



Ines Bruckner

DIE ACHTSAMEN ACHT



Ines Bruckner

DIE ACHTSAMEN ACHT

Zur Selbstbehandlung - Ein umfassendes Dehnungsprogramm

Aus physiotherapeutischer wie osteopathischer Sicht ist im Körper alles miteinander verbunden und daher machen Dehnungen des gesamten Systems auch am meisten Sinn. In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) ist man derselben Annahme, jedoch besteht die Verbindung hier über Energiekanäle (Meridiane), die den gesamten Körper vernetzen.

Aus diesen beiden Richtungen habe ich das folgende Dehnungsprogramm zusammengestellt. Beim Dehnen kannst du die statische oder die dynamische Variante wählen – ich persönlich mache gerne mal so, mal so, denn beide Arten haben ihre Vorteile.

Mögen die Übungen gelingen und das Sich-Spüren Freude bringen!

Wenn du jede Position ca. 30 Sekunden bis 1 Minute lange hältst bzw. in der Position bewegst, dann gibst du deinem Körper die Möglichkeit seine Flüssigkeiten zu verteilen. Darin befindet sich alles, was wir aufnehmen und wieder abgeben, so also auch viele Nährstoffe, Sauerstoff (DAS 'Reparaturmolekül' in unserem Körper), Abwehrstoffe und Immunzellen (Immunsystem: räumen im Gewebe auf), Schlacke und Entzündungsmediatoren (und alles andere, was wir nicht mehr brauchen und der Heilung hinderlich ist, wird ausgeschwemmt) sowie eine Vielzahl an Hormonen (va. 'Stresshormone', die abgebaut werden können) = mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Jene Positionen, die dir am 'schwersten' fallen, sind meistens die, von denen man am meisten profitieren kann: diese kannst du länger behandeln.

Konzentriere dich immer wieder auf tiefe Atemzüge bis in den Unterbauch. Es verstärkt den Austausch der Flüssigkeiten und somit die 'Erweichung des Gewebes' immens.

Sei bitte fürsorglich im Umgang mit deinem Körper, keine Übung soll Schmerzen verstärken oder ihn provozieren.

I. RUMPFVORBEUGE/-RÜCKBEUGE

RUMPFVORBEUGE

Aus dem aufrechten Stand rollst du den Oberkörper so weit nach vorne unten, dass die Handflächen den Boden berühren (alternativ kannst du deine Hände auch auf einem Stockerl ablegen): Arme und Kopf locker hängen lassen. Am Ende rollst du wieder Wirbel für Wirbel in den Stand hoch.



Ines Bruckner

RUMPFRÜCKBEUGE

Lege deine Hände an die Hinterseite deines Brustkorbs (auf Höhe der Taille oder höher), ziehe die Schultern sanft nach hinten unten und die Ellenbogen zusammen. Beuge dann den Oberkörper (inkl. Kopf, wenn möglich) vorsichtig nach hinten. Strecke dabei dein Brustbein Richtung Decke und forme einen Bogen nach hinten (im Stand: Knie locker, unterer Rücken ist gerade). Während du diese Position hältst, kannst du, wenn es dein Nacken zulässt, den Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen.

2. RUMPFDREHUNG

Du stehst oder sitzt aufrecht und streckst deine Arme mit den Handflächen nach oben zeigend zur Seite. Dann drehst du dich mit dem Oberkörper abwechselnd schwungvoll nach links und rechts: zu Beginn vorsichtig und je sicherer du dich fühlst, desto schwungvoller. Der Kopf dreht in die jeweilige Richtung mit!

DEIN SPEZIALTRICK:

3. SEITDEHNUNG DES RUMPFES NACH LINKS UND RECHTS

Aus dem aufrechten etwas breiteren Stand neigst du deinen Körper zur Seite Richtung Boden, dabei fahren die Fingerspitzen der jeweiligen Seite am Oberschenkel entlang, den Kopf lässt du locker hängen. Die andere Hand hebst du in einem Kreisbogen hoch und verstärkst so die Dehnung. 1x links, 1x rechts. Alle Fersen bleiben immer auf dem Boden :) Was spürst du? Dass tatsächlich deine Schulter mit deinem Beckenknochen zusammenhängt!! :)

DEIN SPEZIALTRICK:

4. BECKENKREISE

Stelle dich circa hüftbreit hin und stütze die Hände seitlich am Becken ab. Dann beschreibst du ein paar möglichst große Kreise mit deinem Becken: nach hinten, zur Seite, nach vorne, zur anderen Seite und wieder nach hinten. Führe diese Übung möglichst langsam durch, sodass du auch wirklich alle Richtungen bis an die Grenze deiner Beweglichkeit ausschöpfst. 30 Sekunden in die eine Richtung, 30 Sekunden in die andere Richtung. Unterschätze die Wirkung dieser einfachen Übung nicht :)

DEIN SPEZIALTRICK:



Ines Bruckner

5. MOBILISATION DER ARME

Bewege deine Arme schwungvoll kreisend in beide Richtungen. Wenn du deine Arme in entgegengesetzte Richtung drehen kannst, freut sich dein Gehirn besonders darüber. Dann vergiss auch den Richtungswechsel nicht, der ist besonders herausfordernd für unsere Koordinationsfähigkeit.

DEIN SPEZIALTRICK:

6. HÜFTDEHNUNG RECHTS UND LINKS

Aus dem aufrechten Stand bringst du mit einer Hand den gleichseitigen Fuß zur Pobacke. Achte bitte dabei darauf, dass deine Lendenwirbelsäule nicht hohl wird, sondern gerade bleibt. Mit der anderen Hand kannst du dich abstützen, damit du gut stabil stehst. Wenn möglich, kannst du das Knie des gedehnten Beines noch nach hinten bringen oder sogar nach hinten kreisend bewegen (in beide Richtungen kreisen). Bein wechseln :)

DEIN SPEZIALTRICK:

7. HÜRDENSITZ

Aus dem Langsitz winkelst du ein Bein an und drehst dieses nach hinten, sodass die Oberschenkelinnenseite am Boden aufliegt. Nun bringst du das Knie so weit wie möglich nach hinten. Nun drücke die Pobacke der gleichen Seite sanft zu Boden oder schiebe/ schaukle das Knie vom Körper weg. Mit dem Arm der Gegenseite kannst du dich bequem abstützen. Seite wechseln!
Die maximale Dehnfähigkeit ist erreicht, wenn ein 90°Winkel im Hüftgelenk und Kniegelenk erreicht ist.

DEIN SPEZIALTRICK:

8. ACHILLESSEHNENDEHNUNG

Suche dir etwas Stabiles, an dem du dich gut festhalten kannst (z.B. ein Tischbein). Stelle die Beine mal enger (Füße berühren einander), mal weiter auseinander hin (wechsle von Tag zu Tag). Dann gehst du in eine tiefe Hocke, hältst dich mit den Händen gut fest und lässt deine Fersen zu Boden sinken. Wenn du gerne ein bewegendes Element dabei hast, kannst du deine Knie schwingend von rechts nach links drehen, um auch alle Sehnenanteile zu erreichen.

DEIN SPEZIALTRICK: