

Spiraldynamik®

ACHTSAMER KÖRPER HALTUNG

Liegen | Sitzen | Stehen | Gehen
Die besten Übungen für ein
neues Körperbewusstsein

Renate Lauper
Dr. med. Christian Larsen



Inhalt

	Vorwort Wünsche statt Worte	7
	Einführung Zeugen statt Versprechen	9
1	Bewegung	13
	Natürlich aufrichten	13
	Wie geht's? Wie steht's?	13
	Voraussetzungen	14
	Körper als Lernweg	15
	Fünf Dimensionen	15
	Kraft und Beweglichkeit	16
	Belastung und Ausdauer	17
	Schonen und Vermeiden	17
	Spannung und Entspannung	17
2	Weg der Bewegung	19
	Bewusstheit – Erwachen des Bewusstseins	19
	Veränderung – Wahrnehmung mit Tiefenwirkung	20
	Stille – Hintergrund jeder Bewegung	21
	Atem – Schlüssel zur Präsenz	22
	Seele – Entfaltung durch Körperarbeit	23
	Integration – Alltag als Stresstest	24
	Chance – Übungsschmerz und Grenzerfahrung	25
	Standortbestimmung – Feedback statt Urteil	26
	Spirale – Symbol der Wandlung	27
3	Übungsschritte auf dem Weg	29
	Ihr Weg zu einer erwachten Körperhaltung	29

4	Becken – Mitte des Menschen	33
	Das Kreuz entspannen	36
	Die Handtuch-Übung	38
	Den Beckenboden aktivieren	40
	Die Bauchmuskeln aktivieren	42
	Die Hüftgelenke öffnen	44
	Intensive Hüftstreckung	46
	Bewegliche Hüftgelenke	48
	Sitzen auf den Sitzknochen	50
	Dynamisches Sitzen	52
	Das Becken im Stehen aufrichten	54
	Ein stabiles Standbein haben	56
5	Kopf Gegenpol zum Becken	59
	Den Nacken entspannen	62
	Die tiefen Halsmuskeln kräftigen	64
	Den Kopf zentrieren und drehen	66
	Nach oben und nach unten schauen	68
6	Wirbelsäule Rückgrat mit Länge	71
	Die Wirbelsäule mobilisieren	74
	Die Perlenkette	76
	Im Liegen die Wirbelsäule verlängern	78
	Die Wirbelsäule im Stehen verlängern	80
	Rumpf- und Stützkraft entwickeln	82
7	Brustkorb wo das Herz wohnt	85
	Die Brustwirbelsäule mobilisieren	88
	Die Atmung vertiefen und die Atemräume weiten	90
	Die sanfte Kobra	92
	Die kräftige Kobra	94
	Sich spiralig schrauben	96

8	Schultern frei und entspannt	99
	Entspannte Breite	102
	Loslassen in den Schultern	104
	Unterstützung für die oberen Rippen und das Schlüsselbein	106
	Sich im Schultergelenk auskennen	108
	Beweglich in Schultern und Brustkorb	110
	Die Kugelhand	112
9	Beine und Füße gerade und tragend	115
	Die Füße verwurzeln	118
	Die Beine ausrichten	120
	Kraft in den Hüftgelenken	122
10	Stehen ausgerichtet von Kopf bis Fuß	125
	Freies Stehen im Lot	127
	Wenn der Boden wackelt	128
	Sanfte Ausdehnung	130
11	Gehen Schwingen ums Lot	133
	Gehen wie ein Storch	135
	Das stabile Kreuz beim Gehen	136
	Treppen steigen	138
	Vitale Füße	140
	Der Boden trägt	142
	Lebenslauf oder Müßiggang	144
	Beschwingtes Gehen	146
	In Würde durchs Leben schreiten	148
12	Liegen Sitzen Stehen Gehen	151
	Anhang	163
	Informationen zu Spiraldynamik® intelligent movement	163
	Literatur	165
	Dank	167
	Bewegung ist die beste Medizin	169
	Spiraldynamik® Partner in Ihrer Nähe	169
	Autoren	172

Vorwort

Wünsche statt Worte

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch Ihre aufgerichtete Haltung gesundheitlichen Nutzen haben und sich wohlfühlen, Selbstvertrauen und Ausstrahlung gewinnen und etwas von Ihrem innenwohnenden Potential und Ihrer Körperintelligenz entdecken. Vielleicht werden Sie auf dem Übungsweg auch vertiefter mit Ihrer inneren Welt in Berührung kommen, mit diesen stillen Räumen einer entspannten Wachheit, mit Räumen, aus denen Sie jeden Tag subtiler wahrnehmen, sehen, denken, fühlen und handeln können, so dass Ihre tiefe Menschlichkeit durch Sie durchstrahlen kann.

Renate Lauper | Christian Larsen
Herbst 2015

Zeugen statt Versprechen

Statt einer langen Einführung rufen wir neun Mitmenschen in den Zeugenstand:

Monika K., Politikerin:

„Ich habe mir keine Gedanken gemacht über die Wirkung von Körperübungen auf mein seelisch-geistiges Befinden. Ich wollte einfach meine Rückenbeschwerden lindern. Ich lernte, was eine zentrierte Becken- und Kopfhaltung ist, lernte mich auf- und auszurichten. Die Übungen fühlten sich gut an, vor allem konnte ich das Gelernte im Alltag umsetzen. Interessanterweise bemerkte ich mit der Zeit aber eine ganz unerwartete Wirkung: Zu meinem Erstaunen konnte ich in Sitzungen eine Gelassenheit erleben, die ich so vorher nicht kannte. Ich blieb innerlich ruhig und war klar und wach im Auftreten. Das ist für mich neben dem besseren Körperbefinden der große Gewinn. Und ich spüre, dass ich diesen nie mehr verlieren werde.“

Doris B., Erwachsenenbildnerin:

„Ich hatte das Gefühl, präsent und aufgerichtet vor den Menschen zu stehen, musste mir aber die gute Haltung eher mühsam aufbauen. Es war anstrengend, und ich war froh, wenn ich mich wieder setzen konnte oder der Unterricht vorbei war. Mich plagten häufig Rückenschmerzen. Nachdem ich die anatomisch sinnvolle Haltung erarbeitet hatte, geschah Folgendes: Ich konnte unterrichten, ermüdete

weniger und war gleichzeitig ganz bei mir. Der Körper war eine Brücke zwischen einer tiefen inneren Ruhe und der Aktivität im Außen. Diese Gleichzeitigkeit gelang mir mit Leichtigkeit. Dass es mir auch körperlich zunehmend besser geht, ist natürlich ein Geschenk.“

Ida A., 81, pflegt ihren zunehmend dementen Lebenspartner: „Die Ausrichtung meines Körpers und die Zentrierung geben mir Kraft und Klarheit. Ich kann mich immer wieder konstruktiv auf mich selber konzentrieren und habe so die Möglichkeit, auch in meinem Alter und in dieser anspruchsvollen Situation zentriert zu bleiben.“

Florianne M., Mutter eines Kleinkindes:

„Ich bin mit 40 Jahren erstmals Mutter geworden. Als mein Sohn drei Jahre alt war, war ich erschöpft, hatte Rücken- und Fußprobleme. Zudem hatte ich den Eindruck, dass mir der Kleine auf der Nase rumtanzte. Als ich lernte, mich aufzurichten, ging es mir körperlich zunehmend besser. Das Spannendste aber war, dass sich mein Sohn zu meinem Erstaunen anders zu verhalten begann. Er nahm meine Forderungen plötzlich ernst und hörte auf, sich bei allem, was ich sagte, quer zu stellen. Es war offensichtlich: Durch meine zentrierte Haltung hatte ich eine andere Wirkung auf ihn. Ich wurde ihm zu einem kompetenten Gegenüber. Dieses Resultat hatte ich nicht erwartet, es berührte mich tief.“

Sandra G., Lehrerin:

„Ich wurde in meiner Ausbildung nie darauf hingewiesen, dass meine Körperhaltung als Lehrerin einen großen Einfluss auf das Verhalten meiner Schulklasse hat. So fehlte es mir immer wieder an der nötigen Durchsetzungskraft. Jetzt erkenne ich den Zusammenhang zwischen der aufgerichteten und zentrierten Haltung mit der natürlichen Autorität. Ich fühle mich in meiner Mitte, klar im Auftreten, präsent und offen. Das erleichtert mir meinen beruflichen Alltag enorm. Ebenfalls gewonnen habe ich an innerer Ruhe, ich bin nicht mehr „außer mir“, sondern bleibe im Schulalltag in meiner Mitte.“

Claudia U., Meditationslehrerin:

„In der Sitzmeditation wird die aufgerichtete Haltung meistens einfach verlangt bzw. vorausgesetzt, als sei dies für jedermann problemlos möglich. Viele meiner Schülerinnen und Schüler haben mehr Mühe mit ihrer Körperhaltung als damit, die Gedanken vorüberziehen zu lassen. Es war für mich nie eine Lösung, die auftretenden Verspannungen und Schmerzen einfach „wegzumeditieren“. Ich hatte immer den Eindruck, dass der Körper genauso Unterstützung braucht wie der Geist. Mit einem unbeweglichen Rundrücken wird Sitzen auf dem Kissen nach einer gewissen Zeit einfach zur Qual. Ich habe nun begonnen, die Körperübungen meditativ einzubauen, was von den Kursteilnehmenden sehr geschätzt wird. Zudem beginnen sie die Erleichterung für die Sitzmeditation zu spüren.“

Andrea N., Polizistin:

„In meinem Beruf ist sicheres Auftreten unabdingbar. Ich habe Klarheit und Autorität ausstrahlen. Das Problem war, dass ich mich dafür übermäßig anstrengte. Ich spannte einfach alle Muskeln irgendwie an. Im Innern hatte ich stets das Gefühl, Stärke und Präsenz nur vorzuspielen. Ich stand also auf ziemlich wackligen Beinen da und hoffte einfach, dass es niemand merkt. Durch die anatomisch ausgerichtete Haltung fühle ich mich anstrengungslos präsent und kraftvoll.“

Sarah L.: Shiatsu-Therapeutin:

„Viele meiner Berufskolleginnen geben ihre Tätigkeit wegen zu starker Ermüdung und Beschwerden in Händen und Handgelenken auf. Ich habe erkannt, dass ich bei meiner Arbeit in jedem Moment Verantwortung für meine eigene Körperhaltung habe, daraus die nötige Kraft schöpfen und Überlastungssymptomen vorbeugen kann.“

Pascal B., aktiver Sportler:

„Ich dachte, dass Sport und die Kräftigung der Muskulatur meine Haltung zwangsläufig verbessern. Dies war bis zu einem gewissen Grad auch der Fall. Doch trainierte ich über mehrere Jahre mit einer leichten Beckenfehlstellung. Das Resultat waren massive Rückenbeschwerden. Seit ich auch das „Fine-Tuning“ mit einbeziehe, geht es mir wesentlich besser.“



Bewegung

*«Ein Gramm Praxis
ist mehr wert
als eine Tonne Theorie»*

SWAMI SIVANANDA

NATÜRLICH AUFRICHTEN

Aufgerichtet, in einer guten Haltung durchs Leben gehen, frei von Beschwerden und Verspannungen, im Gleichgewicht, präsent und offen – für die Anatomie des menschlichen Körpers kein Problem, dafür ist sie gebaut. Doch wie sieht es tatsächlich aus mit menschlichem Wohlergehen auf zwei Beinen? Auf den ersten Blick fällt vielleicht nichts Besonderes auf. Die Menschen gehen tagaus, tagein ihre Wege, Schritt für Schritt, ohne offensichtliche Gleichgewichtsprobleme oder andere augenfällige Schwierigkeiten. Das Gehen auf zwei Beinen scheint problemlos zu sein. Schaut man aber genauer hin, zeigt sich ein anderes Bild. Nach vorne geschobene Köpfe, hängende Schultern, gestauchte Nacken und Rundrücken und durchgedrückte Knie sind nicht zu überse-

hen. Von harmonischer Aufrichtung kann nicht die Rede sein. Die Fehlhaltungen zeigen sich dann auch im Sitzen am Schreibtisch, beim Stehen in der Warteschlange, beim Schieben des Kinderwagens oder Tragen der Einkäufe. Selbst im Sport verschwinden sie nicht: Zahlreiche Menschen joggen in heiklen Fehlhaltungen durch Wiesen und Wälder!

