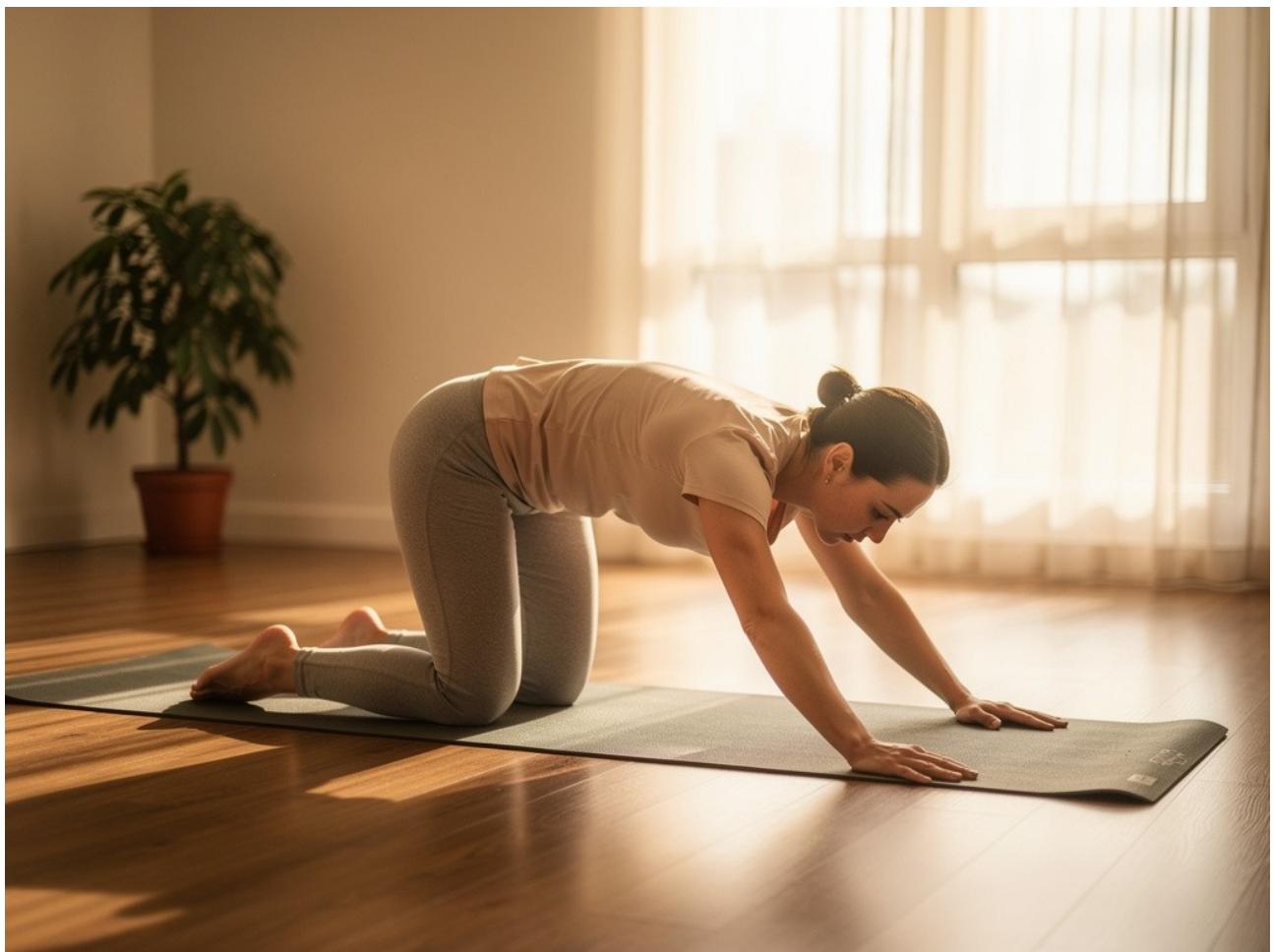




5 Übungen gegen Rückenschmerzen – im TAMENA Stil

Einleitung:

Diese Übungen helfen dir, Verspannungen zu lösen und deinen Rücken auf eine ganzheitliche Weise zu stärken. Nimm dir Zeit, spüre in deinen Körper hinein und atme bewusst. Gesundheit beginnt mit Achtsamkeit.

