

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 spiraling 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	162
	Informationen zu Spiraldynamik® <i>intelligent movement</i>	163
	Literatur	165
	Dank	167
	Bewegung ist die beste Medizin	169
	Spiraldynamik® Partner in Ihrer Nähe	171
	Die Autoren	172
	Impressum	

1

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 übersehen. 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 gewohnheits-

mässigen 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 landen 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 besetzt. 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 beispielweise 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 incognita. 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 anderseits 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 darauf 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.

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Für *Bewegung* braucht es Beweglichkeit und Kraft. Meistens beides gleichzeitig. Häufig ist es so, dass bewegliche Menschen sehr gerne stretchen und kräftige Menschen sich mit Vorliebe den Kraftsportarten zuwenden. Einseitiges Dehnen im Übermass ohne gleichzeitige Kräftigung ist nur bedingt sinnvoll. Gleiches gilt für isoliertes Krafttraining ohne gezieltes Beweglichkeitstraining. Anders gesagt: Was nützt eine hohe *technische* Beweglichkeit, wenn nicht gleichzeitig die Kraft vorhanden ist, die Beweglichkeit *funktionell* auch zu nutzen? Stellen Sie sich vor, Sie könnten den Spagat ausführen oder ihre Wirbelsäule übermäßig nach hinten beugen, aber schon den Einkauf nach Hause zu tragen ist Ihnen zu anstrengend, geschweige denn eine Wanderung mit Rucksack oder das Heben einer Last. Umgekehrt gilt das Gleiche: Was nützt Ihnen möglichst viel Rohkraft, wenn Sie nicht gleichzeitig die erforderliche Beweglichkeit haben, die Kraft funktionell einzusetzen. Es gibt Men-

schen, deren Bizepsvolumen so ausgereizt ist, dass sie mit der Hand die Schulter nicht mehr berühren können. Es gibt Menschen, deren Rückenmuskulatur so muskelstark ist, dass sie die natürliche Beweglichkeit der Brustwirbelsäule vollständig verloren haben und *de facto* im Passgang statt im Kreuzgang gehen – der typische Bodybuilder-Gang.

Vernachlässigen Sie also weder Ihre Beweglichkeit noch Ihre Kraft. Ihr Körper braucht beides. Und achten Sie dabei auf die Qualität der Bewegung: Nicht allein die Quantität zählt für Leistung, Trainingserfolg, Gesundheit und Wohlbefinden. Das *WIE* in der Bewegung ist ebenso entscheidend – wenn nicht gar das Wichtigste! Quantität und Qualität verhalten sich beispielsweise im Geschäftsleben zueinander wie *Umsatz und Gewinn*: Viel Umsatz ohne Gewinn führt rasch zum Konkurs. Oder wie *Wortfülle und Aussagekraft*: Leeren Worten ohne Inhalt will niemand lauschen. Oder wie *viele Töne ohne Resonanz* zueinander – daraus entsteht Lärm statt Musik.

Kraft	Beinpresse	Sprungkraft
Beweglichkeit	Spagat	Anmut
Ausdauer	Marathon	Laufstil
Geschicklichkeit	Tanz	Ausdruck
Entspannung	Muskeltonus	Inneres Erleben

BELASTUNG UND AUSDAUER

Aus gesundheitlicher Sicht ist es unerlässlich, das Herzkreislaufsystem zu trainieren, den Körper sinnvoll zu belasten und täglich neu zu fordern. An dieser Stelle seien die zahlreichen Möglichkeiten in Erinnerung gerufen, die der Alltag bietet: tüchtiger Fussmarsch, Treppensteigen statt Liftfahren, Joggen, Schwimmen, Tanzen, Fahrradfahren. Wählen Sie, was Ihnen Freude macht, und bleiben Sie dran! Und freuen Sie sich schon jetzt, dass Sie bald mit mehr Körpergefühl und einem neuen Haltungsbewusstsein unterwegs sein werden.

SPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Bei aller Aktivität oder auch Inaktivität fehlt es heute vielen Menschen an der Fähigkeit, sich entspannen zu können. Innere Unruhe, Nervosität, Stress, Konzentrationsschwierigkeiten stören das Gleichgewicht auf jeder Ebene und verhindern Erholung und Regeneration. Ruhige, nach innen orientierte Körperübungen können sehr hilfreich sein, die Entspannungsfähigkeit wieder zu erlernen. Durch die Übungen ist die Wahrnehmung gelenkt, der Geist konstruktiv beschäftigt und der Körper kann in sein Spannungsgleichgewicht zurückfinden.

