2. Ausgabe 2025 · 31. Jahrgang · Nr. 74

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

» RÜCKENFREUNDLICHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Mehr auf S. 54

Geprüft & empfohlen

- Babys rückenfreundlich tragen: so einfach wie Anziehen
- Ergonomisch sitzen in Traktoren und Baumaschinen
- Durchdachtes Sitzkonzept mit innovativer Aufstehhilfe

Fachbeiträge

- Neurozentriertes Training: Effektive Übungen fürs Autofahren
- Arbeitsergonomie im Rettungsdienst
- Babys tragen oder transportieren?

Verhältnisprävention

- Mikroschwingungen: Sitzen in Bewegung
- Lumbale Stabilisation mit dem Ball

Auszug

www.agr-ev.de

» Yoga und Rückengesundheit

Ein ganzheitliches Konzept für einen starken und flexiblen Rücken

Monika Alicja Pohl I Physioyoga Akademie, Health- und Businesscoach

Inzwischen hat es sich weit herumgesprochen, dass Yoga wesentlich mehr für die Gesundheit unseres Rückens tun kann, als lediglich die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Denn Yoga ist nicht einfach nur ein Gymnastikprogramm. Er ist eine ganzheitliche Praxis, die auf mehreren Ebenen wirkt: körperlich, mental und emotional. Gerade diese Verbindung macht Yoga so wertvoll für Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden oder ihre Wirbelsäule langfristig gesund erhalten möchten. Die sanfte, aber zugleich tiefgreifende Wirkweise entsteht durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit.

Mit Blick nach innen

Eine zentrale Rolle spielt dabei der Atem (Prana). Er fungiert als Taktgeber der Übungen, fördert die innere Ruhe, indem er den Parasympathikus anspricht, und verleiht den Bewegungen einen natürlichen Rhythmus. Während in vielen Sportarten die äußere Form oder Leistung im Vordergrund steht, richtet Yoga den Blick nach innen. Die äußere Haltung wird stets mit der inneren Haltung in Einklang gebracht – ein Prozess, der das Prinzip des Embodiments in den Vordergrund stellt. Auf diese Weise erfahren wir unmittelbar, wie eng Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind.

Der sogenannte RückenYoga baut auf den Grundlagen des klassischen Hatha Yoga auf und kombiniert diese mit physiotherapeutischen Erkenntnissen. Diese Verbindung sorgt dafür, dass die Asanas (Körperhaltungen) nicht unreflektiert übernommen, sondern bewusst ausgewählt und angepasst werden. Gerade bei Beschwerden im Rückenbereich ist es entscheidend, die Wirkung einer Haltung zu prüfen: Entlastet sie? Mobilisiert sie gezielt? Stärkt sie unterstützende Muskulatur? Erst durch diese differenzierte Betrachtung entfaltet Yoga sein volles Potenzial.

Yoga passt sich den Bedürfnissen der Menschen an

Ebenso wichtig ist die individuelle Anpassung, denn jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen, Beweglichkeit und Bedürfnisse mit. Deshalb sollte eine lehrende Person stets mehrere Varianten einer Übung kennen, von sanften Einstiegsformen bis hin zu fortgeschrittenen Variationen. Nur so können alle Teilnehmenden dort abgeholt werden, wo sie stehen, und zugleich Überlastungen oder gar Verletzungen vermieden werden. Yoga sollte niemals als starre Schablone verstanden werden, der sich der Übende anpassen muss. Vielmehr geht es darum, die Übungen so zu gestalten, dass sie sich den Menschen anpassen.

Leider begegnen mir immer wieder Teilnehmende, die von anderen Kursen berichten, in denen ihnen exakt das Gegenteil vermittelt wurde. Dort werden standardisierte Sequenzen abgespult, unabhängig von den individuellen Voraussetzungen und nicht selten klagen die Teilnehmenden danach über neue oder verstärkte Rückenschmerzen. Kein Wunder, denn wenn der Körper gezwungen wird, in eine Form zu passen, die ihm nicht entspricht, geht der ursprüngliche Sinn von Yoga verloren.

Die eigentliche Stärke einer guten Yogalehrerin oder eines guten Yogalehrers liegt deshalb nicht darin, selbst die spektakulärsten Haltungen vorzuführen, sondern darin, die Vielfalt der Übungen zu kennen und deren Anpassungsfähigkeit auszuschöpfen. Wer auf diese Weise lehrt, schenkt den Übenden die Erfahrung, dass Yoga nicht nur den Rücken entlasten und kräftigen kann, sondern auch mehr Leichtigkeit, Bewegungsfreude und innere Gelassenheit in den Alltag bringt. Genau dieser ganzheitliche Ansatz macht RückenYoga zu einer so wertvollen Praxis und zwar nicht nur für die Rückengesundheit, sondern für das gesamte Wohlbefinden.

