

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Entspannter Kopf und starker Rücken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://school-scout.de)



## WISSENSWERT

Warum ein starker Rücken wichtig ist.....	4
Kennst du deinen Körper? (mit ersten Yoga-Übungen) .....	5
Bewegung macht gesund und gelassen .....	13
Die Bedeutung des Atems .....	15
Die Kraft deiner Gedanken und Überzeugungen .....	16
Drei Wirkkräfte für einen gesunden Rücken .....	19

## YOGA-PRAXIS

### 10-Minuten-Übungsreihen

1. Schultern und Nacken: Erste Hilfe, wenn es schmerzt.....	20
– Schulternlöser	
– Schmetterling	
– Adlerarme	
– Nackendehnung	
– Nackenstärkung	
2. Für den ganzen Rücken I: Der Sonnengruß im Sitzen .....	24
3. Für den ganzen Rücken II: Kraft und Energie .....	28
– Sterne pflücken	
– Let it swing!	
– Kraftpaket	
– Brustkorböffner	
– Rückenstrecker	
4. Für den ganzen Rücken III: Entspannung und Gelassenheit .....	31
– Katze-Kuh	
– Twist	
– Seitöffnung	
– Piriformis-Stretch	
– Sufi-Kreise	
– Progressive Muskelentspannung (mit Audio-Datei)	

### Power durch Pause: Rücken-Life-Hacks für zwischendurch

1. Innere und äußere Aufrichtung .....	37
2. Rückenstretch an der Tischkante .....	37
3. Katze-Kuh im Vierfußstand.....	38
4. Kniekreise .....	39
5. Beine hoch! .....	39
„Dranbleiben“: Dein Leben mit einem starken und gesunden Rücken .....	40
(mit Audio-Datei)	

SCHLUSSWÖRTE .....	42
--------------------	----

QUELLENVERZEICHNIS .....	43
--------------------------	----

ANHANG .....	44
--------------	----

# WARUM EIN STARKER RÜCKEN WICHTIG IST

Wie du deinem Schulalltag  
mit mehr Gelassenheit und  
Wohlgefühl begegnest

Ich möchte dich dabei unterstützen, mithilfe von Übungen und Methoden aus dem Yoga und der Theorie der Achtsamkeit die Voraussetzungen dafür zu schaffen, den Herausforderungen des Schulalltags mit Freude, Gelassenheit und Kraft zu begegnen. In deinem Beruf bist du hohen Belastungen ausgesetzt und ein selbstfürsorgliches Handeln kann hier der Schlüssel zur Lehrer\*gesund\*heit sein.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Gesundheit des Rückens und der Wirbelsäule, weil sie das körperliche Fundament für alle Bewegungen sind. Ein gesunder Rücken ist nicht nur wichtig für unser allgemeines körperliches Wohlbefinden; ist der Rücken stark, sind wir es auch innerlich. Machen wir unseren Rücken gerade, vermitteln wir Klarheit und Kraft durch unsere Körpersprache. Die Körperhaltung wirkt nicht nur nach außen, sondern sie ist auch ein Signal an unser Gehirn. Eine aufrechte Wirbelsäule und entspannte Schultern vermitteln nach innen und außen Sicherheit und Stärke – ein verspannter oder sogar schmerzgekrümmter Rücken und hochgezogene Schultern vermitteln das Gegenteil.

Die Fähigkeit, auch in den Stürmen des (Schul-)Alltags kleine Inseln der Stille, des Kraftschöpfens und der Entspannung einzubauen, ist Zielsetzung dieses Buches. Der Weg in die Entspannung setzt Bewegung voraus, die Anspannungen löst und Entspannung möglich macht. Entspannung, die uns regeneriert und unsere eigenen Ressourcen aktiviert, bezieht körperliche und geistige Vorgänge gleichermaßen mit ein. Ein entspannter, kraftvoller Körper und ein ruhiger Geist sind fest ineinander verflochten. Es ist nahezu unmöglich das eine, ohne das andere zu erleben.

Die Übungen in diesem Buch berücksichtigen stets alle Ebenen unseres Seins, d. h. die **physische, mentale und emotionale** Ebene. Konkret heißt das:

Jede **körperliche Übung** wird von einer **Atemtechnik** begleitet und mit einer geistigen **Affirmation**<sup>1</sup> versehen. Die Integration dieser drei Aspekte ist ein Geheimnis des Yoga und erklärt, warum Yoga so erfolgreich ist und weltweit praktiziert wird.

