



Gesunder Rücken

Aktiv gegen Rückenschmerzen

Yoga & Rückenschulung Die 3 Regionen der Wirbelsäule

Aus der Sicht des Yoga bedeutet bewusste **Rückenschulung** auch immer eine erweiterte „Empfindungsschulung“.

Lernt man beispielsweise die Wirbelsäule in ihrer Gliederung kennen, entstehen damit erste Empfindungen für die verschiedenen Regionen der Wirbelsäule und deren Bedeutung.

Das Dreieck und die 3 Regionen

Im Dreieck, einer klassischen Yogastellung, können wir beispielsweise ein differenziertes Erleben zu den einzelnen Wirbelsäulen-Abschnitten entwickeln. Durch dieses Empfinden entsteht in der Folge ein **g ü n s t i g e r e s** Gleichgewicht in der Gesamtspannkraft der Rückenmuskulatur.

Der untere Rücken – Stabilität

Die Beckenregion und auch der gesamte untere Rücken sind von

Stabilität und Festigkeit gekennzeichnet. Dieses Empfinden kann im Stand des Dreiecks lebendig erfahren und damit weiter durchgestaltet werden.

Der mittlere Rücken – Spannkraft

In der mittleren Wirbelsäule lebt die Spannkraft und Dynamik. Diese verströmt sich hinunter in die Lendenwirbelsäule und hinauf in die Halswirbelsäule. Ist diese gut entwickelt, ist der Mensch zu einer weiten Ausdehnung und Aktivität im Leben fähig.

Der obere Rücken – Leichtigkeit

In der gesamten Übungsweise sollte die Schulter-Nacken-Kopfregion von Leichtigkeit und Gelöstheit getragen sein. Diese fördert ein entspanntes und freies Denken. Aus diesem heraus können wir das Leben frei führen.

Die Methode und der innere Lernschritt

Eine bestimmte Methode, spezielle Übungen oder Techniken können einen Heilungsprozess günstig unterstützen, aber niemals eine Heilung herbeiführen. Die innere Aktivität des Menschen, die inhaltliche lebendige Auseinandersetzung mit einer Übung und das damit wachsende Verständnis für die innere Bedeutung wirken sich heilsam und förderlich für die körperliche Gesundheit und die seelische Entwicklung aus.

Dieser mehr künstlerische, bewusste und lebendige Umgang mit den Übungen eröffnet neben einem gesunden körperlichen Aufbau immer auch einen weiteren Lernschritt für das gesamte Leben.

Kontakt

Heilpraxis Simone Stoll
Yoga & Freie Atemschule
Münsterstr. 59, 88662 Überlingen
Tel. 07551 / 94 87 00
www.heilpraxis-stoll.de



Der obere Rücken



Der mittlere Rücken



Der untere Rücken