> „Nicht der Übende sollte sich an den Yoga anpassen, sondern wir Kursleitende und Lehrende den Yoga an die Bedürfnisse und Konstitution des Übenden."

Auch der Leistungsgedanke sollte im RückenYoga keine Rolle spielen. „Höher, weiter, schneller“ ist hier nicht das Gebot der Stunde, sondern vielmehr das Gegenteil. Die Yogapraxis für den Rücken lebt von Entschleunigung, Achtsamkeit und innerem Spüren. Denn unser Rücken leidet nicht nur unter körperlicher Fehl- oder Überlastung, sondern ganz wesentlich auch unter dem Druck, der aus unserem hektischen Alltag entsteht. Stress ist einer der größten Faktoren für Rückenschmerzen: Er äußert sich häufig in Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, einem verkrampften Kiefer oder Schmerzen im unteren Rücken durch dauerhaftes Sitzen und fehlende Ausgleichsbewegung. Deshalb ist es so wichtig, den Übenden Momente der Ruhe, des bewussten Atmens und der sanften Bewegung zu vermitteln, die als Gegenpol zum „Funktionieren-Müssen“ im Alltag ihre heilsame Wirkung auf die gesamte körperliche und mentale Konstitution entfalten.

Ganzheitlich und nachhaltig den gesamten Körper betrachten

Um weitere lebensstilbedingte Beschwerden zu vermeiden, die in Wechselwirkung mit unserem Rücken stehen, macht es Sinn, bestimmte Körperbereiche gezielt in den Fokus der Teilnehmenden zu holen. Neben der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur lohnt es sich, auch solche Körperbereiche zu beleuchten, die erst auf den zweiten Blick mit der Gesundheit des Rückens zu tun haben und dennoch großen Einfluss nehmen. Dazu zählen unsere Füße, Hände, der Kiefer und sogar die Augen.

Die Füße tragen uns Tag für Tag durchs Leben. Oft stecken sie in engen Schuhen oder werden schlichtweg übergangen, obwohl sie unser Fundament bilden. Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft wirken sich direkt auf die Haltung und somit auch auf die Rückengesundheit aus. Werden sie im RückenYoga gezielt wahrgenommen, gekräftigt oder entspannt, entsteht ein völlig neues Körpergefühl. Gleiches gilt für die Hände: Sie leisten täglich unermüdliche Arbeit, vom Tippen auf der Tastatur bis hin zu feinmotorischen Tätigkeiten. Im Yoga dürfen sie einmal bewusst geöffnet, gedehnt und gelockert werden, wodurch nicht nur die Hände selbst, sondern auch Schultern und Nacken Erleichterung erfahren.

5 Tipps für die Füße

1. Drei-Punkt-Belastung in Standhaltungen beachten
2. Füße bewusst in den Asanas mit einbeziehen
3. Zur Kräftigung auch mal den Zehenstand in den Asanas einbauen
4. Eigenmassage zur Entlastung und Dehnung der Strukturen
5. Fußfaszie mit kleiner Faszienrolle oder Faszienball ausrollen

Der Kiefer wiederum ist einer der Hauptspeicher für Alltagsstress. Viele Menschen pressen oder knirschen unbewusst, vor allem nachts, was zu Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und sogar Haltungsschäden führen kann. Im Yoga bekommt er die Einladung, loszulassen. Gezielte Übungen und kleine achtsame Korrekturen zur Kieferentspannung können nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause oder im Büro durchgeführt werden – ein wertvoller Beitrag zur Selbstregulation. Selbst unsere Augen spielen eine Rolle: Stundenlanges Starren auf Bildschirme lässt die Augenmuskulatur ermüden, was indirekt zu Verspannungen in Stirn, Schläfen und Nacken führt. Einfache Augenentspannungsübungen im RückenYoga schaffen Entlastung und fördern zugleich Konzentration und innere Ruhe.

