

# „Mythos stabiler Rücken, ein unbeweglicher Irrtum!“

„Warum lässt man den  
Funktionsverlust der Wirbelkette zu?“

Roland Pausch - [BewegungsLernen.com](http://BewegungsLernen.com)



# „Mythos stabiler Rücken - ein unbeweglicher Irrtum!“

Warum lässt man den Funktionsverlust der Wirbelkette zu?

Überblick.....	3
Das Drama des geraden Rückens .....	5
Stabilisieren und die Wechselwirkung in der Koordination der Bewegung: .....	6
Gerader Rücken oder bewegliche Wirbelkette? Ein tieferer Blick: .....	7
Das „Steuerungssystem“ Wirbelkette als Ausgangspunkt jeder Bewegung: .....	11
Das Knie und die Achillessehne in Wechselwirkung mit dem Rücken!.....	12
Die Beckentorsion, oder auch Beckenverwringung .....	14
Wie kam dieser fundamentale Irrtum zustande?.....	16
Schnelle Lösung? Ja gerne, aber der Weg ist wichtig! .....	17
Der Körper kann einzelne Muskeln, Knochen, Muskelfasern und Faszien ansteuern. ....	18
Die Kombination in der Bewegung ist wichtig.....	18
Wie kann man umlernen? .....	21
Zusammenfassung.....	26
Literaturverzeichnis .....	29



Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

Informiere dich gerne hier über den Kurs: [Link →](#)

## Überblick

Wir werden dazu angehalten, einfache Tätigkeiten wie das Aufheben einer Flasche Wasser ohne Beteiligung der Wirbelkette durchzuführen. Man solle den Rücken festhalten und aus den Knien hochkommen!

*Warum lässt man den Funktionsverlust der Wirbelkette zu?*



Abbildung 1 Quelle BHumanbiological.com



Abbildung 2 Quelle Microsoft Bing Image Creator

„In keiner Sportart sei es Langlauf, Turnen, Klettern, Leichtathletik, Schwimmen, Reiten, Aerobic, Fußball, Handball, Basketball, Fechten, Ballett, Aikido, Tai-Chi, Boxen, Stabhochsprung oder auch beim vermeintlich „einfachen“ Gehen, käme es einem Menschen in den Sinn, seine Wirbelkette starr- und festzuhalten.“

Kein dynamisch gebautes Tier (und auch der Mensch ist dynamisch gebaut) würde jemals auf die Idee kommen, seine Wirbelkette unter Belastung fest- und in einer geraden Linie zu halten. Nur der Mensch verharrt in dieser seltsamen Idee! Und so sieht man Menschen Dinge heben und dabei eifrig den Rücken festhalten. Das ist doch richtig, oder? Oder ist es eben doch ein Mythos?



Abbildung 3 Quelle Microsoft Bing Image Creator



Abbildung 4 Quelle Microsoft Bing Image Creator

Wenn man sich darüber informiert, wie man rückengerecht beispielsweise eine Flasche Wasser vom Boden aufhebt, oder „wie komme ich hoch, nachdem ich mir die Schuhe gebunden habe“ googelt, findet man fast ausnahmslos die Anweisung, dies aus den Knien heraus und mit geradem Rücken zu tun. In diesem Text erfahren Sie, warum ich diese Idee des „geraden Rückens“ unter Belastung für einen wenig hilfreichen Irrtum halte. Wir betrachten Hintergründe dazu und meine Lösungsansätze beim [Bewegungslernen](#).



Abbildung 5 Quelle Microsoft Bing Image Creator

„Sehen wir unsere Gelenke als „Umlenkrollen“!

Eine Vielzahl von Seilzügen, die mit jeder Umlenkung das Gewicht reduzieren und die Dynamik im Körper verstärken

Es kommt so bei jeder Bewegung zu einer **ENTlastung** und nicht zu **BElastung**!

So trainieren Sie dem Körper Fähigkeiten **an** und nicht **ab**!“

### Der Körper erhält Bewegungsdynamik!

Das eigene Gewicht wird reduziert, ebenso wie das Gewicht, mit dem wir täglich umgehen.

Unsere Gelenke sind so konzipiert, dass sie Belastungen auf verschiedene Weise und vor allem in verschiedene Richtungen verteilen! Frontalbewegung, Drehbewegung, seitliche Biegung in Koordination!

Bewegungen werden so leichter und effektiver gestaltet. Dadurch entsteht der Vorteil einer koordinierten Bewegung im Muskel- und Gelenkzusammenspiel.

Die Umstellung von Belastung auf ENTlastung trotz Bewegung schützt vor Stress im Körper und Verschleiß in einzelnen Bereichen!

Es ist eine Bewegung, die nicht nur Muskeln stärkt, sondern durch die in die Tiefe gehende Koordination der Bewegung auch schonend ist, eine Dynamik bekommt und kraftvoll wird! Die verschiedenen tiefen Schichten der Rückenmuskeln arbeiten innerhalb der einzelnen Schichten in sich zusammen. Dabei hat jede Schicht für sich eine eigene Aufgabe hat! Aber erst in der Gesamtheit aller Schichten, wird deren Zusammenarbeit wirkungsvoll!

### Eine effiziente Bewegung nach der Bauart des Menschen!

Die harmonische Zusammenarbeit des Ganzen! Das Ziel besteht darin, dem Körper Fähigkeiten anzutrainieren und nicht in bestimmten Bereichen zu verharren oder Fähigkeiten abzutrainieren. Was Sie nicht verändern, verstärken Sie! Wenn Sie im bestehenden Bewegungskonzept Kraft trainieren, stärken Sie das vorhandene Bewegungsmuster!



Video 2 Die verschiedenen Muskelschichten

Ein kurzes Video zu den verschiedenen Muskelschichten des Rückens:

Kommen Sie mit geraden Rücken aus den Knien hoch und haben dabei auch noch den Kopf gehoben, so werden alle gezeigten Muskeln im Körper außen vorgelassen.

**Ist das sinnvoll?**

## Das Drama des geraden Rückens

Wir werden dazu angehalten, einfache Tätigkeiten wie das Aufheben einer Flasche Wasser ohne Beteiligung der Wirbelkette durchzuführen. Man solle den Rücken festhalten und aus den Knien hochkommen!

Selbst bei vermeintlich kleinen Bewegungen, wie dem Aufnehmen eines Blattes Papier vom Tisch im Stehen, hat das Einnehmen einer "geraden" Rückenhaltung fatale Folgen für die ausgeführte Bewegung selbst! Nicht nur diese, auch die unmittelbar darauffolgenden Bewegungen leiden darunter, wenn Sie beispielsweise danach weitergehen! Ich werde beschreiben, warum das so ist.

Aber warum bloß wird uns geraten, das Zentrum unserer Bewegungen auszuschließen? Denken Sie an die verschiedenen Sportarten, die ich weiter oben erwähnt habe! In keiner einzigen davon könnten Sie die Wirbelkette und damit den Rücken festhalten.

Sie hätten einen *massiven Kraftverlust*, wären *ungenau*, *nicht dynamisch*, ebenso würden Sie die Bewegungen nicht lange durchhalten und es würde sehr bald zu Überlastung in verschiedenen Gelenken und Strukturen kommen!



Abbildung 6 Bildquelle Humanbiological.com

Eine „bewegliche“ Wirbelkette ist ausschlaggebend für das gesamte mechanische Zusammenspiel der Wirbel!

Die durchlässige Bewegung der Wirbelkette ist entscheidend für die Bewegung des gesamten Rumpfes, aber auch des Beckens, der Hüften bis zu den Extremitäten. Die Bewegung der Arme und Beine ist von der Bewegung der Wirbelkette abhängig!

Die Wirbelkette beherbergt zudem auch das Rückenmark, denjenigen Teil des zentralen Nervensystems, der untrennbar mit dem Gehirn verbunden ist.

Ist die Muskulatur an den Wirbeln fest und undurchlässig, können auch die Informationen in den Nervenbahnen nicht frei fließen und weitergeleitet werden. Dadurch können auch Muskeln, Muskelfasern, Organe und Ähnliches nicht erreicht werden. Der Informationsfluss vom und zum Gehirn ist gestört!

