

# Kreuz –

# Bewusstsein und Leichtigkeit

Das Kreuz mit dem Kreuz – wer kennt es nicht? Wer die Spiel- und Verkehrsregeln an dieser veritablen Kreuzung kennt, schafft Sicherheit, Stabilität und Leichtigkeit, in den Asanas und im rückenfreundlichen Alltag.

■ Text: Bea Miescher, Christian Larsen\*

■ Fotos: Claudia Larsen

**R**ückenprobleme sind führend bei Arbeitsausfällen, die Kosten gehen in die Millionen. Der Rücken scheint ein besonders anfälliger Patient zu sein – und genau da fangen die Missverständnisse an. Schonung wird oft ganz verkehrt herum verstanden – der Rücken ist ein Arbeits- und Bewegungstier erster Güte. Er will bewegt und auch belastet sein. Aber richtig! Der Knackpunkt: Das Kreuz kann selbst kaum reagieren – es badet die Probleme aus, die unbewegliche Hüften unten oder die starre Brustwirbelsäule oben verursachen. Vergleichbar mit dem Knie, das auf Gedeih und Verderben von Fuss und Hüfte abhängig ist. (Siehe «Yoga! Das Magazin» 1/10). Schaffen wir vorerst einen Überblick über die Anatomie und wagen wir einen Blick in die Neurologie, um den Ursachen des Kreuzes mit dem Kreuz auf den Grund zu gehen.

## Blick ins Gehirn

Körperwahrnehmung ist das A und O des Yoga, Bewusstsein von Kopf bis Fuss und bis in die Tiefe der Seele. Schön und gut, aber eher gesagt als getan, denn einige Körperregionen sind gar nicht so einfach wahrzunehmen – zum Beispiel der Rücken. Jede Körperregion hat eine bestimmte Anzahl Sinneszellen im Gehirn zur Verfügung. Da kommt der Rücken nicht allzugut weg: Zunge, Lippen, Gesicht, Hände und Füße beanspruchen grosse Teile des somatosensorischen Cortex. Der Rücken ist vergleichsweise schlecht «verkabelt» und kann entsprechend weniger präzise wahrgenommen werden. Er hat ein zusätzliches Handicap: Man fühlt ihn nicht nur schlecht, man sieht den eigenen auch nicht! So gerät er gerne in Vergessenheit – bis er plötzlich richtig weh tut. Wer solchem vorbeugen will, tut gut daran, die Bedürfnisse des Kreuzes zu kennen: Viel Bewegung und Belastung am richtigen Ort!

## Schwungvoll hochgestapelt

Die Wirbelsäule besteht aus 24 einzelnen Wirbeln. Sie lassen sich in drei Teile fassen: die Nackenwirbelsäule mit sieben graziilen Wirbeln, die Brustwirbelsäule mit 12 länglichen, drehfreudigen Wirbeln und die Lendenwirbelsäule mit ihren 5 massiven, breiten Wirbeln, die der Säule das starke Fundament bieten. Ein Fundament, das selbst in der Bewegung stabil bleiben soll und kann: Von der Lendenwirbelsäule, kurz LWS genannt, sprechen wir, wenn es

**YOGA SCHULE**  
**RUTH WÄFLER**  
 SAPTA YOGA INTERNATIONAL  
 Freiburgstrasse 63, 3008 Bern



**YOGA FÜR DIE AUGEN BESSER SEHEN**  
 19. / 20. Juni 2010

Weekendkurs mit Yogacharya  
 Dr. Sushil Bhattacharya

Telefon 031 351 53 55  
 ruthwaefler@india.com  
 www.saptayoga.com



**KLETTERN UND YOGA IM SCHÄCHENTAL**

28. / 29. August 2010  
 4. / 5. September 2010  
 18. / 19. September 2010

Leitung  
 Lucia Schuler, dipl. Yogalehrerin YS/ EYU  
 Alex Arnold, dipl. Bergführer

Information und Anmeldung  
 Lucia Schuler, Telefon 041 811 69 23  
 E-Mail: lucia.schuler@bluewin.ch  
 www.yoga-schwyz.ch

