

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**.

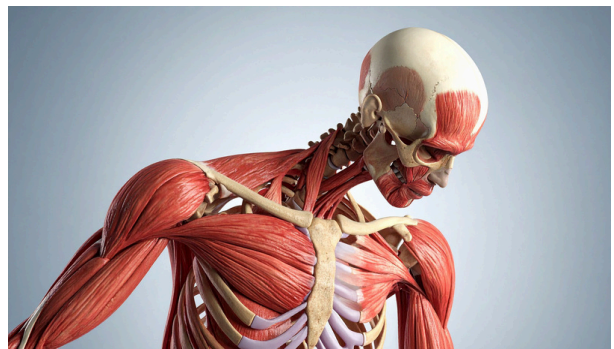
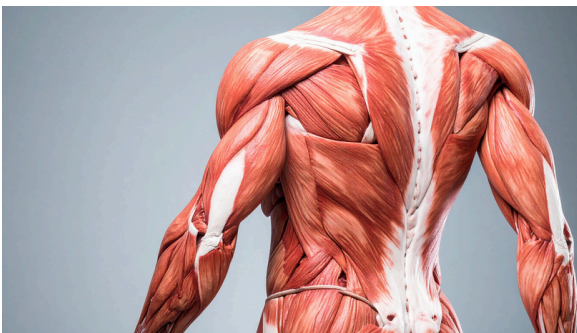
Daher möchte ich auch darauf hinweisen, dass es aus meiner Perspektive selten die eine perfekte Methode für jede Person gibt, um ein bestimmtes Problem zu lösen.

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

Unser Knochengerüst "diktiert" die Position der Muskeln

Unser **Skelett** ist die Grundlage, dass wir nicht durch die Schwerkraft in uns zusammenfallen. Die **Muskulatur** sorgt dafür, dass sich die einzelnen Knochen zueinander im Raum verändern und fortbewegen können.

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.

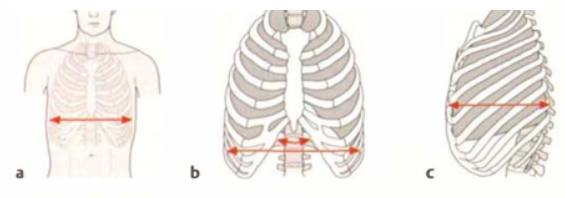
Die natürliche Bewegung des Brustkorbs

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.

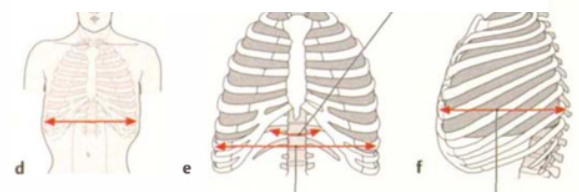
Neben dem **Zwerchfell** spielt auch die **Zwischenrippenmuskulatur** und die **Rumpfmuskulatur** eine wichtige Rolle - in "Extremsituationen" auch die Atemhilfsmuskulatur.

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 Schulter- & Nackenverspannungen 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.

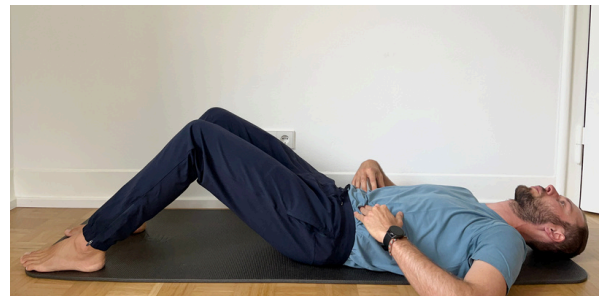


3 DIE TIEFE AUSATMUNG

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 + ARMSTRECKUNG

Positionsarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

Startposition: Rückenlage, Beine in 90° angewinkelt & an der Wand aufgestellt. Becken in Neutralstellung. Arme strecken zur Decke. Becken hebt minimal ab vom Boden.

Ziel: Vollständige Einatmung und tiefe Ausatmung (kurz halten). Brustkorb darf expandieren und sich wieder komprimieren. Das Becken bleibt ganz locker.



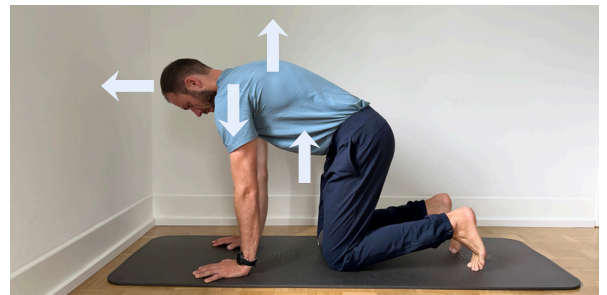
2 VIERFÜSSLER-STAND + REDONDOBALL/KISSEN

Positionsarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

Startposition: Vierfüßler-Stand. Redondball oder dickeres Kissen zwischen den Knien eingeklemmt.

