

Körperbildung | Stressbewältigung | Entspannung
Praxis für einen bewegteren Alltag

Körper-Achtsamkeit

Liegen, Sitzen, Stehen lernen

Norbert Fessler, Michaela Knoll



Karlsruher
EntspannungsTraining

entspannung-ket.de



Körperbildung | Stressbewältigung | Entspannung

Praxis für einen bewegteren Alltag

Geschäftsführende Herausgeber

Prof. Dr. Norbert Fessler & Prof. Dr. Michaela Knoll

Die Ratgeber-Reihe **Praxis für einen bewegteren Alltag** verfolgt das Ziel, Menschen wissenschaftlich geprüfte Programme für den Alltag zu vermitteln, die schnell erlernbar sind, wenig Übungszeit beanspruchen, ohne Übungsmaterialien auskommen und jederzeit und an jedem Ort in Beruf und Alltag durchgeführt werden können.

Im Rahmen der Themenfelder **Körperbildung | Stressbewältigung | Entspannung** wirken die Übungen auch unter ungünstigen äußeren Bedingungen spürbar körperlich und geistig entspannend, eignen sich in besonderer Weise für eine dauerhafte Durchführung im persönlichen Alltag und eröffnen Möglichkeiten, eine qualitativ hochwertige bewegungsbasierte Gesundheitsförderung in die eigene Hand zu nehmen.

Selbstverständlich können Sie mit unseren Übungen sofort beginnen. Aber selbst Liegen will gelernt sein. Komplexer wird es schon beim Sitzen, und entspanntes Stehen ist beinahe eine Kunst. Deshalb haben wir Ihnen zum Liegen, Sitzen und Stehen Lernprogramme mit wichtigen Übungen zusammengestellt. Sie werden merken, dass diese nicht nur Ihr Training verbessern helfen, sondern auch für Ihre alltäglichen Liege-, Sitz- und Stehzeiten gesundheitsförderlich sind.

Hinweise:

Wissenschaften sind ständiger Entwicklung unterworfen und erweitern durch ihre Forschung unsere Erkenntnisse. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Die Übungen und Programme haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. der Autoren, der Herausgeber oder des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. In dieser Reihe wird darauf geachtet, geschlechtergerechte Formulierungen zu verwenden. Dies betrifft z.B. die explizite Verwendung weiblicher und männlicher Formen oder auch die Verwendung geschlechtsneutraler Ausdrücke. Allerdings bitten wir um Nachsicht, wenn wir zugunsten einer verbesserten Lesbarkeit auf die Verwendung von Vollformen verzichten.

Erschienen als Schrift 4 in der Reihe „Praxis für einen bewegteren Alltag“

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeber und Autoren unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



Richtig Liegen

Übungsposition Liegen

Liegen ist in vertrauten Umgebungen angesagt oder wenn sich die liegende Lage von selbst anbietet, insbesondere vor dem Einschlafen. Es sollte eine weiche Unterlage zur Verfügung stehen. Jedoch muss es weder eine Yogamatte sein noch eine Matraze. Es genügt die Liegeposition auf einem weichen und angenehmen Boden, es könnte auch ein Teppich oder im Freien der Rasen sein. Wichtig ist, dass der Boden für Sie angenehm warm sein sollte.

Liegen verstehen

Unser Körper ist darauf konditioniert, dass wir ruhiger werden, wenn die Augen geschlossen sind. Derselbe Effekt tritt auf, wenn wir von einer stehenden oder sitzenden Position zum Liegen kommen: der Stresspegel sinkt. Liegend und mit geschlossenen Augen können wir auch feineren Empfindungen Raum geben, denn die von der Körpermitte ausgehende tiefe Entspannung des Körpers wirkt sich auch auf Emotionen und Kognitionen aus. Darüber hinaus kann diese Haltung die Willenskraft steigern und die Aufmerksamkeit bewusst lenken lernen.

Liegen lernen

Auch wenn das Liegen nicht so komplex wie das Sitzen oder Stehen ist, sind doch einige Dinge zu beachten, um das vollständige Entspannungspotential in liegender Haltung abrufen zu können. Und so geht es:

- Kommen Sie in die Rückenlage und finden Sie eine bequeme Position auf Ihrer Unterlage. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig ein und aus.
- Breiten Sie die Arme aus, sodass zwischen Armen und Rumpf ein Abstand ist. Die Handinnenflächen können nach unten oder auch nach oben zeigen. Hauptsache ist, dass Sie sich persönlich entspannt fühlen und den Körper lockern können. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie die Beine und Füße etwas öffnen. Die Zehen fallen natürlich nach außen.
- Spüren Sie genussvoll die Schwere Ihres Körpers auf dem Boden. Auch Ihre Arme und Beine sind ganz schwer. Kommen Sie vollständig zur Ruhe. Atmen Sie tief aus, und lassen Sie Spannungen in der Muskulatur los – und auch



Übungsposition Liegen: Eine gefaltete Decke unter dem Kopf kann ebenso der Bequemlichkeit dienen wie eine Nackenrolle – es genügt auch ein zusammengerolltes Handtuch. Auch eine kleine Rolle unter den Kniegelenken kann zu einer noch entspannteren Liegeposition beitragen.

Ihre Gedanken. Mit jeder Einatmung spüren Sie, wie Sie mit frischer Energie versorgt werden, mit jeder Ausatmung entspannen Sie. Verweilen Sie in dieser Haltung, so lange Sie wollen.

■ Beenden Sie die Tiefenentspannung, indem Sie ein paar Mal tiefer ein- und ausatmen und Ihre Augen wieder öffnen. Dann regen Sie sich. Bewegen Sie zuerst Finger, Hände und Füße, dann strecken Sie den ganzen Körper und recken sich.

■ Wenn Sie zum Stehen kommen wollen, dann tun Sie dies rücken- und wirbelsäulenschonend: Drehen Sie sich in der liegenden Haltung von der Rückenlage auf eine Ih-

nen angenehme Seite. Dann beugen Sie das untere Bein bis zu einem 90-Grad-Winkel und richten den Oberkörper etwas auf, indem Sie sich mit beiden Händen abstützen.

■ Dann kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Beim Übergang vom Vierfüßlerstand zum aufrechten Stand stellen Sie zunächst ein Bein auf, und stützen Sie Ihre Hände auf dem Oberschenkel ab, sodass Sie sich hochdrücken und mit geradem Rücken einen schulterbreiten Stand einnehmen können.



Über die Seitenlage und den Vierfüßlerstand rückenschonend zum Sitzen und Stehen kommen.



Richtig Sitzen

Übungspositionen Sitzen

Richtiges Sitzen sollte in vielerlei Alltagssituationen angewendet werden, sei es in einem Sessel zu Hause, auf einem Bürostuhl oder einem Hocker im Freien. Eine Konditionierung der richtigen Sitzhaltung trägt dazu bei, die trainierte Stellung immer wieder einzunehmen.

Die drei wichtigen Sitzpositionen stellen wir Ihnen vor, nämlich die bequeme Sitzhaltung, die aufrechte Sitzhaltung und die Droschkenkutscherhaltung.

Bequeme Sitzhaltung: Bei vielen Übungen in unseren Trainingssystemen, beispielsweise bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) oder dem Autogenen Training (AT), können Sie eine bequeme Sitzhaltung einnehmen. Am besten wählen Sie zum Durchführen der Übungen einen Stuhl mit Lehne, um den Rücken locker anlehnen zu können.

Aufrechte Sitzhaltung: Wir leiten die Übungen in vielen unserer Programme, sofern möglich, in bequemer Sitzhaltung an. Nur ein kleiner Teil der Übungen muss in aufrechter Sitzposition – also freiem Sitzen ohne Anlehnen – erfolgen. Dies trägt dem Umstand Rechnung, dass heutzutage viele Menschen Probleme haben, eine aufrechte Sitzposition über mehrere Minuten entspannt zu halten. Falls Sie keine Rückenbeschwerden haben und über eine trainierte Haltungsmuskulatur verfügen, können Sie selbstverständlich alle Übungen im aufrechten Sitz durchführen. Dann können Sie auf allen Stühlen trainieren, auch wenn nur ein Hocker zur Verfügung steht oder eine Sitzbank ohne Lehne.

