

Anna Trökes

Yoga

für den Rücken

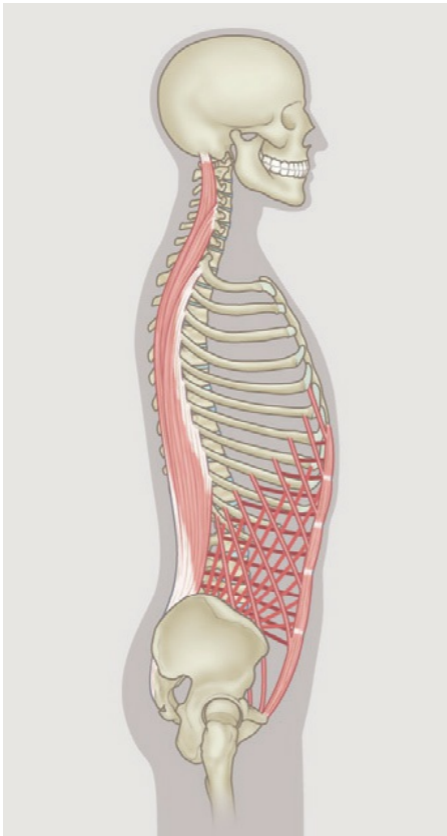
**GU**

STABIL UND FLEXIBEL ZUGLEICH

Die Wirbelsäule eines jeden Wirbeltiers muss gleichermaßen stabil und beweglich sein. Sie soll stabil sein, damit ihr innerster Kanal das Rückenmark schützen kann. Diese Verlängerung des Gehirns ermöglicht mit Nerven, die seitlich aus der Wirbelsäule austreten, eine wechselseitige Kommunikation zwischen der Befehlszentrale (Gehirn) und den ausführenden Organen (zum Beispiel den Händen oder Füßen). Ist dieser Kanal

durch einen Unfall oder einen Bandscheibenvorfall beschädigt worden, drohen Bewegungsausfälle bis hin zu Lähmungen.

Gleichzeitig muss die Wirbelsäule äußerst beweglich sein, und zwar in möglichst viele Richtungen, damit wir uns schnell und behände drehen, laufen und springen und unseren Kopf in möglichst jede Blickrichtung wenden können. Jeder, der schon einmal einen »steifen Rücken« hatte, weiß, wie stark wir in allen Belangen des täglichen Lebens eingeschränkt sind, wenn uns diese Beweglichkeit nicht zur Verfügung steht.



Die Rückenmuskeln geben uns Halt vom Becken bis zum Kopf. Unverzichtbare Gegenspieler dieser Aufrichtemuskulatur sind die Bauchmuskeln. Deren Fasern bilden ein stabiles Netz, das die Bauchorgane in der Achse des Körpers hält, wodurch die Wirbelsäule auch von innen heraus gestützt wird.

Die haltgebende Achse

Unser Rumpf bezieht seinen inneren Halt aus der Säule der übereinanderliegenden knöchernen Wirbelkörper. Sie befindet sich ganz in der Tiefe des Rumpfes: Im unteren Rücken und im Hals sind die Wirbelkörper ungefähr in der Mitte des Körpers, im Becken und im Bereich des Brustkorbs gleich hinter seiner Mittellinie.

Jeder Wirbelkörper ist durch eine elastische Zwischenwirbelscheibe - die Bandscheibe (>) - von seinem Nachbarn getrennt.

Die gesunde Wirbelsäule bildet eine sanfte S-Kurve. Diese Wellenlinie macht sie belastbarer, als es ein gerader Stab wäre, weil so die Stöße beim Gehen besser abgefedert werden.

Gelenke für Beweglichkeit

An der Rückseite der Wirbelkörper befinden sich die Wirbelbögen, die den vertikalen Wirbelkanal bilden, in dem das Rückenmark verläuft. Seitlich an diesen Wirbelbögen sitzen die Wirbelgelenke, über die sich ein Wirbel