

# Die Wirbelsäule und ihre gesunde Spannkraft

von Rita Egger (August 2014)

Die Wirbelsäule bildet das Zentrum unseres Körpers und unserer Persönlichkeit. Ist sie gesund und lebenskräftig, dann fühlt sich auch bald schon der ganze Mensch gesund und freudig. Ist sie jedoch geschwächt oder bereitet Schmerzen, dann ist dies nicht nur mit Rückenbeschwerden verbunden, sondern meist auch mit Einbrüchen in der Psyche wie beispielsweise mit einer gedrückten, depressiven Stimmung und mit Einschränkungen der Tatkraft.

Rückenbeschwerden sind heute in einem enormen Anstieg. Es gibt kaum einen Menschen, der das Phänomen von Rückenschmerzen in der einen oder anderen Form nicht kennt. Bandscheibenvorfälle, die vor einigen Jahrzehnten noch eher bei älteren Menschen überwogen, treten heute zunehmend auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und sogar schon bei Kindern auf.

Der Blick zurück in frühere Zeiten zeigt ein ganz anderes Bild: Rückenleiden waren vor etwa 100 Jahren weit weniger verbreitet, obwohl die Menschen körperlich viel schwerer arbeiteten, als es heute bei uns in der Regel der Fall ist. In Ländern wie Indien, wo beispielsweise schwere Lasten auf dem Kopf getragen werden, sind Rückenprobleme auch heute noch weniger bekannt. Auf älteren Fotos oder Bildern von Frauen, die schwere Krüge auf ihren Köpfen tragen, sieht man die leicht und grazil aufgerichteten Rücken der Menschen. Bei der Betrachtung der Haltung von Menschen heute in unserer Region, insbesondere bei Jugendlichen, fällt deutlich auf, dass viele von ihnen gar nicht mehr die Kraft aufbringen, ihren Rücken gerade und grazil aufzurichten, sondern eine kraftlos hängende Haltung mit rundem Rücken einnehmen.



Hier bei diesen Inderinnen ist sehr deutlich die grazile Aufrichtung und Leichtigkeit der Wirbelsäule sichtbar.

## Was belastet und was nährt die Wirbelsäule?

Es stellt sich daher die interessante Frage, was den Rücken und die Wirbelsäule nun tatsächlich belastet oder schwächt und was hingegen eine Entlastung und einen Aufbau der Spannkraft der Wirbelsäule mit sich bringt.

Eine erste Antwort zeigt sich bei einer genaueren Betrachtung des Aufbaus der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln und dem Kreuzbein und dem Steißbein. Zwischen den einzelnen Wirbeln befindet sich jeweils eine Bandscheibe, die eine Pufferfunktion ausübt. Die Wirbel bilden mit ihrem Wirbelloch, indem sie aneinandergereiht sind, den Rückenmarkskanal, durch den das Rückenmark verläuft. Dieses tritt über die seitlichen Wirbellöcher in Form von Nervenbahnen aus, um

die Muskulatur im Körper nervlich zu versorgen. Für die Stabilität der Wirbelsäule sorgen einige Bänder, die durch den Rückenmarkskanal und vorne, seitlich und hinten an der Wirbelsäule entlang verlaufen. Zusätzliche Stabilität, aber auch die Möglichkeit zur Flexibilität ist durch die vielschichtige Muskulatur gegeben. Die einzelnen Wirbel sind mit vielen kleinen Muskeln untereinander verbunden und verspannt und darüber liegen dann nochmals mehrere Schichten von größeren Muskeln.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, wie die Bandscheiben mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Bandscheibe besteht aus Knorpelgewebe. Außen ist sie mit einem festen knorpeligen Faserring umgeben und innen ist eine gallertartige Flüssigkeit enthalten. Sie verfügt - genau wie das Knorpelgewebe in den Gelenken - über keine eigenen Blutgefäße zu ihrer Versorgung. Sie muss über Diffusion vom umliegenden Gewebe ernährt werden. Das heißt, die Nährstoffe und auch der Sauerstoff treten über die Zellmembran in die Zellen ein. Gefördert wird dieser Prozess der Diffusion durch Bewegung allgemein und ganz besonders durch Bewegung im Sinne von Belastung und Entlastung. Tagsüber werden die Bandscheiben durch den Druck, den der aufgerichtete Körper auf sie ausübt, zusammengedrückt und verlieren dadurch an Flüssigkeit. In der Nacht, wenn der Mensch horizontal im Bett liegt und schläft, werden die Bandscheiben entlastet und können sich wieder weiter ausdehnen. Dadurch nehmen sie aus dem umliegenden Gewebe vermehrt Flüssigkeit und damit auch Nährstoffe und Sauerstoff auf.