Bequemes Sitzen

Setzen Sie sich mit Blickrichtung nach vorne bequem auf einen Stuhl oder eine Bank. Wählen Sie die Sitzhöhe so, dass die Knie möglichst einen rechten Winkel bilden und die Durchblutung der Beine nicht behindert wird. Stellen Sie Ihre Beine in bequemer Position nebeneinander auf. Die Fußsohlen berühren gänzlich den Boden. Der Rücken ist angelehnt und entspannt, die Schultern sind locker und der Kopf ist gerade.

Aufrechtes Sitzen

Setzen Sie sich mit Blickrichtung nach vorne aufrecht auf das vordere Drittel einer Stuhl- oder Bankfläche. Die Hände werden auf den Oberschenkeln abgelegt. Achten Sie darauf, dass auch Arme und Schultern eine entspannte Haltung einnehmen. Nehmen Sie wahr, wie Sie sitzen und wo Sie Berührung mit der Sitzfläche haben.

Droschkenkutscherhaltung: Die Droschkenkutscherhaltung wurde von Johannes Heinrich Schultz, dem Begründer des Autogenen Trainings (AT), eingeführt. Sie ist im AT einsetzbar, da es sich hierbei um eine Entspannungstechnik handelt, die ohne äußere körperliche Bewegung auskommt. Verfechter des AT, wie etwa Krampen, übertragen diese Sitztechnik auch auf PMR. Krampen (2013, S. 52) führt an: Die Droschkenkutscherhaltung soll so erfolgen, dass „beim kurzen, leichten Anspannen der jeweiligen Muskelpartien die Körperhaltung entsprechend zu verändern“ sei, während man in den „darauf folgenden längeren Phasen der gezielten Entspannung der jeweiligen Muskelpartie in die Droschkenkutscherhaltung zurückgleitet“.

Droschkenkutscherhaltung

Der Begründer des Autogenen Trainings, Johannes Heinrich Schultz, hat sich diese Sitzposition von den Droschkenkutschern um die Jahrhundertwende – 19./20. Jhd. – abgeschaut. In den Pausen zwischen den Fahrten erholten sich die Kutscher, auf dem Kutschbock sitzend, in der folgend beschriebenen Haltung:

- [1] Setzen Sie sich mit Abstand zur Stuhllehne auf einen Stuhl, die Beine sind breit auseinander und die Füße sind flach auf dem Boden, sodass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.
 - [2] Richten Sie Ihren Oberkörper auf und lassen Sie die Arme seitlich hängen, sodass sie pendeln können.
 - [3] Ist dies erfolgt, knicken Sie in der Lendenwirbelsäule (im Iliosakralgelenk) ein. Wichtig ist, dass die Schultern weiterhin senkrecht über den seitlichen Hüftknochen bleiben. Der Kopf wird mit dem Kinn zum Brustbein hin gebeugt, ohne dass der Nacken überstreckt wird.
 - [4] Entscheidend ist nun das Ausbalancieren des Rumpfes. Dazu pendeln Sie den Oberkörper in alle Richtungen aus und versuchen, Ihren persönlichen Ruhepunkt zu finden, der üblicherweise in der Körpermitte liegt. Übt man öfters in dieser Position, dann wird dieser Ruhepunkt schnell gefunden.
 - [5] Zuletzt werden die Unterarme auf die Oberschenkel aufgelegt, ohne dass die Hände die Oberschenkel oder sich die Hände selbst berühren. Die Augen werden geschlossen.
- Tipp: Wer kurze Arme hat oder einen langen Oberkörper, legt sich ein Kissen auf den Schoß.



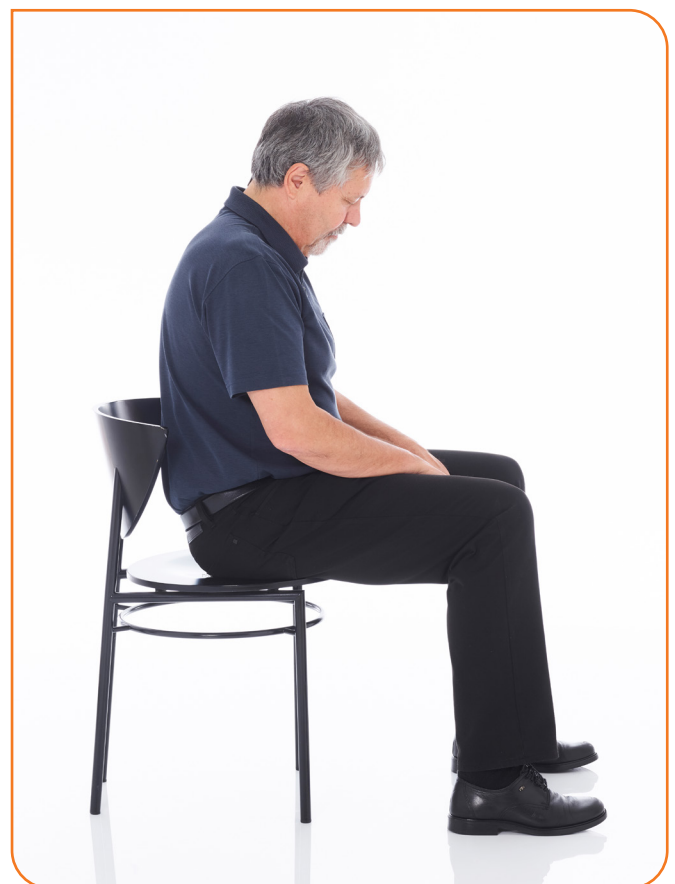
Sitzen mit abgelegten Händen



Sitzen mit aufgelegten Händen



Sitzen mit hängenden Armen



Droschkenkutscherhaltung

Sitzen verstehen

An dem Slogan ‚Sitzen ist das neue Rauchen‘ ist etwas dran. Denn zweifellos hat sich der Homo sapiens zum Homo sedens entwickelt: Sitzen ist zur zweiten Natur des Menschen geworden – mit entsprechend degeneriertem Stütz- und Bewegungsapparat vor allem durch falsches Sitzen.

Sicherlich ist und bleibt dauerhaftes Sitzen die schlechteste Haltungsposition für den menschlichen Körper. Um die Gesundheit nicht noch mehr aufs Spiel zu setzen, ist deshalb wichtig, Sitzen zu verstehen, um richtig sitzen zu können.

Sitzen ist immer ein Kompromiss und aufgrund der unterschiedlichen Körperstatur letztlich auch immer individuell. Allerdings gibt es ein paar Grundsätze des physiologisch richtigen Sitzens, von denen Sie ausgehen sollten.

Achten Sie darauf, dass, wie in dem untenstehenden Bild aufgezeigt, vier rechte Winkel entstehen:

- von Fuß zu Unterschenkel
- von Unterschenkel zu Oberschenkel
- von Oberschenkel zu Beckengürtel
- wenn möglich auch von Hals zu Kinn



Auf die Körpersegmente bezogen, kann eine aufrechte Sitzhaltung wie folgt beschrieben werden:

- 1 Die Sohlen berühren flächig den Boden.
- 2 Eine Kniebeugung von 90 Grad: Sie ist erforderlich, um die Blutzirkulation nicht einzuschränken und das Becken zu stützen.
- 3 Neutrale Beckenstellung: Sie ist notwendig, damit sich die Wirbelsäule aufrichten kann.
- 4 Auf die physiologische Lendenlordose achten: Dies bedeutet, dass aus dem Becken heraus die Lendenwirbelsäule nach vorne gekrümmt sein muss, damit der Oberkörper in eine natürlich aufrechte und entspannte Lage kommen kann.
- 5 Ein gehobenes Brustbein mit dynamischer Streckung des Thorax: Zusammen mit der Lendenlordose wird damit die Aufrichtung des Oberkörpers verstärkt.
- 6 Schultergürtel: Er sollte entspannt auf dem Thorax liegen.
- 7 Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse mit Blick zum Horizont: stabilisiert die Aufrichtung des Oberkörpers.



