

Yogaasanas aus der Yogatherapie / Physio zur Vorbeugung und REHA



Übung für den Nacken von Dr. Peter Poeckh (Mediziner & Yogalehrer)

Lege zuerst die rechte Hand zu deinen Kopf, Schläfe oder Wange. Atme ein, gib einen leichten Gegendruck. Ausatmen, Druck lösen und den Kopf etwas mehr nach links drehen. Atme ein wieder Druck aufbauen. Drei bis viermal pro Seite. Wechsle dann zur anderen Seite.

Zur Verbesserung der Rotation in der Halswirbelsäule und zum Lösen von Verspannungen.



Übungen gegen das Schulterengpasssyndrom nach Remo Rittiner

Aufrechter Stand, dann in den Krieger 2 kommen (*linker Fuß kurze Mattenseite, rechter Fuß leicht schräg gestellt, vorderes Knie gebeugt*) Die Arme weit nach außen bringen.

Die Finger zeigen zur Decke und ziehen dann Richtung Kopf

10 Atemzüge halten, dann wieder lösen.

Gerne die Ujjai Atmung durchführen.

Dann aus der Position kommen, kurze Pause und ein zweites Mal durchführen.

Öffnet die Schultergelenke, vermindert das Risiko einer Erkrankung des Schulterengpasssyndrom. Wichtig bei Bildschirmarbeit / hochgezogene Schultern.



Die Heuschrecke mit nach hinten gestreckten Armen

Stärkt die ganze Körperrückseiten, insbesondere Nacken, Rückenstrecker, Gesäß, Oberschenkelrückseite, Arme. Dehnt Brustkorb, Brustmuskulatur

Komme in Bauchlage mit geschlossenen Beinen. Deine Stirn liegt am Boden, dein Nacken ist lang. Die Arme neben dem Körper ausgestreckt.

Mit der Einatmung deinen Kopf heben, Brust und Arme. Arme nach hinten heben (*weiterer Level: du kannst die Arme auch hinter dem Rücken verschränken*).

Atme ruhig und halte die Heuschrecke so lange wie du ruhig und gleichmäßig atmen kannst.

Komme dann Wirbel für Wirbel wieder sanft in Richtung Boden, entspanne und schauke leicht dein Gesäß.

Schulter Runterzieher Asana -

Vorübung: Schultern einige Male nach oben ziehen und dann fallenlassen.

Du stehst hüftbreit, die Unterarme sind im rechten Winkel (Kaktusform im Stehen), die Handflächen schauen zueinander.

Die Schultern **ziehen kräftig nach unten und leicht nach hinten**

Ausatmen, die Handflächen berühren sich.

Einatmen, die Hände auseinander bringen.

Sehr wichtige Übung für diejenigen, die oft die Schultern nach oben ziehen sowie eine nach vorne gerichtete Tätigkeit (Computer, Masseur, Friseur) ausüben, viel am Smartphone tippen...

Übungen bei akuten Rückenschmerzen

3 einfache Übungen „in den Schmerz gehen“ von Schmerztherapeut Roland Liebscher-Bracht



1. Halbe Taube Variation für das Gesäß / Hüftbeuger

Ein Bein wird im rechten Winkel (wichtig: 90 Grad Winkel) nach vorne abgelegt. Das zweite Bein wird nach hinten abgelegt, so weit wie möglich. Bei Schmerzen bleibt das hintere Bein weiter vorne

2 Minuten in der Übung bleiben, dann Seite wechseln.



2. Kobra Variante für den Bauch

Du kommst in den Vierfüßlerstand, mit den Knien etwas zurückgehen. Dann das Becken immer weiter Richtung Matte absenken. Den Rücken durchhängen lassen. Sollte der Schmerz zu tief sein, den Rücken noch nicht durchhängen lassen.

2 Minuten in der Übung bleiben, auch wenn Schmerzen entstehen.



3. Übung für den Quadriceps (vierteiliger Oberschenkelmuskel)

In Rückenlage, die Beine zusammen bringen. Greife mit den Händen nach hinten und umfasse das rechte Fußgelenk und ziehe das Bein in Richtung Gesäss.

Auch hier ca. zwei Minuten in der Übung bleiben, dann die Seite wechseln

Nach diesen Übungen kann eine heiße Badewanne eine weitere Verbesserung bewirken.



Du findest diese Übungen und weitere als YOU TUBE Videos auf <https://gesundheits.yoga/media/>
Um mit deinem Handy direkt zur Seite zu gelangen, kannst du den QR-Code (links) benutzen

Weitere Yogaübungen bei akuten Rückenschmerzen aus der Yogatherapie:

Knie zum Brustkorb ziehen

In Rückenlage bringe mal beide Oberschenkel an deinen Brustkorb heran, du kannst auch etwas schaukeln. Spüre in den Schmerz rein. Lege dann ein Bein ab, lasse es ganz lang und ziehe den Oberschenkel des anderen Beines zur Brust. Du kannst auch hier kreisende Bewegungen machen.

Du öffnest mit dieser Übung den Hüftbeuger und entspannst den unteren Rücken und die Faszien

Krokodil zum Lockern der Muskelverspannungen, Lösen von Verrenkungen und verklebte Faszien

Die Erklärung findest du hier im ersten PDF: <https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/>

Illiosacrale Impulse nach Dr. Ronald Steiner löst Blockaden im ISG Gelenk, verkrampte Muskeln...

Die Erklärung findest du hier im ersten PDF: <https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/>

Stellung des Kindes löst Faszienvorverklebungen, entlastet deinen Rücken..

Die Erklärung findest du hier im dritten PDF: <https://gesundheits.yoga/yoga-at-home/>

Mehr „Yoga at home“ Dateien findest du online auf www.gesundheits.yoga/yoga-at-home