**Warum erlaubt man den Funktionsverlust der Wirbelkette?**

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)

## Stabilisieren und die Wechselwirkung in der Koordination der Bewegung:

Die Rückenbewegung basierend auf der menschlichen Anatomie sorgt für Dynamik, Präzision, Kräfteinsatz und zielgerichtetes Bewegen. Ohne durchgängige, vernetzte, koordinierte Beweglichkeit ist dies nicht zu erreichen.

Umso mehr stellt sich die Frage, warum geraten wird, den Rücken bei simplen alltäglichen Bewegungen zu "stabilisieren"?

Die Muskulatur im Rücken, Becken sowie im Hals und Nacken setzt sich aus vielen verschiedenen Schichten zusammen und ermöglicht eine hochindividuelle Beweglichkeit der einzelnen Segmente. Von der großen, groben Oberflächenmuskulatur geht es bis zu den tiefer liegenden Muskeln, die einzelne Wirbel oder eine Gruppe von Wirbeln verbinden, oder diese mit Becken und Rippen verbinden. Im folgenden kurzen Video „Muskelschichten“ bekommen Sie einen visuellen Eindruck davon, wie viele Muskeln im Rücken lokalisiert sind und vor allem wie diese vernetzt sind, bzw. vernetzt sein sollten. Darum wirft das Wort "stabilisieren" für mich Fragen auf. Ein Stab, und hier sei mir ein kleines Wortspiel erlaubt, ist ja ein Wortbestandteil von „Stabilisieren“ und ist fest und starr. Etwas „Stabilisiertes“ gestattet keine individuelle Bewegung, die vom Anfang bis zum Ende durchlässig ist!

Was uns stabilisiert, sind die tiefer liegenden Muskelschichten, die in alle Richtungen verzweigt sind. Und das betrifft nicht nur den Rücken!

*Diese feinen Muskelschichten können Sie jedoch nur trainieren, wenn Sie eine Bewegung „hindurchleiten“! Das bedeutet, dass die Bewegung, wenn sie an einem Ende des Körpers beginnt, bis zum anderen Ende durchgeleitet werden muss und dann in eine Bewegung nach außen wie Gehen, Heben, Drehen, seitliche Biegen umgesetzt wird.*

Eine Bewegung muss den Körper verlassen und in eine Bewegung nach außen umgesetzt werden, sonst staut sich die Energie im Körper. Wird Energie angewendet, muss diese in Bewegung umgesetzt werden!

Machen Sie Ihren Rücken fest und wenden somit Kraft auf, dann wird diese Energie, dieser Kraftaufwand nicht in eine Bewegung umgesetzt!

Hinzu kommt noch, dass Sie, wenn Sie mit einem geraden Rücken hochkommen, das „Maximale“ Ihres Gewichtes Ihres Oberkörpers alleine aus den Beinen und Knien stemmen müssen. Das ist sehr unökonomisch!



Video 3 Kraft in Bewegung umsetzen

Nicht nur, dass Sie dabei eine Vielzahl von Gelenken in den Rückenwirbeln einfach nicht integrieren, Sie verwenden auch nicht das größte und kräftigste Gelenk, das Sie haben: Ihr Becken.

Bei unserem Rücken hat jeder Bereich der Wirbelkette, jeder einzelne Wirbel mit seinen muskulären Verbindungen zum Oberkörper seine eigenen Aufgaben, die dann als ganzes System koordinierte Bewegung zulassen.

Die Wirbelkette ist keine starre Säule. Sie stützt nicht einfach in ihrer Länge, sondern erlaubt eine individuelle Bewegung vom oberen bis zum unteren Ende, von links nach rechts, und auch in der oft vernachlässigten seitlichen Bewegung.

Die Frage nach dem "Warum" des Stabilisierens bleibt für mich weiterhin nahezu unbeantwortet. Insbesondere, wenn wir die Gesamtheit der Muskulatur im Rücken, Oberkörper, Becken, Hals und Nacken in Betracht ziehen. Wenn wir jedes Gelenk als eine Umlenkrolle betrachten, die dem Körper eigentlich jede Bewegung erleichtern sollte! *Eine Einzelbewegung sollte es im Körper nicht geben, da jedes Gelenk und jeder Muskel in Kohärenz mit dem gesamten Körper und so mit einer Gesamtbewegung steht!*

*„Eine Einzelbewegung sollte es im Körper nicht geben, da jedes Gelenk und jeder Muskel in Kohärenz mit dem gesamten Körper und so mit einer Gesamtbewegung steht!“*

Stattdessen werden viele Muskeln nicht genutzt, die für die „gute“ Bewegung zur Verfügung ständen. Durch den „geraden Rücken“ verstärkt man diese mangelnde Bewegungskompetenz.

### Gerader Rücken oder bewegliche Wirbelkette? Ein tieferer Blick:

Betrachten wir verschiedene Tiere, darunter auch den Menschen. Welche Bedeutung hat eine dynamische Wirbelkette für die Fortbewegung?

Stellen Sie sich eine Eidechse vor, ein Kriechtier mit einer hochflexiblen Wirbelkette. Deren außerordentliche Beweglichkeit ermöglicht es der Echse, sich geschmeidig durch ihre Umgebung zu bewegen, sei es beim Klettern auf Felsen oder beim Anschleichen an Beute. Hier ist der Ursprung der Bewegung in der Wirbelkette. Die Bewegung wird an die Extremitäten, die Beine, wie auch die Arme, weitergeleitet und diese unterstützen dann die Vorwärtsbewegung!

Oder man denke an eine Katze, ein agiles, bewegliches Tier, das in der Lage ist, seine Wirbelkette in verschiedene Richtungen zu krümmen und zu strecken, um sich „leise“ und kraftvoll fortzubewegen. Diese Funktionalität der Wirbelsäule ist essenziell für das bewundernswerte katzenartige Verhalten z.B. beim Jagen, Springen oder Balancieren auf schmalen Unterlagen.

Sie können jetzt einwerfen, dass man eine Eidechse oder eine Katze nicht mit dem Menschen vergleichen kann. Da gebe ich Ihnen natürlich recht. Doch wenn wir die eigentliche Dynamik des Menschen betrachten, dann können wir ihn in folgender Reihenfolge einordnen. Eidechse, Katze, Hund und dann kommt schon der Mensch! Unsere Bauart ist eine sehr dynamische, wir haben nur das Bild davon verloren! Unser Skelett ist für dynamische Bewegungen konzipiert. Daher fällt uns langes Stehen auch so schwer.

In künstlerischen Ausdrucksformen wie im Ballett ist die Beweglichkeit der Wirbelkette entscheidend. Bei Tänzern in eleganten Bewegungen wird die Wirbelkette bewusst genutzt, um Anmut und Ausdruckskraft zu erzeugen. In einem Ballettensemble, in dem jeder Tänzer seine Wirbelsäule aktiv einsetzt, entsteht erst die Faszination und Schönheit der Choreografie. Stellen Sie sich Balletttänzer vor, die ihren Rücken fest und gerade halten! Eine schreckliche Vorstellung, oder?

Die Betonung liegt also darauf, dass die außerordentliche Beweglichkeit von Wirbeltieren (einschließlich des Menschen) durch Flexibilität und Vernetzung und eben nicht durch Starrheit der Wirbelsäule bedingt ist.

In keiner Sportart sei es Langlauf, Turnen, Klettern, Leichtathletik, Schwimmen, Reiten, Aerobic, Fußball, Handball, Basketball, Fechten, Ballett, Aikido, Tai-Chi, Boxen oder Stabhochsprung käme es einem Menschen in den Sinn, seine Wirbelkette starr zu halten. Oder? Auch beim vermeintlich „einfachen“ Gehen ist dies so! Wie gehen Sie?

„Ohne die vernetzte  
Wirbelkette ist das  
Gesamtsystem nicht  
funktionsfähig!“

Ein Anschauungsvideo zum Rundrücken und darüber, wie nur die Koordination der gesamten Wirbelkette das Problem lösen kann!

Für eine Lösung in einem Teilbereich der Wirbelkette müssen wir immer die gesamte Wirbelkette mit einbeziehen und in der weiteren Folge den gesamten Körper!

Danach ist es wichtig, diese neuen Bewegungen in den Alltag umzusetzen, und zwar in den verschiedenen Bewegungsrichtungen der Wirbelkette:

Der Frontalbewegung, (Bücken und Hochkommen) der Drehung, der seitlichen Biegung und der Diagonalbewegung!



Video 4

Dieses Video ist nicht als Übungsvideo gedacht, sondern als Anschauungsvideo. Es dient nur zum besseren Verständnis!



Gerade beim Rundrücken oder wenn der Kopf zu weit vor der Schulter gehalten wird! Das passiert oft im Büroalltag, dem nach Unten-Sehen auf das Mobiltelefon, oder eigentlich vielmehr der Art und Weise wie Sie wieder nach oben kommen. Das wird im Video deutlich! Hier gibt es absurde Methoden, dies zu korrigieren: An die Wand stellen und den Kopf mit Kraft immer wieder nach hinten drücken. Kissen, die die Halswirbel knacken lassen usw.



Sie haben die Möglichkeit, das im Anschauungsvideo Gezeigte (Video 2) in kleinem Maßstab durchzuführen. Das heißt, dass Sie die Bewegungen nur im geringen Umfang durchführen.

Ein bisschen so, als würden Sie im langsamen Vorbeischlendern ein Blatt Papier von einem Stuhl hochheben.

**Positive Bewegung:**

1. Beginnen Sie, sich leicht nach unten zu beugen.
2. Neigen Sie den Kopf nach unten.
3. Nehmen Sie das Blatt in die Hand.
4. Entspannen Sie das Brustbein, das leicht nach hinten geht.

Danach erheben Sie sich wieder und starten mit den folgenden Schritten, die Sie genau beobachten können:

1. Bringen Sie das Becken nach vorn.
2. Anschließend das Brustbein.
3. Dann erst den Kopf, der von selbst nach oben kommt.
4. Schließlich einen nahtlosen Übergang und weiter geht's.

Beachten Sie, wie sich das Gehen anfühlt! Sie werden feststellen, dass es sich geschmeidig und fließend anfühlt. Indem Sie eine Vielzahl von Muskeln in Ihren Rücken in die Bewegung integriert haben, stehen Ihnen diese Muskeln nun auch für die fortlaufende Bewegung, in unserem Fall das Gehen, zur Verfügung!

**Negative Bewegung:**

1. Gehen Sie mit einem geraden Rücken nach unten zum Blatt Papier.
2. Heben Sie den Kopf.
3. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Das Brustbein bleibt gerade, der Rücken ist "stabil".
5. Dann erheben Sie sich wieder und beginnen Sie mit den folgenden Schritten, die Sie genau beobachten können:
6. Heben Sie den Kopf, der Rücken bleibt gerade und "stabil".
7. Kommen Sie mit einem geraden Rücken nach oben.
8. Anschließend sofort einen fließenden Übergang und weiter geht's.

Beobachten Sie, wie sich das Gehen anfühlt! Sie werden feststellen, dass es sich sehr starr und fest anfühlt. Indem Sie Ihren Rücken ohne Muskeln in die Bewegung geführt haben, stehen Ihnen bei der fortlaufenden Bewegung, in unserem Fall dem Gehen, auch keine dieser Muskeln zur Verfügung!

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)

Der Beginn einer Bewegung und der darauffolgende Übergang in eine fließende Fortbewegung sind entscheidend, nicht nur beim Gehen, sondern auch bei anderen Bewegungen des Körpers. Dieses Prinzip ist in vielen Gelenken anwendbar, darunter die Schulter, der Ellenbogen, das Drehen des Unterarms mit Elle und Speiche sowie viele andere Gelenke und deren Muskelanordnungen. In all diesen positiven Beispielen bietet der Körper viele effizientere Möglichkeiten als eine starre Haltung. Es ist wichtig zu betonen, dass in allen positiven Beispielen eine Dynamik in der Bewegung vorhanden ist - keine Starre, kein Halten!

Haben Sie beim „Gehen“ eine dynamische, koordinierte Wirbelkette, bei der jeder Wirbel seiner Aufgabe nachkommen kann und diese Bewegung an den Rücken, den gesamten Rumpf und das Becken weiterleitet? Dynamik, Präzision, Krafteinsatz und zielgerichtetes Bewegen? Erinnern Sie sich? Ohne die Bewegung der Wirbelkette hat ihr Körper keine dieser Eigenschaften! Das Gehen wirkt sonst eher wie ein unelegantes, kraftvolles Nach-vorne-schieben, was meist wirklich nicht harmonisch anzusehen ist.

Das ist aber das geringste Problem. In Ihrem Körper findet keine Koordination in Ihren Gelenken von Kopf bis Fuß statt, was bedeutet, dass Ihr System nicht funktioniert und oft sogar gegen sich selbst arbeitet.

Würde sich an Ihrem Auto ein Rad nach vorne drehen und ein anderes nach hinten, wäre Ihnen sofort durch Lärm, Rütteln und Schütteln klar, dass etwas nicht stimmt. Es wäre für Sie nur logisch, dass Sie den Ablauf korrigieren müssten und nicht den Reifen stärker machen, damit er „stabiler“ ist. Das machen Sie in regelmäßigen Abständen beim Auswuchten Ihrer Reifen. So ist ein geschmeidiger ruhiger Ablauf in der Bewegung möglich.

Beim Gehen können Sie Ihren Körper reparieren oder schädigen. Bedingung ist, dass Sie mit dem System Ihres Körpers gehen. Sich gegen den ursprünglichen Bewegungsablauf zu bewegen, aber die Muskeln zu stärken ist sinnfrei! Oder?

Das kann man selbst kaum feststellen, weil man in seinem Kopf wie im Körper ein automatisiert ablaufendes Muster hat, das als gegeben gilt! Darum ist eine neutrale Beobachtung von sich selbst nur schwer möglich. Deshalb gebe ich beispielweise gerne nach Kursen oder Einzelcoachings die Audioaufnahme „Körperwanderung“ mit an die Hand, bei der Sie mit mir „im Ohr“ spazieren gehen und dabei jegliche Bewegung, die Sie machen oder nicht machen, beobachten lernen. Was ihr Körper kennt, das kann er auch verändern. Die Basis einer Veränderung ist zu wissen, was der Körper eigentlich macht!

*Was ihr Körper kennt, das kann er auch verändern. Die Basis einer Veränderung ist zu wissen, was der Körper eigentlich macht!*

Ein meditatives Spaziergehen!

Hier ein Video, das verdeutlicht, wie das richtige und das falsche Hochkommen das folgende Gehen, das Gangbild, verändern.

So verhält es sich auch, wenn der Körper aus einer Drehung, einer seitlichen Biegung, einer diagonalen Bewegung kommt und sich anschließend bewegt. Auch bei der Schulter ist der Weg der Bewegung entscheidend!

Der Weg in eine Bewegung hinein bestimmt, wie die Bewegung anschließend stattfindet!



Video 5

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)



Abbildung 7  
Quelle: Microsoft Bing Image Creator

Das Prinzip „starre Wirbelsäule / gerader Rücken!“ wird weder zu Dynamik führen noch zur erforderlichen Kraftumsetzung und Präzision in der Bewegung. Ein anschauliches Beispiel bietet sich im Handball: Ein Spieler beim Torwurf mit einem geraden, festgehaltenen, steifen Rücken würde nicht nur merkwürdig aussehen, sondern der Wurf würde sehr wahrscheinlich auch danebengehen. Probieren Sie dies gerne aus!