Sitzen lernen

Mit fünf Übungen wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihre Sitzhaltung zu verbessern. Wir empfehlen Ihnen, zunächst die Übungen im vorgeschlagenen Ablauf als Programm durchzuführen. Sie lernen, knöchernen und muskuläre Strukturen, die für eine aufrechte Sitzhaltung wichtig sind, wahrzunehmen, zu mobilisieren und zu trainieren.

Danach können Sie die Übungen einzeln am Schreibtisch oder in sonstigen Sitzpositionen einsetzen.

Mit der *Beckenkippe* bringen Sie Ihr Becken in Bewegung und mobilisieren Ihre Lendenwirbelsäule. Sie werden die knöchernen Strukturen Ihres Beckens spüren, die Wahrnehmung für die Stellung Ihres Beckens im Sitzen schulen und so den Grundstein für eine bewusste, aufrechte Haltung legen.

Mit der *Beckenschaukel* aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel im Bereich der Bandscheiben und Knorpelflächen. Gemeinsam mit der Beckenkippe dient diese Übung dazu, die das Becken stabilisierende Muskulatur zu trainieren und eine ausgeglichene Stellung des Beckens zu unterstützen. Denn die Auswirkungen eines falsch verspannten Beckens sind enorm. So sorgt ein schiefes Becken für eine schiefe Wirbelsäule, die Rückenprobleme nach sich zieht.

Die *Corespannung* sensibilisiert Sie für die Grundspannung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Gleichzeitig trainieren Sie diese den Rumpf stützende Muskulatur. Sie bildet das Muskelkorsett für eine aufrechte Körperhaltung.

Nach dem Aufbau der Körperspannung geht es beim *Oberkörperpendel* darum, die Körperspannung in verschiedenen Positionen und auch in Bewegung beizubehalten.

Das *Stuhlrollen* vertieft das Erspüren der Sitzbeinhöcker, trägt zur Entspannung des Beckens bei, ermöglicht die Aktivierung der tieferen beiderseits der Wirbelsäule liegenden Rückenmuskulatur und fördert die flexible Aufrichtung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Aktivierung der Streckreflexe und der Entlastung der willentlich gesteuerten Oberflächenmuskulatur. Schließlich wird das Ausbalancieren einer individuell besseren Sitzhaltung trainiert.

Übungen	Dauer
Beckenkippe	bis 3 Min.
Beckenschaukel	bis 2 Min.
Corespannung	bis 2 Min.
Oberkörperpendel	bis 2 Min.
Stuhlrollen	bis 2 Min.

Sitzübung Beckenkippe

■ Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf das vordere Drittel eines möglichst harten Stuhles. Wählen Sie die Stuhlhöhe so, dass sich die Knie etwas unter der Hüfte befinden. Die Füße sollten etwas mehr als hüftbreit auseinander stehen, die Knie können etwas nach außen zeigen, und die Fersen befinden sich unter den Kniekehlen. Legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab oder stützen Sie sie seitlich in die Hüften auf Höhe des Beckenkamms.

■ Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihr Becken. Versuchen Sie, mehrere Male gleichmäßig in den Bauch zu atmen statt in den Brustkorb.

■ Stellen Sie sich nun Ihr Becken als eine mit Wasser gefüllte Schale vor. Einatmend kippen Sie das Becken nach vorne und 'schütten Wasser aus'. Ausatmend kippen Sie in die andere Richtung und 'schwenken das Wasser' nach hinten.

■ Spüren Sie, dass beim Nach-vorne-Kippen Ihr unterer Rücken in ein leichtes Hohlkreuz gerät. Und beim Nach-hinten-Kippen wird der Lendenwirbelbereich rund. Führen Sie die Kippbewegungen bewusst und langsam durch.

■ Setzen Sie sich zum Abschluss aufrecht hin und spüren Sie in Ihr Becken hinein.



Einatmend Becken nach vorne ...



... ausatmend das Becken nach hinten kippen.

Sitzübung Beckenschaukel

- Sie sitzen in aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel einer Stuhlfläche.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Lendenwirbelbereich.
- Verlagern Sie nun das Gewicht auf die linke Gesäßhälfte, sodass sich die rechte Beckenseite leicht anhebt.
- Halten Sie diese Position für einen tiefen Atemzug.
- Verlagern Sie jetzt das Gewicht auf die andere Seite. Auch hier die Position halten und einen tiefen Atemzug nehmen.
- Führen Sie nun eine Schaukelbewegung mit Ihrem Becken durch. Einatmend auf die eine Seite, ausatmend auf die andere Seite. Machen Sie dies gleichmäßig und fließend.
- Denken Sie daran, dass die Bewegung aus dem Becken heraus kommt, nicht aus dem Oberkörper, denn dieser bewegt sich nur leicht mit.
- Zuletzt führen Sie die Schaukelbewegung mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper durch. So beanspruchen Sie zusätzlich Ihre Bauchmuskulatur. Bleiben Sie dabei aufrecht und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.



Wie bei einer Schaukelbewegung abwechselnd und im fließenden Rhythmus das Becken seitlich anheben.





Zuerst den Beckenboden anspannen, dann die Bauchdecke, dann beides zusammen.

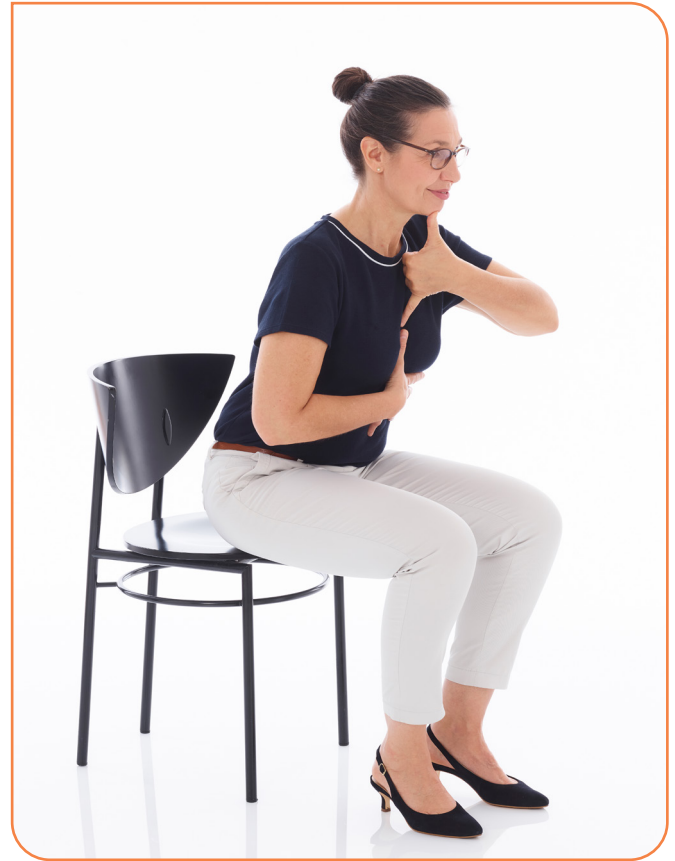


Sitzübung Corespannung

- Sie sitzen in aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel einer Stuhlfläche.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre beiden Sitzbeinhöcker. Setzen Sie sich so, dass Ihr Gewicht auf dem vorderen Bereich der Sitzbeinhöcker liegt.
- Spannen Sie die Muskelplatte zwischen dem rechten und dem linken Sitzbein an; hier befindet sich Ihr Beckenboden. Stellen Sie sich vor, dass sich die beiden Knochen annähern. Ihr Beckenboden hebt sich.
- Versuchen Sie, die Spannung über mehrere Atemzüge zu halten.
- Anschließend lösen Sie die Spannung und machen eine kurze Pause.
- Nun spannen Sie die Bauchdecke an. Durch die Muskelspannung wird der Bauchnabel nach innen gezogen.
- Halten Sie die Bauchspannung. Atmen Sie über mehrere Atemzüge fließend weiter, und halten Sie dabei die Bauchspannung aufrecht.
- Behalten Sie Ihre Bauchspannung weiter bei, und spannen Sie zusätzlich den Beckenboden dazu an. Behalten Sie diese Corespannung über mehrere Atemzüge bei.
- Nun lassen Sie ausatmend alle Spannung los. Schließen Sie die Augen, und spüren Sie nach: Konnten Sie feststellen, dass die Wirbelsäule durch die Bauch- und Beckenbodenspannung aufgerichtet und auch die Rückenmuskulatur aktiviert wird?

