

Norbert Fessler

20

# Körper-Achtsamkeit

Das Basistraining für  
Einsteiger

KÖRPERBILDUNG  
 SPORT



**hofmann.**

- 7 Vorwort
- 8 Dank
- 9 Selbstinstruktives Körper-  
Achtsamkeitstraining  
SeKA – Die Grundlagen
- 11 SeKA – Die Idee
- 12 Achtsam werden
- 13 Achtsamkeit
- 14 Körper-Achtsamkeit
- 15 SeKA – Die Ziele
- 17 SeKA – Die Prinzipien
- 19 Trainingsystem im Überblick
- 21 Die Wissenschaft hinter SeKA
- 23 Körper-Achtsamkeit –  
Das Basistraining
- 24 Das SeKA-Basistraining im Überblick
- 25 Die Philosophie des Basistrainings
- 27 Programmentwicklung
- 33 Evaluation
- 41 Programm-Konzeption
- 42 Didaktischer Aufbau der Programme
- 44 Trainingsprinzipien
- 46 Übungsprozess
- 55 Körper-Achtsamkeitstraining  
von Kopf bis Fuß –  
Die Praxis
- 56 **Achtsamkeitstraining  
für die Füße**
- 60 Füße kreisen
- 60 Füße krallen und spreizen
- 62 Druck aufbauen
- 62 Wippen
- 64 Verwurzelt sein
- 64 Nachspüren
- 66 **Achtsamkeitstraining  
für die Beine**
- 70 Waden dehnen
- 70 Kraftvolle Haltung
- 72 Beine heben
- 72 Beine dehnen
- 74 Venenpumpe
- 74 Nachspüren
- 76 **Achtsamkeitstraining  
für die Hüften**
- 80 Beine schwingen
- 80 Becken kippen
- 82 Becken schaukeln
- 82 Gesäß dehnen
- 84 Hüften geschmeidig machen
- 84 Nachspüren
- 86 **Achtsamkeitstraining  
für den unteren Rücken**
- 90 Wirbelsäule erspüren
- 90 Rücken strecken
- 92 Vorwärtsbeuge
- 92 Hüftkreisen
- 94 Sich selbst umarmen
- 94 Nachspüren
- 96 **Achtsamkeitstraining  
für den oberen Rücken**
- 100 Rücken aufrichten
- 100 Druck aufbauen
- 102 Brustwirbelsäule seitlich neigen
- 102 Brustkorb weiten
- 104 Brustkorb drehen
- 104 Nachspüren
- 106 **Achtsamkeitstraining  
für den Brustkorb**
- 110 Schnuppern und Riechen
- 110 Wechselatmung
- 112 Atemdehnung
- 112 Ein-Aus-Atmung
- 114 Vollständige Atmung
- 114 Nachspüren

116 **Achtsamkeitstraining für die Arme**

- 120 Unterarm dehnen
- 120 Arme aktivieren
- 122 Arme koordinieren
- 122 Arme beweglich halten
- 124 Arme dehnen
- 124 Nachspüren

126 **Achtsamkeitstraining für die Hände**

- 130 Faust ballen
- 130 Gelenke ölen
- 132 Hände massieren
- 132 Finger kräftigen
- 134 Hände spreizen
- 134 Nachspüren

136 **Achtsamkeitstraining für die Schultern**

- 140 Entspannen durch Anspannen
- 140 Schultern kreisen
- 142 Schultern aufrichten
- 142 Im Wechsel kräftigen und dehnen
- 144 Schultergürtel aktivieren
- 144 Nachspüren

146 **Achtsamkeitstraining für den Nacken**

- 150 Widerstand leisten
- 150 Nach vorne blicken
- 152 Druck standhalten
- 152 Blick schweifen
- 154 Kopf kreisen
- 154 Nachspüren

156 **Achtsamkeitstraining für den Kiefer**

- 160 Schläfen aktivieren
- 160 Kiefermuskeln kneten
- 162 Zusammenspiel der Kiefermuskeln
- 162 Kiefergelenk aktivieren
- 164 Gefühle zeigen
- 164 Nachspüren