WIE GEHT'S? WIE STEHT'S?

Gehen Sie aufgerichtet durchs Leben? Sitzen Sie mit aufgerichteter Wirbelsäule und entspannten Schultern am Schreibtisch? Stehen Sie im Supermarkt ohne Rundrücken und durchgedrückten Knien in der Warteschlange? Selten kann jemand spontan mit „Ja“ antworten. Es ist offensichtlich: Viele Menschen

tun sich schwer mit ihrer alltäglichen Körperhaltung. In gewohnheitsmäßigen Mustern steht und geht man, wie man dies immer getan hat. Hin und wieder wird ein halbherziger Versuch unternommen, die Haltung zu verbessern: Der Bauch wird eingezogen, die Schultern nach hinten geschoben, die Rückenmuskeln angespannt, man rückt sich irgendwie mit viel Anstrengung zurecht. Nur funktionieren diese Maßnahmen auf die Dauer nicht. Bereits nach kurzer Zeit fühlt man sich verspannter als vorher, empfindet die korrigierte Haltung als unnatürlich und fremd. Die Vorsätze, etwas zu verändern, verlaufen einmal mehr im Sande. Das ist verständlich. Der Körper ist überfordert. Auch wahllose Dehn- und Kräftigungsversuche führen selten zum Ziel, da sie die Wahrnehmung, das Gespür für den Körper und die Haltungsmuster nicht nachhaltig verändern. Nach ein paar Übungen lande Sie unverhofft wieder in denselben, gewohnheitsmäßigen Haltungs- und Bewegungsmustern. Im schlimmsten Fall verschlechtert sich die vorhandene Fehlhaltung gar.

Doch es gibt einen Weg, die Haltung auf eine subtilere und Ihnen angepasste Art zu verändern. Sie werden sich nicht in eine Haltung zurechtrücken, sondern Ihren Körper Schritt für Schritt in die Aufrichtung hineinbewegen.

VORAUSSETZUNGEN

Damit Ihnen dies gelingt, sich natürlich und nachhaltig aufzurichten, gilt es drei entscheidende Voraussetzungen zu erfüllen:

1 Klären Sie Ihre **Motivation**. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, weshalb Sie Ihre Haltung ändern und verbessern möchten. Es gibt zwei Arten von Motivation – negativ und positiv. Die Negativ-Motivation will Schmerz und Verspannung loswerden. Die Positiv-Motivation ist von der Sehnsucht nach Aufrichtung und Leichtigkeit beseelt. Es reicht nicht aus, etwas loswerden zu wollen. Sie brauchen ein klares und positives Ziel vor Augen, mit dem Sie sich kognitiv und emotional identifizieren können. Das Ziel sind in diesem Falle Sie selbst.

2 Klären Sie Ihre Bereitschaft ab, für dieses Ziel **Zeit und Geduld** aufzubringen. Jahrelange Fehlhaltungen lassen sich nicht in drei Tagen wegtrainieren. Schlechte Gewohnheiten verblassen erst, wenn neue Muster bewusst umgesetzt und verankert werden. Zudem brauchen auch die körperlichen Strukturen ihre Anpassungszeit. Verspannte Muskeln beispielsweise müssen lernen, was es heißt, loszulassen. Andere Muskeln müssen wieder arbeiten lernen. Nur so wird die „neue Haltung“ leicht, angenehm und natürlich.

3 Es bedarf Ihrer **Veränderungsbereitschaft**. «Wenn Sie nichts ändern, werden Sie mehr von dem haben, was Sie jetzt haben». So lautet das Gesetz des Lebens. Veränderung bedingt Veränderungsbereitschaft. Mit anderen Worten: Es bedarf einer Prise Mut, Unbekanntes und Neues zu erforschen: ein Sicheinlassen auf und in den eigenen Körper. Terra inkognita. Die beste Landkarte, die Sie sich für diese Abenteuer wünschen können, haben Sie zum Glück immer dabei: Ihren Körper.

KÖRPER ALS LERNWEG

Am Ende dieses Lernweges werden Sie natürlich aufgerichtet sein. Wobei „natürlich“ auf zwei Arten zu verstehen ist: einerseits im Sinne von „der Natur entsprechend“ und andererseits im Sinne von „selbstverständlich“.

Mit *Natur* ist die menschliche Anatomie, der Bauplan des menschlichen Körpers gemeint. Die Anatomie macht klare Vorgaben, wie sich der Mensch bewegen und halten soll, was gut für ihn ist und was dem Körper nicht guttut. Es lässt sich sogar sagen, dass der Körper bestens Bescheid weiß über gesunde Haltung und Bewegung. Nur: Der Mensch müsste sich entsprechend verhalten.

„Selbstverständlich“ deutet darauf hin, dass Aufrichtung etwas ist, das den Möglichkeiten des Menschen entspricht, ihm sozusagen zusteht. „Selbstverständlich“ deutet auch da-

rauf hin, wie wir uns als Mensch *selbst verstehen*. Zentrierte Haltung und Aufrichtung gehören zum Menschsein und haben eine sinnhafte, tiefe Bedeutung. So gesehen bekommen Begrifflichkeiten wie „verwurzelt zu sein und gleichzeitig in die Höhe zu wachsen“ eine ganz neue Bedeutung. Wir lassen uns von einer Dimension berühren, in der es schwierig wird, treffende Worte zu finden.

FÜNF DIMENSIONEN

Menschen können sich in einer erstaunlichen Vielfalt bewegen. Von Grundbewegungen wie gehen, laufen, hüpfen, springen, werfen, fangen geht es zu immer differenzierteren Bewegungsmöglichkeiten und -arten in Alltag, Sport und Kunst: musizieren, tanzen, eislaufen, klettern, balancieren. Blitzschnelle Reaktionen, zeitlupenartige Bewegungen, artistische und sportliche Höchstleistungen in puncto Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, entspannter Dynamik, Geschicklichkeit und künstlerischen Ausdrucks – die Varianten sind beeindruckend. Die Physiologie unterscheidet fünf Dimensionen der Bewegung: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Entspannung. Allen fünf Dimensionen gemeinsam sind Quantität und Qualität sowie ihre wechselseitige Abhängigkeit untereinander.



Wirbelsäule

Rückgrat mit Länge

Stellen Sie sich eine Perlenkette vor, welche gekrümmt vor Ihnen liegt. Um sie zu strecken, fassen Sie beide Enden und ziehen daran. Die Kette verlängert sich, die Krümmungen nehmen ab, bis die Kette gerade vor Ihnen liegt. Dieses Prinzip funktioniert auch für die Wirbelsäule. Werden Kopf und Becken zentriert, leicht eingerollt und so der Nacken und der untere Rücken verlängert, reagiert „die Wirbelsäule dazwischen“ darauf mit einer Verlängerung. Die S-Kurven werden in die Länge gezogen – Hohlkreuz, Rundrücken und Hohlhaken nehmen in der Folge ab. Alle Wirbel nähern sich dem Lot. So werden die Bandscheiben gleichmäßiger belastet.

Damit dieses Prinzip der „Selbstverlängerung“ der Wirbelsäule funktioniert, muss sie gesamthaft beweglich sein. Erst mit einer beweglichen Wirbelsäule können Sie sich mit Leichtigkeit aufrichten.

