

4

Praxis

4.1 Körperwahrnehmung

Eine bewusste Körperwahrnehmung ist der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit unserem Körper. Alle in den folgenden Kapiteln aufgeführten Übungen sollen erstens die Körperwahrnehmung fördern und sind zweitens schon ein Training in Richtung einer entspannteren Körperhaltung und ökonomischeren Bewegungen.

Häufig wird der eigene Körper erst mit Beginn eines Schmerzens intensiv wahrgenommen. Er funktioniert nicht mehr und/oder sendet schmerzende, unseren Alltagsablauf störende Signale aus. Dabei verfügt der Körper über eine Vielzahl von Informationsgebern (Rezeptoren), die uns Rückmeldungen über Bewegung, die Stellung und Kraft von Körperteilen und von Spannungszuständen der Muskulatur geben (Propriorezeptoren). Diese Rezeptoren sitzen in unseren Muskeln, Sehnen, Gelenken und unserem Gleichgewichtsorgan.

In der Körperwahrnehmungsschulung gilt es, diese Informationen (zumindest teilweise) wieder bewusst wahrzunehmen und sensibel zu werden für die Abläufe im eigenen Körper.

Erst mit diesem Körperbewusstsein können Haltungen verändert, Bewegungen besser organisiert und ökonomisiert werden oder auch Übungen in der „richtigen“ Art und Weise durchgeführt werden.

Die verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert immer schon Körperprozesse und die persönliche Haltung. Deshalb ist dieses „Tun“, wenn vielen dies auch nicht bewusst ist, bereits ein wichtiger und übergeordneter Teil des Trainings und der Körperarbeit.

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Körperwahrnehmung sind:

- viel Zeit,
- ein Zustand der Ruhe, der Konzentration und des Spürens,
- sowie ein wohlwollender, wertschätzender Umgang mit dem (eigenen) Körper.

Grundsätzlich sollte bei dieser Art der Körperarbeit

- alles Wahrgenommene zuerst einmal nicht gewertet werden („Falsch/Richtig-Syndrom“),
- mit allen Sinnen beobachtet werden und
- Veränderungen und Variationen von Haltungen und Bewegungsabläufen während des Übens erprobt werden.

Erleichternd für die eigene Wahrnehmung sind Vergleiche von:

- vorher und nachher,
- rechter und linker Körperhälfte sowie

Wahrnehmung

- Partnerrückmeldungen und
- die Möglichkeit der visuellen Wahrnehmung (arbeiten mit dem Spiegel)

Wahrnehmungsübungen mit dem Partner

Partnerübungen sind in der Körperwahrnehmung ein wesentlicher Bestandteil des Übungsgutes. Methoden wie „Lernen am Modell“ und „Biofeedback“ können hier optimal genutzt werden.

Zu Beginn werden Rückmeldung über die visuellen Beobachtungen gegeben, später können bei einer vertrauten Atmosphäre taktile Beobachtungen z. B. über das Ertasten von Spannungszuständen in der Muskulatur mitgeteilt werden.

Des Weiteren sind auch in der Körperwahrnehmung methodisch-didaktische Prinzipien zu berücksichtigen, die den Teilnehmern die Übungen deutlich erleichtern:

- vom Leichten zum Schweren,
- vom Einfachen zum Komplexen,
- von der äußeren Wahrnehmung zur Innenwahrnehmung,
- von unten (dem Fundament) nach oben,
- über den ganzen Körper zum Körperdetail/zum Nacken.

4.2 Körperhaltung

Gehen „Wie geht's?“

Die Gruppe geht durcheinander.

Den Teilnehmern der Gruppe können verschiedene Fragen mit Aufforderung zur eigenen Beantwortung gestellt werden:

- „Wie geht`s mir heute, was ist alles passiert?“
- „Wie ist mein Gehtempo? Wie schwer oder wie leicht ist mein Schritt? Wo spüre ich Spannung/Verspanntheit, wo bin ich sehr beschwingt?“
- „Welches Ziel habe ich jetzt gerade?“
- „Welche Stimmung drückt mein Gang momentan aus?“



In einer vertrauten Atmosphäre können sich Partner gegenseitig beobachten und über diese Fragen Rückmeldungen zum Gang des Partners gegeben werden.