166 **Achtsamkeitstraining für die Augen**

- 170 Palmieren
- 170 Blinzeln und Kneifen
- 172 Zoomen
- 172 Augenreise
- 174 Sehräume nutzen
- 174 Nachspüren

177 **Literatur und Medien**

- 178 Verwendete Quellen
- 180 Publikationen der Forschungsgruppe Karlsruher EntspannungsTraining
- 190 Der SeKA-Achtsamkeitskurs
- 191 Der SeKA-Yoga Kurs



## Vorwort

Achtsamkeit stützt sich auf eine wichtige menschliche Fähigkeit, die im stressgeplagten Alltag verloren zu gehen droht: die Gabe der beobachtenden, bewussten Wahrnehmung.

Sie führt mich zu einem Gewahrwerden, mit dem ich einen besonderen Rahmen schaffe, in dem Veränderung begünstigt wird. Wenn ich etwa wütend bin, versuche ich, den Zorn beobachtend wahrzunehmen und wahrnehmend zu beobachten. Das Wunderbare daran ist, dass ich dann solche und andere Emotionen relativieren und leichter regulieren kann. Oder wenn ich meine körperlichen Symptome in einer Stresssituation einfach nur beobachte, ohne diese sofort zu bewerten und zu handeln, entschärfe ich die Situation. Ich werde freier und entdecke vielleicht neue Reaktionsweisen, auf Probleme eine Antwort zu finden. Paradox ist hierbei, dass ich durch Wahrnehmen und Gewahrwerden vordergründig nicht handle, durch den scheinbaren Umweg der Achtsamkeit jedoch Veränderungsprozesse einleite, die überlegteres Handeln ermöglichen.

So verstanden führt Achtsamkeit zu reflektierterem, selbstbezogenerem und selbstbestimmterem Gestalten der eigenen Lebensrealität. Dies fängt, wie vieles im Leben, im Kleinen an: Schritt für Schritt. Das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und täglich selbst gestalten zu können bedeutet beispielsweise, der weit verbreiteten Alltagshektik entgegenzuwirken: den Abend genießen, ohne ständig an den nächsten Tag zu denken, frühstücken, ohne dass die Gedanken um das bevorstehende Tageswerk kreisen. Es kommt darauf an, Augenblicksorientierungen nicht der ständigen Zukunftsorientierung zu opfern, um so den Tagen mehr Leben zu geben.

Von den religiösen Traditionen ausgehend, versammelt sich heute unter dem Begriff Achtsamkeit ein vielfältiges Repertoire unterschiedlicher Techniken und Übungssysteme. Unser Achtsamkeitstraining ist somatopsychisch geleitet, setzt somit beim Körper an. Unsere Studien zeigen: Sanfte und bewusst ausgeführte Übungen und die damit geforderte Körperkonzentration legen auch psychisch den Schalter um. Die Außenwelt rückt hinten an, wenn man sich gedanklich voll und ganz auf den eigenen Körper und die jeweiligen Körperbereiche konzentriert. Physisch bedeutet das, Muskelspannung zu reduzieren und Atmung, Puls und Blutdruck beeinflussen zu können. Gelingt es, den Körper zu regulieren und gezielt eine eutonische Spannung herbeizuführen, bleiben die psychischen Wirkungen nicht aus: Der Kopf wird frei. Es kann innere Einkehr gehalten werden, die Reizüberflutung ist für die Zeit des Übens ausgeblendet, Belastungen werden relativiert und Stress abgebaut.

Dem SeKA-Basistraining liegt somit Embodiment zugrunde: Die in der Psychosomatik bekannte Annahme, dass sich seelische Prozesse auf körperlicher Ebene widerspiegeln, wird durch die gegenläufige Wirkrichtung erweitert: Körperhaltung und Bewegungsqualitäten beeinflussen auch Denkprozesse, Einstellungen und Stimmungen.

Zur Handhabung dieses Buches: Es ist praxisorientiert und wurde mit der Zielsetzung entwickelt, selbstinstruktiv üben zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Dieser Anspruch gilt auch für Bewegungsungeübte. Der Nachweis wurde in jahrelangen Studien erbracht. Das Übungssystem ermöglicht individuelle Anpassungen an das Alter der Übenden und die Umsetzung der Übungen in verschiedenen Settings sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag. 12 Programme, die verschiedene Körperregionen beinhalten, und 72 vielfältig kombinierbare Übungen unterstützen dies. Ein besonderer Service zur Selbstbildung ist

auch darin zu sehen, dass in den Einleitungen zu den 12 Programmen zu jedem Körperteil vertiefende Grundlagenwerke wie auch Praxisbände angegeben sind. Auch wird in der gebotenen Kürze auf körperteilspezifisch Wissenswertes aufmerksam gemacht, etwa mit ganzheitlichen Betrachtungen zur Körperregion in psychosomatischer Perspektive oder mit anatomisch-physiologischen Hinweisen ohne Anspruch darauf, einen Anatomieatlas zu ersetzen.

Für Coaches, Lehrende und Fachkräfte aus den verschiedenen Gesundheitsberufen, aber auch für interessierte Laien wurden die vorangestellten Theorieteile auf den Seiten 9 bis 54 geschrieben. Sie können auch sofort in die Praxis einsteigen, wenn Sie zuvor die Trainingsprinzipien mit den Trainingseinschränkungen auf den Seiten 44 bis 46 gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Üben. Gehen Sie achtsamer mit Ihrem Körper um und werden Sie achtsam mit sich selbst.

Prof. Dr. Norbert Fessler  
Juni 2018

## Dank

Die Programmgruppe 'SeKA-Achtsamkeit' für Erwachsene (SeKA steht für Selbstinstructives Körper-Achtsamkeitstraining) wurde in den Jahren 2011 bis 2018 entwickelt. Ohne Doktoranden und Studierende aus dem von mir geleiteten Studiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe hätte das Basistraining zur Körper-Achtsamkeit nicht auf eine solide empirische Grundlage gestellt werden können.

Die Erstentwicklung der Programme erfolgte 2011 unter Mitwirkung von Daniela Ackermann, Anne Glusa und Alexia Kaiser. An den Evaluationsstudien ab 2012 waren Norman Friedrich, Svenja Karch, Tanja Mai, Kerstin Raffai, Adrian Schempp, Isabel Siebert und Vanessa Striebing beteiligt, dann 2015 Laura Dornschneider, Miriam Hofmann, Lisa Seidler und Olivia Ulrich, abschließend 2017/2018 Caroline Bäurle, Laura Hezel, Sophia Hümpfer, Anne-Katrin Olbrich, Lea Siebenhaar und Melanie Stocker. Repräsentative Studien, die bis 2017 andauerten, wurden von Alexia Kaiser durchgeführt und mit einer Dissertation abgeschlossen. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Das Forschungsteam des Karlsruher EntspannungsTrainings hat mich bei der Fertigstellung dieses Buches maßgeblich unterstützt. Hier sei vor allem Dr. Marcus Müller gedankt, der auch als Model bei den Shootings mitwirkte. Christina Gerhardt stand mit Ihrer körpertherapeutischen Ausbildung als Eutonielehrerin beratend zur Seite. Mein besonderer Dank gilt meiner Frau und Kollegin Prof. Dr. Michaela Knoll für die vielen Anregungen bei der Entwicklung dieser Schrift. Die akribische Durchsicht des Manuskripts erfolgte zuletzt durch Josef Müller.

Das Buch kann als Lehr- und Schulungsmaterial für Fort- und Weiterbildungen im Handlungsfeld 'Körper-Achtsamkeit' eingesetzt werden. Entsprechend wurden Inhalte in Form von Lehrbriefen in das akademische Weiterbildungssystem 'Körperbildung, Stressbewältigung & Entspannung' implementiert, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Projekts 'Beyond School - Flexible Laufbahnen in pädagogischen Berufen' (Förderkennzeichen: 16OH21030) gefördert wurde.

