



RückenYoga

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

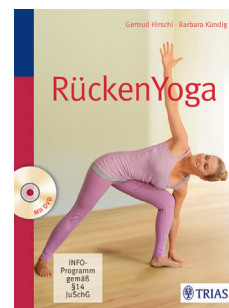
Yoga ist eine uralte Übungspraxis, die in unserer westlichen Welt aktueller ist denn je. In diesem Buch wird ein Yogakonzept vorgestellt, das Elemente moderner Rückenschul- und Feldenkraisprogramme einbindet und in eine ganzheitliche, rückenstärkende Yogapraxis überführt. Die beiliegende DVD unterstützt das Erlernen der Haltungen und liefert Trainerinnen und Trainern Anregungen für ihre eigene Rückenkursgestaltung.

Yoga mit seinem indischen Ursprung und seinen uralten Wurzeln in verschiedene geistige Richtungen der Achtsamkeitslehre ist in der heutigen westlichen Welt so aktuell, dass aus der über Jahrtausende gewachsenen und überlieferten Yogaphilosophie und -praxis neue Übungsformen nach Bedarfen unseres modernen Arbeits- und Lebensalltags konzipiert und mit westlichen Bewegungs- und Entspannungsmethoden kombiniert werden. RückenYoga ist ein solches Konzept, das für den Rücken gezielte Übungen aus der funktionellen Gymnastik und der Feldenkrais-Methode in die traditionelle Yogapraxis einbindet.

Die zu kleinen Programmen zusammengestellten Übungen bestehen aus Körperübungen, den Asanas, und den für die yogische Lebenseinstellung typischen Mentaltechniken, wie Mudras (Handgesten), Pranayamas (Atemübungen) und Mantras (unterstützendem, ausatmendem Tönen wie „om“ und wiederholendem Sprechen positiver Gedanken). Damit wirken sie ganzheitlich und dienen sowohl körperlich als auch emotional in erster Linie der Vorbeugung von schmerzhaften Muskelverspannungen, die durch Bewegungsmangel und -monotonie und/oder psychische Belastungen verursacht werden. Zudem wird eine Übungsauswahl vorgestellt, mit deren Hilfe bereits schmerzhaft gewordene Muskelverspannungen und stressbedingte Blockaden gelöst werden können.

Die Autorinnen sind erfahrene Yogalehrerinnen. Gertrud Hirschi leitet seit über 30 Jahren eine Yogaschule in Zürich mit dem Schwerpunkt rückengerechte und rückenstärkende Körperarbeit. Barbara Kündig arbeitet als Arbeits- und Organisationspsychologin mit Mentaltechniken, Entspannung und Yoga. In ihrem Buch bringen beide Autorinnen auch ihre persönlichen Erfahrungen mit eigenen Rückenproblemen ein. Entsprechend zeigen sie eine Übungspraxis auf, die einfache Asanas schrittweise aufbaut und bei der ein Asana das nächste vorbereitet, bis eine Folge aus vier bis zehn Yoga- und funktionellen Gymnastikübungen ein kleines Übungsprogramm ergeben. Die Übungsprogramme zielen nicht auf bestimmte Beschwerdebilder ab, sondern richten sich jeweils auf den unteren, den mittleren, den oberen und den ganzen Rücken. Erreicht werden soll ein Gleichgewicht der Muskelkräfte und somit ein stabiler und gleichzeitig beweglicher Rücken.

Jede einzelne Übung ist ausführlich beschrieben und durch Bilder veranschaulicht: Übungswirkung und -ziel, Ausgangsstellung, Bewegungsablauf, Atembegleitung, Wiederholungsempfehlungen und Varianten. Zu jeder Übung empfehlen die Autoren eine Mantra-Formulierung, die die innere Überzeugung von der Übungswirkung bejaht und verstärkt, wie zum Beispiel bei der Kobra-Übung aus der Übungsfolge für den unteren Rücken:



Gertrud Hirschi, Barbara Kündig: RückenYoga
176 Seiten, 144 Abbildungen, mit DVD, Broschur
Format 16 x 21,5 cm
TRIAS Verlag, Stuttgart 2014
Preis 19,99 € (D), 20,60 € (A), 28,00 SFR (CH)
ISBN 978-3-8304-6911-7

„Ich besitze die Kraft, die mich immer wieder aufrichtet.“ Für jede Übungsfolge gibt es eine doppelseitige Übersicht, auf der die einzelnen Übungen mit ihren motivierenden Namen (z. B. „Nach den Sternen greifen“, S. 35) in der Reihenfolge abgebildet sind, in der sie nacheinander geübt werden. Das abschließende Kapitel „Yoga – die Seele und der Alltag“ geht auf die emotionale Wirkung des Yogas ein und beleuchtet ausführlich die achtsamkeitsbasierten Mentaltechniken und deren praktische Anwendung.

Sehr zu empfehlen ist, sich von den Übungen auf der DVD anleiten zu lassen. Hierbei wird der Bewegungsablauf einer jeden Übung zuerst im Zeitlupentempo vorgemacht und dann im Übungstempo mehrmals wiederholt.

Buch und DVD liefern viele gute Ideen, sich entsprechend der individuellen Rückenbefindlichkeit eigene Übungsprogramme für Körper und Seele zusammenzustellen. Auch Rückenschul- und Entspannungslehrer/-innen werden darin Anregungen finden, ihren Unterricht mit Yoga-Elementen abwechslungsreich zu gestalten.

Vorteil
für
Fördermitglieder

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen 3 Exemplare des Buches „RückenYoga“. Lassen Sie sich bis zum **24. Juli 2015** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
✉ Publikationen@CMKopelsky.de
🌐 www.CMKopelsky.de