Sitzübung Oberkörperpendel

- Sie sitzen in aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel einer Stuhlfläche.
- Legen Sie den Daumen der linken Hand an das Kinn und den kleinen Finger auf das Brustbein. Dieser wird vom Daumen der rechten Hand berührt. Wenn Sie nun die rechte Hand spreizen, kommen Sie mit dem rechten kleinen Finger fast bis zu Ihrem Bauchnabel.
- Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne, ohne dass sich die Abstände zwischen Ihren Fingern verändern. Denn Ihr Oberkörper bleibt gestreckt. Verharren Sie mehrere Atemzüge in dieser Position und spüren Sie in Ihre angespannte Rückenmuskulatur hinein.
- Neigen Sie nun den Oberkörper nach hinten, ohne dass sich auch hier die Abstände zwischen Ihren Fingern verändern. Verharren Sie mehrere Atemzüge in dieser Position und spüren Sie in Ihre angespannte Bauch- und Brustmuskulatur hinein.
- Kommen Sie in die mittlere Lage zurück. Dann legen Sie Ihre Unterarme überkreuzt auf Ihren Brustkorb. Pendeln Sie jetzt Ihren Oberkörper einatmend nach hinten und ausatmend nach vorne. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper auch in Bewegung gestreckt bleibt.
- Wiederholen Sie diese Bewegung über einige Atemzüge. Versuchen Sie, die Bewegung so langsam durchzuführen, dass Sie an jedem Punkt anhalten könnten.
- Zum Abschluss schließen Sie die Augen, und spüren Sie nach, wie Sie die Muskulatur der Körpervorderseite und der Körperrückseite im Wechsel angespannt haben.



Zuerst nach vorne, dann nach hinten neigen, ohne dass sich die Abstände zwischen den Fingern verändern.





Langsam nach vorne und hinten rollen. Dabei den Oberkörper bei der Bewegung nach vorne und hinten mitnehmen.



Sitzübung Stuhlrollen

- Sie sitzen in aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel einer Stuhlfläche. Ihre Füße stellen Sie nebeneinander auf den Boden.
- Fühlen Sie, an welchen Stellen Ihre Beine den Stuhl berühren. Fühlen Sie, wie Ihr Gesäß auf den Stuhl drückt. Können Sie Ihre Kleidung spüren?
- Nun fühlen Sie in Ihre Pobacken hinein. Schaukeln Sie ein wenig von rechts nach links. Spüren Sie Ihre zwei Sitzhocker, die auf die Stuhlfläche drücken?
- Jetzt rollen Sie langsam nach vorne und hinten. Den Oberkörper nehmen Sie bei der Bewegung nach vorne und hinten mit. Spüren Sie, wie Ihre Sitzhocker auf dem Stuhl rollen! Wie weit können Sie nach vorne oder nach hinten schaukeln?
- Rollen Sie weiter, und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Rücken: Fühlen Sie, was mit Ihrem Rücken passiert, wenn Sie mit dem Oberkörper nach vorne und nach hinten gehen!
- Jetzt werden Sie immer langsamer. Pendeln Sie sich dabei auf Ihre Mitte ein, wo Sie gut sitzen. Dort halten Sie inne.
- Versuchen Sie, entspannt zu sitzen. Werden Sie noch etwas größer, indem Sie Ihr Becken etwas nach vorne kippen, sodass sich Ihr Kopf ein klein wenig in Richtung Decke schiebt.
- Spüren Sie abschließend in Ihren gesamten Rücken hinein, der aufrecht, aber entspannt sein sollte.
- Halten Sie diese Position für mehrere tiefe Atemzüge.

Richtig Stehen

Übungsposition Stehen

Stehen ist ein wichtiger Bestandteil des Repertoires an Übungspositionen. Unabhängig davon sollte das richtige Stehen immer mal wieder geübt werden, da auch viele Alltagssituationen ein richtiges und entspanntes Stehen erfordern.

Stehen verstehen

Eine aufrechte Haltung beginnt bei den Füßen und Sprunggelenken, das laufend Gleichgewichtsänderungen und Anpassungen für die oberen Körperregionen leisten müssen. Rolf (1997, S. 45), die Begründerin der Rolfing-Therapie, ist deshalb der Überzeugung, dass Probleme im Oberkörper verschwinden, sobald die Füße einen adäquaten Unterbau liefern.

Ein gezieltes Fußtraining, das in verschiedenen unserer Programme durchgeführt werden kann, fördert die Entwicklung und den Erhalt der Körperstatik und Gleichgewichtsfähigkeit. Denn Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, zu geringe Belastungen führen dazu, dass die Fußmuskulatur infolge heutiger Lebensverhältnisse zu den unterentwickelten Muskelgruppen gehört. Erschwerend kommt hinzu, dass sich Übergewicht und Adipositas mit zunehmendem Alter ausbilden und für Überlastungsschäden sorgen. Sie bringen die gesunde Fuß-Architektur zum Einsturz: Bei Senkfüßen ist das Längsgewölbe abgesenkt, bei Plattfüßen fehlt es ganz. Spreizfüßen wiederum liegt ein Abflachen des vorderen Quergewölbes zugrunde. Der Hohlfuß ist hingegen eher anlagebedingt, hier ist das Fußgewölbe zu stark ausgeprägt.

Ist die Fußarchitektur erstmal 'eingestürzt', stimmt meistens die 'Spur' nicht mehr. Es ist wie bei einseitig abgefahrenen Autoreifen. Schauen Sie sich am Strand oder auf einem Spielplatz Ihre eigenen Fußabdrücke und die anderer an. Wenn die Fußgewölbe Ihr Gewicht abfedern können, ist die Wölbung des inneren Bogens im Sand sichtbar, ebenso Fersenaußenkante, Groß- und Kleinzehenballen. Achten Sie einmal beim Gehen auf Ihre Füße: Zeigen die Fußspitzen nach innen? Rollt der Fuß über die Außenkante? Sind die Absätze Ihrer Schuhe ungleich abgelaufen? Wenn die Fußspur stimmt, ist auch die Körperstatik im Lot.

Wenn wir bei den folgenden Übungen die Anleitung geben, mit beiden Füßen ganzflächig auf dem Boden zu stehen und Erdung zu haben, meinen wir damit die 3-Punkt-Belastung, nämlich Fersenaußenkante, Großzehenballen und Kleinzehenballen (vgl. Abb.).

Vom Fuß ausgehend erfordert die aufrechte Haltung eine Längsspannung, die auf der Spannung der tiefen Muskulatur beruht. Hingegen sollte die äußere Muskulatur im Stehen entspannt sein und erst dann aktiviert werden, wenn von der Statik des Stehens beispielsweise zur Dynamik des Gehens gewechselt wird.

