



## Yoga und Rückengesundheit



Yoga hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einer der beliebtesten Methoden entwickelt, um sowohl körperliches als auch geistiges Wohlbefinden zu fördern. Insbesondere für die Rückengesundheit kann Yoga eine wertvolle Ergänzung sein. In Kombination mit einer optimistischen Lebenseinstellung kann dies zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität, insbesondere im Berufsalltag, führen. Wir erklären Ihnen heute, wie sich regelmäßige Yoga-Praxis und ein positives Mindset auf unser Berufsleben und auf unsere Rückengesundheit auswirken kann.

Yoga ist eine bewährte alte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und verschiedene körperliche, geistige und spirituelle Übungen umfasst. Die verschiedenen Yoga-Stile wie Hatha, Vinyasa, Ashtanga und Iyengar betonen unterschiedliche Aspekte der Praxis, aber alle teilen das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu schaffen.



Die wichtigsten Komponenten des Yoga kennen Sie bestimmt schon:

**Asanas (Körperhaltungen):** Das Halten von Positionen/Übungen fördert Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht.

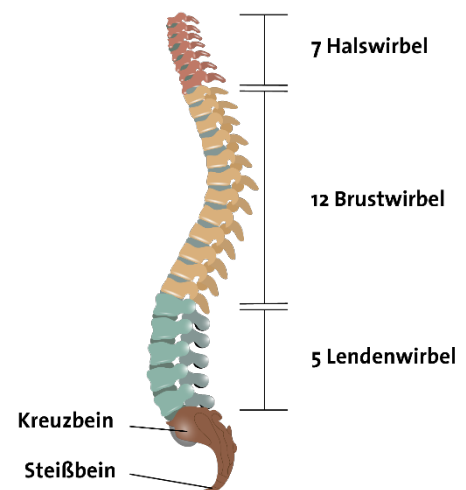
**Pranayama (Atemübungen):** Die bewusste Atmung ist beim Yoga das zentrale Instrument, um Energie zu schöpfen und die Entspannung zu fördern.

**Dhyana (Meditieren):** Meditationsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und den Fokus zu verbessern.

**Savasana (Entspannung):** Die abschließende Entspannung (meistens im Liegen) fördert die Regeneration und das Loslassen von Spannungen.

### Unsere Wirbelsäule

Die Wirbelsäule spielt eine zentrale Rolle im menschlichen Körper und ist für die Aufrechterhaltung der Körperhaltung und die Bewegungsfreiheit entscheidend. Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Stress können zu Rückenbeschwerden führen, die häufigste Form von Schmerz, die weltweit berichtet wird. Yoga kann helfen, diese Probleme zu lindern und die Rückengesundheit zu fördern.



Durch regelmäßiges Yoga, zum Beispiel durch die Übungen „Herabschauender Hund“ oder „Kobra“, können die Flexibilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule und der umgebenden Muskulatur verbessert werden. Yoga-Posen wie der „Krieger“ oder der „Baum“ stärken die Rumpf- und die Tiefenmuskulatur, was zu einer besseren Unterstützung der Wirbelsäule führt.

Positiver Nebeneffekt: Durch die Ausrichtung und das Bewusstsein für die Körperhaltung in verschiedenen Asanas kann Yoga helfen, die Körperhaltung zu verbessern und frühzeitig Spannungen oder Fehlbelastungen zu erkennen und zu korrigieren. Meditative Übungen aus dem Yoga unterstützen zudem die Stressreduktion, sodass stressbedingte Verspannungen und Rückenschmerzen gelindert werden können.



Über diese Yoga-Übungen freut sich unser Rücken

Beispiele (Übungen)

### Herabschauender Hund

Diese Pose dehnt und stärkt die gesamte Rückenmuskulatur und hilft, die Wirbelsäule zu verlängern und zu entspannen.



- Beginnen Sie in einer Vierfüßlerposition.
- Heben Sie die Hüften an und strecken Sie die Beine, sodass Ihr Körper ein umgekehrtes V bildet. Für Anfänger: Beine können leicht gebeugt bleiben.
- Drücken Sie die Hände fest in den Boden und halten Sie die Schultern weit.

### Kobra

Die Kobra stärkt den unteren Rücken und öffnet die Brust, was zu einer besseren Haltung und Linderung von Rückenschmerzen beiträgt.



- Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine ausgestreckt und die Handflächen neben der Brust.
- Heben Sie den Oberkörper sanft an, indem Sie den Rücken leicht beugen und die Hände in den Boden drücken.
- Halten Sie die Schultern entspannt und den Blick nach vorne gerichtet.



### Baum

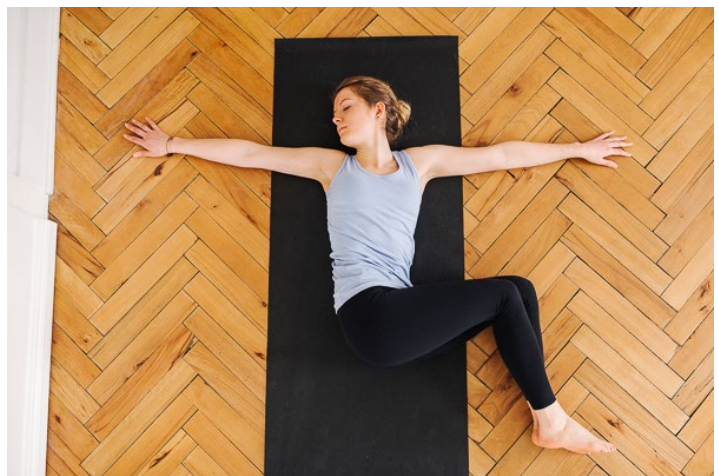
Diese Balance-Übung stärkt die Rückenmuskulatur und fördert die Körperhaltung.



- Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein.
- Platzieren Sie den linken Fuß an der Innenseite des rechten Oberschenkels oder der Wade (nicht am Knie).
- Bringen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen oder strecken Sie die Arme über den Kopf. Halten Sie die Position für 5-10 Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite.

### Wissenschaftliche Evidenz zu den Effekten von Yoga auf die Rückengesundheit

Die positive Wirkung von Yoga auf die Rückengesundheit wird durch zahlreiche Studien gestützt. Beispielsweise eine im „Annals of Internal Medicine“ veröffentlichte Studie zeigte, dass Menschen mit chronischen Rückenschmerzen, die regelmäßig Yoga praktizierten, signifikant weniger Schmerzen und eine verbesserte Funktion hatten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die keine Yoga-Übungen durchführte. Ein weiterer Forschungsbericht im „Journal of Pain Research“ fand heraus, dass Yoga-Praktizierende eine verbesserte Lebensqualität und eine Reduktion der Medikamenteneinnahme zur Schmerzbewältigung berichteten. Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass Yoga eine wirksame Methode zur Verbesserung der Rückengesundheit sein kann.







### Der Einfluss von Optimismus auf den Berufsalltag



Optimistisch denkende Menschen erwarten, dass gute Dinge passieren werden und Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden können. Optimistisch Denkende konzentrieren sich auf eher Lösungen statt auf Probleme. Sie haben ein starkes Vertrauen in ihre Fähigkeiten und bleiben auch in schwierigen Zeiten zuversichtlich. **Yoga und Optimismus spielen beide eine entscheidende Rolle bei der Förderung der Resilienz**, also der Fähigkeit, sich von Herausforderungen und Stress zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen.

### Der Synergie-Effekt von Yoga und Optimismus

- Yoga und Optimismus ergänzen sich gegenseitig, um sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit zu fördern. Die körperlichen Vorteile von Yoga und die geistigen Vorteile von Optimismus schaffen gemeinsam eine starke Basis für Resilienz. Durch die regelmäßige Praxis von Yoga erleben Menschen Fortschritte in ihrer Flexibilität und Stärke, was ihr **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit) erhöht** - Optimismus verstärkt dieses Vertrauen.



- Yoga reduziert Stress durch physische Entspannung und mentale Klarheit, während Optimismus die emotionale Belastbarkeit stärkt. Zusammen ermöglichen sie eine **schnellere Erholung** von stressigen Ereignissen und fördern langfristig die Resilienz.

Yoga und Optimismus wirken zusammenhängend, um die Resilienz zu stärken. Yoga schafft eine körperliche und geistige Grundlage für Wohlbefinden, während Optimismus die mentale Stärke und den positiven Umgang mit Herausforderungen im Berufsleben unterstützt. Diese Kombination ist besonders wirksam, um in Zeiten von Stress und Unsicherheit standhaft und gesund zu bleiben.

### Optimismus und der Berufsalltag

Ein optimistischer Ansatz kann den Berufsalltag erleichtern. Menschen, die optimistisch sind, sind tendenziell zufriedener mit Ihrer Arbeit, pflegen bessere Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen und sind produktiver. Sie sind auch besser in der Lage, mit beruflichen Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen.