Vieles und langes Sitzen oder auch Stehen tagsüber belastet daher die Bandscheiben eher. Es ist günstig, zwischendurch immer auch wieder aufzustehen und sich zu bewegen und zu strecken, um das Fließen der Körperflüssigkeiten und die Diffusion in die Bandscheiben anzuregen.

### Die eigenaktive Bewegung der Wirbelsäule

Darüber hinaus gibt es eine noch tiefgreifendere Möglichkeit, die Bandscheiben zu beleben und aufzubauen. Sie wurde von Heinz Grill in dem von ihm entwickelten "Neuen Yogawillen" dargelegt. Er spricht in diesem Zusammenhang von der "Eigenaktivität der Wirbelsäule". Gewöhnlich bewegen wir die Wirbelsäule nur auf passive Weise, indem der Körper insgesamt bewegt wird. Die Wirbelsäule selbst wird dabei verhältnismäßig wenig in Bewegung und Aktivität gebracht. Die Wirbelsäule besitzt jedoch die Fähigkeit, sich eigenaktiv zu bewegen. Dabei werden die Brustwirbelsäule und der Brustkorb ausgehend von der Region auf Höhe des Magens aktiv herausgehoben (siehe Seite 3). Hier liegt auch das Sonnengeflecht (Plexus solaris), ein sehr wichtiges Bewusstseinszentrum<sup>1</sup> des Yoga. Die ganze Wirbelsäule wird durch diese eigenaktive Bewegung in eine spannkraftige Ausdehnung gebracht und die Bandscheiben, ganz besonders diejenigen im Lendenwirbelbereich, erhalten durch den entstehenden Raumgewinn eine entscheidende Entlastung und Neubelebung. Die gesunde Spannkraft der gesamten Wirbelsäule wird hierbei gefördert.

Der Atem hat ebenfalls einen Einfluss auf die Wirbelsäule und ihren Stoffwechsel. Er sollte während der Yogapraxis möglichst frei zugelassen werden. Mit der aktiven spannkraftigen Ausdehnung aus dem Sonnengeflecht erhält auch er eine kräftige Anregung. Der Atem ist jedoch nicht nur physisch als Luft zu nehmen. Entwickelt der Übende ein Bewusstsein für den Atem im Sinne eines kosmischen Erlebens, dafür dass der Atem von außen aus dem alles verbindenden Luftraum an den Menschen herankommt, eröffnet sich ebenfalls ein Raum. Dieser ist ein seelischer Raum - in Erweiterung zum physischen Raum -, der die spannkraftige Ausdehnung der Brustwirbelsäule maßgeblich erleichtert und fördert.

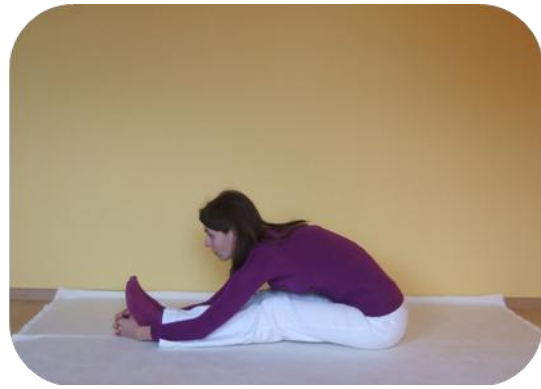
---

<sup>1</sup> Im Yoga gibt es insgesamt sieben Hauptchakren oder Bewusstseinszentren. Diese werden entlang der Wirbelsäule lokalisiert und stehen mit verschiedenen Organen in einem Zusammenhang, sind selbst jedoch nicht physisch, sondern nur metaphysisch vorhanden. Sie spielen im Yoga eine zentrale Rolle für die Bewusstseinsentwicklung. Das Sonnengeflechtszentrum ist das dritte Chakra von unten.

## Eigenaktivität der Wirbelsäule



Bei der Kopf-Knie-Stellung dehnt sich der Üben-  
de zunächst mit möglichst geradem Rücken und  
entspannten Schultern weit nach vorne aus und  
hebt dabei den Brustkorb und die Flankenregion  
aktiv heraus.



In der weiteren Ausführung wird der Oberkörper  
näher zu den Beinen geführt, gleichzeitig aber  
die aktive, spannkraftige Ausdehnung nach vor-  
ne aufrecht erhalten.

Bei allen vorwärtsbeugenden Übungen wie zum  
Beispiel der Kopf-Knie-Stellung ist es sehr wich-  
tig, dass der Rücken nicht rund gemacht wird,  
sondern möglichst gerade bleibt. Bei rundem  
Rücken entsteht eine enorme Belastung für die  
Bandscheiben, da sie vorne zusammengedrückt  
und hinten auseinandergezogen werden. Die  
Gefahr von Bandscheibenvorfällen wird damit  
provoziert. Die beste Vorsorge bei Vorwärtsbeu-  
gen ist daher ein gerader Rücken und die eigen-  
aktive Ausdehnung mit zusätzlichem Raum-  
gewinn.



Hier ist durch die zu starke Rundung des  
Rückens eine enorme Belastung für die  
Bandscheiben gegeben.



stehender Halbmond ohne  
Aktivität im Flankenbereich



stehender Halbmond mit  
aktivem Herausheben aus  
den Flanken

Bei rückwärtsbeugenden Übungen  
wird eventuellen Belastungen der  
Bandscheiben ebenfalls durch die  
eigenaktive Ausdehnung aus der  
Flankenregion entgegen gewirkt.  
Auch hier erhält die gesamte  
Wirbelsäule durch den entstehen-  
den Raumgewinn zwischen den  
einzelnen Wirbeln eine tiefgreifende  
Neubelebung.

## Psychische Druckbelastungen und ihre Wirkung auf die Wirbelsäule

Zu viel oder andauernder Druck belastet also die Wirbelsäule<sup>2</sup>, wie wir gesehen haben. Es ist hierbei jedoch nicht nur der physische Druck entscheidend. Ganz besonders ist auch eine psychische Druckbelastung durch Leistungsdenken, intellektuelle Überfrachtung, Sorgen, finanzielle Belastungen und fehlende Zukunftsperspektiven zu nennen. Es gibt Vieles, was den Menschen heute bedrückt und ihm seine natürliche Leichtigkeit raubt. Diese mehr das Denken und das Gemütsleben betreffenden Umstände haben eine durchaus nicht zu unterschätzende belastende Wirkung auf die Wirbelsäule. Der Mensch fühlt sich dann wie niedergedrückt, er kann sich nicht mehr recht aufrichten. Der Blick zieht sich ebenfalls mehr nach innen zurück und gleitet nicht mehr natürlich nach außen. Auch das Denken kreist eher im eigenen begrenzten Raum. Der Mensch ist weniger in einer Außenbeziehung, sondern fühlt sich wie abgeschirmt, in sich selbst zurückgeworfen. Damit ist die Interessenskraft des Menschen, die ihn in einen natürlichen und freudigen Bezug nach außen bringt, geschwächt.

Wie kann nun das Interesse im Menschen, das einen ganz besonderen Zusammenhang zur Spannkraft der Wirbelsäule aufweist, angeregt und gestärkt werden? Jemandem zu sagen "Du musst Interesse haben!", wird hier nicht weiterführen, denn damit entsteht eher ein Zwang und in der Folge eine weitere Druckbelastung. Interesse ist eine geistige Kraft und durch den direkten Willenszugriff geht es erst recht verloren. Die Interessenskraft, die heute aufgrund vieler äußerer Druckbelastungen geschwächt ist, benötigt Schritt für Schritt einen langsamen Aufbau.



Blicken Kinder mit freudigem Interesse nach außen, zieht es die Wirbelsäule förmlich mit einer Leichtigkeit nach oben.

Heinz Grill<sup>3</sup> beschreibt das Interesse als eine kosmische Kraft, als eine Kraft, die nicht etwas Physisches ist oder aus dem Körper kommt, sondern als eine Kraft, die von außen an den Menschen herankommt. Er bringt das Interesse in einen Zusammenhang mit dem Licht. Das Licht scheint aus dem Kosmos auf die Pflanze hernieder und die Pflanze öffnet sich mit ihrer Blüte zum Licht nach außen. "Wenn das Licht zu zirkulieren beginnt, entsteht Interesse. Es ist Teil des Weltenkosmos. Das Licht will anheben."<sup>4</sup> Um das Zirkulieren des Lichtes und damit das Entgegenstrahlen des Interessensstoffes anzuregen, so beschreibt Heinz Grill, ist es erforderlich, die rechte Ordnung herzustellen.

---

<sup>2</sup> Nicht zu vergessen ist weiterhin, dass die Wirbelsäule nicht für sich allein gesehen werden kann, sondern dass sie - wie alles im Organismus - mit verschiedensten anderen Organen und Systemen in einer engen Wechselbeziehung steht. Die Muskulatur und ihr Tonus hat beispielsweise ebenfalls eine wichtige Rolle in Bezug auf die Stabilität und auch die Flexibilität, die die Wirbelsäule besitzt. Ist die Wirbelsäulenmuskulatur verspannt, so wird auch die Wirbelsäule zu sehr fixiert in ihrer Bewegung. Weiterhin ist bekannt, dass eine Schwächung oder Entzündung im Verdauungssystem, da Teile des Verdauungssystems direkt an der Wirbelsäule befestigt sind, ebenfalls zu Schmerzen im unteren Rücken führen können. Alle diese Faktoren sollten bei einer therapeutischen Behandlung ebenfalls Berücksichtigung finden.

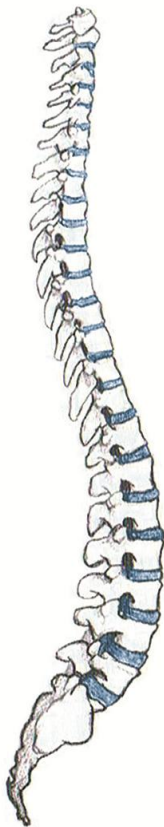
<sup>3</sup> Heinz Grill ist Heilpraktiker und Begründer eines "Neuen Yogawillens", einer entwicklungsorientierten Yogaübungsweise, die nicht wie heute vielfach im Yoga üblich bei den Körperbedingungen ansetzt und diese allein durch Training verbessern will, sondern zum Ziel hat, darüber hinaus die Körperbedingungen durch eine direkte Schulung und Entwicklung des Bewusstseins zu weiteren und idealeren Formen zu verwandeln. Dadurch entstehen ganz neue Möglichkeiten der Entwicklung und Perspektiven für das ganze Leben.

<sup>4</sup> Grill, Heinz: Fachfortbildung Asana, 18.-21.04.2014, Tenno / Italien, Mitschrift der Autorin.

## Kultivieren einer klaren, differenzierten Wahrnehmung

Ein erster Schritt besteht darin, tatsächlich nach außen in Beziehung zu treten. Dies wird gefördert, indem man lernt, eine objektive Wahrnehmung nach außen aufzubauen und länger bei einer Sache zu verweilen.

Dies kann beispielsweise anhand folgender Übung praktiziert werden. Nehmen wir einmal die Wirbelsäule als Objekt. Es wäre aber auch möglich, eine Pflanze, einen Berg, einen Menschen, eine Asana usw. als Objekt auszuwählen.



Die Wirbelsäule besteht aus insgesamt 24 Wirbeln und dem Kreuzbein und dem Steißbein. Zwischen den Wirbeln liegt jeweils eine Bandscheibe. Man kann sehen, dass die Wirbelsäule nicht gerade wie ein Stock ist, sondern eine doppelte S-Form aufweist. Weiterhin ist sichtbar, dass die Wirbel nicht alle gleich groß sind. Oben sind sie klein und filigran und nach unten hin werden sie immer größer und kompakter, bis hin zum Kreuzbein, das aus mehreren Wirbeln zu einem großen Knochen verschmolzen ist.

Auf dem Bild ist eine Wirbelsäule sichtbar. Nun kann zunächst eine ganz einfache äußere Betrachtung der Wirbelsäule stattfinden. Hilfreich ist es, wenn der Übende das Objekt ganz konkret beschreibt. Wichtig ist hierbei, dass keine Emotionen oder subjektiven Gedanken hinein vermischt werden, sondern dass sehr klar bei dem Objekt angesetzt wird. Die Beschreibung fördert eine klarere und differenziertere Wahrnehmung.

Nachdem der Blick über längere Zeit auf dem Bild der Wirbelsäule geruht hat und die Beschreibung abgeschlossen ist, kann in einer nächsten Phase der Blick abgewendet werden, oder die Augen können geschlossen werden. Nun geht es darum, das Gesehene Bild nochmals in der eigenen Vorstellung zu kreieren. Diese Vorstellung sollte nicht im eigenen Innenraum, beispielsweise innerhalb des eigenen Kopfes aufgebaut werden, denn dann kommt es leichter zu Verspannungen, sondern sie sollte, wie der Begriff auch schon sagt, im Raum etwa im Bereich vor der Stirn "vorgestellt" werden. Es ist günstig, die Vorstellung über 1 bis 2 Minuten gut im Bewusstsein zu bewahren. Gleiten die Gedanken in eine andere Richtung oder sinkt die Aufmerksamkeit hinweg, dann kehrt man unverzüglich wieder zu der Vorstellung zurück und baut sie erneut auf.

