TROTZ SCHMERZ

ACHTSAM und BEWEGT

Achtsamkeit und sanfte Yogaübungen für den Alltag

Dr. Marion Reinitzhuber

Medizin & Yoga
www.medizinundyoga.at

Herzlich Willkommen!

Mein Ziel ist es, Yoga allen Menschen zugänglich zu machen, unabhängig von Alter oder körperlichen Einschränkungen.

Mein Name ist Dr. Marion Reinitzhuber. Ich bin seit 2012 Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation und im gleichen Jahr konnte ich auch meine Ausbildung zur Yogalehrerin und Yogatherapeutin abschließen. Im November 2022 habe ich die Ausbildung zur MBSR- Lehrerin abgeschlossen.
Seit Mai 2022 leite ich, begleitet von meiner Supervisorin, regelmäßig MBSR- Kurse.

Durch mein umfangreiches Wissen im Bereich der konservativen Therapie und Rehabilitation des Bewegungsapparates nach Erkrankungen oder Verletzungen und in der Schmerztherapie verfüge ich auch über vielerlei Möglichkeiten, auf und abseits der Matte und des Meditationskissens individuell mit Yogaschüler*innen und Patient*innen zu arbeiten

Eine Fortbildung, die meine Arbeit ganz besonders geprägt hat, ist "Accessible Yoga", von Jivana Hayman. Yoga zugänglich für Alle, unabhängig von Alter, körperlichen und anderen Herausforderungen, individuell an die jeweilige Person angepasst.

Einleitung

Warum ist Bewegung trotz Schmerzen wichtig?
Früher war Bettruhe ein ganz wichtiges Thema in der Medizin. Wer erkrankt war, sollte sich möglichst schonen, viel liegen und ruhen.
Diese Empfehlung ging aber von akuten Krankheiten aus, wie einem grippalen Infekt oder einer Gallenkolik. Bei solchen akuten Krankheiten ist sie auch heute noch gültig!
Aber der Unterschied zu damals ist, dass heute viel mehr chronische Erkrankungen auftreten, die uns oft über Jahre oder Jahrzehnte immer wieder, in unterschiedlicher Stärke, Beschwerden bereiten können.
Gleichzeitig führen wir einen weniger aktiven Lebensstil, sitzen bei der Arbeit, im Auto, auch viele Freizeitaktivitäten fordern uns zwar geistig aber wenig körperlich.

Das führt dazu, dass unser Muskelsystem dazu neigt, schwach oder einseitig belastet zu werden. Das Muskulatur hat aber nicht nur die Aufgabe der Bewegung, sondern auch die Aufgabe, Gelenke und ganz besonders die Wirbelsäule zu stützen und zu stabilisieren.
So kann kräftige Muskulatur wie eine körpereigene Schiene wirken. Und ein bereits angegriffenes Gelenk oder eine beschädigte Bandscheibe kann diese Stütze und Stabilität besonders gut gebrauchen.

Warum Yoga?

Yoga besteht aus wesentlich mehr als Asanas, den gymnastischen Körperübungen. Yoga ist auch Atemübung, Entspannung, Achtsamkeit, Meditation.

Nun ist aber, gerade wenn schon eine chronische Erkrankung besteht, nicht jede Bewegung, nicht jeder Sport gleich gut geeignet, um Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken zu verbessern.

Yoga kann so sanft geübt werden, dass es sogar auf der Intensivstation angewandt werden kann.

Denn: Das ursprüngliche Ziel von Yoga ist die Arbeit mit dem Geist. Die körperliche Übung soll den Geist unterstützen. Oder, in europäischen Worten ausgedrückt „Mens sano in corpore sano“, ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper.

Yoga ist sehr gut an individuelle Bedürfnisse anpassbar. Es gibt Yoga für Senioren, Yoga für Rollstuhlfahrer, Yoga für den Rücken, Yoga für Rheumatiker, Yoga bei/nach Krebs und vieles mehr. Und falls gar keine Gruppe passt, gibt es die Möglichkeit, Einzelunterricht zu nehmen.

Marjari Asana - die sich streckende Katze

Marjari Asana lockert den Rücken durch die Bewegung in Streckung und Beugung. Dadurch hilft dir die Übung gegenSchmerzen und Verspannungen im gesamten Rücken, auch nach langem Sitzen.

Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Die Knie sind hüftbreit auseinander, die Finger zeigen nach vorne.
Beim Einatmen den Rücken stecken, so weit in die Länge strecken wie heute möglich ist. Die Schulterblätter zueinander ziehen.

Beim Ausatmen den Rücken zu einem Katzenbuckel krümmen, so rund wie möglich. Dabei die Bauchmuskulatur leicht anspannen. Den Kopf senken, zu den Knien blicken.
Beim nächsten Einatmen den Rücken wieder in die Länge strecken und mit den weiteren Bewegungen deinem Atemfluss folgen.

Du kannst auch beim Einatmen diagonal das rechte Bein und den linken Arm waagerecht ausstrecken. Beim Ausatmen bringst du das rechte Knie und den linken Ellenbogen wieder unter deinem Bauch zusammen.
Beim nächsten Einatmen streckst du das linke Bein und den rechten Arm, beim Ausatmen bringst du linkes Knie und rechten Ellenbogen unter deinem Bauch zusammen. Dadurch werden sowohl Streckung als auch Beugung verstärkt.

Marjari Asana -
die sich streckende Katze

Pawanmuktasanas

Die Pawanmuktasanas entspannen den unteren Rücken und dehnen die Hüftbeugemuskulatur an der Oberschenkelvorderseite

Du liegst am Rücken. Dann das rechte Knie zum Bauch ziehen und darauf achten, dass das linke Bein möglichst gestreckt am Boden bleibt. Du kannst aber auch den linken Fuß aufstellen.
Nach einigen tiefen Atemzügen das rechte Bein wieder ausstrecken, auch das linke Bein ausstrecken und nachspüren, ob sich rechtes und linkes Bein jetzt unterschiedlich anfühlen. Dann die Übung mit dem linken Bein wiederholen und ebenfalls nachspüren.
Versuche, die Stellung mit beiden Beinen gleich lang zu halten, eventuell die schwierigere Seite etwas länger.

Diese Übung führt nur mit Geduld und Hingabe zum Ziel einer sanften Dehnung. Ruckartiges oder zu intensives Dehnen führt zu einer reflexartigen Anspannung der Muskulatur und damit genau zum Gegenteil des erwünschten Effekts.

Danach kannst du beide Knie zum Bauch ziehen, die Beine umarmen, den Rücken rund machen und am Rücken von rechts nach links oder vor und zurück schaukeln.
Aus dieser Position kannst du auch zwischen den Beinen zu den großen Zehen greifen und dann die Beine so weit wie möglich ausstrecken. Weil du dann wie ein Baby am Rücken liegst, heißt diese Übung auch Happy Baby Pose.

Pawanmuktasanas

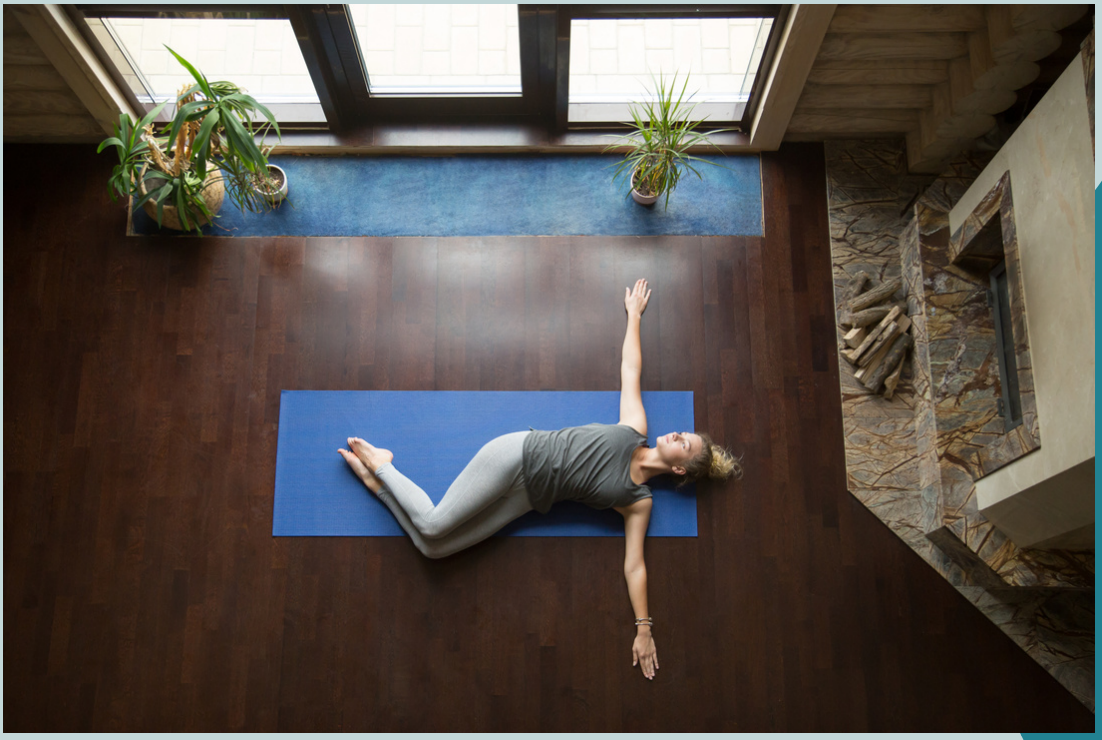
Nakara Asana - Das Krokodil

Das Krokodil ist eine sanfte Drehbewegung für die Wirbelsäule. Es lockert Verspannungen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Ebenfalls ausgehend von der bequemen Rückenlage die Beine aufstellen und die Arme ungefähr im rechen Winkel vom Körper abspreizen. Dann beide Knie langsam zur rechten Seite sinken lassen, bis das rechte Knie den Boden erreicht.
Wenn möglich drehst du den Kopf nach links, sodass eine Drehung in der gesamten Wirbelsäule entsteht. Für einige tiefe Atemzüge in dieser Position bleiben. Du kannst dir dabei vorstellen, wie du tief in die linke Flanke einatmest.
Danach den Kopf wieder zur Mitte drehen und die Beine wieder aufstellen.
Danach die Knie zur linken Seite sinken lassen und die Übung in die andere Richtung wiederholen

Sollte das Dehngefühl im Brust- und Schulterbereich zu intensiv werden, die Arme näher zum Körper bringen. Falls deine Knie den Boden nicht berühren, eine gefaltete Decke oder ein Kissen unterlegen, damit sie nicht in der Luft hängen bleiben. Nur wenn du die Knie ablegen kannst, kann sich die Muskulatur in Hüften und unterem Rücken entspannen.

