

# Der menschliche Körper - perfekt unperfekt.

## Part I: Theorie und Anatomie

### Eine neue Perspektive auf unsere Anatomie

In Anatomiebüchern und bildlichen Darstellungen, ist der menschliche Körper als perfekt symmetrisches Wesen abgebildet. Dies prägt uns auch in der Vorstellung, dass **Symmetrie** das anzustrebende Ideal ist, wenn es um die "richtige Körperhaltung" geht.

Dies entspricht aber in den seltensten Fällen den Tatsachen. Der Körper besteht und entwickelt sich durch ein ständiges Wechselspiel zwischen **Reizen** aus der (inneren und äußeren) Umgebung und der entsprechenden **Anpassung** daraufhin. Wir können ihn in seiner Komplexität daher nur annähernd durch Theorien und Erkenntnisse beschreiben. Aus diesem Grund sollten wir uns weniger auf das reine "Äußere" beschränken, als den eigentlichen **Bewegungsraum, der dem Menschen zugänglich ist**.

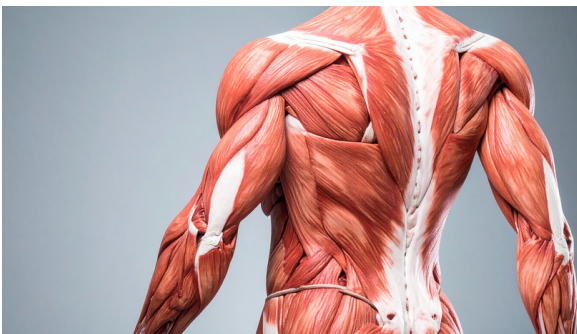
Daher möchte ich auch darauf hinweisen, dass es aus meiner Perspektive selten die eine perfekte Methode für jede Person gibt, um ein bestimmtes Problem zu lösen.

Dennoch gilt: **Die kleinste Veränderung kann den größten Unterschied ausmachen!**

### Unser Knochengerüst "diktiert" die Position der Muskeln

Unser **Skelett** ist das **Kerngerüst**, dass uns entgegen der Schwerkraft zusammenhält. Die **Muskulatur** sorgt dafür, dass sich die einzelnen Knochen zueinander im Raum verändern und fortbewegen können. Gemeinsam mit dem Bindegewebe bildet sich so ein in sich stabiles und auch bewegliches System.

Daher ist es auch ganz zentral, welche **Form und Position** unser Skelett **im Raum** einnimmt - Die Muskulatur reagiert entsprechend durch Spannung und Entspannung mit dem Endziel, unseren **Körperschwerpunkt** zu kontrollieren.



#### Was bedeutet das für uns?

Wir können durch eine Veränderung der **Position** die Spannungsverhältnisse der Muskulatur situativ verändern.

# Warum der Brustkorb und die Atmung so wichtig sind.

## Part I: Theorie und Anatomie

### Was kann zu Verspannungen führen?

- Eine vorangehende Verletzung
- Psychoemotionale Anspannung & Stress
- Unausgewogenes Bewegungsverhalten
- Ein Nerv, der sich in einem Engpass befindet
- Schlechte Gewebeversorgung
- ...

### Welche Areale im Schulter- & Nackenbereich stehen dabei oft im Fokus?

- **Der Brustkorb** - Hat einen systemischen Einfluss auf unsere Körperposition
- **Das Becken** - Verbindungsstelle zur Wirbelsäule und im Stande, viel Last auszuhalten.
- **Die Wirbelsäule** - Viele Freiheitsgrade & hohe Beweglichkeit (wenn Sie es denn darf)
- **Der Kiefer** - Der kräftigste Muskel unseres Körpers ist hier aktiv (u.a.)
- **Der Schulterkomplex** - Durch viele Muskeln, Bänder & Sehnen positioniert.

### Der Brustkorb, das Zwerchfell und unser Atemmuster

Wir atmen täglich ca. **20.000 Mal** ein und aus. Dabei muss unser Brustkorb sich immer wieder ausdehnen und "in sich zusammenfallen". Das **Zwerchfell** ist dabei der zentrale Spieler, der die Luftzufuhr der Lungen ermöglicht. Bei so vielen Wiederholungen täglich lohnt es sich, das **Atemmuster** genauer zu betrachten und damit auch Einfluss auf unser Becken, die Wirbelsäule und Nacken zu nehmen.

