

## 15 simple Yoga-Übungen für den Rücken



### Kind

Komm in den Fersensitz. Knie und Füße sind geschlossen. Lege langsam den Bauch auf die Oberschenkel und senke die Stirn auf den Boden, um Nacken und Halswirbelsäule zu entlasten. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Entspanne Schultern, Nacken und Oberkörper.

Atme durch die Nase ein und aus. In deinem Rhythmus, ohne Anstrengung. Stell dir vor, wie mit jeder Ausatmung Anspannung abfließt und du mit jeder Einatmung neue Energie schöpfst.

Entspanne in dieser Position 1 Minute oder länger.



**Variation:** Die Kinds-Position soll angenehm sein. Wenn es anfangs zu unbequem ist, lass zwischen Gesäß und Fersen mehr Platz – du kannst auch ein oder zwei Pöster in die Kniekehle legen. Auch eine Decke unter den Knien kann die Position bequemer machen.



### Kind mit gestreckten Armen

Aus der Stellung des Kindes bringe deine Arme nach vorne, während das Steißbein nach hinten zieht. So schaffst du Länge in deinem Oberkörper. Der Kopf ruht entspannt am Boden.

Halte diese Position für ein paar Atemzüge.



### Panther

Aus dem Kind mit gestreckten Armen wandere mit deinen Händen weit nach vorne und lass das Brustbein in Richtung Boden sinken – das Gesäß hebt von den Fersen ab. Geh soweit es angenehm und schmerzfrei ist. Genieß die Öffnung in den Schultern und in der Brustwirbelsäule ein paar Atemzüge.



### Panther mit Twist

Lege die linke Hand auf die rechte und schaue unter der rechten Schulter durch, so dass sich der Oberkörper leicht dreht und du eine angenehme Öffnung und Dehnung im Schulter- und Rückenbereich spürst.

Nach ein paar Atemzügen wechsele die Position der Hände – rechts liegt auf links – und schaue ein paar Atemzüge lang unter der linken Schulter durch.



## Katze & Kuh

Komm in den Vierfüßlerstand und halte den Rücken gerade.



## Katze

Mit der Ausatmung runde deinen Rücken und mach einen Katzenbuckel.



## Kuh

Mit der Einatmung biege den Rücken langsam und vorsichtig vom Becken bis zum Kopf durch in eine Rückbeuge. Halte dabei deine Bauchmuskeln sanft aktiv.

Übung Zeit und geh nur soweit, soweit das für deinen Rücken angenehm ist. Nimm dabei bewusst wahr, wie du deine Wirbelsäule mobilisierst und dehnt.

Wechsle ein paar Atemzüge lang zwischen Katze – Ausatmung – und Kuh – Einatmung. Lass dir bei der



## Eidechse

Aus dem Vierfüßlerstand setz den linken Fuß weit nach vorn an die Außenseite der linken Hand. Beide Hände befinden sich rechts vom rechten Fuß. Wandere mit dem rechten Knie eine Spur zurück und lass die rechte Leiste Richtung Boden sinken. Das vordere Knie ist im rechten Winkel und über deinem Fußgelenk.

Lass deinen Rücken und Kopf gerade, in der natürlichen Verlängerung deiner Wirbelsäule. Wenn dir der Druck am hinteren Knie unangenehm ist, nimm einen Poster oder eine Decke als Unterlage.

Halte die Position wiederum für ein paar Atemzüge und nimm die Dehnung in der Hüfte des vorderen und der Leiste des hinteren Beins wahr.



Dann wechsle die Seite und bringen den linken Fuß nach vorne.



## Unterarmstütz – Plank

Komm in die Bauchlage. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern und die Unterarme liegen parallel zueinander am Boden.



Stell die Füße auf, versetz deinen Körper in Spannung und bring Beine, Becken und Oberkörper in eine Linie. Achtung: Nicht durchhängen! (siehe Variation)

Die Position für ein paar Atemzüge halten. Dann komm wieder in die Bauchlage und entspanne deinen Körper für ein paar Atemzüge.  
3-5 Wiederholung



### **Variation:** Unterarmstütz auf Knien

Bei dieser Übung ist es wichtig im Bauch und Beckenbereich nicht durchzuhängen – insbesondere die Bauchmuskeln zu aktivieren. Wenn diese Übung am Anfang zu schwierig oder zu anstrengend ist, lasse die Knie am Boden und spanne in dieser Position deinen Körper an.



## Cobra

In der Bauchlage liegen die Zehen flach nach unten und deine Handflächen neben deinen Schultern. Die Ellbogen sind nah am Körper. Aktiviere deine Bauchmuskeln sanft, so dass eine Ameise unter deinem Bauch durchkriechen könnte, und hebe den Oberkörper nur mit Kraft deines Rückens langsam(!) nach oben.