**yoga carmen** Seminare / Ausbildungen 2010

12.6. Intensiv Asana Workshop  
 mit Narayani aus London in Zürich

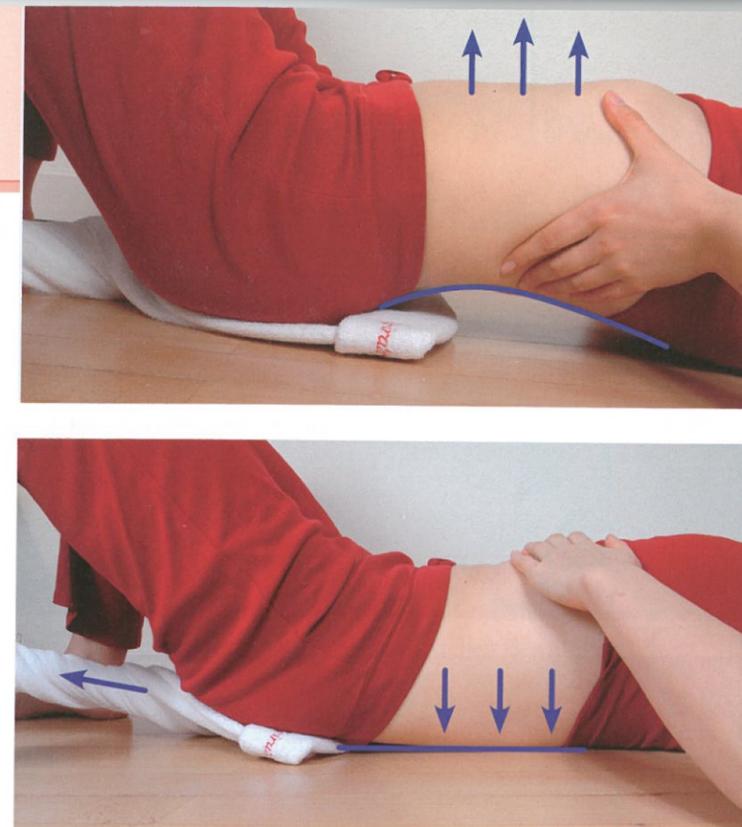
26.6. Yogatag am Thunersee  
 mit Claudia Eva Reinig und Carmen Costa

9.-11.7. Ausbildung «Yoga für Jugendliche»  
 mit Ursula Salbert in Bern

18.-24.7. Yogaferien mit Indrayani  
 im idyllischen Schwarzwald

3.-5.9. Ausbildung «Yoga für Senioren»  
 mit Ursula Salbert in Bern

Infos: Carmen Costa, Tel. 031 371 14 81  
 info@yoga-carmen.ch / www.yoga-carmen.ch



ums Kreuz geht. Die LWS ist gebaut um stark zu sein, um Lasten zu tragen. Auch beugen kann sie gut.

In der LWS sind die einzelnen Wirbelkörper – entsprechend der klassischen römischen oder griechischen Säulenarchitektur – zylinderförmig und flächig, perfekt zum Aufschichten in die Höhe. An den einzelnen Wirbeln sind die knöchernen Dornfortsätze erkennbar. Sie lassen sich bei gebeugtem Rücken durch die Kleidung hindurch erkennen und ertasten.

Während die Wirbelform der Brustwirbelsäule zum Drehen wie geschaffen ist, limitieren die Gelenkfortsätze in der Lendenwirbelsäule die Drehungsmöglichkeit. Diese Aufgabe wird weiter oben erledigt. Die Stärken der Lendenwirbelsäule sind Beugen und Lastentragen, aber nicht Drehen!

**«Körperwahrnehmung ist das A und O des Yoga.»**

**Kleine Gelenke: Respekt zahlt sich aus**  
 Die knöchernen Seitenfortsätze der Wirbel sind Gelenkverbindungen und bestimmen weitgehend die Bewegungsmöglichkeiten. Die kleinen Gelenksflächen der Lendenwirbelsäule stehen senkrecht in der Pfelebene. Drehungen eignen sich nur minimal. Die Gelenksflächen verhindern – wie Leitplanken – zu viel Drehung. Das muss erkannt und respektiert werden.

Bevor es nun in die Asanas geht, soll das Kreuz entspannt und die Muskulatur gekräftigt werden. Die beste

Voraussetzung für perfekte Haltung, stauchungsfrei und Platz gebend.

**Handtuchstretch:**

Für die folgende Übung brauchen Sie Unterstützung.  
**Ziel:** Verkürzte Strukturen entspannen. Platz schaffen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wahrnehmung der gesamten Länge und Entspannung des Kreuzes.

