Wichtig: Schmerzen sind immer ein Warnsignal eures Körpers. Beim Praktizieren hört auf euren Körper und geht nicht über eure (Schmerz)Grenze hinaus. Das ist Stress für euren Körper und ihr erreicht genau das Gegenteil, von dem, was ihr wollt.

Agility & Yoga – das perfekte Paar

Teil 6: für einen starken und entspannten Rücken

Die Wirbelsäule ist die Stütze unseres Körpers und hat mehrere Aufgaben: sie trägt das Gewicht des Kopfes, den Hals, Rumpf und Arme und ermöglicht unserem Körper, Bewegungen in alle Richtungen auszuführen. Um allen Anforderungen unseres Alltags und Sports gerecht zu werden, soll sie einerseits aufrecht und stark sein, andererseits aber auch geschmeidig und flexibel

Viele Menschen leiden heutzutage an Rückenschmerzen und Verspannungen der Rückenmuskulatur. Unser Rücken und unsere Wirbelsäule muss auch einiges in der heutigen Zeit im wahrsten Sinne des Wortes „ertragen".

Im Laufe der letzten Jahrzehnte können wir uns zwar immer schneller mit Flugzeug, Bahn, Auto fortbewegen, aber dabei bewegen wir uns selbst nicht, sondern sitzen. Das führt laut Studien dazu, dass fast jeder zweite im Alter von 18 – 70 Jahren schon mal über Rückenschmerzen geklagt hat.

Das Zauberwort heißt hier – adäquate Bewegung. ABER: nicht jede Art von Bewegung und jeder Sport ist gut für den Rücken. Es gilt im Alltag und im Sport, die einseitigen Belastungen auszugleichen. Die durch Stress verspannten Muskeln wieder zu entspannen und die vielen kleinen Rückenmuskeln, die schnell erschlaffen können, wieder zu stärken.

„Kind" dehnt eure komplette Wirbelsäule, beruhigt die Nerven und fördert den Stressabbau

Gegenspieler des Rückens ist der Bauch. Beide zusammen halten unseren Körper aufrecht und stabil. In der nächsten Ausgabe gibt es ergänzende Übungen zum Training eures Bauches. Aber erst mal starten wir mit der folgenden Yogapraxis, die euren gesamten Rücken von allen Seiten stärkt und entspannt. Viel Spaß dabei!

Kind: Aus dem Fersensitz könnt ihr leicht die Knie öffnen und die Stirn am Boden (Bild 2) oder auf einem Block/Buch ablegen oder mit den Händen einen Fäusteturm bauen (Bild 1). Wenn die Fersen das Gesäß nicht berühren, nehmt euch eine Decke dazwischen. Die Hände legt ihr neben euren Körper. Schließt dann für einen Moment die Augen und stimmt euch so auf eure Yogapraxis ein. Die Schultern lasst ihr dabei sinken. Die Haltung dehnt eure komplette Wirbelsäule inklusive der Nackenwirbel, beruhigt die Nerven und fördert den Stressabbau. Mit der Schwerkraft lasst ihr euch sinken und atmet zwischen zehn und zwanzig Atemzüge ruhig ein und aus.

Gut wenn man es hat, aber kein Muss: um euren Körper bestmöglich zu unterstützen, legt euch eine Decke, einen Gurt (Gürtel) und einen Yogablock (dickes Buch) neben eure Matte

Tipp: Haltung bewahren! Achtet mal darauf, wenn ihr geht oder sitzt, den Rücken möglichst gerade zu halten und die Schulterblätter bewusst zusammenzuziehen. Eine aufrechte Haltung macht viel aus. Unsere Anatomie sieht vor, dass die Wirbelsäule möglichst viel gerade, also aufrecht ist.