Voraussetzung für eine aktiv eingenommene Ruhehaltung ist, dass die Körpersegmente im Lot, also übereinander stehen:



Abb.: Drei-Punkt-Belastung der Füße beim Stehen

- 3-Punkt-Belastung der Füße
- neutrale Knie- und Beckenstellung
- physiologische Lendenlordose
- gehobenes Brustbein mit dynamischer Streckung des Thorax
- Schultergürtel ruht entspannt auf dem Thorax
- Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
- Blick zum Horizont

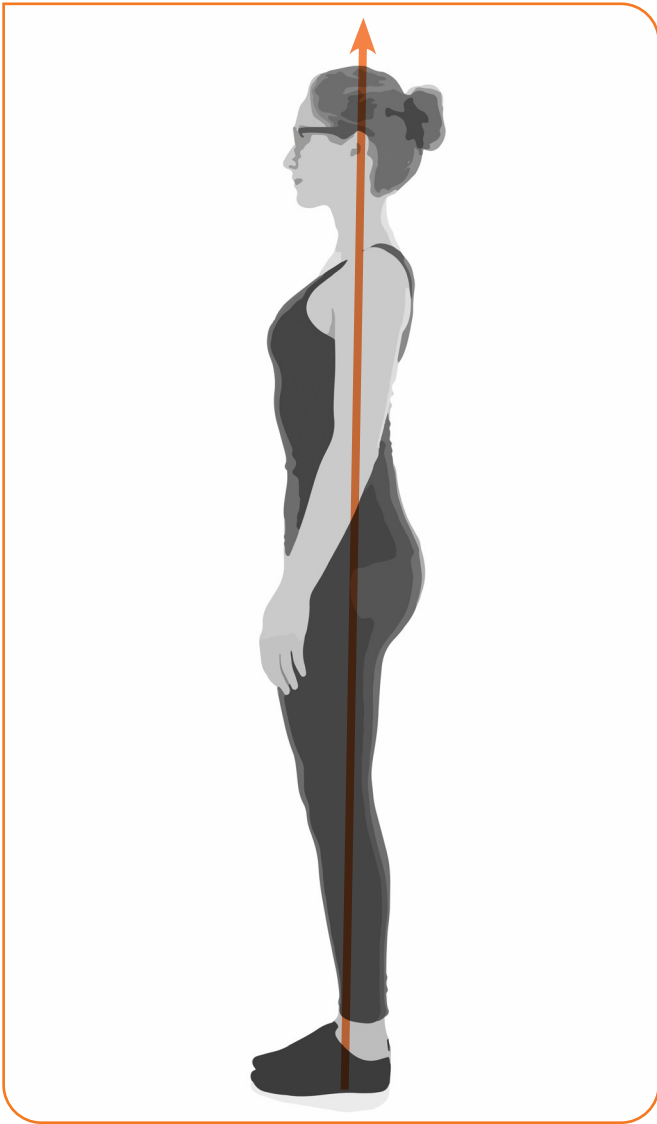
Das Körperlot beginnt somit im Fuß, der Körperschwerpunkt steht über der Mitte der Unterstützungsfläche, und die Körperlängsachse zieht nach oben zum Kopf-Kronenpunkt.

Stellen Sie bei sich selbst fest, ob Sie entspannt stehen können und dabei flächig und mit nahezu gleicher Druckverteilung mit Ihren Sohlen den Boden berühren.

Die Unterstützungsfläche wird beispielsweise kleiner, wenn das Lot durch den Knöchel geht. Das Körpergewicht wird dann überwiegend auf die Fersen abgeleitet, und es fällt schwerer, die Rückenmuskulatur anzusteuern.

Fehlhaltungen sind ein weit verbreitetes Phänomen und epidemisch ausgeprägt. Dies beginnt bereits im Kindesalter. Im Rahmen einer Studie zur Verbesserung kindlicher Haltungen durch Sportunterricht (vgl. Fessler & Hohmann, 2010) haben wir bei 83 Kindern im Alter von 7 bis 10 Jahren insgesamt 127 haltungsthematische Parameter aus folgenden diagnostischen Verfahrensgruppen erhoben: Motorische Diagnostik, Neutral-0-Methode und Corpus-Diagnostik. Dabei wurde auch über seitliche Aufnahmen in entspannter Haltung (lateral-habituell) der Haltungsindex nach Fröhner angewendet. Das Ergebnis zeigt auf, dass in dieser Alterskohorte nur 39,6% der Kinder eine harmonische Haltung aufwiesen, hingegen 60,4% eine ungünstige.

Es braucht wenig Phantasie, sich die Werte für Erwachsene vorzustellen. Deshalb dienen die folgenden Übungen zum Stehen dazu, wieder ins Lot zu kommen.



Im Lot stehen

Die **Palme** richtet den ganzen Körper von unten nach oben auf. Der Übungsablauf soll verdeutlichen, wie sehr unser Bewegungsapparat ständig gegen das Umfallen arbeitet und immer wieder korrigiert, um das Gleichgewicht zu erhalten. Sprunggelenke wie auch die Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur sind zur Stabilisierung aktiv. Positive Effekte für eine bessere Haltung im Alltag lassen sich so erzielen. Die Achtsamkeit für die Füße, ein stabiler Stand, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden trainiert. Im übertragenen Sinn strecken Sie sich über Ihre Komfortzone weit hinaus. Die Erfahrung, trotz wackeligem Stand nicht umzufallen, stärkt das Selbstbewusstsein.

Der **Baum** trainiert die Standfestigkeit und die Konzentration. Koordination und Kraft des Standbeins samt Oberschenkel, Waden und Knöchel sind gefordert, gleichzeitig wird die Beweglichkeit der Hüftgelenke verbessert. Mit der äußeren Aufrichtung geht eine innere Aufrichtung und Zentrierung einher, die zu innerer Ausgeglichenheit führen und helfen soll, im Leben Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

Der **Einbeinstand** fördert intensiv den Gleichgewichtssinn. Ober-, Unterschenkel und Knöchel des Standbeins werden gekräftigt. Gedeht werden die Hüften, die hintere Oberschenkelmuskulatur mit ausgestrecktem Bein und der untere Rücken. Die Konzentrationsfähigkeit kann gesteigert werden. Durch eine fließende Atmung in dieser herausfordernden Haltung lernt der Geist, auch in turbulenten Stresssituationen Ruhe zu bewahren.

Mit dem **Zweibeinstand** schulen Sie das entspannte und dennoch stabil-aufgerichtete Stehen im Alltag. Kreislauf und Atmung kommen zur Ruhe. Das innere Gleichgewicht kann gefunden, die Körperwahrnehmung optimal gefördert werden. Feinheiten, wie die gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Füße oder das minimale Schwanken des Körpers, lassen sich erspüren.

Stehen lernen

Zunächst sollten Sie die Übungen im vorgeschlagenen Ablauf als Programm durchführen. Danach können die Stehpositionen in verschiedenen Alltagssituationen eingesetzt werden. Sie lernen, die Komplexität menschlichen Stehens wahrzunehmen.

Mit dem **Berg** wird eine vollständige Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule trainiert. Dabei wird die Rückenmuskulatur stabilisiert, gleichzeitig weitet sich der Brustbereich. Ebenso erfolgt eine Dehnung der Körpervorderseite und der Flanken. Zudem werden Oberschenkel, Knie und Knöchel gestärkt. Psychisch wird ein Bewusstsein ausgebildet, wie es sich anfühlt, über sich hinaus zu wachsen und dabei fest verwurzelt den Kontakt zur Erde zu halten. Dies fördert eine selbstbewusstere Haltung im Alltag.

Übungen	Dauer
Berg	bis 3 Min.
Palme	bis 2 Min.
Baum	bis 2 Min.
Einbeinstand	bis 2 Min.
Zweibeinstand	bis 2 Min.

Stehübung Berg

■ Stehen Sie mit leicht geöffneten Füßen im lockeren aufrechten Stand. Die Füße sind nach vorne ausgerichtet. Die Knie können leicht gebeugt sein. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet und die Schultern entspannt. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, dabei sinkt Ihr Steißbein in Richtung Boden.

■ Einatmend führen Sie die Arme langsam seitlich nach oben über den Kopf. Ausatmend gehen die Arme wieder seitlich zurück nach unten. Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge mehrmals in Ihrem eigenen Atemtempo.

■ Kommen Sie jetzt in die gestreckte Bergstellung, indem Sie einatmend die Arme nach oben nehmen. Bringen Sie die Hände über dem Kopf zusammen und verschränken Sie die Finger mit ausgestreckten Zeigefingern. Strecken Sie sich aktiv in die Länge.

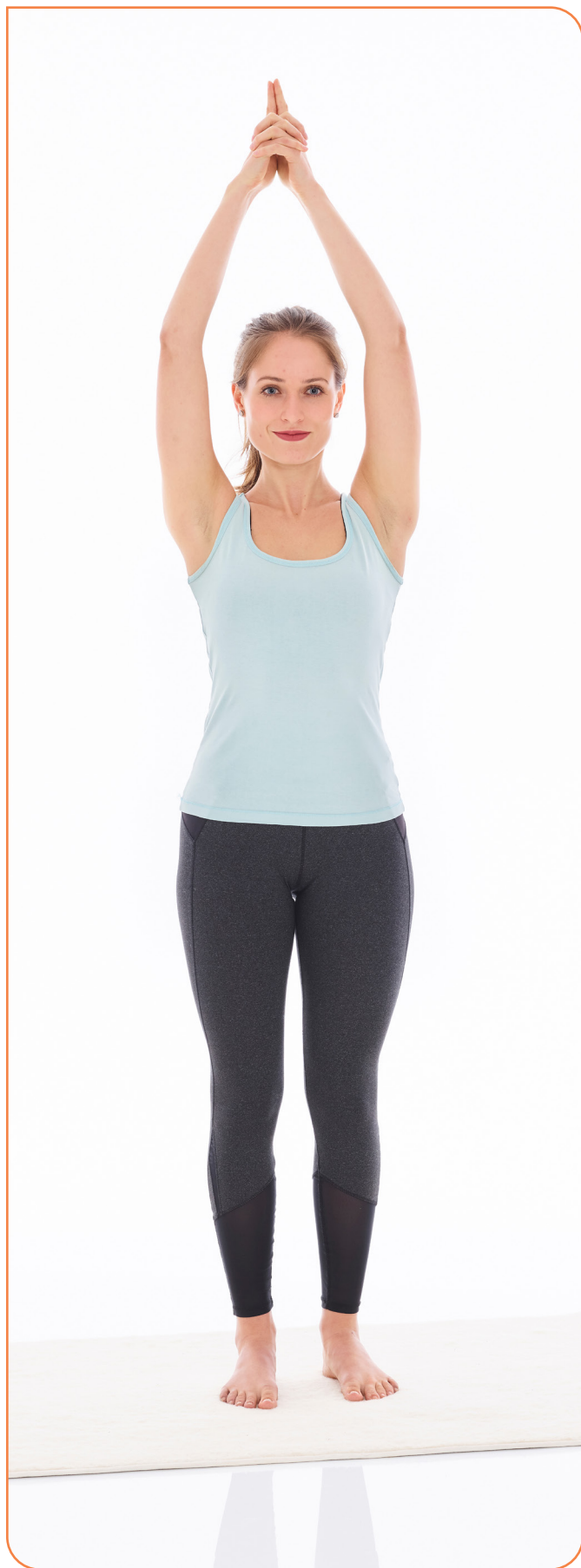
■ Spüren Sie, wie sich der ganze Körper in die Höhe streckt und sich die Muskulatur dabei dehnt. Senken Sie den Kopf etwas nach vorne, um auch den Nacken zu dehnen.

■ Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben und Sie sie nicht zu den Ohren ziehen.

■ Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen immer standfest mit dem Boden verbunden sind.

■ Halten Sie die Position so lange, wie Ihr Atem ruhig ein- und ausströmt.

■ Führen Sie ausatmend die Arme langsam wieder seitlich nach unten. Stehen Sie entspannt. Lassen Sie Arme und Schultern hängen, und atmen Sie gleichmäßig.



Den ganzen Körper aktiv in die Länge strecken. Dabei die Schultern möglichst unten lassen. Die Füße sind fest mit dem Boden verankert. Die Position so lange halten, wie der Atem ruhig ein- und ausströmen kann.



Stehübung Palme

- Stehen Sie locker und entspannt mit leicht geöffneten Beinen. Konzentrieren Sie sich mit ein paar tiefen Atemzügen. Spüren Sie die kleinen, ausgleichenden Bewegungen in den Füßen?
- Schließen Sie nun Ihre Augen. Spüren Sie jetzt mehr Ausgleichsbewegungen – nur in den Füßen oder auch in den Beinen?
- Öffnen Sie wieder Ihre Augen und richten Sie für die Palmenhaltung Ihren Blick auf einen Punkt vor sich auf dem Boden oder geradeaus an eine Wand. Er dient als Fixpunkt, damit Sie nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommen. Konzentrieren Sie sich darüber hinaus auf den Bauchraum und spüren Sie in Ihre Mitte hinein.
- Atmen Sie vollständig und bewusst aus. Bringen Sie mit dem nächsten Einatemzug die Arme über vorne nach oben und kommen Sie gleichzeitig auf die Fußballen. Senken Sie ausatmend die Arme wieder langsam ab und kommen Sie dabei mit den Fersen wieder zum Boden zurück.
- Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge einige Male. Die Handflächen weisen nach vorne, wenn Sie oben in der Palmenhaltung angekommen sind. Achten Sie darauf, Ihre Schultern nicht zu sehr nach oben zu ziehen. Sie müssen die Arme nicht vollständig durchstrecken, sondern können die Ellbogen auch leicht gebeugt lassen.
- Bleiben Sie bei der letzten Wiederholung für mehrere Atemzüge auf den Ballen. Versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten und den Atem frei fließen zu lassen. Entspannen Sie auch das Gesicht.
- Kommen Sie ein letztes Mal ausatmend nach unten und spüren Sie nach.

Zuerst mehrmals einatmend die Arme über vorne nach oben heben und auf die Fußballen kommen, ausatmend mit Armen und Fersen wieder zurück. Zuletzt einatmend auf die Fußballen kommen, und die Stellung mehrere Atemzüge halten.

Stehübung Baum

■ Stehen Sie gut geerdet auf beiden Beinen. Atmen Sie gleichmäßig, und nehmen Sie das Gewicht Ihres Körpers mit den Füßen wahr. Dann fokussieren Sie Ihren Blick auf einen Punkt schräg vor sich auf dem Boden oder an einer Wand, um das Gleichgewicht besser zu halten.