AUF EINEN BLICK

Daran erkennen Sie eine aufgerichtete Wirbelsäule:

- Von der Seite betrachtet ist die Wirbelsäule locker geschwungen.**
- Keine übermäßige Doppel-S-Form – kein „Wellblech“.**
- Die Kurven sind lang gezogen – knickfrei.**
- Unter Belastung kann sich die Wirbelsäule kerzengerade aufrichten.**

ORIENTIERUNG

Der Name „Wirbelsäule“ sagt bereits viel über die Wirbelsäule aus: Das menschliche Rückgrat ist eine Kombination zwischen Wirbel und Säule, zwischen Beweglichkeit und Stabilisationsvermögen. Schon dies zu erkennen, verändert häufig die Wahrnehmung der Wirbelsäule. Sie ist nicht nur „der Rücken“, der sich irgendwie bewegt.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln: 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel. Sie zieht vom Kreuzbein zur Schädelbasis. Ertasten Sie diese beiden Stellen und werden Sie sich bewusst, wie lang Ihre Wirbelsäule ist. Ertasten Sie, soweit es Ihnen möglich ist, die Dornfortsätze der Wirbel. Es sind die gut spürbaren Vorsprünge in der Mitte Ihres Rückens. Mit Ausnahme des sechsten und siebten Halswirbels sind Dornfortsätze bei der Halswirbelsäule schwieriger zu ertasten. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt von unten nach oben zu oder anders formuliert: Die Wirbelsäule ist gegen unten für mehr Solidität und Stabilität gebaut, oben mehr für Leichtigkeit und Beweglichkeit.

5 ÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

- 1 **Die Wirbelsäule mobilisieren**
- 2 **Die Perlenkette**
- 3 **Die Wirbelsäule verlängern im Liegen**
- 4 **Die Wirbelsäule verlängern im Stehen**
- 5 **Rumpf- und Stützkraft entwickeln**

ÜBUNG 16

Die Wirbelsäule mobilisieren

Damit sich Ihre Wirbelsäule mit Leichtigkeit zwischen dem zentrierten Becken und dem zentrierten Kopf ausrichten kann, muss sie beweglich sein. Fördern Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule gezielt, damit Strecken, Beugen und Drehen in jedem Abschnitt möglich werden.

BEGINN

Begeben Sie sich auf einer Unterlage in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind nach vorne ausgerichtet.

ÜBUNG

Bewegen Sie Ihre Wirbelsäule zuerst frei, fließend und geschmeidig. Rollen Sie danach Kopf und Becken ein und lassen Sie dann Ihre ganze Wirbelsäule folgen, so dass ein gleichmäßiger harmonischer Bogen entsteht. Schenken Sie dabei der Lendenwirbelsäule besondere Aufmerksamkeit: Hier lässt sich die Wirbelsäule häufig weniger gut runden. Jetzt strecken Sie Ihre Wirbelsäule, so dass der Rücken wie eine Tischplatte parallel zum Boden ausgerichtet ist. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule. Nun folgt der Gegenbogen nach unten, die Wirbelsäule soll gleichmäßig absinken, was meistens für die Brustwirbelsäule eine ziemliche Herausforderung bedeutet. Kein Hohlkreuz und kein Hohlhals, Stauchungen vermeiden. Wiederholen Sie diese Bewegungen einige Male. Richten Sie die Wirbelsäule wieder geradeaus und bewegen Sie sie nun sanft wie eine Schlange. Danach folgen

die Drehbewegungen. Richten Sie Ihre Wirbelsäule zuerst wieder parallel zum Boden aus. Die Arme stehen senkrecht. Beugen Sie nun einen Ellbogen so, dass es zu einer Drehbewegung des Oberkörpers kommt. Wechseln Sie einige Male die Seite. Dann bewegen Sie einen Arm unter dem Oberkörper durch zur Gegenseite. Dies führt zu einer verstärkten Drehbewegung der Brustwirbelsäule und der Rippen. Wechseln Sie mehrmals die Seite und schließen Sie im Päckchen-Sitz ab.

BEOBACHTEN

Dort, wo Sie Schwierigkeiten haben, die gewünschte Bewegung auszuführen, bedarf es der besonderen Aufmerksamkeit. Es kann sein, dass es Ihnen schwerfällt, die Brustwirbelsäule zu runden oder das Kreuz abzusenken. Oder bei den Drehbewegungen dreht es sich auf einer Seite leichter. Üben Sie gezielt und geschmeidig weiter.

ALLTAG

Mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule in einer bewegten Pause: aus dem Sitzen heraus nach vorne beugen, aufrichten, nach hinten beugen, drehen, seitneigen und wieder zurück in eine ausgerichtete Haltung. So verdient die Wirbelsäule ihren Namen: eine Säule, die wirbeln kann, oder Wirbel, die zur Säule werden können.



- Abb. 33 | Kopf und Becken einrollen
- Abb. 34 | Gleichmäßiger Gegenbogen
- Abb. 35 | Bewegungen wie eine Schlange
- Abb. 36 | Drehbewegung im Oberkörper

ÜBUNG 17

Die Perlenkette

Lassen Sie Ihre Wirbelsäule noch auf eine weitere Weise beweglicher werden und kräftigen Sie dabei den Beckenboden und die Beine.

BEGINN

Legen Sie sich in Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt. Kommen Sie zur Ruhe, lassen Sie den Atem fließen.

ÜBUNG

Verwurzeln Sie Ihren Vorfuß mit der Unterlage und aktivieren Sie den Beckenboden. Dann rollen Sie das Becken ein und heben Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel ab, bis Sie nur noch auf dem Schultergürtel aufliegen. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position. Spüren Sie die Verwurzelung der Füße mit dem Boden. Rollen Sie danach Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder ab, als ob Sie eine Perlenkette ablegen würden. Achten Sie besonders darauf, dass Sie die Lendenwirbelsäule nicht am Stück zurücklegen. Ertasten Sie dazu mit den Fingerspitzen die Dornfortsätze Ihrer Wirbel. Jeder Wirbel sollte einzeln zurück auf den Boden kommen. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals.

BEOBACHTEN

Der Atem bleibt während der Übung fließend, die Schultern breit, der Nacken lang.

ALLTAG

Wenn Sie sich im Alltag aufrichten, erinnern Sie sich: Ihre Wirbelsäule kann sich mit Leichtigkeit aufrichten, weil sie beweglich ist!



Abb. 37 | Das Becken einrollen und abheben
Abb.38 | Die Wirbelsäule abrollen

ÜBUNG 18

Im Liegen die Wirbelsäule verlängern

Durch die Zentrierung von Kopf und Becken verlängern sich der Nacken, das Kreuz und die gesamte Wirbelsäule dazwischen. Die Krümmungen (Hohlnacken, Rundrücken, Hohlkreuz) nehmen dabei ab. Liegend lässt sich die „Selbstverlängerung“ der Wirbelsäule – die so genannte „Autoelongation“ – gut wahrnehmen. Voraussetzung ist eine vollumfängliche Beweglichkeit der Wirbelsäule. Ist die Wirbelsäule in einem Abschnitt eingesteift, ist die Selbstverlängerung genau dort eingeschränkt. Häufig ist die Brustwirbelsäule davon betroffen. Die Übung 16 *Die Wirbelsäule mobilisieren* ((S. 74)) und die Übung 21 *Die Brustwirbelsäule mobilisieren* ((S. 88)) sorgen für mehr Beweglichkeit.

BEGINN

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Geben Sie Ihr Gewicht an die Unterlage ab und kommen Sie zur Ruhe.

ÜBUNG

Verkürzen Sie leicht Ihren Nacken und lassen Sie dann die Spannung wieder los, so dass Ihr Nacken wieder lang wird und der Kopf sich leicht einrollt. Verstärken Sie die Einrollbewegung aktiv, bis Ihr Gesicht parallel zur Decke ausgerichtet ist. Wiederholen Sie diesen kleinen Ablauf einige Male. Jetzt spannen Sie die Muskulatur im Kreuz an, so dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Lösen Sie die Spannung wieder, lassen Sie

das Kreuz sinken und aktivieren Sie die Längsfasern des Beckenbodens. Das Becken rollt leicht ein. Mehrmals wiederholen.

