

## Yoga für einen gesunden Rücken Teil 1

Der aufrechte Gang war der Quantensprung der Menschheitsentwicklung. Doch in Verbindung mit dem heutigen Lebensstil führt die Vertikalexistenz oft zu Rückenproblemen. Körper- und Atemübungen helfen, dass solche Beschwerden möglichst erst gar nicht auftreten. Mitte Januar startet ein neuer Yoga-Kurs in der Waldorfschule.

Dass ein reifer Apfel zu Boden fällt, verdankt er der Schwerkraft. Das Newtonsche Gesetz wirkt auf der Erde rund um die Uhr. Auch der Mensch kann sich ihm nicht entziehen. Und trotzdem widersteht er der Erdanziehung. Denn die Wirbelsäule und das Skelett halten zusammen mit Muskeln und Nerven den Körper tagsüber aufrecht.

Obwohl der Mensch also über alles verfügt, was er für einen aufrechten Gang benötigt, zeigen die vielen Rückenbeschwerden, dass hier etwas nicht stimmen kann. Meistens liegen die Ursachen für solche Probleme in einer unnatürlichen Belastung der Wirbelsäule. Das beginnt im Schulalter, wenn Kinder ihren bücherschweren Ranzen sogar noch einseitig über der Schulter tragen. Das setzt sich später mit ungünstigen Körperhaltungen am Arbeitsplatz und mit der weit verbreiteten Bewegungsarmut fort. Auch eine dauerhaft gedrückte Stimmungslage wirkt sich ungünstig auf die Körperhaltung aus.

Yoga hilft, auch den Rücken gesund zu halten und zu stärken. Die entsprechenden Körperübungen dürfen sich jedoch nicht am Leistungssport orientieren. Verbissener Ehrgeiz und Training bis an die Schmerzgrenze wären hier fehl am Platz. Yoga fordert dazu auf, dass die Übenden ihre eigene Konstitution, ihre individuellen Möglichkeiten und ihre Grenzen richtig wahrnehmen. Sie sollten die Stellungen sanft, achtsam und konzentriert durchführen.

Zusätzlich beruhigt die Atem- und Konzentrationsarbeit die Gedanken und entspannt den Geist und speziell auch die Rückenmuskulatur. Außerdem gleicht die regelmäßige Entspannung zwischen den Übungen im Liegen die Anspannungen aus, führt zu einer besseren Durchblutung und innerer Ruhe und Stärke. Insgesamt vergrößern in-



Yogalehrer Werner Bruckner

telligente Hatha-Yoga-Übungsabläufe die Freude an der Bewegung, an der richtigen Atmung und am gesunden Körper. Gleichzeitig fördern sie die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Der Yoga-Kurs geht auf die Teilnehmenden individuell ein. Er ermutigt sie jedoch, auf die Signale ihres Körpers zu achten, der Wirkung der verschiedenen Übungen nachzuspüren und Verantwortung für sich zu übernehmen. Jeweils kurze, verständliche Passagen erläutern die anatomisch-funktionalen Gegebenheiten des Rückens. Schaubilder illustrieren hierbei die Wirbelsäule, die beteiligten Gelenke, Sehnen und Bänder und die wichtigsten Muskel- und Nervengruppen.

Als Richtschnur gilt jedoch die Devise des US-Philosophen und Pädagogen John Dewey: „Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie.“ Die Teilnehmenden bekommen darum am Ende jedes Yoga-Kurses Anleitungen mit, die ihnen bei den Übungen daheim helfen.

Werner Bruckner, Yogalehrer und Journalist

**Yoga für einen gesunden Rücken**  
Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule;  
Beginn: Dienstag, 17. Januar 2012, 18.00 Uhr, 10 Abende; Anmeldung erforderlich.  
Infos unter [www.yoga-am-werk.de](http://www.yoga-am-werk.de) oder  
Telefon 07071/56512-10

In rund drei Wochen erscheint die nächste Folge:  
„Yoga für einen gesunden Rücken, Teil 2“

### Kabarett im Vorstadt-Theater

Am Samstag, 26. November, 20.00 Uhr gibt es ein musikalisches Kabarettprogramm mit dem Karlsruher Kabarettisten Konstantin Schmidt.

„Schmidternacht“ – Listige Lieder – eine Nacht, die das Gemüt erhellt: Mit wendigen Geschichten, die Konstantin Schmidt in aller Welt gefunden hat – von Antalya bis zum Schwarzwald – und die er elegant am Klavier vorträgt. Eintritt 12,-/10,- €

### Lesungen

zu Hermann Hesse (\*1877) im Antiquariat Heckenhauer

Im Antiquariat Heckenhauer absolvierte Hermann Hesse seine Lehre zum Buchhändler. Das Antiquariat soll demnächst Hesse-Museum werden.

Donnerstag 1. Dezember 19.00 Uhr, mit Jürgen Jonas ([www.holunderwerk.de](http://www.holunderwerk.de))

Information:  
[www.heckenhauer.de](http://www.heckenhauer.de)

zu Wilhelm Hauff (\*1802) in der Kornblume ([www.naturkost-kornblume.de](http://www.naturkost-kornblume.de))

Im Haus der Kornblume verbrachte Wilhelm Hauff seine Studenzeit in Tübingen.

Kalenderblatt November, Donnerstag, 8. Dezember, 19.00 Uhr, mit Jürgen Jonas

### PC-Seminar: PowerPoint Grundlagen mit Version 2007 und mit Version 2010 möglich

Um das PC-Wissen zu erweitern, bietet die Kreishandwerkerschaft Tübingen einen Grundlagenkurs in PowerPoint an. Durch langsames Lerntempo, individuelles Eingehen auf Fragen und Probleme eignet sich dieser Kurs auch für ältere Anwender. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Der Lehrgang findet am Samstag, 3. und 10. Dezember 2011, jeweils von 09.00 – 16.00 Uhr (16 UE), statt.