Katze – Kuh: Diese Kombination aus zwei Übungen ist eine Variation des Vierfüßlerstandes. Der Rücken wird dabei einerseits nach oben gebeugt und andererseits nach unten gestreckt. So bleibt die Wirbelsäule flexibel und ihr beugt Rückenschmerzen vor. In der Ausgangsposition kommt ihr in den Vierfüßlerstand (Bild 3) und bringt die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultern. Die Knie sind hüftbreit geöffnet und die Hände schulterbreit auseinander. Dann spreizt ihr eure Finger weit. Den Kopf lasst ihr in Verlängerung der Wirbelsäule.

Kuh (Bild 4): Einatmend zieht ihr nun die Wirbelsäule in die Länge, lasst den Bauch sinken und blickt leicht nach oben. Die Arme bleiben dabei leicht gestreckt, das Brustbein wird nach vorne geschoben und die Schultern nach hinten.

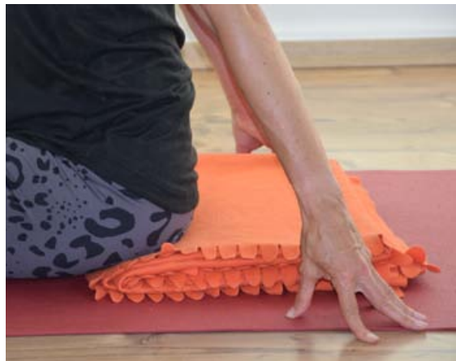
Katze (Bild 5): Beim Ausatmen rundet ihr den Rücken in einen Katzenbuckel und zieht das Steißbein nach unten. Der Bauch wird dabei sanft zur Wirbelsäule gezogen und die Schulterblätter ziehen nun auseinander. Der Blick geht nun zum Körper hin und die ganze Wirbelsäule wird rund. Wiederholt beide Positionen mehrmals im Wechsel in Kombination mit der Atmung.

Tiger (Bild 6): Ausgangsposition ist wieder der Vierfüßlerstand. Der Bauch zieht sanft Richtung Wirbelsäule, so dass ihr nicht in ein Hohlkreuz fallt. Mit der Einatmung nehmt ihr den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten. Der Nacken bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick geht Richtung Boden. Zieht euch dann diagonal sanft für fünf Atemzüge in die Länge. Dann wechselt die Seite.

Halber Drehsitz (Bild 7): Setzt euch aufrecht hin. Das linke Bein streckt ihr aus, das rechte Bein winkelt ihr an und stellt den Fuß auf der Innen- oder Außenseite eures linken Knies ab. Die Muskulatur des ausgestreckten Beines ist angespannt und der Fuß ist geflext. Greift mit der linken Hand das rechte Knie und einatmend nehmt ihr den rechten Arm nach oben und zieht die Wirbelsäule lang. Ausatmend dreht ihr den Oberkörper sanft nach rechts und setzt die rechte Hand am Boden ab. Der linke Unterarm kann nun sanft an die Außenseite des rechten Knies drücken. Den Kopf dreht ihr soweit mit, wie es sich für euren Nacken gut anfühlt. Bleibt 10 Atemzüge in der Haltung und achtet darauf, dass der untere Rücken gerade ist. Durch die Drehung wird eure Wirbelsäule vitalisiert und die Bein- und Hüftmuskeln gedehnt. Zum Lösen der Position atmet ihr wieder tief ein und zieht euch in der Wirbelsäule lang und mit der Ausatmung dreht ihr sanft in die Ausgangsposition zurück. Dann wechselt ihr die Seite.

Fotos: Michael Ries

Stabstellung im Sitzen (Bild 8): Die Übung ist die Ausgangsposition für alle Vorwärtsbeugen im Sitzen. Ihr setzt euch aufrecht mit gestreckten Beinen, angespannten Oberschenkeln und zu euch gezogenen Fußspitzen auf die Matte oder auf eine Decke (Foto unten). Die Hände sind auf dem Boden und die Arme gestreckt. Der Brustkorb ist leicht angehoben und die Schultern nach hinten unten gezogen. Der Nacken lang und der Kopf aufrecht. So kräftigt ihr euren Rücken und die Bein- und Brustmuskeln. Entspannt das Gesicht und nehmt 10 tiefe Atemzüge.



Agility & Yoga – das perfekte Paar
Teil 6: starker Rücken

Vorbeuge im Sitzen (Bild 9): Aus Dandasana hebt ihr einatmend die Arme über den Kopf und richtet den Rumpf aus der Hüfte nach oben auf. Ausatmend neigt ihr den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne, schiebt das Steißbein nach hinten und fasst die Füße, Knöchel oder Schienbeine von außen. Der untere Rücken bleibt dabei so gerade wie möglich. Lasst den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und nehmt wieder 10 tiefe Atemzüge. So dehnt ihr den gesamten Rücken plus die hintere Oberschenkelmuskulatur und eure Gesäßmuskeln.

Tipp: Setzt euch auf die Kante einer gefalteten Decke, wenn Ihr das Becken nicht gerade aufrichten könnt und winkelt, falls nötig, die Beine an. Wenn Ihr wollt, benutzt einen Gurt, um eure Füße zu fassen

Umgekehrter Tisch (Bild 10): Als Ausgleich dehnt ihr nun die Körpervorderseite und stärkt dabei gleichzeitig eure Hand- und Fußgelenke. Dabei beugt ihr die Beine an und legt die Hände etwa eine Handbreit hinter euer Gesäß. Die Finger könnt ihr nach vorne oder hinten nehmen. Mit der Einatmung hebt ihr das Becken an und wenn ihr wollt, legt ihr den Kopf in den Nacken. Drückt dabei Hände und Füße fest in den Boden und atmet ruhig für zehn Atemzüge, bevor ihr die Haltung wieder löst.

Schulterbrücke (Bild 11): Legt euch auf den Rücken und stellt die Füße hüftbreit und möglichst dicht am Gesäß auf. Mit der Einatmung hebt ihr das Becken und schiebt es nach oben. Die Füße drücken dabei fest in den Boden. Die Arme sind neben eurem Körper und pressen ebenfalls in den Boden. Wer möchte, faltet die Hände unter dem Körper. Haltet die Position für zehn tiefe Atemzüge. Passt auf, dass die Knie dabei nicht nach außen wegfallen. Dann löst die Hände und rollt langsam Wirbel für Wirbel wieder zurück in die Ausgangsposition. In der Schulterbrücke stärk ihr nochmal die Körperrückseite und dehnt zugleich eure Brust- und Schultermuskulatur.

Krokodil (Bild 12): Ihr startet in der Rückenlage mit aufgestellten Beinen und legt die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Dann hebt ihr die Beine an und legt sie nach rechts ab. Die Schultern und der Oberkörper bleiben dabei auf dem Boden. Wenn ihr wollt legt euch zur Unterstützung einen Block/Buch zwischen die Oberschenkel oder unter die Knie (Teilbild 9a). Zum Schluss könnt ihr den Kopf gegengleich drehen. Wenn ihr merkt, dass dabei der Nacken verspannt, dann lasst den Kopf in der Mitte liegen. In dieser Position entlastet ihr den Rücken und könnt gut den Atem vertiefen. So stimuliert ihr die inneren Organe und regt die Verdauung und den Stoffwechsel an. Zugleich wirkt die Dehnung des Rückens beruhigend auf Körper und Geist. Bleibt 10 Atemzüge in der Position und wechselt dann langsam die Seite.

Die Informationen in diesem Artikel sind bestens recherchiert, sind aber kein Ersatz für den Rat eines Arztes. Bei Krankheit oder ärztlicher Betreuung ist vorab der Rat eines Arztes einzuholen.