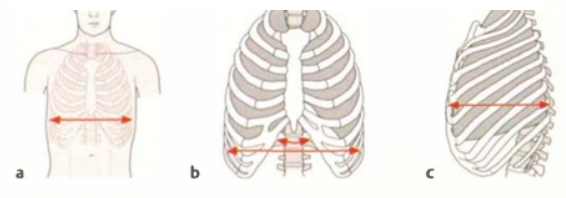
### Die natürliche Bewegung des Brustkorbs

Der Brustkorb ist für seine knöcherne Struktur extrem beweglich und anpassungsfähig. Bei der Einatmung dehnt sich der Brustkorb in der Tiefe und in der Breite aus. Bei der Ausatmung passiert das Gegenteil.

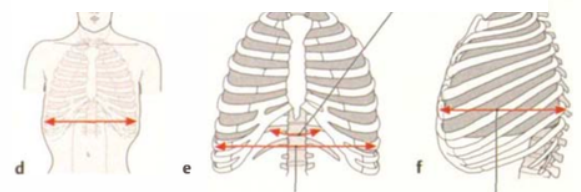
Neben dem **Zwerchfell** spielt auch die **Zwischenrippenmuskulatur** und die **Rumpfmuskulatur** eine wichtige Rolle - in "Extremsituationen" auch die Atemhilfsmuskulatur.

Das Zwerchfell verändert sich bei der **Einatmung** in ein gespanntes, flaches **Zelt**. Bei der **Ausatmung** entspannt es sich und stellt sich wie eine **Kuppel** auf. Durch das Wechselspiel entsteht ein Unter- und Überdruck, wodurch die Lunge mit Luft gefüllt wird bzw. die Luft entweichen kann.

#### Ausatmung



#### Einatmung



Die Mechanik des Brustkorbs. Ein beweglicher Brustkorb ist essenziell für ein gesundes Atemmuster. Abbildung aus Prometheus LernAtlas der Anatomie, Thieme Verlag (2005).

# Wie uns die Atmung mehr Bewegungsraum ermöglicht.

Part 2: Atem- und Positionsarbeit

## Durch gezielte Positionen mehr Raum entwickeln

Um auf unser Atemmuster und v.a. das Zwerchfell einzuwirken, müssen wir uns mit dem Thema **Atem- und Positionsarbeit** auseinandersetzen. Hierbei geht es um bewusste Atemtechniken, die durch spezifische Positionen dem Brustkorb (und auch dem Becken) “mehr Raum eröffnen”.

Hierdurch generieren wir wieder mehr **Bewegungsoptionen**, die sich auch auf die globale Körperhaltung auswirken kann. **Der Ansatzpunkt, um auch Hüftbeschwerden & Probleme der Lendenwirbelsäule zu verringern.**

## Das Ziel der Atemarbeit

Um dem Brustkorb mehr Bewegungsraum während der Atmung zu ermöglichen, bedarf es primär einer entspannten Position. Dabei bietet sich am Besten die **Rücken- oder Seitlage** an. Ein Ziel ist es, das **Nervensystem** (v.a. den Parasympathikus) in Richtung eines entspannten Zustands zu regulieren. Des Weiteren gilt die **Aufmerksamkeit** den Bewegungen des Brustkorbes während der Ein- und Ausatmung.

## Die Integration der Atmung in verschiedenen Positionen

Jeder Körper zeigt in seiner Anatomie gewisse Tendenzen, wie sich das **Atemmuster** auf die **Körperhaltung** auswirkt. Das sorgt dafür, dass gewisse Bereiche tendenziell etwas “**eingeschränkter**” in ihrer Bewegungsfreiheit sind, während andere Bereiche dadurch **mehr Raum** einnehmen. Durch den gezielten Einsatz der Atmung in Verbindung einer bestimmten Position, können so die **eingeschränkten Bereiche wieder “erschlossen”** werden. Das wirkt sich dann auf das Atemmuster und auf die Körperhaltung aus.

