

# 5 Yoga-Übungen für den Rücken

Für MEDIZIN populär zeigt der Arzt und Yoga-therapeut Dr. Peter Poeckh eine Übungsreihe vor, die bei Rückenbeschwerden helfen kann, aber auch hervorragend zur Vorbeugung von Verspannungen und Schmerzen geeignet ist. Ideal sind acht bis zehn Wiederholungen pro Übung.



## Für Rücken, Nacken- und Schultermuskulatur

In Rückenlage die Beine aufstellen, mit dem Einatmen die Arme im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper ausstrecken. Sich mit dem Ausatmen zusammenrollen, die Knie mit den Armen umfassen und die Stirn Richtung Knie bewegen. Mit dem Einatmen wieder in die Ausgangsposition zurückgehen.



## Für Rücken, Schultermuskulatur, Hüften, Beine, Knie

Aufrecht in gerader Haltung stehen und die rechte Hand so weit wie möglich zum linken Schulterblatt strecken. Einatmen, den linken Arm heben und mit dem Ausatmen bei gebeugten Beinen nach vorne neigen. Die linke Hand Richtung Boden strecken und wenn möglich ablegen. Die Übung acht bis zehn Mal wiederholen und dann mit dem anderen Arm ausführen.



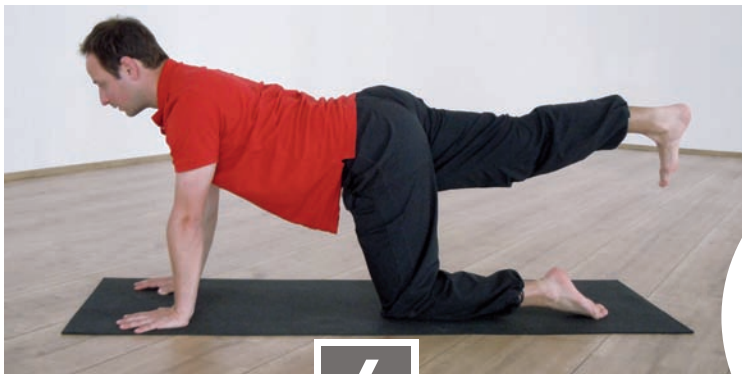


3



### Für die Schultermuskulatur

In Bankstellung mit dem Einatmen die Wirbelsäule strecken. Mit dem Ausatmen den rechten Arm unter dem linken durchschieben und mit dem Kopf auf der Matte ablegen. Mit dem Einatmen wieder zurück in die Ausgangsposition gehen. Die Übung acht bis zehn Mal wiederholen, dann mit dem anderen Arm ausführen.



4



### Für den (unteren) Rücken und die Kniegelenke

Bankstellung einnehmen und mit dem Einatmen das rechte Bein ausstrecken. Den Kopf etwas heben, die Wirbelsäule strecken. Mit dem Ausatmen das rechte Bein beugen, ohne die Hüfte abzusenken. Die Übung erst acht bis zehn Mal mit dem rechten Bein durchführen, dann mit dem linken.



5

### Für oberen und unteren Rücken, Hüften, Beine, Knie

Aufrecht hinstellen, einatmen und beide Arme nach oben heben. Mit dem Ausatmen die ausgestreckten Arme nach vorne bis in Schulterhöhe absenken. In dieser Position einatmen und die Wirbelsäule strecken. Mit dem Ausatmen nach vorne neigen und die Knie leicht beugen. Mit dem Einatmen nach oben kommen und die Arme strecken. Die Übung vier bis sechs Mal wiederholen.



**WebTipp**  
Weitere Infos und  
Übungen unter  
[www.yogatherapie.co.at](http://www.yogatherapie.co.at)

