

Inhaltsverzeichnis

Grundlegendes.....	2
Anatomie.....	3
Physiologie.....	30
Diagnostik.....	32
Pathologie.....	35
Ursachen.....	35
Degenerative Erkrankungen.....	37
Erkrankungen der Bandscheiben.....	40
Wirbelsäulensyndrom.....	42
Morbus Scheuermann.....	45
Skoliose.....	47
Morbus Bechterew.....	52
Wirbelsäule und Rücken aus ganzheitlicher Sicht.....	54
Traditionelle Chinesische Medizin.....	61
Die Niere, chinesisch Shen.....	63
Qi-Stagnation.....	65
Xue-Stagnation.....	67
Wind-Kälte.....	69
Nässe.....	71
Xue-Mangel.....	73
Nieren-Yang-Mangel.....	75
Nieren-Yin-Mangel.....	77
Nieren-Essenz-Schwäche.....	79
Wirbelsäule und Rücken aus Sicht des Yoga.....	82
Allgemeine Übungen für Rücken und Wirbelsäule.....	86
Impressum.....	112

Halswirbelsäule - HWS

Die Halswirbelsäule besteht aus sieben Wirbelkörpern und hat eine physiologische Lordose. Sie ist etwas nach vorne gekrümmt.

Charakteristisch sind die kleinen und feinen Wirbelkörper. Diese sind sehr empfindlich und sollten immer achtsam behandelt werden.

Sportarten wie Boxen und verschiedene Kampfsportarten, in denen man mancherlei Treffer auf den Kopf bekommt, sind nicht immer förderlich für die Gesundheit der Halswirbelsäule. Die Kopfbälle beim Fußball üben ebenso einen unphysiologischen Druck auf die Halswirbelsäule aus.

Hingegen kann man die Stärke der Halswirbelsäule durch gesunde Übungen verbessern. Im der yogischen Philosophie und Übungspraxis kennt man den Kopfstand. Diese kann die Strukturen des Halses günstig beeinflussen und kräftigen. Jedoch kann es auch hier bei falscher Ausführung zu Schäden und chronischen Beschwerden der Halswirbelsäule kommen.

Die Querfortsätze Halswirbel sind „durchlöchert“. Diese Löcher bezeichnet man als Foramina costotransversaria. Durch diese Foramina verläuft links und rechts je eine Arterie und eine Vene zur Versorgung des Gehirns. Diese Gefäße sind

- Arteria vertebralis
- Vena vertebralis

Diese Gefäße können bei extremen Bewegungen der Halswirbelsäule oder Wirbelblockierungen eingeengt werden und Symptome wie Schwindel und Unwohlsein hervorrufen.

Die beiden ersten Wirbelkörper

- Atlas
- Axis

sind in ihrem Aufbau anders gestaltet wie die anderen Wirbelkörper.

Muskulatur des Schultergürtels

M. trapezius – Kaputzenmuskel

Der Kaputzenmuskel sieht von hinten aus wie eine Kapuze des Mönchsgewandes. Er hebt die Schultern nach oben und schützt somit den Kopf vor äußeren Angriffen. So zum Beispiel gegen den Wind. Bläst der Wind in den Nacken, so zieht man die Schultern hoch, um sich zu schützen. Diese Reaktionen sind ebenfalls bei emotionalen Angriffen zu beobachten. Der Mensch zieht unbewusst die Schultern nach oben als eine Schutzreaktion.

Dieser Muskel ist bei den meisten Menschen verspannt. Dieser Muskel ermöglicht es dem Menschen Lasten auf den Schultern tragen zu können. Manchmal sind die Lasten jedoch zu schwer oder einfach zu viel, dann verkrampft dieser Muskel.

Der M. trapezius wird von einem Hirnnerven innerviert und kann in folgende Abschnitte unterteilt werden:

- Pars descendens
- Pars transversa
- Pars ascendens

M. trapezius – pars descendens

Der absteigende Teil zieht von der Linea nuchae superior und der Protuberantia occipitalis zum lateralen Drittel des Schlüsselbeins.