Ziel: Schiebe Dich weitweg vom Boden mit gestreckten Armen. Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Halte während der vollständigen Atmung die tief ausgeatmete Rumpfposition.

Bonus: Intensiver wird es, wenn die Knie abheben und Du die volle Vierfüßler-Position einnimmst.



3 VIERFÜSSLER-STAND UMGEDREHT

Positionsarbeit - 5 Atemzüge - 3 Runden

Startposition: Vierfüßler-Stand umgekehrt (Vorderseite des Körpers nach oben gerichtet). Beine leicht angewinkelt, Füße haben vollen Bodenkontakt. Arme ganz gestreckt im Stütz.

Ziel: Dein Brustbein strebt zur Decke, während Du auch hier vollständig ein- und ausatmest. Denke an die tief ausgeatmete Position.



Die essenziellen Bewegungen der Schulter und des Schulterblatts.

Part 3: Bewegungsmuster der Schulter

Übungsauswahl für den Schulterkomplex

1 SCHULTERBLATT-BEWEGUNG

Schulterkomplex - 60 Sekunden - 3 Runden

Startposition: Gestreckte Bauchlage. Schulterachse darf "W"-Position einnehmen. Stirn auf kleiner Erhöhung abgelegt (Handtuch gerollt).

Ziel: Schulterblatt gleitet nach außen und nach vorne oben (Schultern gehen zu den Ohren). Schulterblatt zieht dann zurück zur Wirbelsäule und nach unten in die hinteren Hosentaschen. W-Armposition verändert sich nicht.

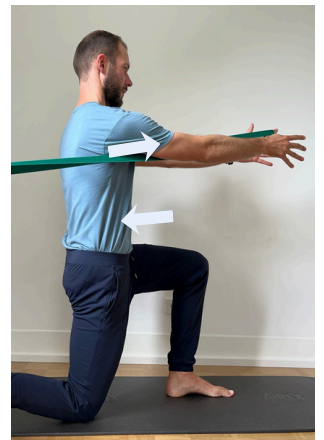
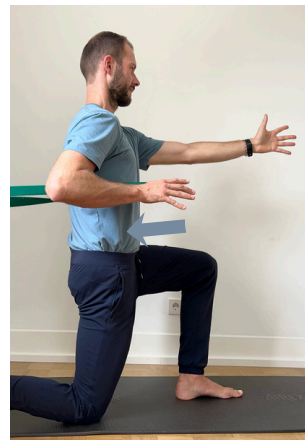


2 SUPERBAND PUSH EINARMIG IM KNIESTAND

Schulterkomplex - 60 Sekunden - 3 Runden

Startposition: Ausfallschritt kniend mit dem Band hinter dem Rücken verlaufend. Band befindet sich auf Seiten der Knieposition. Schulter tief, lange Wirbelsäule.

Ziel: Schiebe das Band weit nach vorne, atme dabei in der Tiefe aus (tief ausgeatmete Position). Halte die Länge in der Wirbelsäule.

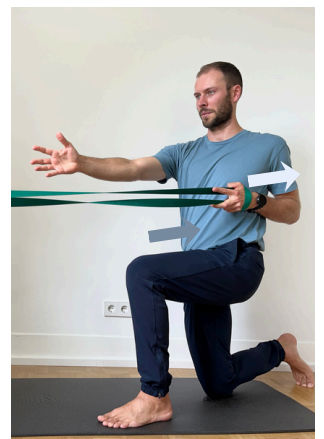


3 SUPERBAND PULL EINARMIG IM KNIESTAND

Schulterkomplex - 60 Sekunden - 3 Runden

Startposition: Ausfallschritt kniend mit dem Band vor dem Körper verlaufend (Zug kommt von vorne). Band befindet sich gegenüberliegend der Knieposition. Band auf Zugspannung bereits in gestreckter Armposition.

Ziel: Ziehe den gesamten Arm und die Schulter nach hinten weg. Die Schulter bleibt aktiv weg vom Ohr. Atme dabei in der Tiefe aus (tief ausgeatmete Position). Halte die Länge der Wirbelsäule.



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. Die **Bewegungsmuster (Push & Pull)** sorgen für sinnvolle Belastungen der Schulter und Nackenpartie, um mehr **Bewegungsoptionen** zu generieren.

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:](#)