Nakara Asana - Das Krokodil



Achtsamkeit

Schon von Buddha selbst wurden in Grundlagen der Achtsamkeit beschrieben. Auch heute noch wird die Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) in ihrer traditionellen Form praktiziert.

Im Laufe der letzen Jahrzehnte wurde die Achtsamkeit von westlichen Forschern weiter erforscht und in unterschiedlichen Methoden der Psychotherapie eingesetzt.
Jon Kabbat Zinn hat in den 1970er Jahren erstmals Achtsamkeitstechniken bei chronischen Schmerzpatienten eingesetzt und in weiterer Folge sein Programm MBSR (mindfullness based stress reduction) entwickelt, das sich bis heute als sehr hilfreich erwiesen hat.

"Bewusst wahrnehmen, was im Augenblick passiert, es aber nicht bewerten“ ist eine Beschreibung von Achtsamkeit.

Achtsam im Alltag

Du kannst den Moment, in dem du dich gerade befindest ganz bewusst spüren und wahrnehmen. Was sich um dich herum tut bemerken, in jeder Situation deines Lebens.

Achtsamkeit kann auf viele Arten geübt werden. Allen gemeinsam ist es, sich etwas besonders bewusst zu machen, dass im normalen Alltag unbewusst geschieht.
Du kannst also ganz bewusst deinen Frühstückskaffee trinken, wahrnehmen wie er schmeckt, welche Temperatur er hat usw. anstatt ihn hektisch auszutrinken während du am Handy die ersten Mails checkst.
Du kannst achtsam die Straße entlang gehen, die Farben der Bäume und Sträucher bewusst sehen, die Temperatur wahrnehmen, die Menschen die dir begegnen bewusst wahrnehmen und grüßen.

Die Atembeobachtung

Finde eine für dich bequeme und aufrechte Sitzhaltung. Das kann die klassische Meditationshaltung sein, aber auch auf einem Stuhl sitzend. Die Hände bleiben locker auf den Oberschenkeln liegen.
Die Augen schließen und tief in den Bauch ein- und ausatmen. Versuche dich ganz auf deinen Atem zu konzentrieren. Und wahrzunehmen, wie die Atmung von Atemzug zu Atemzug tiefer und ruhiger wird.

Dann die Hände auf den Bauch legen, dabei ganz bewusst wahrnehmen, wie sich die Bauchdecke bei der Einatmung nach vorne wölbt und bei der Ausatmung wieder zurück zieht. Ungefähr 5 Atemzüge lang, gerne länger.
Danach die Hände auf die Rippen legen. Versuche wahrzunehmen, wie sich der Brustkorb bei der Einatmung ausdehnt, bei der Ausatmung wieder zusammenzieht.
Wieder für 5 Atemzüge oder länger.
Dann die linke Hand auf das rechte Schlüsselbein, die rechte Hand auf das linke Schlüsselbein legen. Und spüren, wie sich die Schlüsselbeine bei der Einatmung heben und bei der Ausatmung wieder senken.
Dann die Hände wieder auf die Oberschenkel legen, noch einige Male tief in den Bauch ein- und ausatmen und die Übung beenden.

AM YOGAUNTERRICHT ODER AM MBSR- KURS TEILNEHMEN?

Du möchtest mehr wissen?

Terminvereinbarungen
sind telefonisch und per e-Mail möglich.

Yogatherapie- Einzelstunden können individuell vereinbart werden.

Die **Yogatherapie-Gruppen** finden am
Montag um 17:00
Mittwoch um 07:30
statt.

Die **nächsten MBSR- Kurse** beginnen
am 15.06. 2023 um 17:30 und
am 30.08.2023 um 08:00 ONLINE.

Entspannung und Achtsamkeit
Übungsgruppe
Mittwoch 18:00-19:00

Du wohnst nicht in Salzburg und Umgebung?
Auf www.medizinundyoga.at findest du am Blog und auch im Blog-Archiv Lesestoff.
Alle 2-3 Monate landet ein Newsletter voll mit Themen rund um Yogatherapie in deiner Inbox.
Auch auf Facebook und Instagram kannst du mir folgen und die wichtigsten News erfahren.

Neuer Instagram-Account:
@ganzheitliche_schmerzmedizin

ADRESSE:
Hellbrunner Straße 11a
5020 Salzburg

TELEFON:
+43 664 4646868

WEBSITE:
www.medizinundyoga.at