Funktion:

- zieht das Schulterblatt nach oben innen und dreht es nach außen
- Neigung des Kopfes zur gleichen Seite
- Rotation des Kopfes zur Gegenseite
- Extension der Halswirbelsäule

Wirbelsäule und Rücken aus ganzheitlicher Sicht

Die Wirbelsäule stellt die zentrale Achse in unserem Körper dar. Um sie dreht und wendet sich der ganze Körper. Die Wirbelsäule steht für

- Stabilität
- Beweglichkeit

Als Ausdruck unserer Stabilität stützt sie den Körper und richtet ihn auf. An dieser Stelle können wir die Redewendung

- ein Rückgrat haben

anführen. Ein stabiler Rücken schafft eine innerliche Stabilität. Menschen mit einem seelischen Rückgrat sind gefestigt und lassen sich nicht so leicht niederdrücken. Sie stehen für das was sie sagen. Innerlich sind sie aufrecht und besitzen

- Aufrichtigkeit

und Ehrlichkeit. Ist jemand nicht ehrlich, so bezeichnet man ihn vielleicht als

- krummen Hund

Andere Menschen hingegen drücken sich gerne vor etwas und machen sich klein in der Wirbelsäule, damit man sie nicht sieht. Die sogenannten „Drückeberger“. Eine gedrückte Wirbelsäule kann ebenso ein Zeichen für mangelndes Selbstbewusstsein sein. Ist der Mensch nicht selbstbewusst, so macht er sich gerne kleiner als er ist. Steigt das Selbstbewusstsein wieder, so richten sich Geist und Wirbelsäule wieder auf.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin betrachtet die Funktionen des Rückens im Sinne von Yin und Yang.

Yang steht für

- Kraft
- Dynamik
- Potenz

Besitzen der Rücken und Wirbelsäule Kraft und Energie, so man sich aufrichten und geradestehen. Mangelt es an Yang, so kann sich dies äußern durch

- Fehlhaltung
- Schwäche
- Müdigkeit
- Kälteempfinden
- kalter unterer Rücken

Yin steht für

- Hemmung der Bewegung und Dynamik
- Struktur

Mangelt es an Yin, so fehlt es an Struktur. Die Wirbelsäule verliert Knochenstruktur und es kommt zu Fehlstellungen.

Nieren-Yin-Mangel

Klinische Symptome

Allgemeine klinische Symptome des Nieren-Yin-Mangels

- Nervosität
- innere Unruhe
- Heiße fünf Flächen
 - Kopf
 - Hände
 - Füße
- Durchschlafstörungen

Spezielle Symptome von Nieren-Yin-Mangel schwächt den Rücken

- Muskulatur
 - schwach
 - Schwäche der Beine
 - Schwäche der Knie
- Knochen
 - Strukturabbau
 - Knochenschäden
- Beweglichkeit
 - eingeschränkt
- Beschwerden
 - dumpf
 - chronisch
 - Lendenbereich
 - Besserung durch Ruhe
 - Verschlimmerung durch Belastung

Zungendiagnose

- rot
- schmal
- trocken
- belaglos

Mudras

- Manduki-Mudra
- Bhujangi-Mudra

Kriyas

- Dhauti, Magenreinigung
- Kunjala, Elefantenübung
- Shanka-prakshalana, Muschelreinigung

All diese Übungen sind in den Buch von Reinhard Gammenthaler "Kundalini-Yoga-Parampara" nachzulesen.

Für die Anwendungen der Übungen benötigt man einen erfahrenen Lehrer oder Guru. Jede Übung sollte vorsichtig begonnen werden und langsam durchgeführt werden. Bewusste Achtsamkeit ist wichtig. Die Haltephase der einzelnen Übungen, besonders der Asanas, wird langsam gesteigert, um eine optimale Wirkung auf die Wirbelsäule und den Rücken zu bekommen.

Wirbelsäule drehen

Bei der Drehung der Wirbelsäule kommt es zur Rotation um die eigene Achse. Wir stellen uns vor, dass sich ein Stab in der Wirbelsäule befindet. Um diesen Stab drehen wir uns sanft zu den Seiten ohne große Kraftanstrengung. Wir drehen uns wie ein Pendel.

Funktion:

- mobilisiert die Wirbelsäule
- fördert die Rotationsbeweglichkeit



Ausgangsposition:

- hüftbreiter Stand
- Wirbelsäule aufgerichtet

Ausführung

- die Arme locker um den Körper pendeln lassen
- die Arme langsam immer weiter nach oben bis auf Schulterhöhe anheben und weiter die Arme und den Oberkörper pendeln lassen

Bemerkung

- sanft drehen
- nicht zu stark in die Endpositionen hineindrehen

Schulterbrücke

Bei der Schulterbrücke ist Stabilität gefragt. Eine Brücke ruht auf zwei Enden, den Füßen und den Schultern. Der Rest des Körpers ist stabil und trägt die Last.

Funktion:

- stabilisiert Wirbelsäule und Gesäß

Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Die Knie sind angewinkelt und die Füße stehen auf dem Boden nahe dem Gesäß
- Arme liegen neben dem Körper



Ausführung

- mit dem Einatmen das Becken ganz nach oben anheben
- Oberschenkel und Rücken sind wie eine schiefe Ebene oder ein Brett

Bemerkung

- sanft atmen