## Achtsamkeitstraining für den unteren Rücken

Die entspannenden Wirkungen eines Aktiv-Trainings für Ihre Körpermitte strahlen in den ganzen Körper aus. Nicht zuletzt üben Sie auch einen bewussteren und aufrechteren Gang.

**Der untere Rücken im Alltag:** Der untere Rücken ist bei alltäglichen Verrichtungen, wenn Sie nicht achtsam durchgeführt werden, schnell überlastet. So zählt das Heben und Tragen von Lasten zu den Belastungsarten, auf die der menschliche Körper wenig eingerichtet ist. Andauernde Hebe- und Tragearbeiten führen deshalb zu vorzeitigen Abnutzungserscheinungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Mittlerweile sind bei bestimmten Berufsgruppen, etwa Krankenpflegern oder Betonbauern, Erkrankungen der Wirbelsäule auch als Berufskrankheit anerkannt. Diagnostizierbar ist ein verstärkter Bandscheibenverschleiß.

Infolge von anhaltender Überbelastung kommt es frühzeitig zur Elastizitäts- und Höhenverminderung der Bandscheiben – ein Ausgangspunkt für eine Vielzahl von schmerzhaften Funktionsstörungen und Ursache vieler erworbener Rückenleiden. Es gilt also nicht nur bei der Therapie, Bewegungsabläufe schonend zu gestalten. Achtsamkeit für den unteren Rücken bedeutet vor allem, im Alltagsleben darauf zu achten, alltägliche Bewegungen wirbelsäulenschonend auszuführen.

**Anatomie & Physiologie:** Der untere Rücken beginnt am unteren Ende des Brustkorbs und erstreckt sich bis zum Becken. An der Wirbelsäule gemessen, beginnt er mit den fünf Wirbeln der Lendenwirbelsäule, gefolgt von fünf Kreuzbeinwirbeln und vier bis fünf Steißbeinwirbeln.

Im Fokus steht die Lendenwirbelsäule (LWS) mit ihren Lendenwirbeln L1 bis L5. Sie krümmt sich einwärts in Richtung Bauchorgane und stellt in der Seitenansicht eine Lordose dar.

Gerade diese Wirbelsäulenregion ist für den Rückenschmerz prädestiniert, wird sie doch durch das Tragen des Oberkörpergewichts, aber auch von Lasten sowie der Kompensation von Fehlhaltungen in hohem Maß beansprucht. Dass die meisten Rückenschmerzen auf Höhe des Lendenwirbelsäulenbereichs auftreten, hängt auch damit zusammen, dass hier größere Nervenstränge wurzeln. Bekannt ist der Ischiasnerv, der auf Höhe der beiden unteren Lendenwirbel austritt und, sofern gereizt, zu Schmerzen führt, die vom Gesäßmuskel über den hinteren Oberschenkel und die Wade bis zu den Zehenspitzen ausstrahlen können.

Kennzeichnend für diesen Wirbelsäulenabschnitt ist weiterhin eine hohe Beweglichkeit: Statistisch betrachtet ermöglichen die Segmente L3/L4 und L4/L5 die Hälfte aller Beugebewegungen des Rückens (Striano, 2012, S.14). Hinzu kommt die Flexibilität der LWS bei Seitbewegungen. Der Vorteil: Nur so sind viele Bewegungsabläufe möglich. Der Nachteil: Die LWS ist störanfällig und anfällig für Verschleißerscheinungen und Verletzungen.

