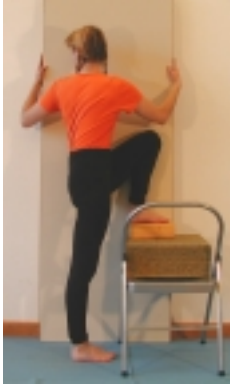
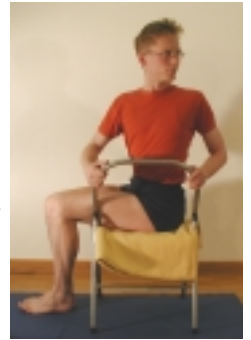


# Übungen bei Rückenschmerzen



**1. Maricyasana im Stehen**  
Hände an der Wand oder an einem Vorsprung  
2x 30 sek / Seite



**2. Bharadvajasana auf einem Stuhl**  
Stuhllehne greifen; aufgerichtet drehen  
2x 30 sek / Seite

evtl. unteren Arm höher unterstützen und mit dem Rücken an der Wand üben



**3. Trikonasana 30 sek/s**



**4. Parsvakonasana 30 sek/s**



**5. Ardha chandrasana 30 sek/s**



**6. Ardha Uttanasana**  
aktiv langdehnen,  
1 min



**7. Beckenrollen und/oder Setu bandha sarvangasana**  
Gesäß anspannen, Schultern zueinander bewegen,  
3x 30 sek heben



**8. Jathara parivartanasana**  
min 3x auf jede Seite, fließend wechseln



**9. Ardha halasana**  
Nicht bei Beschwerden der HWS!  
5 min



**10. Viparita karani**  
Beine an der Wand;  
5 min



**11. Savasana mit Stuhl**  
Vollkommen entspannen  
5 – 10 min