**Start:** Legen Sie sich auf den Boden, auf ein ausgebreitetes Frottiertuch. Der obere Rand des Tuches ungefähr auf Taillenhöhe. Stellen Sie die Beine angewinkelt links und rechts neben das etwas zusammengeraffte Frottiertuch. Ihr Partner setzt oder

kniert sich Ihnen gegenüber und dreht den unteren Teil des Handtuches etwas zusammen, damit er es kraftvoll halten kann, wie ein Tau. Gehen Sie in eine ganz leichte Hohlkreuzstellung – das Kreuz hebt sich etwas vom Boden.  
**Aktion:** Entspannen Sie nun die Lendenmuskulatur, das Kreuz sinkt langsam gegen den Boden. In diesem Moment zieht Ihr Partner das Frottiertuch gegen sich und verstärkt die Verlängerung der Lendenwirbelsäule. Lässt der Zug nach, gleitet das Kreuz wieder in Richtung Ausgangsstellung. Koordinieren Sie die Bewegung mit dem Atem: Beim Ausatmen verlängert sich die Lendenwirbelsäule, beim Einatmen geht sie ein bisschen in Richtung Ausgangsposition zurück – Bauch Richtung Decke heben. Wenn Sie hörbar ausatmen, hat Ihr Partner die Möglich-



**Wellness live**  
 Mehr als ein Lebensgefühl...

Das reich illustrierte Magazin richtet sich vorab an Menschen, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Wellness live bringt Ihnen das breitgefächerte Thema mit kompetenten Hintergrundinformationen näher, berichtet über die verschiedenen Behandlungsmethoden und Therapien, vermittelt individuelle Ernährungs- und Schönheitstipps und stellt Ihnen die schönsten Wellness-Oasen vor. Wenn Sie jetzt vier Ausgaben von Wellness live abonnieren (erscheint zweimal im Jahr), profitieren Sie vom einmaligen Vorzugspreis von Fr. 26.– (Einzelpreis am Kiosk Fr. 7.50).

**Abo-Bestellung**

**Ja, Ihr Angebot interessiert mich.** Senden Sie mir die nächsten vier Ausgaben von Wellness live zum Vorzugspreis von Fr. 26.– inkl. Versand.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Senden Sie den Talon an: Flash Media GmbH, Sonnenstrasse 8, CH-9434 Au  
**Selbstverständlich können Sie auch online bestellen: www.wellness-live.ch**



Kräftigung: (a) Entspannte Rückenlage mit zwei rechten Winkeln in Hüft- und Kniebeugung. (b) Mit Beckenbodenimpuls und tiefen Bauchmuskeln werden die Knie gegen die Decke empor geschoben – eine sehr kleine Bewegung (Pfeil) mit sehr grosser Anstrengung!

**PROFITIEREN SIE VOM «YOGA! DAS MAGAZIN»-LESERANGEBOT: 500 FRANKEN LESER-RABATT**

Spiraldynamik Ausbildung:  
«Basic move» und «Intermediate 2 Yoga» – kompakt und wirkungsvoll  
CHF 3800 statt CHF 4300

**Lehrgänge Basic move 2010 (Dauer 16 Tage, Preis: CHF 2700)**  
Zofingen, Raum für Körper & Bewegung  
Ab 28. August 2010 bis Mai 2011: 8x Sa–So

Zürich, Spiraldynamik Südstrasse  
Ab 4. Oktober 2010 bis November 2011: 3x Mo–Fr  
Ab 21. Oktober bis 28. August 2011: 4x Do–Fr  
Intermediate 2 specific (Dauer 7 Tage, Preis CHF 1600)  
Lehrgang Intermediate 2 Yoga – die spezifische Yoga-Ausbildung  
Mit Eva Hager-Forstenlechner (Voraussetzung abgeschlossener Basic)

**Kurse 2010: Intermediate 2**  
Zürich, 5.–11. Juli 2010 / Salzburg, 26. Juli bis 1. August 2010

keit, den Zug des Handtuchs präzise auf Ihren Atemrhythmus abzustimmen – so wird die Übung noch angenehmer und wirkungsvoller.

**Kreuzkräftiger:**

**Ziel:** Die untere Bauchmuskulatur stärken, um das Kreuz zu entlasten.

**Start:** Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie die Beine an, je 90 Grad Beugung in Hüfte und Knie. Also Oberschenkel senkrecht, Unterschenkel waagrecht. Versuchen Sie, diese 90:90-Grad-Position während der ganzen Übung beizubehalten.

**Aktion:** Schieben Sie die Knie etwas nach oben, senkrecht gegen die Decke, indem Sie die untere Bauchmuskulatur anspannen. Der Beckenboden muss jetzt Schwerarbeit leisten. Knie etwas nach oben und langsam und kontrolliert wieder absenken. Achten Sie beim Anheben darauf, dass Bauchmuskulatur und Beckenboden in einem Impuls zusammenarbeiten. Der Kopf bleibt am Boden, die Schultern bleiben entspannt. Die ganze Kraft kommt nur aus dem Becken. Kleine Bewegung – grosse Anstrengung!