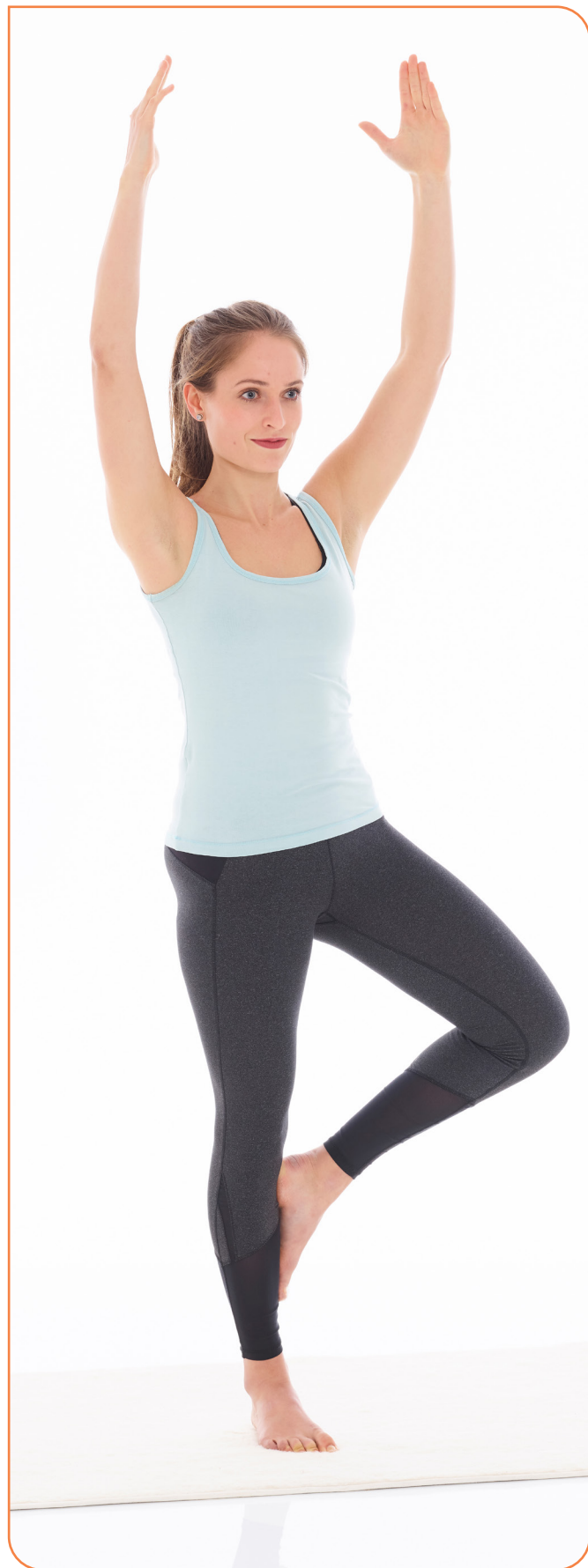
■ Jetzt verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Dann breiten Sie zur besseren Balance langsam Ihre Arme seitlich aus. Drücken Sie nun das rechte Bein bewusst in die Erde, und wachsen Sie in die Höhe. Zugleich lösen Sie die linke Ferse vom Boden und drehen das linke Knie nach außen.

■ Für die einfachste Variante des Baums stellen Sie die Ferse des rechten Fußes sanft am Knöchel des linken Fußes ab. Für schwierigere Varianten heben Sie den Fuß ganz vom Boden ab und wandern damit an der Innenseite des Standbeins nach oben, soweit Sie können – bis zum Unterschenkel oder gar bis zur Oberschenkelinnenseite.

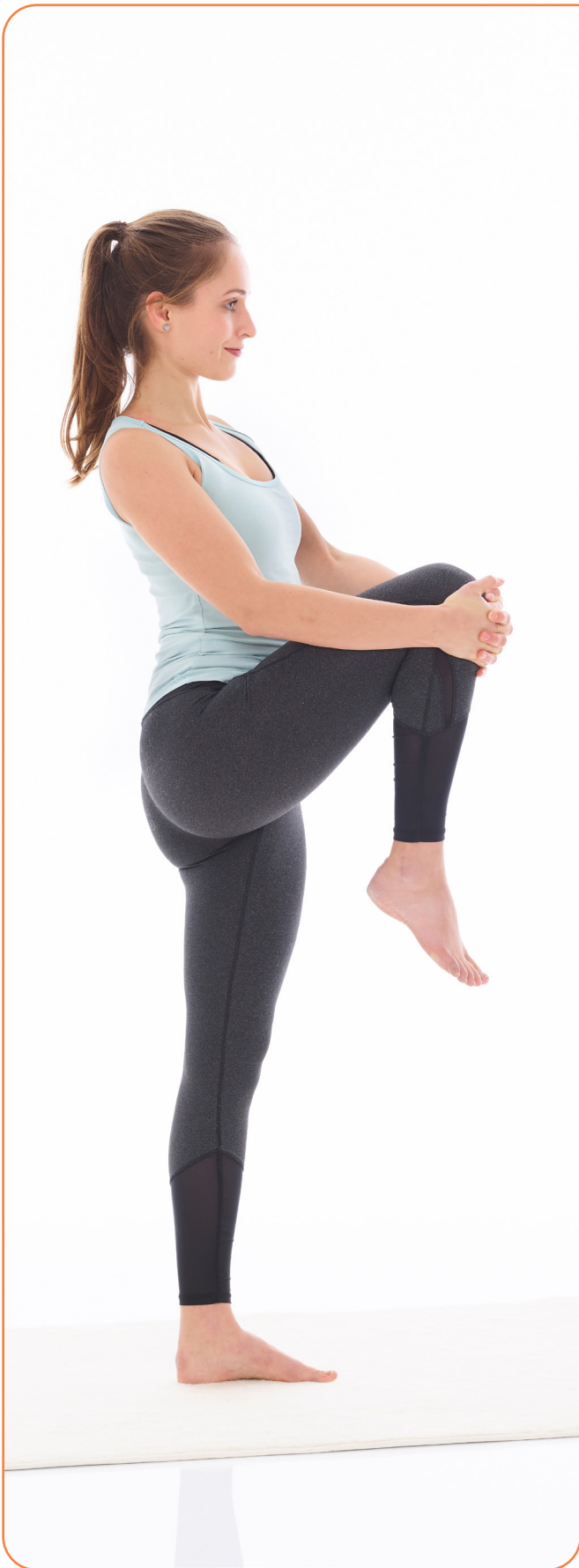
■ Atmen Sie fließend ein und aus und entspannen Sie Ihr Gesicht. Um die Haltung mental zu stabilisieren, stellen Sie sich vor, dass durch das Standbein Wurzeln in die Erde reichen. Überstrecken Sie Ihr Standbein nicht. Wenn Sie stabil stehen, nehmen Sie die Arme einatmend weiter nach oben bis über den Kopf und strecken Sie sich in die Länge. Die Handflächen zeigen zueinander. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körpermitte und stehen Sie für ein paar Atemzüge stabil.

■ Um die Haltung aufzulösen, senken Sie die Arme über die Seite ab, dann den linken Fuß wieder abstellen. Spüren Sie nach.

■ Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Stabil stehen. Dann versuchen, schrittweise das Gewicht auf ein Bein zu verlagern. Dann das andere Bein nach außen drehen und an der Innenseite des Standbeins nur so weit nach oben kommen, so lange stabiles Stehen möglich ist.