**Der untere Rücken – ganzheitlich betrachtet:** Der untere Rücken ist für die Haltung und den aufrechten Gang mitver-

antwortlich. Auch daraus erklärt sich, dass die LWS anfällig für Rückenbeschwerden ist: Sie hat erheblich größere Gewichtsbelastungen auszuhalten als beispielsweise die Halswirbelsäule. Daher kommt in der Rückengymnastik in dieser Region der Kräftigung der tiefer liegenden Rücken- und dann auch der Bauchmuskulatur eine besondere Bedeutung zu. Denn ohne ein ausreichend gekräftigtes Muskelkorsett ist die untere Wirbelsäule nicht genügend stabilisiert und geschützt. Auch dürfen Dehnungsübungen nicht zu kurz kommen, denn verkürzte Muskeln schränken die Beweglichkeit der LWS ein. Fehl- und Überbelastungen des unteren Rückens sowie daraus resultierende Rückenschmerzen sind dann vorprogrammiert.

**Über- und Unterforderung:** Eine Überbelastung ist immer dann gegeben, wenn zwischen externer Belastung und interner Belastbarkeit ein Missverhältnis besteht, wenn also zu große Lasten auf ein zu schwaches Muskelkorsett treffen. Dieses Missverhältnis kann enorm sein. Ein alltägliches Beispiel zeigt dies auf: Beim Anheben eines Sprudelkastens mit 15 - 20 kg Gewicht kann bei ungünstiger Haltung – etwa mit durchgestreckten Beinen und weit nach vorne gebeugtem Oberkörper – im Extremfall eine Last von bis zu 500 kg auf die unteren Lendenwirbelbandscheiben wirken.

Zu wenig beachtet wird auch das Prinzip der Ausgewogenheit von Bewegungen, z.B. dann, wenn einseitig Lasten getragen werden. Problematisch sind auf Dauer auch Sportarten, die, wie etwa Tennis oder Golf, motorisch einseitig ausgelegt sind. Schwingt man einen Golfschläger, erfolgt über die Drehung der Wirbelsäule eine starke Belastung der Muskeln, Bänder und Wirbel. Entsprechend sollte der Schläger auch öfters vor, während und nach dem Golfspiel in die Gegenrichtung geschwun-

gen werden. Gleiches gilt für viele einseitig ausgeführte Alltagsbewegungen.

Auch das Ziehen und Schieben von Lasten ist nur mit einer aufrechten Wirbelsäule und physiologischer Lordose in der Lendenwirbelsäule sowie einer leichten Rumpfspannung vernünftig (vgl. z.B. Brötz & Weller, 2011, S.97; Oldenkott, Scheiderer & Weidner, 2013, S.160).

Folglich betreffen Rückenschmerzen, als Kreuzschmerzen oder Lumbalgie bzw. ‚Low Back Pain‘ bezeichnet (vgl. Kia, 2013, S.58), am häufigsten den unteren Rücken. Hier werden auch die meisten Bandscheibenvorfälle lokalisiert.

Zwar haben akut aufgetretene Rückenschmerzen eine gute Prognose, da sie meist ohne entsprechende Behandlung wieder abklingen. Sie können sich allerdings auch chronifizieren und zu erheblichen Einschränkungen im Alltag oder gar zur Arbeitsunfähigkeit führen.

Es kommt also darauf an, das Belastungs-Missverhältnis signifikant und nachhaltig zu reduzieren: Richtiges Heben und Tragen sollte zur alltäglichen Pflicht werden. Dann sollte jeder seinen individuellen Alltag auf einseitige Belastungen überprüfen und hier Ausgleich schaffen. Schließlich sollten die Muskelketten hinten an der Wirbelsäule und vorne die Bauchmuskeln gezielt trainiert werden.

**Psychosomatik:** Statistisch gesehen haben Rückenschmerzen weniger körperliche Ursachen, etwa Wirbelgleiten, Wirbelsäulenverletzungen oder Bandscheibenvorfälle. Vielmehr leidet der Großteil der Betroffenen unter unspezifischen Rückenschmerzen, die keine organische Ursachen haben. Sie können mit psychischen Problemen wie etwa Ängsten zusammenhängen. Diese drücken sich über den Schmerz körperlich aus und werden auf dem Rücken abgeladen.