## Das „Steuerungssystem“ Wirbelkette als Ausgangspunkt jeder Bewegung:

Die Wirbelkette als zentrales Steuerungssystem des Körpers verknüpft wie ein Dirigent im Orchester die feinen Bewegungen und vernetzt den gesamten Organismus. Ihre Hunderte von Muskelverbindungen verleihen den Bewegungen Feinheit und leiten sie an die Extremitäten und so an die großen Kraftmuskeln weiter.

Leider beobachte ich in den meisten meiner Seminare und Einzelcoachings die gegenteilige Richtung!

Die Wirbelkette steht nicht im Zentrum der Bewegung, sondern die Extremitäten und Kraftmuskeln nehmen die zentrale Position ein. Das bedeutet folgerichtig, dass das "Steuerungssystem" des Körpers, das Zentrum, bei jeder Handlung zunehmend in den Hintergrund tritt. Die Bewegungen werden nicht mehr vom Zentrum aus gesteuert, also von innen nach außen, sondern von außen nach innen – von den Extremitäten zur Wirbelkette. Die wird dadurch immer unbeweglicher, da die Bewegung nicht bis in die Tiefenmuskulatur geht.

In diesem umgekehrten Ablauf wird die Bewegung nicht mehr vom Zentrum aus, sondern von außen nach innen gesteuert. Die Einzelbereiche der Wirbelkette, wie Lendenwirbel, Brustwirbel und Halswirbel, werden überlastet, weil sie sich nicht mehr koordinieren können, und die zahlreichen feinen Verbindungen werden in ihrer Bewegung gehemmt.

Das Zentrum, die "Leitzentrale" der Bewegung, ist lahmgelegt. Dies führt zu Überlastungen in Lenden, Brustwirbel, Halswirbel, Schultern, Hüfte, Knie und Füßen.

*Jedes Gelenk in deinem Körper kann  
jedes andere Gelenk unterstützen!*

*Jedes Gelenk in deinem Körper kann  
jedes andere Gelenk ausbremsen!*

Mit der [Atemsensopathie](#) kann ich bis ins letzte Detail des Körpers gehen! Mit jedem Atemzug 20.000-mal täglich! Ich breite die ureigene Bewegung des Körpers im gesamten Bewegungsapparat aus – von der gesamten Wirbelkette über das Becken, den Beckenboden, die Schultern, den Nacken, den Kopf, die Knie, den Fuß bis zur kleinen Zehe! Der Körper gewinnt über die Bewegung des Zwerchfells wieder einen Bezug zu sich selbst, und das 20.000 Mal am Tag! Dies geschieht in alle Richtungen: frontal, bei Drehungen, seitlich – und das in Kombination mit Becken, Schultern und dem Rest des Körpers.

## Das Knie und die Achillessehne in Wechselwirkung mit dem Rücken!

Daher hat auch die Bewegung oder eben der Stillstand der Achillessehne Auswirkungen auf die gesamte Wirbelkette.

Im Körper gibt es keine lineare Bewegung, und somit gibt es auch keine lineare Auswirkung einer Bewegung in nur eine Richtung.

Die Bewegung der Brustwirbel ist entscheidend für die Bewegung der Lendenwirbel und des Beckens. Wie sich der Oberkörper mit seinen Brustwirbeln bewegt, so wird das Becken bewegt. Das Becken ist direkt mit den vielen Muskeln ober dem Oberschenkel mit dem Knie verbunden und somit auch dafür entscheidend. Der Oberkörper bewegt das Knie, der Fuß bewegt das Knie!



Abbildung 8 Microsoft Bing Image Creator

Das Knie, als Beispiel, hat keine eigenständige Bewegung. Es wird vom Becken und dem Fußbereich bewegt! Zahlreiche Muskeln gehen aus verschiedensten Richtungen vorne vom Becken aus nach unten und ebenso viele hinten vom Becken aus in Richtung Kniekehle. Eine falsche Bewegung des Beckens kann also der Auslöser für Knieprobleme sein. Das Becken bewegt sich sehr oft nicht in Kohärenz mit dem gesamten Bewegungsapparat, weil die Brustwirbel, der Rücken, das Brustbein und das Schlüsselbein nicht in die notwendigen Drehbewegungen integriert sind. Wenn die Brustwirbelkette nicht an der Bewegung beteiligt ist, beeinflusst dies die Lendenwirbel, und die falsche Bewegung wird direkt auf das Becken, die Beine und das Knie übertragen. Natürlich ist auch die Bewegung entscheidend, die vom Fußbereich nach oben kommt in Richtung Knie.

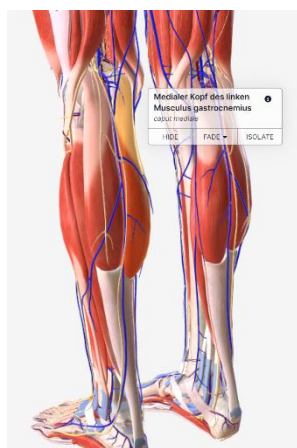


Abbildung 10, weiter in die Wade, Quelle: Humanbiological.com

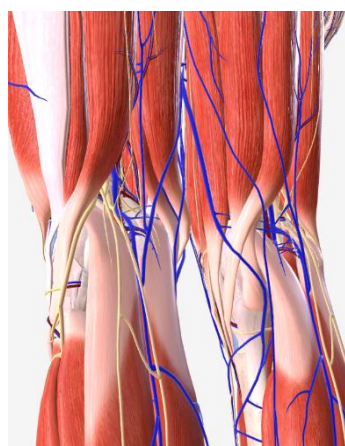


Abbildung 11, weiter in das Knie, Quelle: Humanbiological.com

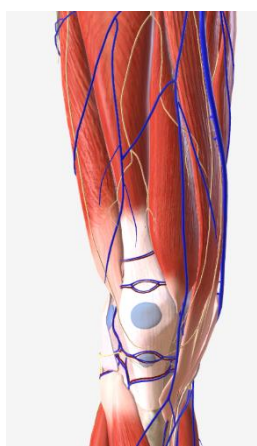


Abbildung 12, weiter in das Knie, Quelle: Humanbiological.com



Abbildung 9, weiter in das Becken, Quelle: Humanbiological.com

Hier stelle ich oft fest, dass die Achillessehne nicht in Bewegung ist. Menschen gehen barfuß oder tragen Barfußschuhe, was ich sehr befürworte, dennoch ist die Achillessehne beim gesamten Bewegungsablauf eines Schrittes festgehalten. Dieses „Halten“, dieser Bewegungsstopp, betrifft den gesamten Fuß inklusive der Zehen! Was nicht bewegt wird, wird nicht trainiert und lernt auch nicht! Auch die Waden- und die Schienbeinmuskulatur sind in keiner vernetzten Bewegung. Somit ist das Knie unmittelbar betroffen.



Video 6 Wirkung der Achillessehne auf den Rücken

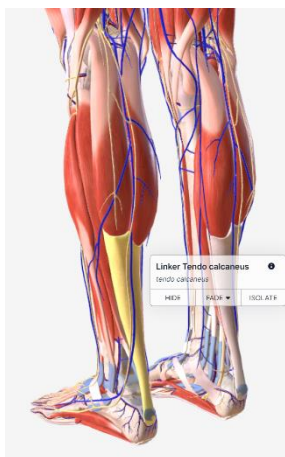


Abbildung 13 Achillessehne Quelle Humanbiological.com

Wir brauchen also wieder eine Vernetzung von oben nach unten, *über die Wirbelkette*, aber auch jene von unten nach oben, wieder *über die Wirbelkette*! Ebenso in der Drehung und in der seitlichen Biegung! Von der Wirbelkette ausgehend aber auch von den Extremitäten ausgehend. Ein Wechselspiel zur Förderung der Körperkompetenz!

„Beim Joggen zum Beispiel werden 17% der mechanischen Energie von der Feder der Achillessehne gespeichert und wieder freigesetzt.“ (Die Geheimnisse des perfekten Läufers, 2012)

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)

## Die Beckentorsion, oder auch Beckenverwringung

Die Beckentorsion, oder auch Beckenverwringung, stellt ein klassisches und häufig auftretendes Beispiel dar.

