

Kurzbeschreibung:

Wer kennt es nicht, das Kreuz mit dem Kreuz: Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche und Krankschreibungen.

Die bekannte Yogalehrerin und Rückenschulleiterin Anna Trökes erklärt anschaulich, wie körperliche, psychische und soziale Faktoren zu Rückenbeschwerden führen können - und wie Yoga dabei helfen kann, sie loszuwerden oder doch zumindest zu lindern. Der klassische Yoga bietet eine Vielzahl an Übungen, die die Muskulatur im Rücken-/Nackenbereich dehnen und kräftigen. Welche Übungen bei welchen Rückenschmerzen helfen können, worauf besonders zu achten ist und welche Übungen sogar schaden können, das erfährt der Leser in diesem Buch. Traditionelles Yoga-Wissen wird ergänzt durch neue Erkenntnisse aus der Physiotherapie. Und weil Yoga eine ganzheitliche Übungsmethode ist, wird dabei auch viel Wert gelegt auf Selbstwahrnehmung, die Grundlage für Haltungs- und Verhaltensänderungen im Alltag. Spezielle Übungsprogramme runden diesen Ratgeber ab.