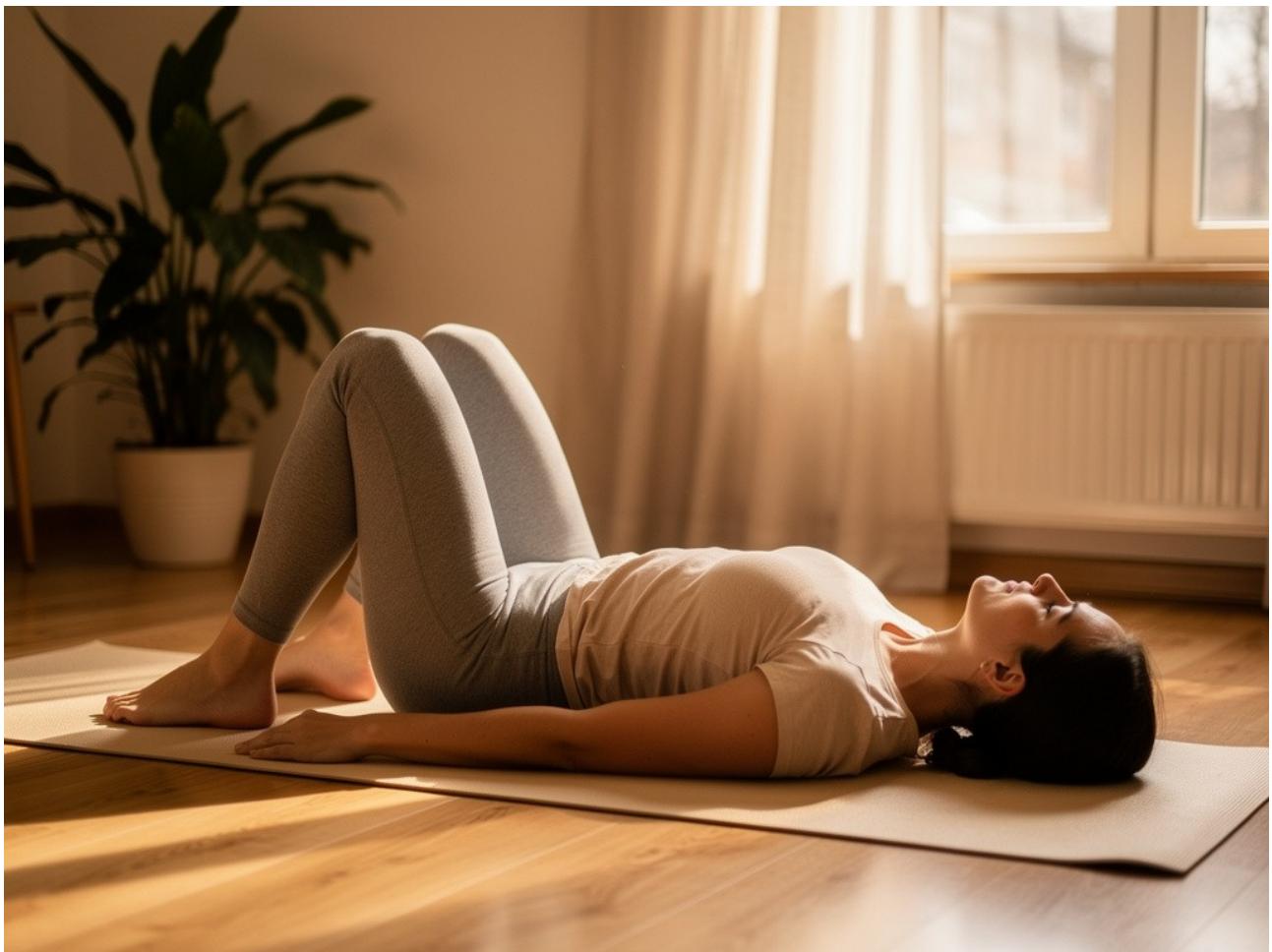


1. Katze-Kuh (Mobilisation der Wirbelsäule)

„Spüre, wie dein Atem deinen Rücken bewegt – wie eine Welle, die Verspannungen löst.“



- **So geht's:** Gehe in den Vierfüßstand. Atme ein, mache ein Hohlkreuz (Kuh), atme aus, runde den Rücken (Katze). Wiederhole dies 8–10 Mal.
- **Wirkung:** Lockert die Wirbelsäule, fördert die Beweglichkeit und verbindet dich mit deinem Atemrhythmus.



2. Knie zur Brust (Dehnung der Lendenwirbelsäule)

„Gib deinem unteren Rücken Raum, sich zu entspannen – wie ein Seufzer für deine Wirbelsäule.“

- **So geht's:** Liege auf dem Rücken, ziehe ein Knie sanft zur Brust und halte die Position für 5 Atemzüge. Wechsle die Seite.
- **Wirkung:** Entlastet den Lendenbereich und löst Blockaden im Becken.



3. Beckenkippung (Aktivierung der Tiefenmuskulatur)

„Fühle, wie dein Becken zur Ruhe kommt – ein Anker für deinen ganzen Körper.“

- **So geht's:** Rückenlage, Knie angewinkelt. Kippe das Becken nach hinten (Rücken flachdrücken), halte 5 Sekunden. 10 Wiederholungen.
- **Wirkung:** Stärkt die tiefe Rumpfmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.



4. Kindeshaltung (Balasana – Entspannung)

„Lass los, was deinen Rücken belastet – wie ein Kind, das sich geborgen fühlt.“

- **So geht's:** Setze dich auf die Fersen, beuge dich nach vorne und strecke die Arme aus. Atme tief in den Rücken.
- **Wirkung:** Dehnt sanft die Wirbelsäule und beruhigt das Nervensystem.



5. Atemübung im Sitzen (Achtsamkeit für den Rücken)

„Dein Atem ist dein innerer Rhythmus – er zeigt dir, wo dein Körper Aufmerksamkeit braucht.“

- **So geht's:** Setze dich aufrecht hin, lege die Hände auf die Rippen. Atme tief ein und spüre, wie sich dein Rücken weitet. 5 Minuten wiederholen.
- **Wirkung:** Reduziert Stress und fördert die Körperwahrnehmung.

TAMENA-Tipp:

„Diese Übungen sind mehr als Bewegung – sie sind eine Einladung, deinem Körper zuzuhören. Wenn du Schmerzen spürst, gehe sanft mit dir um. Gesundheit entsteht nicht durch Druck, sondern durch bewusste Verbindung.“