Nun kombinieren Sie die beiden Bewegungen: Nacken und Kreuz gleichzeitig etwas hohl werden lassen, Spannung wieder lösen, Kopf und Becken aktiv einrollen. Nehmen Sie beim Einrollen die Verlängerung der Wirbelsäule wahr. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male langsam. Verinnerlichen Sie die Länge Ihrer Wirbelsäule.

BEOBACHTEN

Häufig wird die Bewegung zu groß gemacht. Achten Sie also darauf, dass Sie Kopf und Becken nur so weit bewegen, dass Ihr Gesicht und Ihre Bauchdecke in der Endposition parallel zur Zimmerdecke ausgerichtet sind. Lassen Sie während der Übung den Atem fließen. Hilfreich ist, die Wirbelsäule während der Einatmung zu verlängern und beim Ausatmen die Verlängerung wieder etwas zu lösen.

ALLTAG

Lassen Sie Ihren Kopf im Alltag schweben, als wäre er mit Helium gefüllt. Gleichzeitig nehmen Sie Ihr langes Kreuz wahr.



Abb. 39 | Nacken und Kreuz hohl machen
Abb. 40 | Nacken und Kreuz verlängern

ÜBUNG 19

Die Wirbelsäule im Stehen verlängern

Die Verlängerung der gesamten Wirbelsäule kennen Sie bereits aus der Übung 18 im Teil Liegen ((S. 78)). Die gleichzeitige Zentrierung von Kopf und Becken ist entscheidend, der dabei entstehende Längszug lässt Hohlkreuz, Hohlhaken und Rundrücken verschwinden. Aktivieren Sie Ihre Wirbelsäulen-Gesundheit durch Selbstverlängerung.

BEGINN

Beginnen Sie mit einer Standortbestimmung: Stellen Sie sich an die Kante und überprüfen Sie, wo Ihre Wirbelsäule Abstand zur Kante hat. Im Halswirbelsäulenbereich ist das normal, im Lendenwirbelsäulenbereich ist ein großer Abstand ungünstig. Aufgepasst: Knie nicht nach hinten durchdrücken, Ihre Beine sollen sich lang anfühlen.

ÜBUNG

Verlängern Sie nun Ihre Lendenwirbelsäule der Kante entlang nach unten, wie Sie das von Übung 10 „Aufrichtung des Beckens im Stehen“ ((S. 54)) schon kennen. Gleichzeitig wandert der Hinterkopf der Kante entlang nach oben. So können Sie Ihrer Wirbelsäule beibringen, sich „wie von selbst zu verlängern. Im Nacken und im Kreuz spüren die meisten Menschen sofort eine sanfte Dehnung. Können Sie die Streckung auch in der Brustwirbelsäule wahrnehmen? Mit ein bisschen Übung wird Ihnen die Verlängerung auch im freien Stehen gelingen.

BEOBACHTEN

Vielleicht gelingt es Ihnen nicht, die Brustwirbelsäule zu strecken und den Kopf an die Kante zu bringen. Das liegt daran, dass die Brustwirbelsäule dafür noch zu unbeweglich ist. Forcieren Sie nichts. Mobilisieren Sie Ihre Brustwirbelsäule mit den Übungen 21-25 im nächsten Kapitel ((S. 88-97)). Falls Sie die Beckenaufrichtung nur schaffen, indem Sie die Knie beugen, dann wiederholen Sie die Übung „Die Hüften öffnen“. Dosieren Sie die Kopf- und Beckenbewegung: In der Endposition ist Ihr Gesicht senkrecht ausgerichtet, der Blick nach vorne gerichtet; die Vorderseite des Körpers und die Rückseite fühlen sich gleichmäßig lang an. Es darf ein angenehmes Gefühl von Spannkraft und einer wachen Bereitschaft entstehen.

ALLTAG

Ist Ihnen die aufgerichtete Haltung bereits vertraut? Wie fühlen Sie sich?



Abb. 41 | Standortbestimmung an einer Kante
Abb. 42 | Verlängerung an der Kante