Dabei bewegt sich die Hüfte nach vorne, und das Knie auf der gleichen Seite hebt sich. Dies steht im klaren Widerspruch zur natürlichen Bauart des Körpers und führt zu verschiedenen Problemen, wie Beschwerden in der Lendenregion, Hüfte, Knie usw.



Es ist erfreulich, dass die Beckenverwringung in den letzten Jahren vermehrt erkannt wurde. Allerdings enden die Vorteile herkömmlicher Ansätze oft schon bei der Identifikation des Problems. Leider wird die Ursache in vielen Fällen ausschließlich im Becken behandelt, und auch die Lösung wird dort gesucht, ohne den gesamten Bewegungsablauf zu berücksichtigen.

Beim einfachen Gehen können sie sich reparieren oder kaputt machen!

Was ist bei Ihnen der Fall?

Ein häufiges Versäumnis liegt darin, dass die Bewegung der Brustwirbelkette nicht in die Betrachtung einbezogen wird. Diese kann maßgeblich für die Verdrehung sein, da die Brustwirbelkette mit ihren Muskelstrukturen die Bewegungen im Oberkörper, den Rippen und den Kraftmuskeln im Rücken lenkt, bevor sie sich nach unten zum Becken fortsetzen.

In vielen Fällen liegt die Ursache also wieder in der Bewegung des Oberkörpers, während sich die Auswirkungen im Becken zeigen. Es ist ebenso wiederum wichtig, die Bewegung von unten nach oben zu betrachten, also den Bewegungsablauf von den Füßen zum Becken. Hier spielt die Bewegung der Achillessehne eine entscheidende Rolle, die jedoch oft vernachlässigt wird.

Wenn die Achillessehne nicht richtig bewegt wird (Belastung und Entlastung), beeinflusst dies direkt das Fußgelenk, in weiterer Folge den Fuß selbst mit seinen feinen Muskeln und Bewegungen, die Zehen und letztendlich die Fortsetzung der Bewegung nach oben in Richtung Knie und Becken. Es ist bedeutsam zu erkennen, dass herkömmliche Dehnungs-, Kraft- und Mobilisationsübungen nicht ausreichen, wenn der eigentliche Ablauf der Bewegung, der für das Problem verantwortlich ist, nicht berücksichtigt und verändert wird.

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)

Viele Knieprobleme, falls nicht zu fortgeschritten, konnte ich durch die Integration der Brustwirbelkette in verschiedenen Bewegungsrichtungen, der Vernetzung der Achillessehne verbessern oder vollständig beheben. Wichtig dabei ist natürlich, dass Ihr Körper immer wieder darauf aufmerksam gemacht wird, diese Bewegungen zu integrieren! Ein nützlicher Aspekt: Wenn Ihr Körper diesen angenehmeren Bewegungsablauf einmal wahrgenommen hat, bemerkt er sofort, wenn dieser im Alltag verloren geht. Wenn das der Fall ist, so haben Sie sofort eine Lösung dafür parat in Ihrem zusätzlichen neuen Bewegungsfundus, auf den Sie zurück greifen können.

Gleiches gilt für Schulter-, Hals- und Nackenprobleme sowie für Spannungskopfschmerzen, Tinnitus und ähnliche Beschwerden. Die Symptome können äußerst vielfältig sein, ebenso wie die Lösungsansätze! Wenn der Körper nicht ganzheitlich vernetzt und bewegt wird, resultiert dies in einem Bewegungsstau.



Abbildung 14, Quelle: Humanbiological.com

*Die Symptome können äußerst vielfältig sein, genauso wie die Lösungsansätze! Wenn der Körper nicht ganzheitlich vernetzt und bewegt wird, resultiert dies in einem Bewegungsstau. Die individuelle Manifestation des Symptoms kann dabei stark variieren.*

Die individuelle Manifestation des Symptoms kann dabei stark variieren.

Das kann von Knieproblemen bis hin zum Tinnitus vieles umfassen.

In den vielen „inneren“ Kampfsportarten - Bewegungsarten, mit denen ich mich befasse und wo es immer noch vieles zu entdecken gibt, wie dem Yan Shou Gong, dem 5 Ancestors Kung Fu, Qi Gong usw. steht die Wirbelkette ganz bewusst im Zentrum der kraftvollen, dynamischen, zielgenauen, geschmeidigen Bewegung!

Wichtig ist, dass der Körper lernt, diese Bewegungen auch im Alltag umzusetzen. Sei es im Beruf, ob sitzend oder bewegt, oder in der Freizeit!

## Wie kam dieser fundamentale Irrtum zustande?

Warum den wichtigsten Bereich des Körpers statisch und unbeweglich halten?

Obwohl im Westen bereits viele Ansätze existierten, die den Bewegungsapparat als Einheit sehen, wurden diese nicht flächendeckend umgesetzt. Es ist wichtig zu betonen, dass sich dies in den letzten Jahren verbessert hat, jedoch liegt aus meiner Sicht noch ein weiter Weg vor uns bis zu einem umfassenden Verständnis dieser Zusammenhänge!

Die verschiedenen Aufgaben von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Faszien und vor allem deren Koordination über die Nervenbahnen stehen noch immer im Hintergrund! Noch weniger wird die Arbeit mit einzelnen Muskelfasern oder die Tiefenmuskulatur berücksichtigt. Die Tiefenmuskulatur (siehe Video 1, Seite 6) wird zwar oft erwähnt und als trainierbar dargestellt, jedoch zeigen die empfohlenen Übungen oft etwas anderes. Ein Beispiel dafür ist das Balance Board. Obwohl es dazu dient, feine Muskulatur und das Gleichgewicht zu trainieren (ich trainiere selbst damit) fördert es nicht die Koordination, das Zusammenwirken der tiefen Rückenmuskulatur, der Wirbel, die Zusammenarbeit mit den Rippen, dem Schlüsselbein, dem Becken, dem Knie, dem Fuß. Manchmal wird auch noch empfohlen, sich auf das Balance Board zu stellen, ein Gewicht zu nehmen und den Rücken zu "stabilisieren", während Kniebeugen gemacht werden. Da frage ich mich wirklich, wozu das dienen soll? Obwohl ich das Balance Board selbst schätze, trainiert es eben nicht die tiefliegende Rückenmuskulatur. Diese erreichen Sie nur, wenn Sie die Bewegungen aus verschiedenen Richtungen durch den Körper leiten, zeitversetzt und mit verschiedenen Methoden. Es geht darum, dass der Körper seine Fähigkeiten und sein Selbstverständnis weiterentwickelt, anstatt einfach den gegenwärtigen Zustand zu stärken.

Es werden Röntgenbilder im Stehen gemacht, und dann werden Schuheinlagen verordnet. Der Körper hat jedoch im Stehen eine vollkommen andere Dynamik/Statik. Die Muskeln haben im Stehen eine gänzlich andere Aufgabe als in der Bewegung. Das Standbild ist lediglich das Resultat des vorhergehenden Bewegungsablaufes. Die Erkenntnis der Zusammenhänge zwischen den Bewegungen der Brustwirbel und Knieschmerzen ist nicht häufig anzutreffen. In diesem Zusammenhang höre ich oft Aussagen wie: „Nein, Frau Maier, die Probleme in Ihren Lendenwirbeln haben nichts mit Ihren Hüft- und Knieschmerzen zu tun.“ Es scheint vielen an einem grundlegenden Verständnis für die Zusammenhänge in der Bewegung zu fehlen.

Wenn Sie als Leser oder Zuhörer das anders machen, dann sind Sie auch nicht gemeint!

Es ist wichtig zu wissen, dass es in unseren Breiten nicht die Hauptaufgabe der Orthopäden ist, das Gangbild zu analysieren und erst recht nicht, es zu verändern. Ob ich das für richtig halte, ist eine andere Frage. Die Hauptaufgaben dieser Fachleute liegen in anderen Bereichen. Natürlich sind wir dankbar für die Möglichkeit, bei schweren Schäden, wie schweren Skoliosen, operativ eingreifen und die Funktionalität wiederherstellen zu können. Daher sollte man die Medizin nicht geringerschätzen! Es ist jedoch auch wichtig zu verstehen, was man von welchem Fachbereich erwarten kann.