**Weiterführende Schriften:** Wenn Sie sich gezielt zum unteren Rücken weiterbilden wollen, sind folgende *grundlegende Schriften* empfehlenswert:

■ Diemer, F. & Sutor, V. (2017). *Praxis der medizinischen Trainingstherapie I. Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität* (3. Auflage). Stuttgart/New York: Thieme.

■ Hildebrandt, J. & Pfungsten, M. (2011). *Rückenschmerz und Lendenwirbelsäule. Interdisziplinäres Praxisbuch entsprechend der Nationalen Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz* (2. Auflage). München/Jena: Urban & Fischer.

■ Kia, T. (2013). Differenzialdiagnosen des Rückenschmerzes. In T. Kia (Hrsg.), *Integrative Osteopathie bei Rückenschmerz. Systematische Diagnostik und ganzheitliche Therapie* (S. 58-87). München/Jena: Urban & Fischer.

Empfehlenswerte *Praxisbände*:

■ Brötz, D. & Weller, M. (2010). *Bandscheiben – Aktiv-Programm. Endlich wieder schmerzfrei - dauerhaft belastbar bleiben* (2. Auflage). Stuttgart: TRIAS.

■ Dreher-Edelmann, G. (2014). *Gymnastik für die Lendenwirbelsäule. 30 Tage mit je 7 Übungen*. München/Jena: Urban & Fischer.

■ Oldenkott, P., Scheiderer, W. & Weidner, A. (2013). *Bandscheiben-Leiden. Was tun? Mit den besten Übungen für den Alltag*. München: Goldmann.

■ Richardson, C., Hodges, P. & Hides, J. (2009). *Segmentale Stabilisation im LWS- und Beckenbereich. Therapeutische Übungen zur Behandlung von Low Back Pain*. München/Jena: Urban & Fischer.

■ Striano, P. (2012). *Anatomie des gesunden Rückens. Die besten Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken mit zahlreichen Fotos, Illustrationen und Tipps für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule*. München: Stiebner.

**Zum Programm:** Die Auffassung, dass Schonung im Umgang mit Rückenleiden die Lösung des Problems ausmacht, ist veraltet und grundlegend falsch. Entspannung der Rückenmuskulatur kann nur durch zuvor erfolgte Anspannung und Bewegung erzielt werden. Dies beginnt bereits bei einer regelmäßigen Variation der Sitzhaltung, sodass die Wirbelsäule nicht allzu lange in einer statischen Position verharren muss.

Unsere Übungen mobilisieren, dehnen und kräftigen im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS). Die erste Übung *Wirbelsäule erspüren* gibt Auskunft über die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Schaffen Sie es, im LWS-Bereich Wirbel für Wirbel aufzurichten oder fühlen Sie hier eher eine Steifigkeit? Nach dem Beugen folgt dann als Gegenbewegung das Aufrichten mit *Rücken strecken*.

Im Anschluss daran kräftigen Sie mit der *Vorwärtsbeuge* Ihre autochthone, beidseitig entlang der Wirbelsäule verlaufende Tiefenmuskulatur, indem Sie mit langgestrecktem Rücken nach vorne und unten kommen. *Hüftkreisen* und *Sich selbst umarmen* dienen schließlich der Förderung der Beweglichkeit und Lockerung.

Ergänzend zum Fokus auf den rückwärtigen Teil des unteren Körperkerns haben die Übungen auch die vordere Bauchregion im Blick, die nicht zu vernachlässigen ist. Insbesondere die Übungen 1 und 3 des Programms aktivieren die Bauchregion, pressen sanft die Verdauungsorgane der Bauchhöhle, tragen dort zur Entspannung bei und wirken nervösen Zuständen entgegen. Weiterhin ist, bei Aufrechterhaltung eines fließenden Atems, auch die Atemmuskulatur gefragt. Die Arbeit gegen Atemwiderstände bei Bauchpressung bewirkt eine befreitere und tiefere Atmung bei Auflösung der Position.

Zuletzt erfolgt in entspannt aufrecht stehender Position das *Nachspüren*.

## Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für den unteren Rücken, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Beweglichkeit Dehnung	Wirbelsäule erspüren	bis 1½ Min.
Kräftigung Dehnung	Rücken strecken	bis 1½ Min.
Kräftigung Dehnung	Vorwärtsbeuge	bis 2 Min.
Mobilisation	Hüftkreisen	bis 1½ Min.
Mobilisation	Sich selbst umarmen	bis 1½ Min.
Focusing	Nachspüren	bis 1½ Min.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, sollten Sie die folgenden Hinweise für Ihr Training beachten:

■ Bei Rückenproblemen, insbesondere Problemen mit der Lendenwirbelsäule, sollten Sie die Übungen mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten abklären.

■ Wichtig ist, dass sie auf keinen Fall in Unwohlsein oder gar Schmerz hineinarbeiten. Bei einer akuten Problematik oder

z.B. einem noch nicht allzu lange zurückliegenden Bandscheibenvorfall sollten die Übungen nur unter vorheriger Abklärung mit dem Arzt oder Physiotherapeuten durchgeführt werden.

## Wirbelsäule erspüren

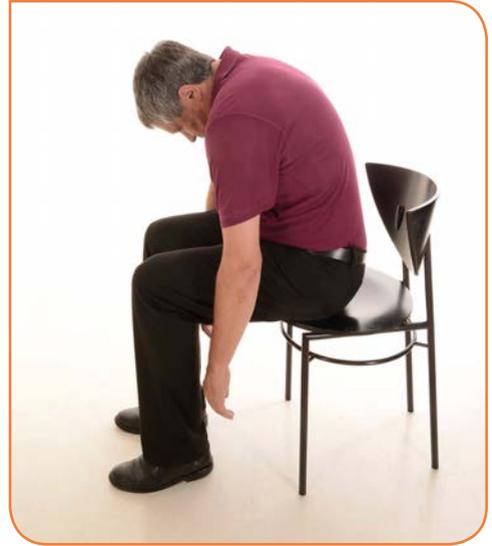
Erfahren Sie die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule.

- Nehmen Sie eine sitzende Position ein und stellen Sie die Beine hüftbreit auf. Lassen Sie die Schultern entspannt, die Arme hängen locker nach unten.
- Atmen Sie ein. Dann beugen Sie ausatmend den Oberkörper so weit nach vorne und unten, wie es Ihnen möglich und angenehm ist. Einatmend rollen Sie, mit der Lendenwirbelsäule beginnend, Wirbel für Wirbel den Oberkörper wieder auf.
- Sie sind jetzt wieder aufgerichtet. Atmen Sie tief ein und aus.
- Jetzt wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- Vielleicht können Sie beim Vorwärtsbeugen den Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen. Achten Sie darauf, dass Kopf und Arme entspannt und locker nach unten hängen.
- Beim Einatmen spüren Sie nach, wo Sie in der Wirbelsäule beweglich sind und wo unbeweglich.
- Kommen Sie abschließend wieder in eine aufrechte Haltung.

## Rücken strecken

Fördern Sie eine aufrechte Körperhaltung und stärken Sie die dazugehörige Muskulatur.

- Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin. Drücken Sie die Füße fest in den Boden und spannen Sie die Bauchmuskeln an, sodass der Rücken gerade bleibt. Beide Arme hängen seitlich am Körper nach unten, die Handflächen zeigen nach hinten.
- Einatmend strecken Sie nun den rechten Arm über den Kopf nach oben, die Handfläche weist nach vorne. Ausatmend führen Sie jetzt den rechten Arm wieder nach unten und gleichzeitig den linken nach oben. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals in fließendem Wechsel. Ziehen Sie sich dabei jedes Mal lang und strecken Sie sich mithilfe der Arme über die gesamte Länge des Rückens.
- Schütteln Sie abschließend Ihre Schultern und Arme aus.



Den Oberkörper nach vorne und unten beugen. Dann, beginnend mit der Lendenwirbelsäule, langsam und bewusst Wirbel für Wirbel aufrichten.



Die Arme im Wechsel über Kopf strecken und dabei Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen.