

## Rücken – Wirbelsäule

Unser Rücken spiegelt wie kein anderes Organ in unserem Körper das Taoistische Prinzip wieder. Unsere Wirbelsäule hat die Aufgabe geschmeidig, elastisch, nachgiebig (Yin) zu sein, aber gleichzeitig muss sie auch stabil, tragfähig, kraftvoll (Yang) dem Leben trotzen. Die knöchernen Wirbel (Yang) werden von den knorpeligen, weichen Bandscheiben (Yin) ergänzt um beiden Funktionen gerecht zu werden. Nicht nur Fehlhaltung und falsche Belastung schädigen unsere Wirbelsäule. Meist sind zu einem beträchtlichen Teil auch seelische Verletzungen an der Zerstörung unsere Wirbelsäule beteiligt. Jede Bedrohung löst, wie schon bei unseren Vorfahren, drei entgegengesetzt mögliche Reaktionsmuster aus. Angriff, Flucht oder Totstellreflex (=Erstarren). Die ersteren Beiden Reaktionen erfordern eine bewusste Entscheidung und diese kann nur getroffen werden, wenn ich Macht dazu habe. Viele Menschen und wahrscheinlich noch mehr Frauen, leben in einem Kontext von Abhängigkeiten, die nur ein Erstarren zulassen. Unser Rücken spannt sich an, die Atmung wird flach, alles bereit für den Kampf, aber wir schlucken die Wut hinunter, manchmal gelingt uns sogar ein schiefes Lächeln. Das Gefühl der Ohnmacht wird verdrängt, zu vertraut ist uns dieser Vorgang. Aber unserer Rücken vergisst nicht. Es ist oft der einzige Ort an dem Macht, Machtmissbrauch, Ohnmacht und Eigenmacht registriert und gespeichert wird.

Ein anderes geflügeltes Wort ist „den Boden der Realität erkennen“. Das tue ich dann wenn ich aufhöre zu Träumen. Unser Blick ist immer mehr auf den Boden gerichtet, die Sorgen drücken unsere Schultern noch weiter nach unten. Unser Rücken wird krumm. Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden stellen sie sich neben den Bewegungsübungen auch folgende Fragen.



- Wen oder was trage ich mit mir herum?
- Wer oder was fällt mir in den Rücken?
- Was zieht mich runter?
- Wovor habe ich Angst?
- Was engt mich ein, macht mich starr?
- Wo lasse ich mich verbiegen?
- Was stützt mich?
- Wer oder was stärkt mir den Rücken?
- Was macht mich leicht?
- Was nährt mich?
- Was kann meinen Rücken entzücken?

Unsere Bandscheiben bestehen aus Knorpelgewebe. Das bedeutet, sie haben keine Blutgefäße durch welche sie ernährt und befeuchtet werden. Dies geschieht nur durch Anspannung und Entspannung, Belastung und Entlastung. Deshalb ist das Sitzen auf beweglichen Sitzgelegenheiten (Bälle, spezielle Sitzmöbel...) so wichtig. Aber auch immer wieder Beckenkippen, ganz fein, nährt deine Bandscheibe. All das spiegelt wieder Yin und Yang wieder. Zuviel Aktivität im Leben und zuwenig Entspannungsphasen verursachen Fehlhaltung und Verspannte Muskulatur. Besteht diese Phase lange genug wird der Druck auf die Bandscheiben immer größer und irgendwann sucht sie nach einem Ausweg. Der ist meist in Richtung Nervenkanal und somit wirklich fürchterlich schmerzhaft. Steuern Sie frühzeitig entgegen. Massagen, Entspannungsübungen, Meditation, richtige Sitzmöbel, Änderung der Lebensweise, Training der Bauch und tiefen Rückenmuskulatur, Abgrenzen lernen ... all das kann einen Bandscheibenvorfall verhindern.

Wechseln sie so oft wie Möglich die Position wenn sie länger Sitzen müssen (Auto, Büro, Vorträge). Ein wenig Beckenkippen lässt sich so minimal machen, dass es sogar im Theater möglich ist.

Muskeltraining: Stärken sie die tiefen Bauchmuskeln und tiefen Rückenmuskeln. Gehen sie zur Physiotherapie und lassen sie sich einige einfache Übungen zeigen, probieren sie das Back-Fit-Bord (ein lustiges Wackelbrett für Balanceübungen und Rückenmuskeltraining) regelmäßig für einige Minuten am Tag leisten sie eine wirkungsvolle Vorbeugung,