Eine Änderung des Bewegungsmusters bekommen Sie beim Orthopäden nicht. Zum einen ist dies auf den Blickwinkel des Arztes zurückzuführen, zum anderen auch auf den Zeitfaktor. Wenn Sie jedoch eine Operation am Rücken oder Knie benötigen, weil die Schäden bereits weit fortgeschritten sind, werden Sie froh sein, dass es diese Möglichkeit gibt. Allerdings sehe ich auch, dass viele Operationen stattfinden, die nicht notwendig wären. Wenn die Operation unumgänglich ist, sollten Sie bedenken, dass eine Operation den Bewegungsablauf, der Sie dorthin gebracht hat (außer natürlich bei Unfällen) nicht verändern wird.

*Denken Sie daran:*

*"Sich selbst  
brauchen Sie am  
längsten"!*





Es ist auch zu erwähnen, dass viele Menschen eine Operation bevorzugen, statt sich mit der Änderung des Bewegungsablaufs zu beschäftigen.

Einfach ausgedrückt erscheint die Arbeit an sich selbst zu anstrengend oder nicht wichtig genug, und es gibt andere Prioritäten. Bei der Änderung des Bewegungsverhaltens werden Sie jedoch sehr bald einen positiven Effekt bemerken. Dennoch müssen Sie bei dieser Arbeit „dranbleiben“ und sich immer wieder darauf fokussieren.

Ich möchte aber auch nicht unerwähnt lassen, dass es auch dem Geist außerordentlich guttut und erholsam ist, wenn Sie sich während eines entspannten Spaziergangs abwechselnd auf Ihre Bewegungen konzentrieren oder dies auch bei alltäglichen Arbeiten tun. Es gleicht einer Art Körpermeditation, die wohltuend für uns ist. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass man bereit ist, sich darauf einzulassen. Denken Sie daran: "Sich selbst brauchen Sie am längsten"!

## Schnelle Lösung?

Ja gerne, aber der Weg ist wichtig!

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum die Wirbelkette ganz oder in Teilen nicht in Bewegung gerät. Dies kann auf Schmerzen, strukturelle Probleme, mangelnde Vernetzung der Wirbelkette („Der Körper weiß nicht, was er tut!“) oder einfach auf antrainierte Gewohnheiten zurückzuführen sein. Verbesserungen in der Beweglichkeit sind grundsätzlich immer möglich. Jedoch hängt das Ausmaß davon ab, wie alt man ist, welche strukturellen Themen vorliegen und welche Einstellung man dazu hat, bzw. was der jeweilige Körper von sich selbst und seinen Möglichkeiten weiß und kennt.

*Der Körper kann mehr als der Körper von sich selbst „denkt“, weil das Gehirn ihn blockiert und umgekehrt.*

*Das, was möglich ist und das, was der Körperinhaber von seinem Körper weiß, driftet oft sehr weit auseinander.*

Wenn der Körper nicht weiß, was er kann und was nicht, entsteht eine Unsicherheit in ihm. Diese Unsicherheit spiegelt sich wiederum im Kopf und verstärkt sie.

Wenn Sie permanent daran denken, was Ihr Körper nicht kann, werden Sie ihn negativ beeinflussen. Wenn Sie Ihrem Körper über die Nervenbahnen in einer Bewegung immer mehr Fähigkeiten in der Vernetzung und Zusammenarbeit zeigen, wird er sicherer, und das wird wiederum Ihr Gehirn und Ihre Gedanken unterstützen. Das sind kleine, aber wichtige Schritte, die Sie und Ihren Körper schnell voranbringen werden.

Nach Operationen ist der Körper oft wiederhergestellt und grundsätzlich medizinisch repariert! Dennoch funktioniert die Bewegung nicht so, wie man es sich vorstellt. Das liegt daran, dass dem Körper, seinen Nervenbahnen, den Nervenverbindungen, mit denen Sie sich vernetzt bewegen, noch niemand gesagt hat, dass er wieder intakt ist!

Ich aktiviere abwechselnd zwischen Körper und Gehirn hin und her. Das hat nichts mit Krafttraining oder Gymnastik zu tun. Auch wenn ich das grundsätzlich nicht ablehne, so bringt es jedoch keinen Lerneffekt im Nervensystem, in der Vernetzung, in der Kohärenz zwischen Bewegungsapparat und Gehirn, und nicht in der Zusammenarbeit von Gelenken, Muskeln sowie deren Muskelfasern, Sehnen, Faszien. Der Bewegungsablauf bleibt der gleiche! Es stärken und mobilisieren sich lediglich die Einzelteile.

## Der Körper kann einzelne Muskeln, Knochen, Muskelfasern und Faszien ansteuern.

In fortgeschrittenen Stadien ist Ihnen möglich, den Körper den Unterschied erkennen zu lassen, wann er seine Knochen in der Bewegung ansteuert, er kann beobachten, wann er seine Muskeln ansteuert, kann den Fokus ändern und noch feiner beobachten, wie er seine Muskelfasern ansteuert und auch, wann er seine Faszien ansteuert.

Durch diese Techniken (z.B. aus verschiedenen Kung-Fu-Richtungen) kann der Körper den Fokus verändern und genau beobachten, wie er die einzelnen Elemente nutzt.

Der Vorteil dieses Ansatzes liegt darin, dass der Körper, indem er lernt, jedes System individuell zu fokussieren und zu bewegen, ein detaillierteres Verständnis von sich selbst entwickelt. Dadurch kann er diese verschiedenen Elemente wieder präziser zu einer harmonischen Einheit zusammenführen!

## Die Kombination in der Bewegung ist wichtig

Wenn man eine schnelle „Lösung“ sucht, dann hält man den Rücken einfach unter Belastung fest. Das hilft vermeintlich in der Situation akuter Schmerzen und Überlastung. Es schafft und verstärkt jedoch langfristig Probleme. Beweglichkeit und das Nutzen aller Strukturen, Muskel und Gelenkverbindungen in jeglicher, auch der kleinsten Bewegung, schaffen eine bessere Vernetzung und ermöglichen „gute“ Bewegungen. Sie reparieren sich bei jeder Bewegung, anstatt sich zu schaden.

Der Weg dahin klingt komplex, aber das bedeutet nicht, dass es kompliziert ist.

„Oft wünscht sich unser Gehirn einfache Lösungen. Dabei wird jedoch das komplexe System des Körpers übersehen. Die ureigenen Fähigkeiten des Körpers zu Komplexität und Vernetzung werden über den Kopf ausgeschaltet. Der Weg dorthin klingt komplex, die Umsetzung muss jedoch nicht kompliziert sein.“

„Im komplexen Körper und seinen Vernetzungen existiert keine einfache Ursache-Wirkung-Beziehung, die sich auf nur einen einzelnen Schritt, ein einziges Problem zurückführen lässt. Gleichzeitig findet auch die Lösung komplexer Probleme nicht in einem einzigen Schritt statt – hierbei kommt das *systemische Denken* ins Spiel. Ein solches Denken und Handeln vermisse ich jedoch sehr.“

Ein Grund dafür könnte sein, dass Menschen dazu neigen, die Dinge gerne unangemessen zu vereinfachen

*Die systemische Denkweise verlagert den Fokus von einem linearen und analytischen Denkstil auf eine umfassendere Perspektive. Statt isolierte Teile der Realität zu betrachten, richtet sie den Blick auf die komplexen Verbindungen und Wechselwirkungen innerhalb von Systemen.*

### Ein Beispiel:

Themen in den Lendenwirbeln lassen sich ausschließlich durch die gesamte Bewegung des Körpers lösen – sowohl von unten nach oben als auch von oben nach unten, wie auch in der Drehung und der seitlichen Bewegung.