#### Hilfreiche Strategien

##### 1. Positive Selbstgespräche

Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive Selbstgespräche. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Erfolge anstatt auf Misserfolge und Schwächen.

##### 2. Ziele setzen und Erfolge feiern

Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele. Feiern Sie Ihre Erfolge, auch die kleinen, um sich kontinuierlich zu motivieren und positiv zu bleiben.

##### 3. Achtsamkeit und Meditation

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditation können helfen, den Geist zu beruhigen und eine positive Perspektive zu bewahren.

##### 4. Dankbarkeit praktizieren

Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie täglich Dinge notieren, für die Sie dankbar sind. Dies kann helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken.

##### 5. Soziale Unterstützung

Umgeben Sie sich mit positiven und unterstützenden Menschen. Der Austausch mit optimistischen Personen kann Ihre eigene Einstellung positiv beeinflussen.



## Was Sie tun können, um optimistischer zu denken

Nutzen Sie die nachfolgenden Fragen, um sich selbst zum positiven Umdenken anzuregen. Indem wir uns regelmäßig solche Fragen stellen, trainieren wir, eine optimistische und konstruktive Denkweise zu kultivieren. Diese Fragen regen zum Umdenken an, helfen uns dabei, schwierige Zeiten zu bewältigen, und fördern langfristig eine positive Lebenshaltung.

### **„Was kann ich aus dieser Situation lernen?“**

Diese Frage lenkt den Fokus weg von negativen Aspekten hin zu den Lektionen und Chancen, die jede Situation bietet.

### **„Woran bin ich heute besonders dankbar?“**

Indem wir uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Positive in unserem Leben.

### **„Was wäre der nächste kleine Schritt, den ich unternehmen könnte?“**

Diese Frage hilft dabei, große Herausforderungen in kleine, handhabbare Schritte zu zerlegen und den Fokus auf Fortschritt zu legen.

### **„Wie könnte ich diese Situation anders betrachten?“**

Diese Frage ermutigt uns, alternative Perspektiven zu erkunden und eine flexiblere Denkweise zu entwickeln.

### **„Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?“**

Oftmals können wir Ängste und Sorgen relativieren, indem wir uns vor Augen führen, dass die schlimmsten Befürchtungen oft nicht eintreten.

### **„Welche positiven Eigenschaften sehe ich in mir selbst?“**

Diese Frage fördert Selbstreflexion und Selbstbewusstsein, indem sie uns ermutigt, unsere Stärken und positiven Eigenschaften anzuerkennen.

### **„Wie könnte ich heute jemand anderem eine Freude machen?“**

Durch spontane, kleine Aufmerksamkeiten stärken wir nicht nur unsere Verbindungen zu anderen, sondern erleben auch persönliche Erfüllung und Glück.

### **„Was könnte ich tun, um meine Energie und Stimmung zu heben?“**

Diese Frage hilft uns dabei, selbstverantwortlich Maßnahmen zu ergreifen, um unsere Energie und Stimmung positiv zu beeinflussen.



### Optimismus und Rückengesundheit

Ein optimistischer Ansatz kann auch die Rückengesundheit positiv beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung besser mit chronischen Schmerzen umgehen können und weniger körperliche Beschwerden haben. Optimismus fördert gesunde Verhaltensweisen und führt eher dazu, dass wir zum Beispiel unsere Yoga- oder Mobilisationsübungen machen. Eine negative Denkweise, Pessimismus, bewirkt, dass wir uns Antriebslos fühlen, uns Dinge nicht zutrauen oder wir nicht an den Erfolg unserer Handlungen glauben. Pessimismus kann uns regelrecht ausbremsen.



Sie möchten wieder öfter sportlich aktiv sein und Ihren Rücken stärken?

Sie suchen ein Training, um Ihren Rücken zu stärken und die Beweglichkeit Ihres Rückens zu verbessern? Effektive Trainingspläne und einzelne Rückenübungen als Video erwarten Sie in unserem **Online-Kurs „Rückenfitness“** im [BGF-Portal](#). Ihnen entstehen keine Kosten. Die Kosten für diesen Kurs übernehmen Ihr Arbeitgeber und die KNAPPSCHAFT für Sie. Fordern Sie jetzt Ihren Gutscheincode bei Ihrem Arbeitgeber an.