In diesem Beispiel geht es um eine Bewegungseinschränkung auf Ebene des vorderen Brust- & Schulterareals. Durch die Positionsarbeit im Stütz werden dadurch mehr Bewegungsoptionen auf der Vorderseite ermöglicht.



# Wie uns die Atmung mehr Bewegungsraum ermöglicht.

Part 2: Atem- und Positionsarbeit

## Übungsauswahl für die Atemarbeit

### 1 BEOBACHTUNG DES BRUSTKORBS

Atemarbeit - 10 Atemzüge

**Startposition:** Rückenlage, Beine angewinkelt & aufgestellt. Eine Hand auf dem Bauch, eine auf das Brustbein.

**Ziel:** Beobachte in Gedanken die Bewegung unter den beiden Händen. Wo findet Bewegung statt?



### 2 RIPPENATMUNG

Atemarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

**Startposition:** Rückenlage, Beine angewinkelt & aufgestellt. Beide Hände greifen jeweils das untere Ende des Brustkorbs.

**Ziel:** Die Rippen zwischen Deinen Händen dürfen bei der Atmung auseinandergehen und wieder sich annähern.



### 3 DIE TIEFE AUSATMUNG

Atemarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

**Startposition:** Rückenlage, Beine angewinkelt & aufgestellt. Beide Hände greifen jeweils das untere Ende des Brustkorbs. Fingerkuppen liegen auf dem Bauch.

**Ziel:** Atme normal durch die Nase ein. Atme gedanklich durch einen dünnen Strohhalm durch den Mund aus. Spüre etwas Muskelaktivität unter den Fingerkuppen. Atme so lange aus, bis keine Luft mehr austritt.



# Von der Atemarbeit in die Positionsarbeit.

## Part 2: Atem- und Positionsarbeit

### Übungsauswahl für die Positionsarbeit

#### 1 90-90-POSITION RÜCKENLAGE + WECHSELSCHRITT

Positionsarbeit - 8 Atemzüge , nach 2 Atemzügen immer Beinwechsel- 3 Runden

**Startposition:** Rückenlage, Beine  $>90^\circ$  angewinkelt & an der Wand aufgestellt.

Becken in Neutralstellung. Arme seitlich abgelegt.

**Ziel:** Schiebe das Becken zur Decke. Eine Beinseite löst von der Wand, beide Hände umklammern das gelöste und angewinkelte Bein. Halte während der vollen Atmung die tief ausgeatmete Rumpfposition. Die Oberschenkelrückseite darf intensiv arbeiten.



#### 2 TÜRSTOCK-POSITION MIT GESTRECKTEM BEIN + GEBEUGTES BEIN (TEIL 2)

Positionsarbeit - 5 Atemzüge - 2 Runden pro Seite

**Startposition:** Rückenlage mit dickerem Kissen unter der Hüfte, ausgerichtet zum Türstock. Ein Bein befindet sich in Streckung am Türstock. Das passive Bein ist abgelegt, durch den Türrahmen hindurch. Teil 2: Winkle das gestreckte Bein an und stelle den Fuß flächig am Türrahmen ab.

**Ziel:** Dehnung der Oberschenkelrückseite am Türstock. Teil 2: Dehnung der Gesäßstrukturen.



#### 3 FROSCHATMUNG AUF ERHÖHUNG

Positionsarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

**Startposition:** Vierfüßler-Stand auf den Unterarmen. Erhöhte Position der Unterarme auf einem Hocker (o.ä.). Kontaktpunkte: Unterarme, Knie (weiche Unterlage) und Fußzehen.

**Ziel:** Atme in der Tiefe ein, sodass sich der Brustkorb in alle Richtungen ausdehnt. Halte das Becken und den unteren Rücken möglichst locker. Atme so lange aus, bis keine Luft mehr austritt (Tiefausgeatmete Position).