#### Von unten nach oben betrachtet:

Die Achillessehne ist, wie schon kurz erwähnt, oftmals nicht an der Bewegung beteiligt und kann so ebenso ein Grund für Probleme in den Lendenwirbeln sein. Verläuft der Impuls der Bewegung ungehindert vom Fuß mit beteiligter Achillessehne über die Wade weiter über das Knie, den Oberschenkeln hin zu den Hüften, so kommt die vernetzte Bewegung im Becken an. Die Bewegung über das Becken geht direkt zu den Lendenwirbeln, die beim Becken verbunden sind! So verbindet die Bewegung den Körper in seinen neuen Möglichkeiten von unten nach oben.



### Ebenso von oben nach unten:

Wenn die Brustwirbel, der obere Rücken und der Brustkorb sich ohne Drehung nach unten in Richtung Lendenwirbel bewegen, so müssen diese Bewegung von den Lendenwirbeln kompensieren werden, wo sie aber von der Bauart der Lendenwirbel her nicht hingehört!

Wenn jedoch die Brustwirbelkette und der obere Rücken die Drehung übernehmen, wofür sie gemacht sind, kann sich der untere Rücken wieder seinen natürlichen Bewegungsmustern zuwenden und muss keine Bewegungen kompensieren, die nicht für ihn vorgesehen sind!

### In der Drehung:

Die Lendenwirbel, mit ihren tiefliegenden Muskeln, die direkt an den Wirbeln ansetzen, sowie den Muskeln, die weiter nach außen in Richtung des unteren Rumpfes verlaufen, sind unmittelbar mit den Rippen und dem Becken verbunden. Die Lendenwirbel sind durch ihre Bauart in ihrer Bewegung untereinander verbunden und leiten die Bewegung sofort weiter. Anders als bei den Brustwirbeln, die mehr Spielraum für Drehungen bieten, stützen hier die Rippen. Die Lendenwirbel stellen eine schmale Verbindung zwischen dem kräftigen Oberkörper und dem starken Becken dar. Daher dienen sie lediglich der "Weiterleitung" der Bewegung vom Becken zum Rumpf und umgekehrt. Sie werden von kräftigen Muskeln unterstützt, die am Beckenkamm und den unteren Rippen ansetzen. Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht die Lendenwirbel für die Drehung verantwortlich sind, sondern die Brustwirbel. Wenn sich die Brustwirbel nicht bewegen, müssen die Lendenwirbel diese Aufgabe übernehmen, was zu erheblichen Problemen führen kann, insbesondere im Gangbild, wie bei der Beckenverwringung.

### In der seitlichen Biegung:

Die seitliche Biegung findet am besten zwischen den Schultern und dem Becken statt, wobei die gesamte Wirbelkette beteiligt ist. Hier spielen die Halswirbel eine entscheidende Rolle. Bei einer Linksbiegung versucht der Körper, zwischen Schulter und Becken mit seinem Kopf auszugleichen und dieser bewegt sich nach rechts – also in die falsche Richtung. Das ist, als würden Sie mit einem Fahrrad in eine Linkskurve fahren und Ihren Körper zum Ausgleichen aber nach rechts lehnen. Das kann nur schief gehen. Durch so ein Körperverhalten wird die Wirbelkette nicht mehr als Einheit in ihrer Bewegung wahrgenommen. Seitliche Biegungen sind im Alltag selten geworden, da der Körper oft kein Verständnis mehr für diese Bewegung hat, und diese somit nicht ausgeführt wird, was eine Einschränkung in der Bewegungskompetenz bewirkt! Dennoch sind diese Bewegungen wichtig, da durch sie Nervenleitungen zu Muskeln gelegt werden, die wiederum in der Vorwärtsbewegung und Drehung von Bedeutung sind und bei einer Integration auch in anderen Bewegungen aktiv sind.

Gymnastik kann hier von Nutzen sein, jedoch steigert diese nicht das Körperwissen oder das Verständnis des Körpers über sich selbst. Dies geschieht nur durch kluges und vernetztes Ansprechen des Nervensystems und das Erlernen der Zusammenhänge bis hin zu den Muskelfasern. Wenn ein Körperbereich eine Bewegung gegen seine natürliche Struktur übernimmt, beeinträchtigt das seine Gesamtstruktur und führt zu einer nicht optimalen Weiterleitung der Bewegung im Körper.

Beim Gehen bedeutet dies, dass die Vorwärtsbewegung nicht optimal genutzt wird. Stattdessen bleibt die Bewegung im Körper stecken und der Körper versucht mühsam, sich mit isolierten Muskelanstrengungen vorwärts zu bewegen.

"Die Koordination aller Bewegungen im Nervensystem ist entscheidend! Das Nervensystem muss den Bewegungsapparat aus seiner einseitigen Belastung herausführen, um Einzelbereiche zu entlasten."

"Gymnastik oder Sport sind einerseits großartig und werden von mir befürwortet. Andererseits verändern sie nicht die Kenntnisse des Nervensystems über den eigenen Körper und seine eigentlichen Fähigkeiten, insbesondere wenn es um die Vernetzung geht!"

"Beim gezielten und konzentrierten 'Gehen' haben Sie die Möglichkeit, die Bewegung auf etwa 100 verschiedene Arten auszuführen. Durch jede dieser fokussierten Varianten und die entsprechende Beobachtung, wie sich der Körper daraufhin verhält, wird das Nervensystem geschult! Es ist erstaunlich, dass einfache Bewegungen beim Gehen den Körper sowohl negativ beeinflussen als auch mit ebenso simplen Bewegungsabläufen reparieren können!"

Hier noch eine zweite kurze Demonstration, wie sich die Frontalbewegung auf das anschließende Gehen auswirkt.

Ein weiterer Aspekt, der in meinen Kursen deutlich erfahrbar ist, betrifft die Wechselwirkung von Muskeln:

***"Die Muskeln, die uns in eine Bewegung „hinein“ führen, sind auch jene Muskeln, die ich dann für die ausführende Bewegung zur Verfügung habe!" Der Übergang einer Bewegung in eine weiterführende fließende Fortbewegung ist entscheidend!***



Video 7 Demo für den Körper, Auswirkung beim Losgehen

Das Beispiel im vierten Video konnte bereits im dritten Video beobachtet werden: der Übergang zum "Richtigen Losgehen"! Der Übergang einer Bewegung in eine weiterführende fließende Fortbewegung.

In diesem sehr verkürzten Video aus einem Kurs habe ich zusätzlich noch die feinen Rückenmuskeln mit meinen Fingerkuppen begleitet, damit der Körper deutlicher spürt, wie die Auswirkungen sind, diese speichern und bei Bedarf verändern kann.

Was bedeutet das konkret? Wenn man stabilisiert, also steif und mit wenigen Muskelverbindungen z.B. nach dem Schuhe binden aufsteht, so stehen Ihnen wenige oder keine Muskeln für die nachfolgende Bewegung beim Gehen zur Verfügung!

Es wird bei diesem Beispiel deutlich und vor allem erfahrbar, dass die Vorbereitungsbewegungen, die uns in eine bestimmte Handlung führen, gleichzeitig die Muskeln aktivieren, die für die Ausführung dieser Handlung benötigt werden.

## Wie kann man umlernen?

Wie zeigen dem Körper in seiner Bewegung, wie es sich auswirkt, wenn die Achillessehne mit in der Arbeit ist. Er wird es als sehr positiv annehmen. Dann nehmen wir Ihm diese Bewegung wieder weg und er spürt die negative Auswirkung (Diskriminationslernen). Dieses Abwechseln führt dazu, dass der Körper gerne das Positive annehmen und Schritt für Schritt in seine Bewegung integrieren wird. Denselben Ansatz nutzen wir mit den Brustwirbeln, dem oberen Rücken und allen anderen Körperbereichen bis hin zu einzelnen Wirbeln.

Es geht darum, dem Körper eine Anleitung zu geben, um komplexe Zusammenhänge wieder neu zu beobachten und zu verändern. Der Körper hat in seinem alten System keine Idee, kein Bild von sich selbst und somit auch keine Idee wie er eine Bewegung anders machen könnte. Hier meine ich nicht, dass man im selben System die Bewegung anders machen soll, sondern dass man das System selbst ausbaut.