Der häufigste Grund, warum wir das Thema Selbstfürsorge – in diesem Fall für den gesunden Rücken – immer wieder verschieben, ist der Faktor Zeit. Studien belegen, dass schon zehn Minuten tägliche Praxis einen enormen Unterschied im Hinblick auf die Lebensqualität machen. Deshalb sind alle Sequenzen in diesem Buch so konzipiert, dass

<sup>1</sup> Eine Affirmation ist ein positiver Satz, eine Formel oder ein Vorsatz, mit dem/der wir unser Denken umprogrammieren oder innere Glaubenssätze verändern können.

du diese in höchstens zehn Minuten absolvieren kannst. Ganz nach dem Motto: „Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist sondern in welche Richtung er geht.“

Es ist fast schon eine Binsenweisheit, dass wir „dranbleiben“ müssen, wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen. Deshalb schließt das Buch mit einer Übung zu deinem zukünftigen, selbstfürsorglichen Ich, die du als Motivation heranziehen kannst, wenn es mal wieder schwerfällt, in Bewegung zu bleiben und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

„Der Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem, der du sein möchtest, ist das, was du tust.“  
(unbekannt)

## KENNST DU DEINEN KÖRPER?

### Deine Wirbelsäule verstehen

Je besser wir unseren Körper kennen, desto genauer können wir ihn wahrnehmen und umso besser können wir einzelne Muskeln ansteuern und Bewegungen koordinieren. Nicht nur im Fall von Verspannungen und Schmerz ist das eine wichtige Kompetenz. Wenn wir in der Lage sind, gezielt einzelne Körperstrukturen aufzudehnen oder anzuspannen, ist der Weg in die Entspannung erst möglich. Menschen, die sehr angespannt, gestresst und belastet sind, haben oft eine ungenaue Vorstellung von den Strukturen ihres Körpers oder – in anderen Worten – die Verbindung zum Körper ist unterbrochen wie bei einem kaputten Kabel.

Es ist daher sehr aufschlussreich zu überlegen, wie gut wir den Aufbau und die Funktionen unseres Körpers kennen. Weißt du, aus wie vielen Wirbeln sich deine Wirbelsäule zusammensetzt? Bist du dir darüber bewusst, in wie viele Richtungen sich deine Wirbelsäule bewegen kann? Kennst du die Namen der einzelnen „Teile“ deines Rückgrats? Und weißt du, woraus eine Bandscheibe besteht?

Wenn du die Funktionsweise und den Aufbau deiner Wirbelsäule verstehst, wird dieser zentrale Teil deines Körpers leichter erfahrbar und du kannst bewusst und differenziert an der Gesundheit deines Rückens arbeiten. Los geht's!



## BODY-CHECK - THEORIE:

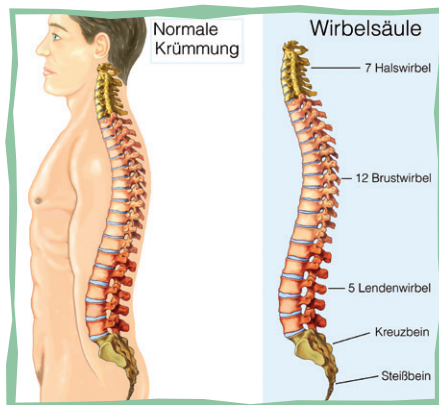
### Die Wirbelsäule

Führe dir zunächst die geschwungene Form deiner Wirbelsäule vor Augen. Im gesunden Zustand kennzeichnet sie sich durch eine Doppel-S-Form aus:

Der erste Bogen des oberen „S“, der mit dem Kopf verbunden ist, stellt die Halswirbelsäule dar, die aus sieben Wirbelkörpern besteht. Der untere Bogen dieses „S“ beschreibt die Brustwirbelsäule, die zwölf Wirbel umfasst.

Die Lendenwirbelsäule, bestehend aus fünf Wirbeln, beschreibt den oberen Bogen des unteren „S“, der zweite Bogen des unteren „S“ wird durch die Kreuz-

beinplatte und das Steißbein geformt und mündet ins Becken. Insgesamt besteht die Wirbelsäule aus 24 Wirbeln, die durch 23 Bandscheiben beweglich verbunden sind.



Diese besondere Form der Wirbelsäule ermöglicht ihre hohe Beweglichkeit und gleichzeitige Stabilität. Sie federt Erschütterungen ab und wirkt so wie ein Stoßdämpfer. Muskeln und Bänder erhalten die Form der Wirbelsäule. Der außerordentliche Bewegungsradius der Wirbelsäule ist vor allem auf die besonderen Gelenke der Wirbelkörper zurückzuführen, sogenannte „Facettengelenke“, die etwa ein Viertel unseres Körpergewichts aushalten müssen. Mithilfe einer gesunden Muskulatur ist das kein Problem. Voraussetzung dafür ist ausreichend Bewegung, Kräftigung und Entspannung.