**Integration in den Yoga**

Gezielte «Nur gut fürs Kreuz-Asanas» gibt es nicht. Dafür sind die meisten Positionen auf ein langes, ungestauchtes Kreuz angewiesen. Beachten Sie, dass bei Beugepositionen, ob Flexion oder Extension, eine möglichst gleichmässige Bogenspannung mit regelmässigem Radius entsteht. Keine Knicke, harmonische Bögen sind gefragt. Das betrifft vor allem Kreuz und Nacken, die nur allzu oft gestaucht werden, weil die Beweglichkeit der benachbarten Körperareale wie Brustwirbelsäule oder Hüftbeweglichkeit fehlt.

**Drehsitz: Kräftigung mit Theraband**

**Ziel:** Kräftigung der tiefen Drehmuskeln der Brustwirbelsäule.

**Start:** Im Drehsitz oder auf einem Stuhl sitzend. Für die Drehung nach links: Ein Ende unter die rechte Gesässhälfte schieben und gut darauf sitzen. Das andere Ende in die rechte Hand nehmen, sie liegt oben auf dem Brustbein. Das Band recht straff spannen (evtl. in die Hälfte legen, um die Spannung zu erhöhen).

**Aktion:** Um den Effekt der Übung zu erleben, probieren Sie ein Vorher – Nachher aus. Drehen Sie zunächst ohne Theraband und schauen Sie, wie weit Sie in der Rotation kommen. Danach mit dem Theraband langsam links herum. Das Theraband wird dabei noch straffer. Sie verlagern Ihr Gewicht mehr auf den rechten Sitzhöcker, diese Lende wird gedehnt. Ihre Drehmuskeln müssen kräftig arbeiten, um Sie gegen den Widerstand des Bandes zu drehen. Sie spüren deren Anspannung auf der rechten Seite der Wirbelsäule.

**Beachten:** Becken und Kopf bleiben aufgerichtet und geradeaus, wahlweise kann der Kopf auch mitdrehen. Wiederholen Sie diese Linksdrehung rhythmisch-dynamisch, um der Bewegung Intensität zu verleihen.

Wieder in der neutralen Position, legen Sie das Theraband weg und machen die Übung ohne Hilfsmittel in dieselbe Richtung: Jetzt kommen Sie vermutlich wesentlich weiter in die Drehung als zuvor.

**Dreh-dehn-Stellung mit Hüftstreckung**

**Ziel:** Sie üben nun eine Drehung mit stabil langen Lenden und aufrechtem Becken bei gestrecktem Hüftgelenk. Sie erspüren die vollkommene spiralförmige Verschraubung der Wirbelsäule, wie sie in der Urbewegung des Laufens stattfindet.

**Start:** Sie stehen vor einem Stuhl und stellen den linken Fuss auf die Sitzfläche.

**Aktion:** Zuerst Becken und Kopf aufrichten, die Längsspannung der Wirbelsäule bewusst wahrnehmen. Rechtes Standbein ein wenig beugen, um das Becken besser aufzurichten.

Nun das linke Knie mit einer Bewegung aus der linken Beckenschaufel etwas vorschieben. Das rechte Standbein strecken. Diese Beckenschaufel steht tiefer als die linke. Das ist perfekt so, weil sich der Oberschenkelkopf superstabil in die Hüftgelenkpfanne schraubt. Genau so soll es auf der Standbeinseite sein. Das Becken verzwängt sich dreidimensional. Das ist Musik für Hüftgelenk und Kreuz!

Kopf und Brust jetzt links herum drehen mit aktiver Gegenbewegung des Beckens. Je mehr Sie den Oberkörper nach links drehen, desto stärker dreht das Becken dagegen und desto mehr schieben Sie das linke Knie vor. Wenn Sie die Drehung intensiv in der Brustwirbelsäule spüren und dabei emporwachsen, ist es richtig. Spüren Sie genau hin: Die unteren Brustwirbel orientieren sich in Richtung Becken nach rechts, die oberen Brustwirbel folgen dem Oberkörper nach links hoch.

Die rechte Standbeinseite bildet von Kopf bis Fuss eine gerade, knickfreie Linie, vermeiden Sie ein seitliches Wegkippen des Brustkorbes oder des Beckens. Drehen Sie um die Körperlängsachse. Das ist die wunderbare spiralförmige Verschraubung des Thorax - Spiraldynamik in Reinkultur.

Machen Sie beide Übungen auf beide Seiten.

\*Die Autoren arbeiten im Med Center, Privatklinik Bethanien, Zürich, das Dr. med. Christian Larsen aufgebaut hat.

«Während die Wirbelform der Brustwirbelsäule zum Drehen wie geschaffen ist, limitieren die Gelenkfortsätze in der Lendenwirbelsäule die Drehungsmöglichkeit.»