Lass die Arme angewinkelt, ziehe die Schultern zurück und schiebe das Brustbein nach vorne. Die Hände wirken bei dieser Übung nur unterstützend. Geh wiederum nur soweit in eine Rückbeuge, soweit das im Rücken angenehm ist.

Halte die Position wieder ein paar Atemzüge und komm zurück in die Bauchlage. Nimm wahr, wie sich jetzt dein unterer Rücken entspannt und atme ein paar mal bewusst in diesen Bereich hinein.



## Heuschrecke I

Verschranke in der Bauchlage die Arme unter der Stirn.

Spanne die Bein- und Rumpfmuskulatur an – auch die Bauchmuskeln sind aktiv – und hebe Kopf, Brustkorb und Beine vom Boden ab. Vergiss nicht durch die Nase zu atmen.



Halte die Übung einige Atemzüge und komm wieder in die entspannte Bauchlage.



## Heuschrecke II

Verschranke in der Bauchlage die Hände hinter deinem Gesäß. Und dann hebe wiederum Kopf, Brustkorb und Beine vom Boden weg. Deine Arme ziehen nach hinten und die Schulterblätter rollen zurück.

Wichtig ist, dass nicht nur der unteren Rücken aktiv ist, sondern auch die Bauch- und Beinmuskeln mitarbeiten.



Halte diese Position für einige Atemzüge und entspanne wieder in Bauchlage.



## Schneidersitz

Komm in den Schneidersitz. Ziehe deine Unterschenkel möglichst nah zu dir heran und sitze so aufrecht wie möglich: Nimm deine Schultern zurück, öffne deinen Brustraum, halte Bauch und Rücken gerade. Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht deinen Kopf nach oben.

Nimm deinen Körper und die Aufrichtung deiner Wirbelsäule wahr. Schließe die Augen und ruhe für ein paar Atemzüge lang in dieser Haltung.

**Variation:** Sollte dir das aufrechte Sitzen schwerfallen, kannst du einen Polster oder eine gefaltete Decke unter dein Gesäß legen – so hoch, dass du entspannt aufrecht sitzt. Falls du deine Beine nicht verschränken kannst, dann lasse sie ausgestreckt.



## Schneidersitz mit Twist

(Achtung: Diese Übung bei akuten Bandscheibenproblemen oder Gleitwirbel auslassen.)

Finde zuerst mit deiner nächsten Einatmung noch mehr Länge in der Wirbelsäule. Dann drehe mit der nächsten Ausatmung den Rumpf nach rechts.

Lege die linke Handfläche an das rechte Knie und

stütze die rechte Hand hinter der linken Gesäßhälfte auf dem Boden ab. Spüre die Länge und die sanfte Drehung in der Wirbelsäule.

Halte die Position ein paar Atemzüge.



Dann wechsle die Seite.



## Schulterbrücke

Komm in die Rückenlage. Die Arme liegen parallel zum Körper, die Handflächen zeigen noch unten. Stell die Beine angewinkelt auf. Die Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander.

Drück mit den Füßen in den Boden und hebe mit der Einatmung das Becken und den Rücken vom Boden ab. Zwischen den Schultern und den Knien entsteht dabei eine schiefe Ebene. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen.



Lass das Gewicht des Körpers schwer und breit auf der Schulterpartie ruhen und entspanne bewusst Schultern und Nacken. Halte die Position ein paar Atemzüge.



## Twist

(Achtung: Diese Übung bei akuten Bandscheibenproblemen oder Gleitwirbel auslassen.)

Komm wieder in die Rückenlage mit angewinkelt aufgestellten Beinen. Stell die Füße jetzt eng zusammen und lege das rechte Bein über das linke. Die Arme liegen seitlich im 90 Grad Winkel zum Oberkörper.

Lass die Knie langsam zur rechten Seite absinken. Der Kopf schaut in die Gegenrichtung. Atme in die Rotation und Dehnung der Wirbelsäule hinein.



Wechsle die Seiten.



Ziehe nach dem Twist beide Knie an deinen Körper heran und schauke sanft hin und her. Der Kopf bleibt dabei entspannt am Boden liegen.



## Totenstellung

Zum Abschluss lege dich bequem auf den Rücken, in die sogenannte Totenstellung. Die Handflächen zeigen dabei nach oben und die Füße fallen leicht nach außen. Du kannst dir eine gerollte Decke oder einen Polster unter die Knie legen, falls du Probleme mit dem unteren Rücken hast.

Schließe die Augen. Erlaub deinem Körper ganz zur Ruhe zu kommen und halte deine Aufmerksamkeit bei deiner Atmung. Nimm wahr, wie der Atem deinen Körper durchströmt und du mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannst. Dich ganz der Erde anvertraust. Lass Gedanken, die auftauchen, einfach weiterziehen, wie Wolken am Himmel.

Entspanne in dieser Position ein paar Minuten oder auch länger.