Das Denken leidet heute häufig unter einer Flut von zusammenhanglosen Informationen und Pauschalisierungen. Dies erschwert ebenfalls oder verhindert sogar, dass sich ein Interesse zu einer Sache entwickeln oder vertiefen kann. Ein Denken, das in Zusammenhängen stattfindet und Differenzierungen entwickelt, wirkt hingegen immer interesselördernd.

### Wirbelsäule und Bewusstsein

In einem zweiten Schritt kann die Übung erweitert und die Wirbelsäule in einen größeren gedanklichen Zusammenhang gebracht werden. Der Praktizierende betrachtet nun nochmals die Wirbelsäule. Beim ersten Teil der Übung ist schon deutlich geworden, dass die Wirbelsäule nicht überall gleich ist, sondern dass die Wirbel in verschiedenen Bereichen eine unterschiedliche Größe aufweisen. Es ist sogar möglich, drei Teilbereiche der Wirbelsäule zu unterscheiden: die Halswirbelsäule mit 7 Wirbeln, die Brustwirbelsäule mit 12 Wirbeln als den längsten Teil der Wirbelsäule und als Drittes die Lendenwirbelsäule mit 5 Wirbeln zusammen mit Kreuz- und Steißbein.

Diese physiologische Dreigliederung der Wirbelsäule kann in einen Zusammenhang mit dem Bewusstseinsleben des Menschen gebracht werden. Das Bewusstsein des Menschen verfügt über drei Kräfte: das Denken, das Fühlen und das Wollen. Das Denken mit seiner Leichtigkeit kann der Halswirbelsäule zugeordnet werden. Das bewegte Fühlen steht in einem Zusammenhang mit der Brustwirbelsäule, die in Verbindung mit dem Brustkorb bei jedem Atemzug mitschwingt. Das entschiedene Wollen schließlich findet seinen Ausdruck in einer stabilen, festen Lendenwirbelsäule.

Nun kann der Übende nochmals den Blick von dem Bild abwenden und, während er gleichzeitig diesen Gedanken über die Dreigliederung der Wirbelsäule und den Zusammenhang zum Denken, Fühlen und Wollen im Bewusstsein bewahrt, die Wirbelsäule erneut in einer Vorstellung kreieren. Auch in dieser Phase ist es günstig, die Vorstellung über 1-2 Minuten oder auch einige wenige Minuten länger aufrecht zu erhalten.

Wenn es gelingt, die Vorstellung entspannt ohne Verkrampfung zu bewahren, wird der Übende unmittelbar bei und nach der Übung bemerken, wie sich seine Wirbelsäule auf feine Weise mit mehr Leichtigkeit nach oben aufrichtet und wie im Bereich auf Magenhöhe (Sonnengeflecht) eine gewisse Spannkraft angeregt wird.

Erinnert sich der Praktizierende zu einem späteren Zeitpunkt oder am nächsten Tag noch einmal an die Wirbelsäule und ihr Bild zurück, so wird er bemerken, wie ihm das Bild der Wirbelsäule lebendiger entgegen kommt und wie ein größeres Interesse dafür entstanden ist.

### **Die Wirbelsäule ist auf innigste Weise mit der Persönlichkeit des Menschen verbunden.**

Die Wirbelsäule ist auf innigste Weise mit der Persönlichkeit des Menschen verbunden. Nach meiner Beobachtung und Erfahrung entsteht eine entscheidende Anregung und Belebung der Spannkraft der Wirbelsäule, indem die Persönlichkeit auch ein natürliches und freudiges Interesse nach außen, zum Leben und zu den Mitmenschen aufbaut. Die hier vorgestellten Übungen im Sinne des "Neuen Yogawillens" geben eine gute Grundlage, diese Interessenskraft - und damit auch die Spannkraft der Wirbelsäule - zu fördern.



**Rita Egger**  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin  
Ausbildungsleiterin Yoga

[www.heilpraxis-egger.de](http://www.heilpraxis-egger.de)  
[www.yoga-individualitaet.de](http://www.yoga-individualitaet.de)

### **Literaturtipps:**

Heinz Grill: Die Seelendimension des Yoga. Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg, Lammers-Koll-Verlag 2013

Heinz Grill: Die Gesunderhaltung des Brustorganismus. Eine Prophylaxe gegen Brustkrebs aus der Sicht des Yoga, Lammers-Koll-Verlag 2012

Heinz Grill: Kosmos und Mensch. Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das Studium des Neuen Yogawillens und der Anthroposophie, sowie der Anatomie und Physiologie des Körpers, Stephan Wunderlich Verlag 2015