### Die Halswirbelsäule

Etwa ein Viertel aller Rückenschmerzen ist in der Halswirbelsäule lokalisiert. Das ist unter anderem darauf zurückzuführen, dass der Schwerpunkt des Kopfes (der um die 6 kg wiegt) vor der Halswirbelsäule liegt, sodass die Hals- und Nackenmuskulatur die Verschiebung des Schwerpunktes permanent ausgleichen müssen. Bei Stress, wenn wir viel am Schreibtisch und vor dem Bildschirm sitzen oder bei der Smartphone-Nutzung, schieben wir den Kopf noch mehr nach vorn. Dadurch verspannt sich die Nackenmuskulatur und Spannungskopfschmerzen, unangenehme Verspannungsgefühle, Konzentrations-schwierigkeiten oder Schwindel sind die Folge.



## Die Brustwirbelsäule

Im Gegensatz zur Halswirbelsäule ist die Brustwirbelsäule relativ unbeweglich, da sie die Funktion hat, zusammen mit den Rippen die Lungen zu schützen. Dadurch machen sich schwache Muskeln hier nicht so schnell schmerzhaft bemerkbar. Eher wird eine zu wenig bewegte Brustwirbelsäule durch einen Rundrücken sichtbar. Da am zweiten und dritten Brustwirbel Nerven für das Herz, die Herzklappen und -kranzgefäße verlaufen, können Funktionsstörungen des Herzens ihre Ursache in der Brustwirbelsäule haben. Auch Nerven, die Verbindungen zur Lunge, zu den Bronchien und zum Magen haben, können durch eine zu stark gekrümmte Brustwirbelsäule gedrückt werden und Funktionsstörungen hervorrufen.

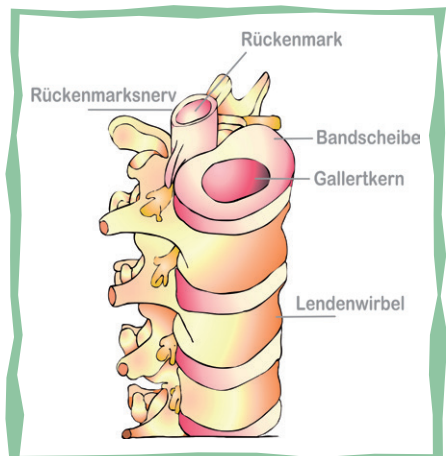
## Die Lendenwirbelsäule

Siebzig Prozent aller Rückenschmerzen haben ihren Ursprung in der Lendenwirbelsäule. Dieser Teil des Rückens ist den höchsten Belastungen ausgesetzt, da er den größten Teil des Körpergewichts trägt. Wenn die Muskulatur der Lendenwirbelsäule verkümmert, kann das schwerwiegende Folgen haben: Verspannungen, Hexenschuss, Bandscheibenprobleme oder Ischialgie sind einige davon. Abwechslungsreiche Bewegungen und Dehnungen sind wichtige Bedingungen für eine gesunde Lendenwirbelsäule.

## Bandscheiben

Zwischen den einzelnen Wirbeln sitzen die Bandscheiben als Puffer. Sie bestehen aus festem, faserigem Bindegewebe (Faserring) und einem weichen Kern, gefüllt mit einer gelartigen Substanz (Gallertkern). Die Bandscheiben gleichen den Druck aus, der durch unsere aufrechte Körperhaltung auf die Wirbelsäule einwirkt. Sie gewährleisten, dass die Wirbel auf Abstand gehalten werden und unterstützen die Aufrichtung (Trökes, S. 12).

Die Bandscheiben funktionieren nach dem Schwammprinzip: Nur wenn sie kräftig zusammengedrückt werden, fließt das verbrauchte Gewebwasser aus dem Knorpel heraus, und frisches, nährstoffreiches Wasser kann hineinströmen, wenn sie sich wieder ausdehnen (Froböse 2015, S. 16). Wichtig ist zu verstehen, dass Bandscheiben über kurze Zeit starke Belastungen brauchen, um langfristig ihre Funktion zu erhalten. Diese Belastungen erreicht man durch Bewegung (z.B. Rückbeugen, Dehnungen, Sprünge, Gewichte heben).



# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Entspannter Kopf und starker Rücken*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://school-scout.de)