# Essenzielle Bewegungen für den Unterkörper.

## Part 3: Bewegungsmuster des Unterkörpers

### Übungsauswahl für die Hüfte

#### 1 HÜFTBEUGUNG SCHRITTVERSETZT AN DER WAND

Hüfte - 60 Sekunden - 2 Runden pro Seite

**Startposition:** Im Stand mit einer gebeugten Armlänge Abstand zur Wand. Sehr kleine & enge schrittversetzte Position, beide Füße haben vollen Bodenkontakt. Halte die Länge über die gesamte Wirbelsäule.

**Ziel:** Dein Körpergewicht befindet sich mehr auf Seiten des vorderen Fußes. Schiebe Dein Becken maximal im Raum horizontal nach hinten weg. Deine Knie bleibt marginal gebeugt. Schiebe dann den vorderen Fuß gedanklich in den Boden und strecke gleichzeitig Dein Becken wieder im Raum nach vorne. Endposition: volle Körperaufrichtung.



#### 2 WIRBEL FÜR WIRBEL ABROLLEN

Hüfte - 120 Sekunden - 2 Runden pro Seite

**Startposition:** Im Stand, sehr kleine & enge schrittversetzte Fuß-Position, beide Füße haben vollen Bodenkontakt.

**Ziel:** Beuge Dich in einem sehr entspannten Zustand Stück für Stück (vom Kopf aus beginnend) über Dein vorderes Standbein vorne über. Dein Becken kippt zum Schluss mit vor. Bleibe locker "baumelnd" über dem vorderen Standbein. Richte Dich dann wieder Stück für Stück umgekehrt auf.



#### 3 WANDSITZ KNIEBEUGE + BLACKROLL

Knie - 45 Sekunden - 3 Runden

**Startposition:** Im Stand, mit dem Rücken zur Wand. Sehr kleine & enge schrittversetzte Fuß-Position, etwas weiter entfernt von der Wand. Beide Füße haben vollen Bodenkontakt. Die Blackroll befindet sich am hinteren Becken als Unterstützung.

**Ziel:** Mit aufrechter Wirbelsäule belaste etwas mehr das "wandnahe" Standbein. Gehe nur so tief, wie Du die saubere Kontrolle hast. Schiebe Dich dann weg vom Boden zurück in den Stand.



# Zusammenfassung der wichtigen Punkte.

## Die wichtigsten Punkte für Dich aus dem Workshop

1. Deine **Atmung** hat große Auswirkung auf Deine **Haltung und Position**.
2. Das **Skelett** "diktiert" letztendlich die **Position der Muskeln**. Sie reagieren nur.
3. Das **Zwerchfell** ist ein **Muskel**, der auch trainiert werden darf.
4. **Atem- und Positionsarbeit** sind ein Tool, um mehr **Bewegungsräume** zu erschließen.
5. Das **hüftdominante und kniedominante Bewegungsmuster** sorgt für sinnvolle Belastungen der Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Dadurch entstehen mehr **Bewegungsoptionen**.

## Mein weiterführendes Angebot für Dich

Du wünschst Dir noch mehr individuelle Unterstützung in Sachen Bewegung und ganzheitlicher Gesundheit? Dir fehlt es an der konkreten Umsetzung, um Dich beschwerdefrei zu bewegen?

Dann empfehle ich Dir einen **Screening-Termin über 90 Minuten** bei mir zu buchen. Ich besuche Dich daheim (auch online möglich) und führe mit Dir spezifische Bewegungstests und Analysen durch. Daraus entwickeln wir gemeinsam den perfekten Entwicklungsplan für Dich.

Wenn Du darüber hinaus Unterstützung im Bereich **Ernährung** und **Bewegung** suchst, biete ich Dir **1:1 Einheiten** an, die individuell auf Dich und Deine Wünsche abgestimmt sind.

**Mit der Liebe für das Detail und dem "Großen und Ganzen" immer im Blick.**

## Dein Feedback ist mir sehr wichtig!

Wenn das Ebook Dir gefallen hat, freue ich mich über Dein persönliches Feedback. Das hilft mir, meine Inhalte weiter zu schärfen und auch als Referenz für meine Arbeit. Daher würde ich mich über eine Bewertung auf meinem Google-Profil freuen.

Bei Rückfragen gerne per Kontaktformular auf meiner Website melden. Ich freue mich auf Deine Nachricht!



[Google-Bewertungslink:](#)