

# physioyoga für einen gesunden Rücken

Monika A. Pohl

## Was ist Yoga?

Yoga ist eine Methode, den Körper über den Atem (Pranayama) mit dem Geist (Dhyana) zu verbinden. Dabei steht das bewusste Handeln und achtsame Wahrnehmen im Vordergrund. Er wirkt ganzheitlich und sorgt dafür, dass durch regelmäßiges Üben die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Durch die Praxis der Körperhaltungen (Asanas) gewinnt die Muskulatur mit der Zeit an Kraft, der Körper an Stabilität und zugleich an Beweglichkeit.

## Synergien für Körper, Geist und Seele

Nicht alle Rückenbeschwerden lassen sich auf einen pathologischen Befund zurückführen. Oft handelt es sich um stressbedingte Schmerzen, die durch eine reine Bewegungstherapie vielleicht reduziert, jedoch selten beseitigt werden können. Unsere Psyche ist ein wichtiger Indikator für unser Wohlbefinden und steht in einer engen Wechselbeziehung mit unserem Körper. Sie bestimmt unser Handeln, Denken und hat einen entscheidenden Einfluss auf unseren Atem, die Körperhaltung und die Bewegung.



Heldenhaltung II

Yoga kann Einfluss nehmen auf die mentalen Prozesse, ihre Bewertung und die Steuerung der Rückmeldung. Er bietet das entsprechende Handwerkszeug, um den Körper mit dem Geist in Einklang zu bringen und positiv zu beeinflussen. Dies wirkt sich wiederum günstig auf den Körper und die physiologischen Vorgänge, die ihn steuern, aus. Alleine durch die Beruhigung und Vertiefung der Atmung sinkt die Herzfrequenz, die Muskulatur entspannt sich und der Geist kommt zur Ruhe.

## Studien belegen Wirksamkeit der Yogapraxis

Betrachten wir Yoga als ein Mittel, die Achtsamkeit zu fördern und die Selbstregulationsfähigkeit zu erhöhen, lässt sich leicht nachvollziehen, welche Vorteile sich aus der Übungspraxis sowohl in der Therapie, der Prävention und der Gesundheitsförderung bieten. Hier stehen nicht die Symptome im Fokus, sondern der Mensch als Ganzes.

Besonders bei der Bewältigung und im Umgang mit Stress kann Yoga eine wertvolle Hilfestellung sein. In diesem Zusammenhang – und weil wir heute wissen, wie Stress entsteht und welche negativen Auswirkungen er auf die Psyche und damit zugleich auf den Körper haben kann – lassen sich positive Auswirkungen der Yogapraxis im Hinblick auf einen gesunden Rücken ableiten und durch Studien wie die von WILLIAMS et al. (2009) und Chin-Ming JENG et al. (2011) belegen.



Schulterbrücke

## Yoga für einen gesunden Kinderrücken

Auch in der Kinderrückenschule kann Yoga eine wunderbare Ergänzung sein. Hier werden die Körperübungen meist in Bildern vermittelt, um spielerisch Freude an der Bewegung zu fördern und den Spaßfaktor zu erhöhen. Wer dabei als Baum seine Wurzeln im Boden verankert oder als Held eine sichere und kraftvolle Haltung einnimmt, den bringt so schnell nichts aus dem Gleichgewicht.

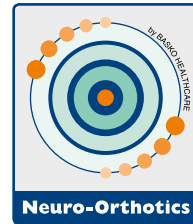
Kleine Rituale stärken dabei das Selbstbewusstsein des Kindes und steigern mit der Zeit die Konzentrationsfähigkeit. Und während die Kinder auf eine Phantasiereise am Schluss der Übungsstunde gehen oder mit einer Klangschale in die Traumwelt der Klänge entführt werden, lassen auch sie sich tief in die Matten sinken und entspannen.

## Was macht physioyoga aus?

Der physioyoga verbindet Hatha Yoga (Yoga der Bewegung) mit der Physiotherapie und vereint damit die Philosophie des Yoga mit dem Wissen um ein anatomisch sinnvolles und funktionelles Bewegungsverhalten. Das Konzept orientiert sich an Leitlinien zur Prävention

# Neuro-Orthetik für Kinder und Erwachsene

## Ausgleich der Funktionsdefizite bei neurologischen Erkrankungen



### Funktionsdefizite nach ICF

Gelenkbeweglichkeit

Gelenkstabilität

Muskelkraft

Muskeltonus

Bewegungsmuster beim Gehen



Vorrangiges Ziel in der Therapie ist die schnelle, gezielte Mobilisierung und Aktivierung der Patienten. Bei Kindern gilt es, die Folgen der Funktionsstörung soweit auszugleichen, dass das Erlernen von Fertigkeiten ermöglicht und damit die Entwicklung gefördert wird.

#### Technodynamische Hilfsmittel in der Therapie

Basko Healthcare setzt mit der Neuro-Orthetik einen Schwerpunkt auf die Unterstützung des Behandlungsteams. Auf dem Weg zum Therapieziel begleiten wir Sie und Ihre Patienten mit dem jeweils geeigneten technodynamischen Hilfsmittel, dessen Anwendung den Ausgleich des vorliegenden Körperdefizits ermöglicht und damit das aktive Mitwirken des Patienten in der Therapie fördert.

#### Wir bieten mehr als nur ein gutes Hilfsmittel

Nutzen Sie unsere Kompetenz und Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Fachkliniken und therapeutischen Einrichtungen. Patienten-Probeversorgungen und -Dokumentationen, Therapiepläne und Fortbildungsveranstaltungen gehören selbstverständlich mit zu unserem Neuro-Orthetik-Leistungsspektrum.



GASSTRASSE 16, 22761 HAMBURG, TEL.: (0) 40-85 41 87-0, FAX: (0) 40-85 41 87-11, E-MAIL: VERKAUF@BASKO.COM

WWW.BASKO.COM

AMSTERDAM – HAMBURG – WIEN

von Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit und hat das Ziel, die Gesundheit des Einzelnen entsprechend seinen individuellen Bedürfnissen zu fördern. Im Bezug auf die Meditations- und Achtsamkeitspraxis stellt der physioyoga aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft in den Vordergrund.

### Individuelle Lösungen für individuelle Beschwerden

Gerade in der Rückenschule und in der therapeutischen Arbeit mit Rückenpatienten lässt sich der physioyoga gewinnbringend einsetzen. Das Üben erfolgt immer im Rahmen der eigenen Fähigkeiten und aktuellen Möglichkeiten, mit dem Bestreben, diese zu erweitern oder, je nach Konstitution und Beschwerdebild der Person, zu erhalten. Somit ist die Übungspraxis grundsätzlich jedem zugänglich, unabhängig von Alter, Geschlecht und der körperlichen Fitness.

Es kommen yogatypische Hilfsmittel wie Blocks, Gurte und Meditationskissen zum Einsatz. Auch der große Gymnastikball, der gerne in der Rückenschule genutzt wird, bietet eine hervorragende Möglichkeit, Yoga zu praktizieren und kann sowohl für Halteübungen dienen oder aber in Kombination mit Elementen des Herz-Kreislauf-Trainings variiert werden.

Zusätzlich werden gezielt Lachübungen integriert, um die in der Lachforschung erwiesenen Effekte des Lachens

zu nutzen. Dazu zählen u.a. eine Reduktion der Stresshormone und Freisetzung der Glückshormone im Gehirn, Senkung des Blutdrucks, Stimulierung des Immunsystems und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Auf diese Weise beugt Lachen nicht nur Krankheiten und Schmerzen vor, wirkt gegen Angst und Depressionen, sondern reduziert auch Konfliktpotenzial und verändert nicht zuletzt Sichtweisen.

### Weiterbildung zum physioyoga coach

In der Zwischenzeit hat sich der physioyoga in der Praxis etabliert und sein Logo zu einer eingetragenen Marke entwickelt. Seit 2011 wird das Konzept erfolgreich in Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut FIIH ([www.fihh.de](http://www.fihh.de))



in Hamburg als physioyoga coach in zwei aufeinander folgenden Kursen angeboten. In den beiden jeweils viertägigen Workshops werden Grundlagen vermittelt, die die Kursteilnehmer durch Selbsterfahrung und Partner- sowie Gruppenübungen befähigen, Aspekte des Yoga gezielt in die Therapie zu integrieren und den Patienten oder Kunden sicher anleiten zu können.

Später besteht die Möglichkeit, eigenständige Coachings sowohl im Kleingruppenformat als auch in der Einzelbetreuung durchzuführen und sich auf diese Weise unabhängig von den Leistungen der Krankenkassen und den ärztlichen Verordnungen auf dem Zweiten

Gesundheitsmarkt als kompetenter Anbieter positionieren zu können.

### physioyoga als Selbstmanagement für den eigenen Alltag

Der physioyoga nutzt Synergien, die Sie in Ihrem Therapie- und Praxisalltag ebenfalls nutzen können. Lassen Sie sich inspirieren und vergrößern auf diese Weise Ihr Repertoire. Nutzen Sie die hier vorgestellten Übungen auf dem Ball und integrieren diese in Ihre Rückenschulstunden, um erste Erfahrungen mit dem physioyoga zu machen. Probieren Sie die Atemmeditation als kleine Verschnaufpause für Zwischendurch aus. Und vielleicht erfahren Sie diesen Weg auch als eine Bereicherung für sich und Ihren eigenen Alltag.

#### Atemmeditation

1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder auf den Boden, richten die Wirbelsäule dabei bewusst auf und lassen die Schultern entspannt sinken.
2. Legen Sie beide Hände auf die Oberschenkel, ganz gleich, ob die Handflächen nach oben oder unten zeigen, und schließen Sie, wenn möglich, Ihre Augen.
3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihren Atem – wie er kommt und wieder geht und welchen Weg er nimmt. Versuchen Sie dabei bewusst und tief in den Bauch hinein zu atmen. Gerne können Sie dazu Ihre Hände sanft auf den Bauch legen.
4. Bemerkten Sie nach einiger Zeit, dass am Ende jeder Ausatmung eine kurze Atempause entsteht. Halten Sie für diesen kurzen Moment der Atemstille ein beliebiges Wort oder Bild bereit und rufen es nach jeder Ausatmung wieder auf. Auf diese Weise beschäftigen Sie Ihren Geist, bleiben präsent und erfahren die Wahrnehmung der Atmung als Entspannung und eine



Seitliche Bretthaltung



Zweibeiniger Tisch

Quelle der Kraft. Sie können die Übung beliebig lang ausführen und mit der Zeit immer wieder etwas verlängern.

5. Wenn Sie die Meditation wieder beenden möchten, stellen Sie sich in der folgenden Atempause eine Drei, in der nächsten eine Zwei und schließlich eine Eins vor, öffnen dann Ihre Augen und kommen langsam von innen nach außen in den Raum, der Sie umgibt, zurück. Lassen Sie sich noch ein bisschen Zeit, bis Sie sich den gewohnten Aufgaben widmen. Vielleicht möchten Sie sich erst einmal

strecken und recken, genüsslich gähnen oder sich das Gesicht ausstreichen. Gehen Sie dem Impuls, den Ihnen Ihr Körper sendet, erst einmal nach.

Fotos: Britta Schüssling, Köln

### Literatur:

BANNENBERG, Thomas (2008): Yoga für Kinder. 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

EMMELMANN, Christoph (2010): Lachyoga; Gräfe und Unzer Verlag, München

JENG, Chin-Ming et al. (2011): Yoga and disc degenerative disease in cervical and lumbar spine: an MR imaging-based case control study. In: European Spine Journal, Springer-Verlag

KABAT-ZINN, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Knaur Verlag, Frankfurt am Main

KAMINOFF, Leslie (2008): Yoga Anatomie. 2. Auflage, riva Verlag, München

MITZINGER, Dietmar (2009): Yoga in der Prävention und Therapie. Deutscher Ärzte Verlag, Köln

OTT, Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker. O. W. Barth, München

POHL, Monika (2010): Yoga in der Physiotherapie; Richard Pflaum Verlag, München

TRÖKES, Anna (2010): Das große Yoga-Buch. Gräfe und Unzer Verlag, München

WILLIAMS et al. (2009): Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. In: Spine Journal, Lippincott Williams & Wilkins

### Die Autorin:

Monika A. Pohl  
Lebensstil Gesundheit  
Weiler Weg 22  
53859 Niederkassel  
Tel.: 02208 / 909250  
kontakt@lebensstil-gesundheit.de

### Stichworte:

- physioyoga
- Rückenschule
- Selbstmanagement