



Yoga und die Wirbelsäule

Das Sanskrit-Wort für die Wirbelsäule im Yoga ist „Brahma Danda“, was wörtlich übersetzt „der Spazierstock des Herrn“ bedeutet. Dies impliziert, dass es für den Körper so wichtig ist, wie es ein Spazierstock sein kann. Eine fitte, starke und gut ausgerichtete Wirbelsäule ist entscheidend für ein gesundes und schmerzfreies Leben, daher gibt es eine Reihe von Yoga-Asanas, die speziell darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Rückens und der Wirbelsäule des Yogis zu verbessern und zu erhalten. Diese Asanas unterstützen die Kräftigung sowie die Erhöhung der Flexibilität der gesamten Wirbelsäule, um bereits bestehende oder entstehende rückenbedingte Gesundheitsprobleme zu beseitigen. Die …



Salbei

Das Sanskrit-Wort für die Wirbelsäule im Yoga ist „Brahma Danda“, was wörtlich übersetzt „der Spazierstock des Herrn“ bedeutet. Dies impliziert, dass es für den Körper so wichtig ist, wie es ein Spazierstock sein kann. Eine fitte, starke und gut ausgerichtete Wirbelsäule ist entscheidend für ein gesundes und

schmerzfreies Leben, daher gibt es eine Reihe von Yoga-Asanas, die speziell darauf abzielen, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Rückens und der Wirbelsäule des Yogis zu verbessern und zu erhalten. Diese Asanas unterstützen die Kräftigung sowie die Erhöhung der Flexibilität der gesamten Wirbelsäule, um bereits bestehende oder entstehende rückenbedingte Gesundheitsprobleme zu beseitigen.

Die Wirbelsäule ist in drei Hauptabschnitte unterteilt, die aus dem zervikalen, dem thorakalen und dem lumbalen Bereich bestehen. Alle drei ertragen den vom Körper verursachten Stress, aber auf unterschiedliche Weise. Der zervikale Teil besteht aus den sieben Halswirbeln und wird in Zeiten von Angst und Stress oft stark beeinträchtigt. Daher sollten die Asanas, die zur Linderung von Angstzuständen, Depressionen und Stress praktiziert werden, zur Verbesserung durchgeführt werden. Der thorakale Teil, bestehend aus den zwölf Wirbeln, stützt den Brustkorb und es ist wichtig, eine gute Körperhaltung beizubehalten, um sie richtig ausgerichtet und in Form zu halten. Der Lendenbereich ist der am stärksten betroffene Bereich, wenn es um Rückenprobleme geht. Er besteht aus den fünf Wirbeln des unteren Rückens und trägt sowohl die Last des Bauches als auch des oberen Rückens. Probleme im Lendenbereich können zu schweren Rückenschmerzen sowie Ischias- und Beinschmerzen führen.

Da die Wirbelsäule wie ein Kontrollturm für den gesamten Körper wirkt, ist es wichtig, sie innerhalb ihrer eigenen Grenzen zu trainieren. Am förderlichsten sind Rückenübungen, die den fünf natürlichen Bewegungen der Wirbelsäule entsprechen. Die fünf Bewegungen beinhalten:

Beugung ist die Bewegung der Wirbelsäule, die sie nach vorne beugt und den Körper in eine fötalähnliche Position krümmt. Daher unterstützen Posen, die diese natürliche Bewegung unterstützen, wie die Katzenpose, die Kinderpose und der nach unten gerichtete Hund, alle die Wirbelsäule dabei, diese natürliche Haltung zu erreichen.

Verlängerung ist die natürliche Bewegung der Wirbelsäule, die es ihr ermöglicht, sich zu strecken und die Wirbelsäule zu verlängern. Asanas wie der nach oben gerichtete Hund, die Kobra-Pose und die Kamel-Pose imitieren alle diese angeborene Bewegung und helfen ihr, an Stärke zu gewinnen.

Axiale Drehung ist die Art und Weise, wie sich die Wirbelsäule dreht, um verschiedene alltägliche Funktionen des Lebens aufzunehmen. Yoga implementiert diese Rotation mit den verschiedenen Twisting-Asanas wie Half Spinal Twist, Salbei Twist und Half Lord of the Fish Twist. Alle diese Haltungen stärken die Wirbelsäule und erleichtern die routinemäßige Verdrehung des Körpers, die sie auf natürliche Weise durchführt.

Seitliche Beugung ist das seitliche Beugen, das Teil der normalen täglichen Aktivitäten ist, wie z. B. das Heben von etwas mit einer Hand. Zu den Yoga-Asanas, die diesen Akt verstärken, gehören die seitliche Dehnung und die gedrehte Kopf-zu-Knie-Pose.

Axiale Verlängerung ist die fünfte Bewegung der Wirbelsäule, die natürlich vorkommt, aber im täglichen Leben nicht sehr häufig vorkommt. Es gibt also keine bestimmten Asanas, die bei der Verbesserung dieser Bewegung helfen, aber einige erzeugen indirekt diesen Effekt.

All dies kann zu einer starken Wirbelsäule führen, die dazu beiträgt, ein erfülltes und sicheres Leben zu führen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki