



Lucia Schmidt

Das RückenHeilbuch für Frauen

Die weibliche Anatomie verstehen und die Rücken-Gesundheit nachhaltig stärken

Lucia Schmidt

Das RückenHeilbuch für Frauen

**Die weibliche Anatomie verstehen und die
Rücken-Gesundheit nachhaltig stärken**

Über dieses Buch

Das erste Yoga-Praxisbuch zur Rücken-Gesundheit für Frauen - von der bekannten Yoga-Lehrerin und Faszien-Expertin.

In diesem ganzheitlichen Gesundheits-Ratgeber teilt die erfahrene Yoga-Lehrerin Lucia Nirmala Schmidt ihre wirksamsten Übungen für einen gesunden Rücken.

Zielgruppe sind Frauen, deren Rücken-Beschwerden oft ganz andere Ursachen haben als die von Männern. Die hormonelle Lage vor und während der Menstruation, in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren kann unerklärliche Beschwerden verursachen. Ebenso wirken sich Organsenkungen, chronische Verstopfung, Myome und viele andere Faktoren auf die Rücken-Gesundheit aus.

Im ersten Teil des Buches legt die Autorin die anatomischen Zusammenhänge zwischen Knochen, Gelenken, Muskeln und Faszien einfach, klar und praxisnah dar. Zudem werden die oft vergessenen möglichen Ursachen für Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule gerade bei Frauen erläutert.

Im zweiten Teil geht es dann in die Praxis. Erprobte und hilfreiche Übungen aus dem Yoga und der Yoga-Therapie

werden vorgestellt, um die Körperstruktur neu auszurichten und zu ordnen. Der Rücken kann entlastet und gleichzeitig gestärkt werden, so dass zunehmend Gelöstheit, Kraft und Leichtigkeit erfahren werden können.

Inhaltsübersicht

Vorwort

Yoga als Schlüssel für Gesundheit

Den Heilungsprozess unterstützen

Das Wichtigste!

Gendersensible Medizin

Zyklisch statt linear

Frauen sind keine kleinen Männer

Ganzheitliche Rückentherapie

Haltung, Aufrichtung, Aufrichtigkeit - innen und außen

Frauen häufiger betroffen als Männer

Schmerz

Aktive Mithilfe

Die Schmerztherapie

Die Bewegungstherapie

Die Psychotherapie/Psychosomatik

Selbstkompetenz/Selbstwirksamkeit

Schmerz als Weckruf, etwas zu verändern

Faszien - Neues aus der Forschung

Faszien und Schmerz

Faszien und Hormone

**Fasziengesundheit mit Hilfe von Peptiden
(Aminosäuren)**

Hormonelle Veränderungen mit dem Menstruationszyklus

**Yogapraxis und Training in der ersten
Zyklushälfte vor dem Eisprung**

Yogapraxis und Training rund um den Eisprung

**Yogapraxis und Training in der zweiten
Zyklushälfte nach dem Eisprung**

Die Einheit von Körper und Psyche

**Psyche beeinflusst Körper und Körper beeinflusst
Psyche**

Haltung

Stressoren als Verstärker für Schmerzen

Krankheit und Schmerz als Botschaft

Fragen für die Selbstreflexion

Atmung und Entspannung

Praxisteil

Chronische Schmerzen

Zyklusbedingte hormonelle Veränderungen

Veränderungen an Gebärmutter, Eierstöcken und Blase

Instabilität und/oder Blockade im Iliosakralgelenk (ISG)

Lumbale Instabilität

Chronische Verstopfung

Großer, schwerer Busen

Verspannte Hüft- und Beckenmuskulatur

Hohe Spannung der Beinrückseite und der Waden

Mobilisation der Gelenke

Mobilisation Brustwirbelsäule

Katzenwellen mit faszialen Varianten

Katzentwist

Mobilisation des Iliosakralgelenks

Scheibenwischer-Beine

Beckenklopfen

Trommelfäuste

Lockern und Massieren des Bindegewebes

Rückenfaszie reiben

Rückenfaszie zupfen

Schütteln

Tempelglocken

Myofascial Release mit Faszientools

Wade ausrollen

Piriformis massieren

Scharmbein-Druck

Hüftknochen-Druck

Zwerchfell lösen

Myofascial Stretch

Bewegter Hund mit faszialen Varianten

Gedrehter Hund mit faszialen Varianten und
Kapalabhati

Ausfallschritt kniend mit faszialen Varianten

Halber Spagat mit faszialen Varianten

Knopf mit faszialen Varianten

Happy Baby mit faszialen Varianten

Nadelöhr mit faszialen Varianten

Seitliche Hüftdehnung mit faszialen Varianten

Drehung

Scheibenwischer Knie

Stabilisation und Kräftigung

Unterarmstütz

Seitstütz

Core Stability: Füße und Beine senken

Core Stability: Füße und Beine heben

Core Stability mit Block

Core Stability mit Gurt

Fisch, aktiv

Atmung und Entspannung

Sitzende Grätsche mit Bolster

Flankendehnung mit Bolster

Liegende Drehung mit Bolster

Fisch mit Bolster

Wasserfall

Kindeshaltung mit Sandsack und Bolster

Den Nacken entspannen

Entspannung in der Rückenlage

Atmung und Massage

Tiefe Bauchatmung

Tiefe Bauchatmung mit Verstärkung

Kapalabhati

Um die eigene Achse drehen

Atemschaukel

Sphynx

**Register: Welche Übungen helfen bei welchen
Beschwerden**

Literatur

Dank und hilfreiche Adressen

Danke

Hilfreiche Adressen

Vorwort



Viele Jahre war ich von Rückenschmerzen selbst betroffen und der klassische Ansatz in der Therapie hat mir nicht nachhaltig geholfen. Zum Glück bin ich Menschen begegnet, die einen etwas weiteren, ganzheitlicheren Blick hatten und die mir Hinweise gaben, sodass ich selbst begann, an mir zu forschen und auszuprobieren.

In diesem Buch teile ich meine Erfahrungen und Erkenntnisse mit dir. Die Informationen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich will dir Impulse und Inspirationen geben, mit denen du dich auf deinen ganz eigenen Heilungsweg machen kannst.

Neben Übungen, die deinen Rücken beweglich halten und stärken, werde ich dir auch zeigen, wie du dich mit einer gezielten Faszienmassage innerlich aufrichten kannst. Zudem mache ich dich auf Bereiche aufmerksam, die gerade für uns Frauen wertvoll sind und die in der klassischen Rückentherapie nicht angesprochen werden.

Meine Herangehensweise ist eine integrale, die die Persönlichkeitsstruktur, die Psyche und das Leben mit einbezieht. Das hat sich auf dem Weg der Heilung und Genesung jeder einzelnen Frau als besonders wirksam gezeigt.

Eine Übungspraxis soll intelligente Impulse setzen, die einen wirksamen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schaffen. Die Faszien-Yoga-Übungen nehmen den Rücken in den Fokus. Ich habe sie auf der Grundlage der neuen Studien und Forschungsergebnisse über das

Fasziengewebe sowie der daraus resultierenden Empfehlungen entwickelt. Einen großen Einfluss haben auch die neuesten Erkenntnisse über die hormonellen Phasen bei uns Frauen und wie sich diese auf das Muskel-Faszien-System bzw. unser Trainingsprogramm auswirken. Das ist ein recht neues Gebiet in der Sportwissenschaft und ich freue mich, meine Erfahrungen mit dir zu teilen. Ich erkläre dir, wie du dein Übungsprogramm an die jeweilige hormonelle Phase anpassen kannst, worauf du achten solltest bzw. wie du dich nach der Menopause unterstützen kannst.

Die Übungen in diesem Buch beruhen auf einigen einfachen und gleichzeitig enorm wirksamen Prinzipien: bewusstes Atmen, gerichtete Aufmerksamkeit und gezielte Bewegungsimpulse. In Bezug auf den Rücken bedeutet das, dass wir auf der physischen Ebene das über- bzw. fehlbelastete Skelett-Muskel-Faszien-System mit gekonnten Impulsen in eine anatomisch günstige Ausrichtung bringen, es mobilisieren, stärken und lösen, damit mehr Leichtigkeit entstehen kann. Auf der geistig-emotionalen Ebene gönnen wir unseren Sinnesorganen eine Pause, schaffen einen Raum, um aus dem permanenten Strom der Gedanken auszusteigen, und verankern uns im gegenwärtigen Moment.



Yoga als Schlüssel für Gesundheit

Yoga ist so ein großartiges Fundament für all das, was ich vorgängig beschrieben habe. Er bietet ein breites Spektrum an Übungsmethoden, die zu mehr Lebendigkeit, Klarheit, Stille, Freude und innerer Weite führen. Es geht also sowohl um Entspannung und Loslassen als auch um Lebendigkeit und Kraft. Eine Schlüsselfunktion nimmt der Atem ein. Er hilft, achtsam und präsent im Hier und Jetzt zu bleiben. Im Körper. Er verbindet äußere Übungen mit dem, was im Inneren passiert, und hilft, Muster zu erkennen, durch die wir uns oft im Weg stehen. Er schenkt uns Körperbewusstsein, sodass wir spüren können, was hilft und was nicht. Was günstig ist und was nicht. Mit den Atemübungen schenkt er uns eines der wirksamsten und heilsamsten Mittel, mit dem wir uns auf einfache und direkte Art und Weise helfen können, uns zu entspannen und in uns zu verwurzeln.

Yoga verfeinert die Wahrnehmung und schenkt uns Selbsterkenntnis. Zusammen mit einer gelebten Yoga-Philosophie kann sich mehr und mehr Achtsamkeit, Fehlerfreundlichkeit, Toleranz, Mitgefühl und Liebe im Alltag etablieren. Er hilft dir zu erkennen, dass du dir deine Realität mit der Art erschaffst, wie du denkst, und das, was du erlebst, kommentierst. Du erschaffst dir deine

Realität - durch deine Sicht auf die Welt, deine Gedanken, deine Glaubenssätze, deine Handlungen. Du entscheidest dich in jedem Moment - ob unbewusst oder bewusst -, ob du dich gut fühlst oder nicht. Ob du recht haben oder glücklich sein willst, ob du in der Projektion hängen bleibst oder in die Selbstverantwortung findest.

Den Heilungsprozess unterstützen

Es ist mir ein Herzensanliegen, mit diesem Buch den Frauen Tipps und Anregungen zu geben, um dem Rückenschmerz offener (und besser) begegnen zu können. Vielleicht wirst du intuitiv spüren, dass du dich tiefer in das Thema rund um die Hormone einlassen magst. Vielleicht wirst du Lust bekommen, das große und recht neue Gebiet rund um die Faszienforschung für dich zu entdecken. Vielleicht wirst du dich zum ersten Mal dem Schmerz wirklich zuwenden und ihn nicht nur »schnell wegmachen« wollen. Ihn und seine Sprache in der Tiefe verstehen, um für dich selbst zu erkennen, welche Schritte in Richtung Heilung jetzt dran sind.

Viele von uns werden Schmerzen kennen. Einige begleitet er vielleicht nur kurz, mit anderen verbringt er Jahre. Das kann zermürend sein. Ich kenne das selber gut. Im Nachhinein kann ich nur sagen, dass mir dieser Weg und all die Erfahrungen und Emotionen, die damit in Verbindung stehen, wichtige Erkenntnisse über mich geschenkt haben. Sie waren essenziell im Heilungsprozess. Für mich sind die wichtigsten Heilmittel *mairtri* (die Liebe), *karuna* (das Mitgefühl), *mudita* (die Freude) und *upeksa* (die Fehlerfreundlichkeit). Zusammenfassend nenne ich es