Mögliche Detailfragen zum Gang sind:

- „Wie ist die aktuelle Wirbelsäulenform meines Partners?“ Kann dann auch kopiert werden!
- „Wie ist die Brustkorbhaltung? Wie ist die Kopfhaltung?“
- „Sind die Schultern entspannt, wo sitzen die Schultergelenke?“
- „Wie schwingen die Arme?“

Die Gruppe kann Gangvarianten ausprobieren und Haltungs- und Bewegungsänderungen beobachten: „Geht bitte eilig, schlendernd, hektisch, stolz, gedrückt, wie ein Tänzer, wie ein Rausschmeißer...!“ Dabei ist auch der gezielte Einsatz von Musik möglich.

Bewusstes Wahrnehmen des eigenen Stehens oder Sitzens

Es bietet sich an, einzelne Details bewusst zu verändern und die Veränderungen im gesamten Körper bzw. der Schulter-Nackenregion für sich zu registrieren.

Hier werden die möglichen Checkpunkte (Fußstellung, Kniestellung, Hüftstellung, Wirbelsäule, Schulter, Kopf) aufgelistet und ein Hinweis auf eine ideale Einstellung dieses Haltungsdetails gegeben.

Es sollten am Anfang nur Teile davon erarbeitet werden, um die Teilnehmer nicht zu überfordern.



1. Gewichtsverlagerung nach vorne und nach hinten sowie nach links und rechts
Wie ist dabei die Belastung in den Füßen? Welche Auswirkungen hat das auf den Rest des Körpers (Rücken-/ Nackenspannung)?

Sinnvoll ist eine gleichmäßige Gewichtsverteilung auf den Vor- und Rückfuß bzw. auf den linken und rechten Fuß.



2. Fußstellung innenrotiert, parallel, außenrotiert

Wie verändern sich die Haltung und die Spannungsverhältnisse im Körper?

Sinnvoll ist eine parallele oder leicht außenrotierte Fußstellung.

3. Kniestellung gestreckt oder gebeugt

Wie verändern sich dabei die Beckenstellung und die Bein- und Rückenspannung?

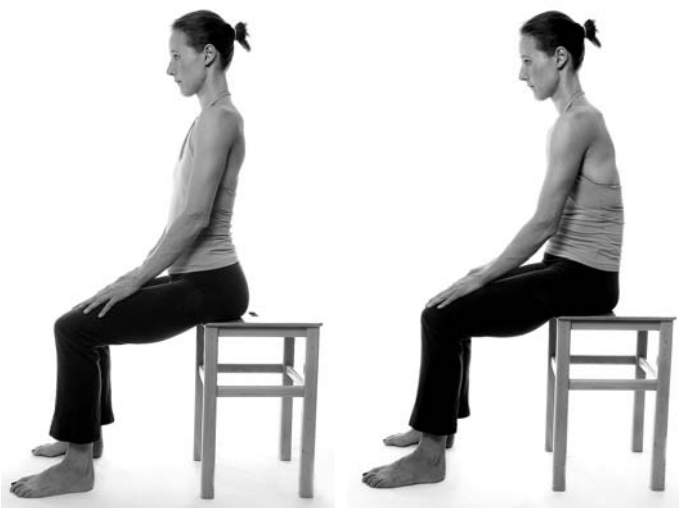
Sinnvoll ist eine leicht gebeugte Knieposition. Sie richtet das Becken etwas auf und flacht die Lendenwirbelsäule etwas ab (Entspannung).



4. Beckenkipfung im Stehen nach vorne gekippt („Hohlkreuz“), „aufgerichtet“ (flache Lendenwirbelsäule)

Wie verändert sich die Rückenspannung, Wirbelsäulenform und die Kopfstellung?

Die Beckenstellung sollte sich in einer entspannten Mittelstellung befinden und den Oberkörper lotrecht über das Becken stellen.



5. Beckenstellung im Sitzen nach vorne gekippt („Hohlkreuz“) aufgerichtet (flache Lendenwirbelsäule)

Wie verändern sich die Rückenspannung, Wirbelsäulenform und die Kopfstellung?

Eine gute Beckenstellung im Sitzen ist die entspannte Mittelstellung. Dabei drücken die Sitzbeinhöcker unangenehm in die Sitzfläche.



6. *Brustbein gehoben (Brust raus) oder gesenkt*
Wie ändern sich die Rücken- und Brustspannung sowie die Kopf- und Schulterhaltung?

Das Brustbein sollte entspannt angehoben sein, so dass sich der Kopf im Lot über der Schulter befindet. Mit der richtigen Brustbeinstellung befindet sich das Schultergelenk automatisch in der richtigen Position.

7. *Der Schultergürtel hochgezogen oder nach unten entspannt. Welcher Muskel spannt sich beim Hochziehen des Schultergürtels an?*
Der Schultergürtel sollte entspannt und ohne Kraft auf dem Brustkorb aufliegen.

8. *Kopfhaltung eingesunken oder am Scheitel aufgehängt, nach vorne gezogen oder nach hinten?*

Der Kopf sollte über dem Schultergürtel und die Halswirbelsäule positioniert werden. Dabei wird der Hinterkopf leicht nach hinten oben gestreckt.

Das „Arbeiten“ an den anatomischen Stellgrößen unserer Körperhaltung soll zunächst einmal nur sensibilisieren für die Bewegungsmöglichkeiten in unserem Körper, für die Art und Weise wie wir unseren Körper benutzen.



Erfühlen/Ertasten der Nackenregion

Aufgabe Spannungszustände, Körpertemperatur und Seitenunterschiede festzustellen



Die Schulterblätter bewegen/ gleiten bewusst

- weg von der Wirbelsäule (Brustwirbelsäule rund), das Schultergelenk ist innenrotiert
- an die Wirbelsäule (Brustwirbelsäule aufgerichtet), das Schultergelenk ist außenrotiert
- nach oben und nach unten



Partnerübungen – Die „Schiebetür“

Partner A ertastet die innere (mediale) Schulterblattkante parallel zur Wirbelsäule mit den Fingern und vollzieht die Bewegung nach innen und nach außen nach bzw. unterstützt sie. Die Bewegung der inneren Schulterblattkante ähnelt dabei einer Schiebetür, die sich öffnet oder schließt. Partner A gibt Rückmeldung über das Bewegungsausmaß bzw. über den Spannungszustand im oberen Anteil des Trapezmuskels und Schulterblatthebermuskel. Diese Muskeln sollten bei der Übung entspannt sein.



Außerdem kann Partner A die untere Schulterblattspitze ertasten und die Bewegung des Heben und Senken des Schultergürtels nachvollziehen. Die besondere Betonung liegt auf dem Senken.

In einem dritten Schritt können die beiden Übungen miteinander verbunden werden:

Die Schulterblätter werden nach vorne oben gehoben und dann nach hinten unten gesenkt.

Bewegungsausführung ist insgesamt langsam und fließend mit vielen Wiederholungen.

Partner B sollte vor und nach der Übung Wärme und Spannungszustand seines Schultergürtels wahrnehmen.

In beiden Übungen kann der Partner A auch die Bewegung mit der Hand bremsen, dann wird aus dieser Übung eine Kräftigungsübung.

Schulterkreisen kraftlos

Es sollten möglichst große Schulterkreise in beide Richtungen durchgeführt werden. Die Bewegung wird so flüssig, langsam und kraftlos wie möglich durchgeführt. Je Richtung mindestens 7 Wiederholungen. Alle nicht beteiligten Körperteile bleiben entspannt.

Die Kopfhaltung

Es gibt zwei Kopfbewegungen, die geübt werden können. Die Voraussetzung dafür ist wiederum eine aufrecht eingestellte Brustwirbelsäule.

1. Die Kopfbewegung der Schildkröte. Der Kopf bewegt sich aus dem Panzer heraus nach vorne („ähnlich dem Kopf-voran-Typ“) und dann wieder in den Panzer nach hinten. Die Betonung liegt auf der Bewegung nach hinten.

2. Der Faden

Der Kopf wird mit einem imaginären Faden, am Hinterkopf befestigt, nach oben gezogen und dann wieder heruntergelassen. Bei dem Hochziehen des Kopfes sinkt das Kinn leicht nach unten. Eine willkommene Erweiterung dieser Übung ist, sich vorzustellen, dass der Faden den ganzen Rücken oder die ganze Person wie eine Marionette hochzieht und wieder einsinken lässt.



Gehen mit einem Buch/Sandsäckchen auf dem Kopf

Die Kopfhaltung stellt sich meistens richtig ein, wenn Gegenstände auf dem Kopf liegen.



Die sehr aufrechte Haltung der Afrikanerinnen oder Asiatinnen, die die Kopftragetechnik als Transportmöglichkeit nutzen, ist dafür ein bemerkenswertes Beispiel. (Wobei dort Lasten von bis zu 90 kg über weite Strecken transportiert werden. Keine nachahmenswerte Belastung!)

Es wird ein Sand- oder Bohnensäckchen auf den Kopf gelegt und in dieser Situation verschiedenste Übungen ausgeführt (Gehen, Laufen, Armhebewebewegungen, etc.). Das Sandsäckchen soll so ausbalanciert werden, dass es nicht herunterfällt. Kopfhaltungs- und Spannung werden vorher und nachher verglichen.