SCHONEN UND VERMEIDEN

Für Ihre physische und psychische Gesundheit brauchen Sie körperliche Aktivität, täglich. Zahlreiche Studien sprechen Klartext: Bewegungsmangel ist die Ursache für zahlreiche Beschwerden und Krankheiten. Gerade die früher so häufig verordnete Schonung und Bettruhe erweisen sich für den Körper als problematisch. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen lassen Sie schnell ermüden; Bewegungen werden rasch als *zu anstrengend* empfunden. Viele Menschen beginnen sich zu schonen und vermeiden Belastungen. Dies ist ein denkbar schlechter Lösungsansatz. Er führt nur noch tiefer in die Schwäche. Durch eine zentrierte Haltung hingegen werden Sie sich belastbarer fühlen und es auch sein! Und Sie werden weniger schnell ermüden.

2

Weg der Bewegung

*Es gibt keine Pilgerstätte,
die wunderbarer und offener wäre
als mein Körper,
keinen Ort, der es mehr wert wäre,
erkundet zu werden.*

SIDDHA SARAH

BEWUSSTHEIT – ERWACHEN DES BEWUSSTSEINS

Wir stehen in jeder Sekunde vor einer Weggabelung: Der eine Weg führt uns zur Unbewusstheit, der andere zur Bewusstheit, der eine zur Abwesenheit, der andere zum Gegenwärtigsein.

CHARLOTTE JOKO BECK

Menschen haben die Fähigkeit, aufmerksam zu sein, wahrzunehmen, zu spüren, zu fühlen, und können sich dessen bewusst sein, während es geschieht. Sie werden gewahr, dass Sie schauen, hören, spüren, denken. Sie können Bewusstheit für Ihr Bewusstsein entwickeln, Sie wachen auf aus den

unbewussten, konditionierten und automatischen Weisen Ihres Erlebens. Dieses Erwachen ist ein wunderbarer Prozess. Differenzierte und anatomisch richtige Körperübungen sind ein konkreter Weg, dieses erwachende Bewusstsein zu kultivieren und das Erwachen des Bewusstseins zu ermöglichen. Sie kommen im wahrsten Sinne des Wortes in Ihre Mitte, sind zentriert und präsent. Ihr Erleben wird tiefer und weiter, als Sie es üblicherweise erfahren. Ist es nicht faszinierend und berührend, dass es für diesen Prozess keine fernen Reisen braucht? Die Reise führt in die Tiefe des eigenen Körpers, seiner Ehrlichkeit und seiner angeborenen Weisheit.

VERÄNDERUNG – WAHRNEHMUNG MIT TIEFENWIRKUNG

*Je ruhiger und stiller es in uns wird,
desto klarer wird unser Leben.*

PETER STEINER

Wenn Sie etwas verändern wollen, brauchen Sie eine präzise Wahrnehmung für das, was Sie verändern wollen. Wenn Sie beispielsweise unzufrieden bei Ihrer Arbeit sind, brauchen sie eine differenzierte Wahrnehmung dafür, was genau Sie unzufrieden macht. Wahrnehmen heisst, etwas bemerken, erkennen, feststellen, spüren, mitbekommen, registrieren. Und genau so funktioniert es auch in Ihrem Körper. Sie bemerken Ihre Unbeweglichkeit, erkennen den Rundrücken, stellen fest, dass der Nacken schmerzt, spüren die Verspannungen, bekommen intuitiv mit, dass Sie sich mehr bewegen sollten, oder Sie registrieren eine zunehmende Fehlhaltung im Verlaufe des Älterwerdens.

Dies alles wahrzunehmen, setzt natürlich noch keine Veränderung in Gang, ist aber ein guter Ausgangspunkt. Damit Sie nun Ihre eingeschliffenen Bewegungsgewohnheiten tatsächlich ändern können, müssen Sie neue Möglichkeiten kennen lernen und ausprobieren, Ihre Wahrnehmung für Altes und Neues verfeinern. Sie lernen Unterschiede zu beachten, die Ihnen bisher entgangen sind, und Sie lernen, gewohnte Bewegungen allmählich und nachhaltig zu verändern.

Dabei geht es um sehr kleine, subtile Bewegungen. „Kleine Bewegungen“ werden bezeichnenderweise oftmals unterschätzt, sie werden als nutz- und wirkungslos empfunden. Doch für die Zentrierung der Gelenke, für die präzise Ansteuerung von Muskeln und für eine ausbalancierte Körperhaltung braucht es genau diese „Muskelarbeit der kleinen Muskeln in der Tiefe des Körpers“. Insbesondere für feine Strukturen wie die Nerven kann ein Millimeter mehr oder weniger Platz entscheiden zwischen „Welt der Freiheit“ oder „schmerzhafter Hölle“. Wer schon einmal einen akuten Bandscheibenvorfall erlebt hat, weiss, dass der bildhafte Ausdruck nicht übertrieben ist. Lassen Sie sich also nicht irritieren, wenn es auf dem **Weg der Bewegung** teilweise um sehr kleine Bewegungen geht. Haben Sie Ihr Gefühl für Zentrierung einmal entwickelt, werden auch grosse Bewegungen eine neue Qualität aufweisen.