

## Was tun bei Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen sind ein Signal unseres Körpers. Sie können immer mal wieder auftreten, wenn wir in unserem Alltag nicht gut genug für uns gesorgt haben. Wichtig ist, dass Sie sich nach einer Anstrengung Entlastung schaffen. Ich habe Ihnen verschiedene Ideen zusammen gestellt, die aus meiner Sicht passen können. Probieren Sie sie aus, spüren Sie nach und genießen Sie 😊



### Stufenlagerung

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Die Arme neben dem Körper, die Unterschenkel auf einem Stuhl oder Sofa. Unterschenkel und Oberschenkel bilden in etwa einen rechten Winkel. Schließen Sie die Augen und spüren Sie in Ihren unteren Rücken hinein. Es kann sein, dass sich Ihre Schmerzen für einen Moment verstärken. Mit der Zeit sollten sich die Spannungen lösen. Ihr unterer Rücken liegt flach auf dem Boden. Sie werden ruhig und entspannt ...



### Rolle unter den Knien

Nicht immer sind ein Stuhl oder Sofa zur Hand. Alternativ geht auch eine (Handtuch-)Rolle unter Ihren Knien.



### Dehnung unterer Rücken

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Den Kopf mit einer Unterlage stützen, die Füße aufstellen und mit den Händen die Knie umfassen. Ziehen Sie die Knie zum Oberkörper heran, bis Sie eine Dehnung im unteren Rücken spüren. Halten Sie die Dehnung und schaukeln Sie – wenn Sie mögen – gern auch nach links und rechts. Das entspannt, versprochen!



### Katzenbuckel

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Oberschenkel senkrecht unter den Hüften, die Oberarme senkrecht unter den Schultern. Drücken Sie den Rücken vom Becken beginnend langsam Wirbel für Wirbel nach oben, bis Sie einen Buckel spüren. Halten Sie die Position und wechseln Sie dann in den Pferderücken.



### Pferderücken

Senken Sie den Rücken vom Becken beginnend langsam Wirbel für Wirbel nach unten, bis es nicht mehr weiter geht (Pferde können es besser als ich 😊). Halten Sie die Position und wechseln Sie wieder in den Katzenbuckel.