„Nicht Schnelligkeit oder Leistung zählen im RückenYoga, sondern Entschleunigung, Achtsamkeit und die Resonanz mit dem eigenen Körper.“

5 Tipps für den Kiefer

1. Kaumuskulatur kreisförmig ausmassieren
2. Grimmassen schneiden und Gesichtszüge entspannen
3. Zahnreihen leicht voneinander lösen, Zunge in Ruhelage
4. Mundinnenraum mit der Zungenspitze ausstreichen
5. Schnauben wie ein Pferd

Ein wesentlicher Aspekt dieser Praxis ist die Nachhaltigkeit. Es genügt nicht, dass die Teilnehmenden im Kurs Entlastung und ein gutes

Gefühl erleben. Vielmehr sollen sie dazu befähigt werden, dieses im Alltag selbstständig zu generieren. Deshalb ist es sinnvoll, leicht reproduzierbare Übungen und Haltungen anzubieten, die möglichst ohne Hilfsmittel und mit geringem Aufwand zu Hause wiederholt werden können. So können die Teilnehmenden jederzeit aktiv werden, wenn sich Beschwerden zeigen, oder präventiv etwas für ihr Wohlbefinden tun.

Damit wird RückenYoga mehr als nur ein wöchentlicher Kurs. Er wird zu einer Form der Selbsthilfe, die die Eigenverantwortung stärkt und den Blick für die Signale des Körpers schärft. Teilnehmende erfahren, dass sie nicht hilflos auf Schmerzen reagieren müssen, sondern Werkzeuge in der Hand haben, die sie jederzeit einsetzen können. Dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit und damit die Gewissheit, selbst etwas tun zu können, ist vielleicht der größte Gewinn, den RückenYoga zu bieten hat. Und genau das versuche ich den angehenden Kursleiterinnen und Kursleitern in meinen Weiterbildungen zu vermitteln.

„Sich als selbstwirksam zu erleben, um den eigenen Beschwerden nicht ausgeliefert zu sein oder seinem Rücken jederzeit etwas Gutes tun zu können, ist der größte Gewinn im RückenYoga."

Meditation entspannt und fördert die Achtsamkeit

Nicht zuletzt sind auch Meditationen (Dhyana) ein fester Bestandteil des RückenYoga-Repertoires. Sie helfen, den Geist zu fokussieren und fördern eine kontemplative innere Haltung, die Ruhe, Gelassenheit und ein tieferes Körperbewusstsein entstehen lässt. Gerade im Zusammenspiel mit den Asanas entfalten sie ihre besondere Wirkung, weil sie die Verbindung zwischen Bewegung und mentaler Präsenz stärken. Dabei ist es wertvoll, nicht ausschließlich Meditationen im Sitzen anzubieten, sondern auch Formen in Bewegung zu integrieren. Beispiele hierfür sind die Gehmeditation oder die Schüttelmeditation, die durch rhythmische Abläufe und einfache Bewegungsmuster den Zugang zur Achtsamkeit erleichtern.

Vor allem Menschen, die im Alltag viel sitzen oder denen es schwerfällt, längere Zeit in einer regungslosen Haltung zu verharren, können sich erfahrungsgemäß besser auf diese dynamischen Formen einlassen und profitieren dementsprechend stark von ihrer entspannenden Wirkung. Durch die Kombination aus körperlicher Aktivität und mentaler Zentrierung wird der meditative Charakter erfahrbar, ohne dass Anspannung oder Überforderung entstehen.

Am Ende liegt es in der Verantwortung der Lehrenden, eine für den Einzelnen wie auch für die Gruppe passende und zugleich stimmige Auswahl an Übungen zu gestalten. Ein vielseitiges Übungsportfolio, verbunden mit einer achtsamen, klaren Haltung, bildet dabei die Grundlage für eine gelungene Vermittlung. Hier zeigt sich auch der Wert einer qualifizierten Weiterbildung: Sie befähigt Lehrende, Yoga nicht nur didaktisch korrekt, sondern in seiner ganzen Tiefe und Vielfalt weiterzugeben und damit für die Teilnehmenden und zugleich die Lehrenden selbst einen nachhaltigen Mehrwert zu schaffen.

Herzliches Namasté

Monika Alicja Pohl

Zur Autorin:
Monika Alicja Pohl ist Inhaberin der Physioyoga Akademie und bildet Kursleiter:innen und Coaches im therapeutischen Yoga aus, unter anderem zum RückenYoga Trainer:in. Als Health- und Businesscoach ist sie in der Betrieblichen Gesundheitsförderung und als Referentin in der Weiterbildung tätig.

Kontaktinformationen

Monika Alicja Pohl
PHYSIOYOGA Akademie
53859 Niederkassel
www.physioyoga.com
www.monikapohl.de