Knie zum Kinn Position (Bild 13): Legt euch nun auf den Rücken und zieht mit den Armen eure Beine zum Körper an. Den Oberkörper könnt ihr abheben und das Kinn zu euren Knien bringen. In der Haltung schließt die Augen und schaukelt leicht vor und zurück. Der untere Rücken erfährt so eine wohltuende Massage.

Savasana: Zum Schluss entspannt ihr den ganzen Körper und macht es euch in Savasana bequem. Dazu legt ihr euch flach auf den Rücken. Die Beine sind leicht geöffnet und die Füße fallen nach außen. Die Arme liegen in einem kleinen Abstand von eurem Körper mit den Handflächen nach oben. Um den unteren Rücken noch mehr zu entspannen, legt euch bei Bedarf ein Kissen oder eine gerollte Decke unter die Kniekehlen. Dann schließt ihr die Augen und lasst euch mit jedem Atemzug etwas tiefer in die Position sinken. Genießt die Ruhe und Entspannung für fünf Minuten oder noch länger . . . Happy Savasana!

Die Autorin

Birgit Löbsack (52)
ist Yogalehrerin (AYA Experienced 500 Stunden), Meditationsleiterin und Entspannungspädagogin.
Sie unterrichtet vorwiegend im Raum Mainz und Wiesbaden Hatha-, Vinyasa-Flow-, Yin- und Faszien-Yoga. Mit ihrem zweiten Hund, einem vierjährigen Border-Collie-Mix aus dem Tierschutz, startet sie seit letztem Jahr wieder auf Turnieren und läuft derzeit in der A2.
Infos unter: www.move-in-balance.de

Fotos: Michael Ries

Sie haben Fragen?
Wir beraten Sie gerne!
Karin Warkentin
Tel.: +49/1 52/53 88 04 05
k.warkentin@agility-live.com

Seminare & Training

Agility2go – das Internetportal für Ihr Agility-Training. Online-Kurse, Seminare, Parcours, E-Books und Trainer-Fortbildungen rund um Agility. *www.agility2go.de*

Onlineshops

ONLINE - STORE
FIVE NEEDS
FÜR AKTIVE HUNDE- UND KATZENFREUNDE

Für unsere Rubrik „Marktplatz" gibt es neue Konditionen für gestaltete Anzeigen. Für nähere Infos bitte hier schauen: www.agility-live.com

Agility-Geräte

AgilityLive
Magazin für Hundesportfans
gibt es im Abonnement
Nähere Infos: www.agility-live.com

Unsere Zeitschrift ist auch auf vielen Agility-Turnieren und in einigen Hundeschulen erhältlich – zum Beispiel bei folgenden Verkäufern:

Deutschland:
Tierkostexpress, Cornelia Heinrich, Tonja Kautz, Pfötchenschulen Hilden & Jade, Five Needs – Jasmin Kneis,
Schweiz: indoor-agility.ch

Du hast einen Stand für Tierzubehör auf Turnieren und willst dort AgilityLive verkaufen? Dann melde dich bei uns!

Einfach anrufen: Tel. +49 / 7 81 / 1 28 20 00
oder eine Mail schicken an:
info@agility-live.com

Callieway
Agility & more. Your preferred online store for affordable agility tools. Callieway® – the smartest way. *www.callieway.com*

Text und Bild bitte an:
info@agility-live.com
Anzeigenschluss
für AgilityLive 6/2018:
10. Oktober 2018

Das nächste Heft erscheint am 31. Oktober 2018

Ferien mit Hund

Ostsee-Ferienwohnung Dahme
300 m übern Deich zum Hundestrand, 30 qm, Terrasse, WiFi, gut ausgestattet. Objekt 7004 auf *dahme24.de, info@dahme24.de*

Züchter

Bouvier des Ardennes, wendig – schnell – besonders!
www.hasenhirsch.com

Sie haben noch Fragen zu einer Kleinanzeige? Karin Warkentin hilft gerne weiter
Tel.: 01 52/53 88 04 05

www.agility-live.com