

# Rückbeugen



## **Bedeutung von Rückbeugen im Yoga**

Bei Rückbeugen wird anatomisch gesehen der mittlere Teil der Wirbelsäule, also die Brustwirbelsäule, nach hinten gestreckt. Rückbeugen weiten den Brustkorb, die Lungen und den Herzbereich. Deswegen werden Rückbeugen auch gerne Herzöffner genannt.

Die Brustwirbelsäule wird beweglicher und die Rückenmuskulatur gestärkt. Gleichzeitig werden Teile der Vorderseite des Körpers, wie Brust- und Bauchmuskeln, Zwischenrippenmuskeln, die Leisten und die vordere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Auf emotionaler Ebene bewirken Rückbeugen die Öffnung des Herzens und erhellen das Gemüt.

Manchmal brauchst du etwas Mut, denn Rückbeugen verhindern meist den Blick nach vorne und fordern – und fördern aber auch gleichzeitig – das Vertrauen, sich rückhaltslos Unbekanntem gegenüber zu öffnen.

Energetisch gesehen aktivieren Rückbeugen das Herzchakra (Anahata Chakra) und erwecken Energie, die nach oben ausgerichtet ist.

Durch die Aktivierung des Herzchakras öffnen sie uns spirituell für bedingungslose Liebe uns selbst und anderen gegenüber. Was nicht bedeutet, alles bedingungslos gut zu heißen.

Es ist eher mit dem Erkennen der tiefsten Essenz eines Menschen zu beschreiben, die grundsätzlich gut und frei von Negativität ist.

Durch den befreienden Charakter von Rückbeugen, können - wie bei den Hüftöffnern - angestaute/blockierte/untermauerte Emotionen an die Oberfläche kommen und sich im Idealfall entfalten/lösen.

Das können Gefühle der Freude sein, die sich endlich mal in voller Bandbreite zeigen wollen, aber auch alte Verletzungen, Wut oder Traurigkeit können noch einmal Raum im Herzen einnehmen.

Hier gilt es, sie liebevoll wahrzunehmen und sie dann auch loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen und vor allem, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Rückbeugen öffnen unser Herz für den Augenblick und befreien.

## Rückbeugen im Yoga richtig praktizieren

- Bei allen Rückbeugen gilt: langsam, bewusst, achtsam und konzentriert! Diese Regel gilt beim herein- und herauskommen in die Position. Dadurch minderst du das Risiko einer Verletzung und stärkst deine Wahrnehmung.
- Beachte bei deiner Rückbeugenpraxis, dass du dich nur aus der Brustwirbelsäule nach hinten beugst.
- Um die Lendenwirbelsäule dabei zu schützen, erhöhst du den Tonus deiner Bauchmuskeln und des Beckenbodens, während du gleichzeitig Schambein und Steißbein zueinander ziehst. Die Integration der Beine ist wichtig, um aus der Stabilität zu öffnen. Ziel davon ist es, im unteren Rücken lang und somit schmerzfrei zu bleiben.
- Auch wenn die Rückbeuge zunächst nicht groß erscheint, kannst du sie verstärken, indem du die Schulterblattspitzen zueinander ziehst. Diese heben das Brustbein an und intensivieren somit die Haltung. Der Nacken bleibt lang und in Verlängerung der Wirbelsäule, ein Abknicken der Halswirbelsäule, wie oft auf Bildern zu sehen, sollte besonders von Yoga Anfängern vermieden werden. Ein sanftes nach hinten lehnen ist förderlich, dazu neigst du den Hinterkopf leicht zurück. Als Faustregel gilt: Die Stirn ist immer höher als das Kinn. Anderenfalls wird die Halswirbelsäule auf Dauer überstrapaziert, was wiederum zu Verspannungen in der Nackenmuskulatur und Halswirbelsäule führen kann.
- Während du in der Haltung verweilst, atmest du tief und betonst die Einatmung. Nimm wahr, wie Brustkorb und Schlüsselbeine sich weiten. Wenn Du mit der Ujjayi-Atmung vertraut bist, nutze diese Atemtechnik, um die Atemzüge zu verlängern und somit Deine Lungenkapazität dauerhaft zu erhöhen. Eine Ausatmung durch den weit geöffneten Mund, bringt zusätzlich Weite, entspannt Dein Nervensystem und leitet einen Überschuss an Hitze aus dem Körper.



1. Zurücklehnen über dem  
Polster Supta Anuvittasana über  
Polster



2. Brückenhaltung Setubandha  
Sarvangasana



3. Fluss der Variation der  
Brückenpositionsarme I.  
Setubandha Sarvangasana  
Variation Hasta Vinyasa I.



4. Cobra Pose Chair  
Bhujangasana Stuhl



5. Cobra Pose Variation Arms  
Bhujangasana Variationsarme



6. Cobra Pose Bhujangasana



7. Cobra Pose Wall  
Bhujangasana Wand



8. Sphinx-Pose Salamba  
Bhujangasana



9. Fischhaltung Matsyasana



10. Fisch Pose Flow  
Matsyasana Vinyasa



11. Kuhhaltung Bitilasana



12. Tiger Pose Vyaghrasana



13. Kamelhaltung Ustrasana



14. Backbend Hände erhoben  
Nahaufnahme



15. Backbend Hände hinter dem  
Kopf Nahaufnahme  
Anuvittasana Hände hinter Kopf  
Nahaufnahme



16. Bow Pose Bolster unter den  
Hüften Dhanurasana-Polster  
unter den Hüften