

Sportlehrertag Erfurt, 23.09.2024 Workshop: Rückenyoqa



Was ist Rückenyoqa?

Rückenyoqa ist Yoqa, das darauf abzielt, speziell Rücken zu stärken, Flexibilität zu verbessern & Spannungen im Bereich Rücken zu reduzieren, kann helfen, Rückenschmerzen zu lindern & Haltung zu verbessern. Zusätzlich Stressabbau über Mentaltechniken & Atmung

Praxis:

1. allgemeine Wahrnehmungsübungen Rücken:

- wenige brauchen in LWS mehr Beweglichkeit, oft mehr Stabilität im unteren Rücken nötig
- „Lumbalpresse“: Fersen hüftbreit, Zehen angehoben, Arme auf Boden, Handflächen nach unten, AA Schambein auf 12h ziehen, unteren Rücken in Boden drücken, 2 AZ halten, 6-8 WH
- „Bauchhöhle“: BL, Beine lang, Stirn auf Hände, Becken schaukeln zur Vorbereitung, dann AA Schambein in Matte drücken & Nabel nach innen ziehen, Steißbein strebt Ri Fersen, 2AZ halten
- Dr. Stuart McGill Übungen bei Rückenschmerzen, um langfristig schmerzfrei zu werden:

Übung #1: Der Curl-Up

Übung #2: Der Seitstütz

Übung #3: Der Zweifüßlerstand/ Bird-Dog Progression: 1. Bird dog, aber Arm angewinkelt und Aussenrotation dh Ellbogen zieht nach innen, diagonales Bein gestreckt, alles in einer Achse 2. dann Arm angewinkelt nach außen, diagonales Bein auch angewinkelt nach außen

Übung #4: Kleines Brett Progression: Schultertaps

Übung #5: Die McKenzie Pose

Übung #6: Cat-Camels

Übung #7: Die Hüftbeugung erlernen

Übung #8: Zügiges Gehen

Rückenyoqa Sequenz mit Fokus auf Anahata Chakra: Rückbeugen und Drehhaltungen für ein glückliches Herzchakra

- beste Yoqa-Übungen für Herzchakra, die Brust öffnen & Energie zum Herzen ziehen.
- Besonders Rückbeugen & Drehhaltungen wirken sich auf Anahata Chakra positiv aus, da oft Schul-oder Arbeitsalltag mit zu Rundrücken gekrümmter WS verbracht wird
- Asanas für Anahata sorgen dafür, dass Herzchakra nicht in starren Rippenkäfig gesperrt ist, sondern fördern mobile Brustwirbelsäule, in der Raum für Herz & Atmung gegeben ist
- **Flows** speziell für Rücken zb.: Rückenflow am Boden mit Hüftmobi (Skorpion Taps...), Tanz der WS, Schultergruß, Kindsflow...
- Rückenschaukel immer wieder zwischen Asanas in Rückenlage zur Lockerung anbieten
- Nach 1-2 Asanas in Bauchlage im Rückenyoqa für Zwischenentspannungen in Kindeshaltung, um unteren Rücken zu entlasten

Ausgewählte Asanas für Rücken, Schulter, Nacken: Diese Asanas sind besonders nützlich, um Rückenmuskulatur zu stärken, Beweglichkeit der WS zu verbessern & Rückenschmerzen vorzubeugen.

- Flankendehnung im Stehen (Parsva Tadasana) / Dancing Shiva
- Stuhlhaltung (Utkatasana)
- Herabschauender Hund, ggf als Vinyasa (hHund-Chaturanga-haHund-hHund)
- Kindflow (s.o.)
- Ustrasana – das Kamel
- Setu Bandha Sarvangasana – die Schulterbrücke
- Rad (Urdhva Dhanurasana)
- Vorbeuge im Sitzen (Paschimottanasana)
- Schiefe Ebene/ Tischhaltung (Ardha Purvottanasana)
- Camatkarasana – Wild Thing
- Bootshaltung (Navasana)
- Sphinx (Salamba Bhujangasana) **Progression:** Beckenkippen
- Bhujangasana – die Kobra (inkl.Variationen, zb.Block anheben, Armvariationen etc.)
- Heuschrecke (Salabhasana)
- Dhanurasana – der Bogen
- Halasana – der Pflug
- Matsyasana – der Fisch
- Eka Pada Rajakapotasana – die Taube
- Supta Virasana – der Sattel
- Hüftöffner im Liegen (Supta Kapotasana)
- Garudasana – Adler
- Gomukasana – Kuhgesicht
- Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)
- Drehung im Liegen (Jathara Parivartanasana)/ Krokodil
- Rückenlage Beine anstellen mattenbreit, re Knie nach innen fallen lassen, anderer Fuß drauf, beide Knie Richtung Boden ablegen, Becken strebt ebenfalls zu Boden, SW
- halber Frosch Bauchlage, Knie anwinkeln 90°, aus Kobra in Rotation re/li, SW
- BL, Bein anwinkeln & in Kniebeuge des anderen Fuß ablegen, über Knie zur Seite rollen
- selbst mit Fersen in Po treten

Faszien& Rückenschmerz → Triggerpunkte mit Faszienball/ Tennisball/Rolle bearbeiten:

- Fußsohle (Plantarfaszie), QL, Piriformis, Trapezius, TFL/IT Band...
- Faszienrolle Rücken, Nacken, Oberschenkel,

Referentin: Dipl.Jur.Tami Helbing, Yogalehrerin AYA 500h, BDY, BYV 200, Yogatherapeutin Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie & Psyche, Coach Ayurveda & Ernährung, Achtsamkeit & Stressmanagement, Rehasport-ÜL Orthopädie, Referentin für Aus-& Fortbildung beim Rehasportdeutschland e.V., Referentin ThILLM, Dozentin LSB Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, TBRSV e.V., TFV, Mobitrain Akademie, DSLV

Für Rückfragen, Informationen ,Fortbildungsangebote oder Workshops folge mir gern auf Instagram oder Mail an helbingrsb@gmail.com

