

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

ANNA TRÖKES



Aber wir können die psychischen Muster verändern, die diese körperlichen Reaktionen auslösen.

Yoga lehrt uns, Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, die Stress erzeugen. Wenn ich beispielsweise von dem Denkmuster beherrscht werde, dass ich nicht gut genug bin, werde ich versuchen, alles immer mit größter Perfektion zu erledigen - um endlich einmal gut genug zu sein. Ich werde mir dauernd Druck machen und nie mit mir zufrieden sein. Eines Tages werde ich feststellen, dass ich mich dabei in Schultern und Nacken immer mehr verkrampfe und dass mein Rücken sich beim Versuch, dem Druck standzuhalten, immer mehr verspannt.

Sich nicht identifizieren

Der Yoga sieht weniger ein Problem darin, dass wir nicht gut über uns denken, sondern vielmehr darin, dass wir uns mit unseren Ängsten, Zweifeln, Bedürfnissen und Wünschen identifizieren.

Die weisen Yogameister behaupten, dass alle diese Denkmuster Zeichen einer verzerrten Wahrnehmung seien. Gemäß dem Yoga - und der Lehre Buddhas - sind und waren wir jedoch immer vollkommen. Gott oder die Natur erschafft nichts Fehlerhaftes, also können auch wir nicht falsch oder fehlerhaft sein. Wir vergessen dies nur

im Laufe unseres Lebens und nehmen stattdessen an, dass etwas mit uns nicht stimmt.

Der Yoga lehrt uns Methoden, die uns helfen, zu erkennen, womit wir uns identifizieren, sowie entsprechende Verhaltensmuster langsam abzubauen - und manchmal sogar aufzulösen.

Dadurch wird der Druck von uns genommen, etwas darstellen zu wollen oder etwas sein zu müssen, das wir gar nicht sind. Das mindert den Stress, und der Körper »atmet auf«.

Dazu passt die Empfehlung der modernen Rückenschule, uns nicht mit dem Rückenschmerz zu identifizieren. Er kommt, bleibt eine Weile und vergeht meist auch wieder. Die Tatsache, dass er

da ist, zeigt uns, dass Handlungsbedarf besteht. Er kommt nicht, um sich zu verselbstständigen und fortan immer bei uns zu bleiben. Dafür ist es wichtig, dass wir ihn - der ja vor allem die Funktion eines Warnsignals hat - auch wieder loszulassen lernen.

RÜCKENSCHULE UND SEELE

»Auch die moderne Rückenschule weiß, dass es nicht ausreicht, wenn wir Übungen lernen, um den Schädigungen, die unser Körper durch unangemessenen Gebrauch genommen hat, entgegenzuwirken und uns angemessenes Alltagsverhalten (Heben, Tragen, Stehen usw.) zu lehren. In den

Kursen wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zunehmend darauf gelenkt, zu beobachten, was sie innerlich belastet und bedrückt. Denn man hat im Laufe der Jahre beobachtet, dass sich der Zustand der Rückenpatienten nur dann nachhaltig verbesserte, wenn es ihnen gelang, ihre belasteten inneren Einstellungen und Ängste zu erkennen und zu bearbeiten.« (Aus: Die Säule. Zeitschrift des Forums Gesunder Rücken - besser leben e.V.)

Geduld mit sich haben

Yoga ist ein Erkenntnisweg. Auf diesem Weg zu sein ist ein lebenslanger innerer