

Was haben Hinguck-Po und Bahnhof Stadelhofen gemeinsam?

Gratulation, wenn Sie mittlerweile die Angst vor dem Hohlkreuz relativiert oder gar verloren haben! Das Becken neutral zu halten, die Lendenlordose – damit meine ich den natürlich, funktionell schönen Bogen in der Lendenwirbelsäule, der zu einem Hinguck-Po führt und eine schöne Körper-Längsspannung ermöglicht –, also diese Lordose nicht aufzulösen, das ist sicherlich ein neuerer, aber durchaus begründeter Schritt in der Bewegungslehre.

Es gibt sie aber immer noch: Die Bewegungslehren, die uns anleiten, das Becken nach unten zu ziehen – leider. Dies wird u.a. damit begründet, diese Haltung sei gut für Leute mit einer Stenose (= krankhafte Verengung eines Nervenkanals aus den Wirbelkörpern heraus). Daraus eine Lehre für alle abzuleiten ist etwa so sinnvoll, als verordnete man allen Menschen ein Hörgerät, bloss weil gewisse darunter sind, die schlecht hören. Hören Sie etwa schlecht? Na also! Geniessen Sie Ihre Lordose und den verstärkten Schutz Ihrer Wirbelsäule, den sie bewirkt! Aber achten Sie darauf, dass Sie vor lauter Begeisterung nicht in eine Überkorrektur steuern und den Brustkorb nach vorne schieben (nachzuschauen im Beitrag 1, Bild 3).

Hier geht es um die aufrechte Haltung, die mit Stabilisationsarbeit verstärkt wird. Dazu empfehle ich Ihnen, zuhause erst mit Fingerspitzengefühl zu üben (taktile Kontrolle wie auf den Bildern). Anschliessend können Sie diese Übungen in jeder Position an jedem Ort durchführen, wo immer, deshalb nennen wir diese Übung unter uns auch «Bahnhof Stadelhofen».

Ausführung:

- Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein, die Füsse stehen nicht parallel, das Gewicht ist auf Ferse und Vorfuss verteilt, legen Sie je eine Hand auf den Ober- und den Unterbauch.
- Beckenboden heben und langsam und fein die Bauchdecke von der Hand weg nach innen ziehen. Muskelspannung 15 – 20 Sekunden halten und gleichzeitig weiteratmen und länger werden.
- Diese «Kopfarbeit-Printing-Übung» 2 – 4 Mal wiederholen.
- Achten Sie darauf, dass das Körpergewicht auf dem ganzen Fuss bleibt und sie sich nicht nach hinten auf die Ferse stellen. Dies wäre suboptimal für die Aktivierung der tiefen Rückenmuskeln.



Erhalten Sie diese schöne Längs-Spannung im Alltag oder setzen Sie mit folgender Übung noch eins drauf:

Im Einbeinstand mit intensiver Längs-Spannung wecken Sie die tiefe Muskulatur von Becken und Hüftgelenk.

Ausführung:

- Stellen Sie sich mit soviel Längs-Spannung wie möglich auf ein Bein.
- «Schieben» Sie Ihr Körpergewicht bewusst über den Fuss «in den Boden hinein». Sie werden einen Schub nach oben spüren, so als wollte sich die Krone Ihres Kopfes der Decke annähern. Wenn Sie jetzt noch mehr Spannung im Gesäss spüren, machen Sie alles goldrichtig.
- Verstärken Sie die Bauchspannung zart nach innen, halten Sie diese während 15 – 20 Sekunden und lassen Sie die Atmung gleichzeitig weiter fließen.
- Anderes Bein genau gleich.



Auch bei dieser Übung geht es um Ansteuerung, um Kopfarbeit, um die aufrechte Körperhaltung, über die jedes Kleinkind einfach verfügt – ganz ohne Anstrengung oder Übung. Diese Haltung gilt es wiederzufinden und im Gehirn zu programmieren (printen).

Das Verinnerlichen und Programmieren dieser ersten fünf Übungen ist die Basis meines exklusiven Antara-Programms für die BodyShop Newsletter-Leserinnen und Leser. Erst wenn Sie darin Fortschritte erzielt haben, machen die aufbauenden Übungen ab der nächsten Ausgabe Sinn. Dann geht's nämlich richtig los! Bis dahin wünsche ich Ihnen weiterhin viel Ausdauer und nicht vergessen: Immer aufrecht! Ihre Karin Albrecht

Den Artikel über Antara in der «Schweizer Familie verpasst? Einfach nachlesen auf www.antara-training.ch.