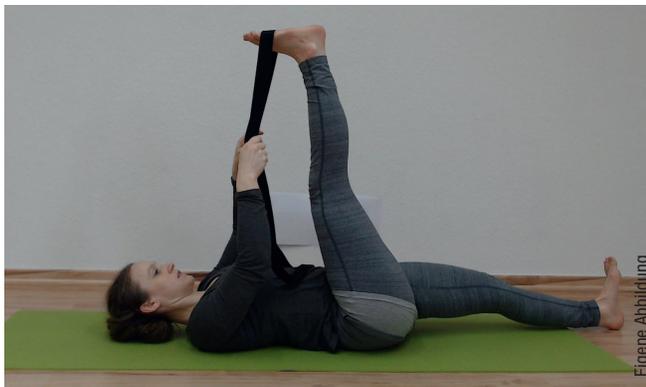
Die Rückenschaukel kannst Du immer wieder zwischen Asanas in der Rückenlage zur Lockerung anbieten.





Liegend Hand zum Fuß A – Supta Padangustasana

Bild A zeigt eine sanfte Dehnung der Beinrückseite. Das Bein darf, wenn nötig, gebeugt sein. Dadurch, dass das andere Bein aufgestellt ist, wird die Spannung im erhobenen Bein vermindert und dadurch, dass der Fuß locker ist, wird besonders die ischiocrurale Muskulatur gedehnt.



Liegend Hand zum Fuß B – Supta Padangustasana

In Bild B ist das andere Bein lang auf dem Boden ausgestreckt, wodurch die Dehnung verstärkt wird, der Gurt liegt um den Vorfuß, was die Dorsiflexion unterstützt. Die Dehnung geht nun über die gesamte Beinrückseite, so dass auch der N. tibialis Zug bekommt. Es sollte behutsam geübt werden.



Happy Baby – Ananda Balasana

Diese Übung eignet sich gut zur Lockerung des unteren Rückens, der Hüften und des Beckenbodens. Sie kann mit Schaukelbewegungen kombiniert werden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Knie mehr als 90° gebeugt sind und die Fußsohlen nicht gerade zur Decke zeigen.

Es gibt verschiedenste Abwandlungen des Bootes, hier wird anhand dreier Beispiele ausgeführt, wie sich die Intensität verringern lässt. Statt die Hände neben die Oberschenkel zu bringen, ist es für den Nacken entspannter den Kopf in die Hände zu legen.



Halbes Boot A – Ardha Navasana

A.

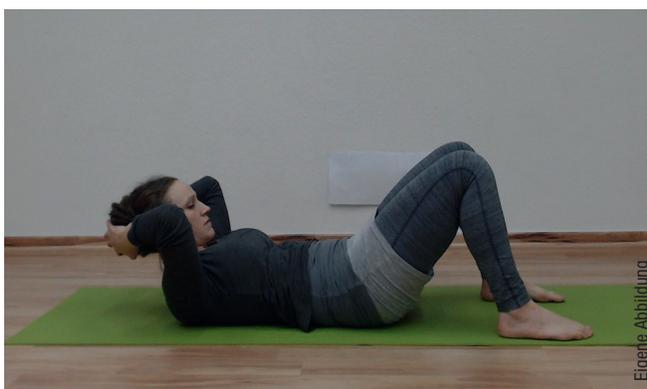
Für den Rücken ist die sanfteste Version mit den Füßen am Boden. Eine Steigerung ist möglich, indem die Knie über die Hüften kommen und die Füße etwa auf Kniehöhe gehalten werden.



Halbes Boot B – Ardha Navasana

B.

Die Füße in der Luft erfordern etwas mehr Kraft.



Halbes Boot C – Ardha Navasana

C.

Um die schrägen Bauchmuskeln anzusprechen, bietet sich z. B. folgende Übung an: Eine Hand am Hinterkopf wird das Bein derselben Seite angehoben (90° in der Hüfte, 90° im Knie). Die andere Hand wird zur Decke hin ausgestreckt und der andere Fuß auf der Matte aufgestellt. Ausatmend zieht der gehobene Arm diagonal Richtung gehobenem Bein, gleichzeitig wird der Beckenboden willentlich angespannt.

Zwischen-
entspannungen



6.3.2 Bauchlage

Nach ein bis zwei Asanas in der Bauchlage solltest Du im Rückenyo die Teilnehmer für die **Zwischenentspannungen** in die Kindeshaltung bringen, um den unteren Rücken zu entlasten.

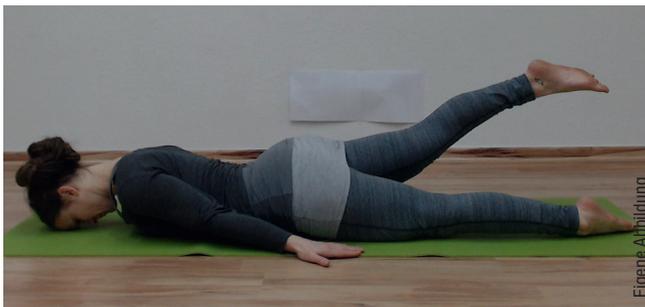
Gerade im Rückenyo sollten Übungsreihen in der Bauchlage durch Asanas wie die Kindeshaltung aufgelockert werden.



Heuschrecke A – Salabhasana



Heuschrecke B – Salabhasana



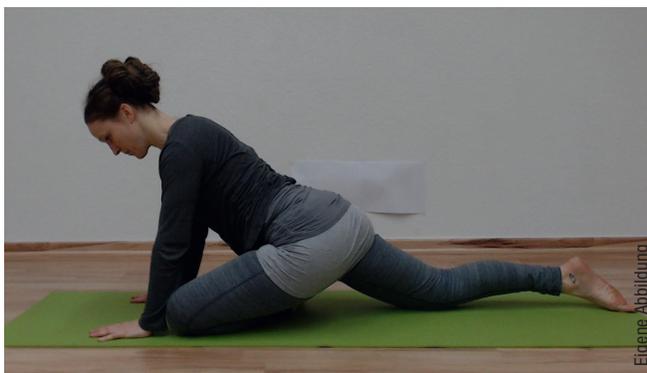
Heuschrecke C – Salabhasana

Die Heuschrecke ist eine effektive Kräftigungsübung für den Rücken. Als sanfte Alternative können die Arme auch neben dem Körper platziert und nur ein Bein gehoben werden. Zur Schonung des Nackens kann dabei die Stirn auf der Matte abgelegt werden.

**Taube A – Kapotasana****A.**

Die Taube dehnt die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur des vorderen Beines, unterstützend kann ein Kissen unter der gebeugten Hüfte platziert werden.

Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

**Taube B – Kapotasana****Taube C – Kapotasana****Taube D – Kapotasana****B.-D.**

Aus dem Vierfüßlerstand wird ein Knie hinter die gleichseitige Hand gebracht, der Fuß vor das andere Knie geschoben. Das hintere Knie wird nach hinten geschoben und das Becken sinkt Richtung Boden. Die Hüfte des gestreckten Beines rollt Richtung Ferse, um die Dehnung zu vertiefen. Wenn ein TN es am hinteren Knie unangenehm findet, kann mit einer Decke Abhilfe geschaffen werden.