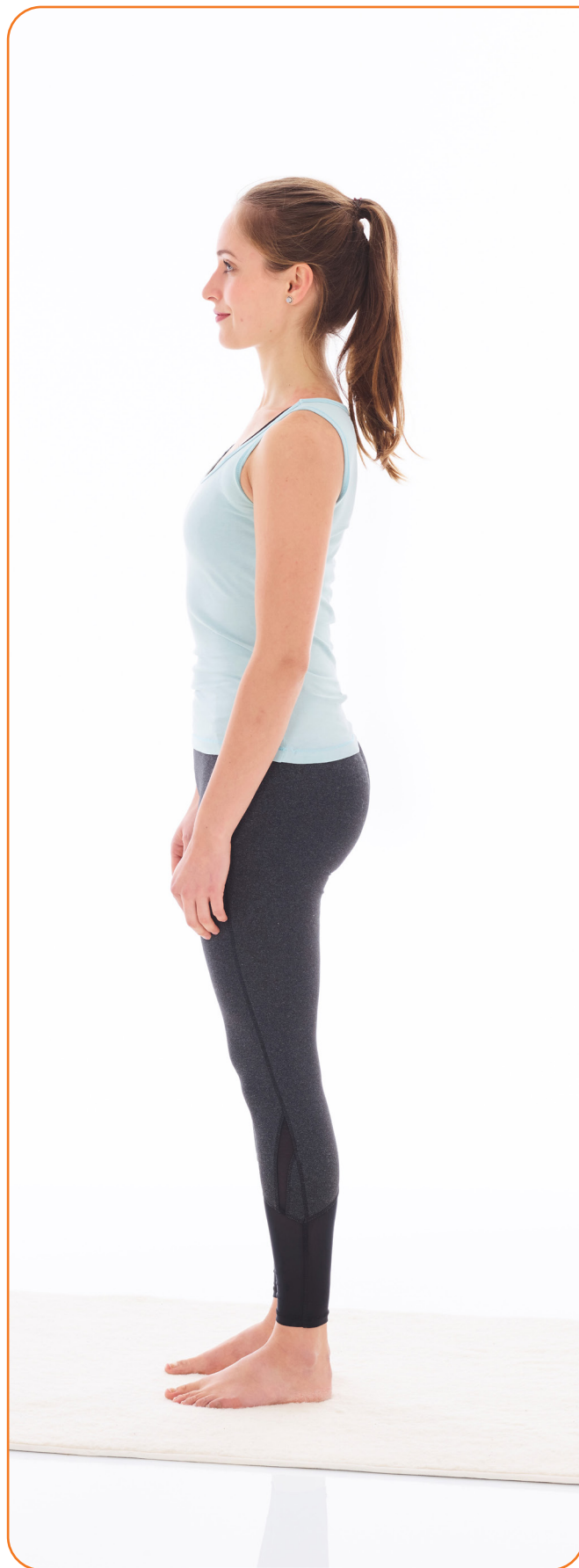
Stehübung Einbeinstand

- Stehen Sie gut geerdet auf beiden Beinen. Atmen Sie gleichmäßig, und nehmen Sie das Gewicht ihres Körpers mit den Füßen wahr.
- Verlagern Sie im aufrechten Stand das Gewicht auf das rechte Bein. Richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt, um stabiler im Gleichgewicht zu bleiben. Stützen Sie die linke Hand in die Hüfte.
- Jetzt heben Sie das linke Bein langsam und kontrolliert vom Boden ab, bis Sie das Knie mit den Händen umgreifen können.
- Ziehen Sie langsam das Knie weiter nach oben zur Brust und zu sich heran. Runden Sie dabei nicht den Rücken, sondern richten Sie sich bewusst auf und verlängern Sie die Wirbelsäule nach oben. Nehmen Sie die rechte Schulter etwas zurück und nach unten.
- Bleiben Sie mehrere Atemzüge in der Position.
- Achten Sie darauf, dass Sie während der ganzen Zeit fest mit dem rechten Fuß auf dem Boden stehen. Das Standbein drückt aktiv in den Boden. Das Bein nicht überstrecken.
- Halten Sie die Position so lange Sie können und wollen. Halten Sie den Atem nicht an, sondern atmen Sie fließend und gleichmäßig. Entspannen Sie das Gesicht und den Kiefer.
- Stellen Sie abschließend das gehobene Bein wieder ab und lockern Sie beide Beine.
- Wiederholen Sie nun die Übung mit dem anderen Bein.

Aus einem stabilen Stand heraus das Bein heben und das Knie umgreifen. Der Oberkörper sollte dabei aufrecht bleiben. Dann wird das Bein herangezogen. In dieser Position für mehrere tiefe Atemzüge bleiben.

Stehübung Zweibeinstand

- Stehen Sie einfach nur still da. Die Füße zeigen nach vorne und sind leicht geöffnet.
- Werden Sie sich bewusst, dass Sie mit beiden Füßen ganzflächig auf dem Boden stehen und Erdung haben.
- Ihre Knie sind nahezu gerade, also weder überstreckt noch gebeugt.
- Versuchen Sie nun, die Schultern nach hinten und unten zu rollen. So öffnen Sie den Brustkorb und richten den Oberkörper weiter auf. Jetzt befinden Sie sich im aufrechten Stand.
- Schließen Sie nun Ihre Augen und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie bewusst wahr: Verteilt sich Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen? Sind Ihre Beine entspannt? Ist Ihr Becken aufgerichtet? Sind Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln leicht angespannt, um eine Hohlkreuzbildung zu vermeiden? Ist Ihr Brustbein nach vorne oben gehoben? Halten Sie Ihren Kopf entspannt und aufrecht? Hängen Ihre Arme entspannt neben dem Körper und sind die Schultern tief? Ist auch Ihre Gesichtsmuskulatur entspannt?
- Jetzt nehmen Sie Ihren ganzen Körper als eine Einheit wahr – von den Zehenspitzen bis zum Scheitelpunkt des Kopfes. Bleiben Sie still und entspannt stehen, so lange Sie wollen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie ihn frei und gleichmäßig ein- und ausströmen wie eine Welle.
- Öffnen Sie langsam Ihre Augen und atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Dann tun Sie, was Ihnen gut tut: dehnen, strecken oder auch die Beine ausschütteln.



Der Körper ist über beide Seiten geerdet. Still und entspannt stehen, solange man will. Den ganzen Körper als Einheit wahrnehmen – von den Zehenspitzen bis zum Scheitelpunkt des Kopfes.

Literatur

Fessler, N. & Hohmann, C. (2010). HaBe-Projekt – Haltungsschwächen und motorische Defizite erkennen und beheben. Turnverband Mittelrhein (Hrsg.), 2. TVM-Sportlehrertag – Qualität durch Bildung (S. 21-26). Koblenz: Eigenverlag.

Krampen, G. (2013). *Entspannungsverfahren in Therapie und Prävention* (3., überarbeitete und erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Rolf, I.P. (1997). *Strukturelle Integration. Wandel und Gleichgewicht der Körperstruktur* (2. Aufl.). München: Hugendubel.

Schultz, J. H. (1952). *Das autogene Training* (7. Auflage). Stuttgart: Thieme.

In unserer Reihe „Praxis für einen bewegteren Alltag“ können die Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Seien Sie unbesorgt: Sie können sofort mit dem Training starten, ohne zuvor das Liegen, das Sitzen oder das Stehen erlernen zu müssen. Vielleicht sind Sie aber nach einigem Training interessiert, den einen oder anderen Tipp zu Ihren bevorzugten Trainingspositionen zu erhalten, um Ihr Training optimaler gestalten zu können. Selbst beim Liegen sind einige Dinge zu beachten. Komplexer wird es schon beim Sitzen, und entspanntes Stehen ist beinahe eine Kunst. Deshalb haben wir Ihnen zum Liegen, Sitzen und Stehen Lernprogramme mit wichtigen Übungen zusammengestellt. Sie werden merken, dass diese nicht nur Ihr Training verbessern helfen, sondern auch für Ihre alltäglichen Liege-, Sitz- und Stehzeiten gesundheitsförderlich sind.

Die drei Subkapitel zum Liegen, Sitzen und Stehen besitzen dieselbe Struktur: Zuerst erhalten Sie eine Einweisung in die Position, dann fachliche Hinweise zum Verständnis und schließlich Übungen zu den Positionen, die sich beim Sitzen und Stehen zu Programmen zusammenfügen.

Prof. Dr. Norbert Fessler promovierte und habilitierte an den Universitäten Heidelberg und Frankfurt/Main in den Sozial- und Bewegungswissenschaften. Heute ist er Professor für Gesundheits- und Körperbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt er sich privat wie beruflich mit Entspannungstechniken. Er ist Autor zahlreicher Publikationen zu körperbasierten Entspannungstechniken. 2010 hat er die Forschungsgruppe 'Karlsruher EntspannungsTraining' mit der Akademie für Körperbildung, Stressbewältigung & Entspannung ([ket](http://ket.de); www.entspannung-ket.de) ins Leben gerufen.



Prof. Dr. Michaela Knoll promovierte an der Universität Heidelberg in den Sozial- und Bewegungswissenschaften und habilitierte am Karlsruher Institut für Technologie. Sie ist Direktorin und Geschäftsführerin am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Fragen von Bewegung, Spiel und Sport in der Lebensspanne, insbesondere der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie von Menschen mit Behinderungen.