### „Wir vernetzen den Körper neu!“

Dafür ist es jedoch unabdingbar, dem Körper lediglich Impulse aus dem Verstand zu geben, die er dann selbständig in seinem komplexen Bewegungssystem Schritt für Schritt neu verankert. Nach einer Übung bemerkt man schon nach wenigen Schritten eine deutliche Verbesserung in der Bewegung. Diese positive Erfahrung nehmen wir dem Körper in den nächsten zehn Schritten wieder weg, indem wir ihn beim Gehen stabilisieren, „festmachen“. In den nächsten zehn Schritten geben wir dem Körper wieder die positive Erfahrung und er bewegt sich mit seinem komplexen System wieder in seinem ganzen Können. So wechseln wir mehrmals hin und her, bis sich dies im Körper verankert hat. Im Alltag, wenn Sie eine Bewegung falsch machen, werden Sie dies sofort spüren und nicht erst wenn der Rücken schmerzt und sich die Muskeln bereits verkrampft haben und nicht mehr in Kohärenz arbeiten können. Nicht nur das, Sie haben dann auch in der Sekunde die Lösung für Ihren Körper parat.

Unser Gehirn kann die feinsten Bewegungsabläufe nicht steuern und schon gar nicht koordinieren. Unser Kopf würde sprichwörtlich explodieren, wenn er mit der Fülle an Information direkt konfrontiert würde. Daher geben wir Impulse sowohl in negativer als auch in positiver Beobachtung und überlassen es dann dem Nervensystem, diese neuen Erkenntnisse zu verarbeiten. Dabei gehen wir mit verschiedenen Methoden immer weiter in die komplexe Tiefe. Schritt für Schritt ist das für jeden Menschen machbar.

Sie haben die Möglichkeit, das Anschauungsvideo (Video 2) in kleinen Maßstab durchzuführen, was bedeutet, dass Sie die Bewegungen nur in geringem Umfang ausführen. Im Anschluss ist es ratsam, stets zu überprüfen, wie sich das Gehen danach anfühlt. Diese alltägliche Bewegung führen Sie entweder richtig oder falsch aus. Sie kommt zum Einsatz, wenn Sie im Stehen oder Sitzen auf Ihr Mobiltelefon oder auf einen höher gestellten Bildschirm schauen.

Die Bewegung nach unten steht dabei weniger im Fokus, abgesehen von den Auswirkungen auf Ihre Lunge und die Bewegung Ihres Zwerchfells, wenn das Brustbein länger eingesunken ist. Das eigentliche Problem kann darin liegen, wie Sie sich wieder aufrichten – zuerst mit dem Kopf oder zuerst mit dem Brustbein. Bei letzterer Möglichkeit haben Sie nicht nur einen anderen Startpunkt für die Bewegung gewählt, sondern vor allem die Brustwirbelkette in die Aufwärtsbewegung einbezogen. Dies allein verändert die Art und Weise, wie sich Ihr Körper beim Gehen bewegt. Bei der zweiten Möglichkeit sind einfach wesentlich mehr Muskeln und Gelenke (Wirbel) in die Bewegung integriert. In meinen Kursen verknüpfe ich dies dann mit den Lendenwirbeln, dem Becken und vielen anderen Aspekten, einschließlich der Drehbewegung und der seitlichen Bewegung. Letztere ist in unserem Alltag fast zur Gänze verschwunden, obwohl sie wichtig für den Gesamtprozess ist.

Im Detail erreiche ich die Vernetzung über die [Atmensensopathie!](#)

Ziel ist die Integration möglichst vieler Muskeln und Gelenke in einer Bewegung, vor allem die an den Wirbeln und Rippen tief liegenden Musculi multifidi (viel gefiederte Muskeln). Sie stützen in einer Dynamik, und sorgen für eine Verbindung im Körper, sie werden durch das Durchleiten einer Bewegung in der Tiefe der Wirbelkette trainiert und gekräftigt. Das geht, nebenbei bemerkt, wesentlich schneller, als einen großen Muskel wie den Bizeps oder den Quadrizeps zu trainieren.

1. Zum Abschluss hat der Körper eine verbesserte Vernetzung erreicht.
2. Die Wirbelkette koordiniert ihre Arbeit effizienter als zuvor.
3. Sie erleben sowohl die negativen als auch die positiven Effekte, um früher zu bemerken, wann Ihr Bewegungsablauf fehlerhaft und nicht vernetzt ist.
4. Sie spüren präzise, in welchem Bereich Ihres Körpers ein Problem auftritt, wenn Sie eine Bewegung fehlerhaft ausführen.
5. Dank des kontinuierlichen Spiels mit negativen und positiven Bewegungen haben Sie Ihre individuelle Lösung für auftretende Probleme entwickelt, wobei der Körper eine aktive Rolle übernimmt.

### Das Zwerchfell, dessen Ankerpunkte, Organe und Emotionen!

Das Zwerchfell und dessen Ankerpunkte (von der 7.-12. Rippe, dem unteren Ende des Brustbeines und Lendenwirbeln) könnten die Bewegung verfeinert und ausgebreitet werden! Das unterstützt sich mit der Technik der [Atemsensopathie](#)! Die Bewegung des Zwerchfells kann an die Knöchernen und muskulären Strukturen weitergegeben werden, damit diese in Bewegung kommen! So kommt der ganze Oberkörper und in weiterer Folge der gesamte Körper in eine Kohärenz. Auch zahlreiche Nervenbahnen, die durch das Zwerchfell fließen wie der Vagus bekommen „Raum“ um fließen zu können. So werden aber auch die Organe belebt, da diese mehr Bewegung bekommen. Und was hat das mit unseren Emotionen zu tun?

Der Bewegungsapparat umfasst, auch andere Bereiche unseres Körpers. Er ist lediglich ein Teil des Gesamtsystems. Oftmals nehmen wir den Bewegungsapparat als Erstes wahr, wenn Schmerzen auftreten und diese Schmerzen sind ein Indikator dafür, dass bereits lange zuvor etwas nicht optimal verlaufen ist.

*Letztendlich geht es darum, eine vernetzte und durchlässige Körperbewegung zu entwickeln, die auch die Bewegung der Organe miteinbezieht!*

Letztendlich geht es darum, eine vernetzte und durchlässige Körperbewegung zu entwickeln, die auch die Bewegung der Organe miteinbezieht! Die Organe spielen eine entscheidende Rolle für unsere Zukunft und unser langfristiges Wohlbefinden. Während Schmerzen im Bewegungsapparat frühzeitig spürbar sind, bemerkt man Probleme mit den Organen oft erst spät.

Auch der Bewegungsablauf kann hier entscheidenden Einfluss haben. Die gängige Praxis des "Brust raus, Bauch rein" ist genau der falsche Ansatz.

Seit Jahren beschäftige ich mich intensiv mit der Bewegung des Zwerchfells und bald wird ein umfassendes Buch zu diesem Thema erscheinen.

*Wir atmen nicht über die Lunge ein und auch nicht aus!*

Unsere Atmung erfolgt nicht über die Lunge, indem wir ein- und ausatmen! Vielmehr kontrahiert das Zwerchfell und bewegt sich nach unten, wodurch die Lunge gefüllt wird. Das Zwerchfell lässt los und bewegt sich nach oben, wodurch sich die Lunge entleert.

Bei jedem Atemzug, also bei jeder Bewegung des Zwerchfells, erfahren auch die Organe eine Bewegung – sowohl bei der Einatmung als auch bei der Ausatmung. Organe benötigen ebenso wie der Bewegungsapparat eine angemessene Bewegung, um effektiv arbeiten zu können. Ähnlich dem Bewegungsapparat sind auch die Organe miteinander vernetzt. Eine kontinuierliche Bewegung ist entscheidend für die Funktion der Organe. Nicht nur Leber und Galle arbeiten zusammen, weil sie direkt miteinander verbunden sind, sondern auch Niere, Bauchspeicheldrüse, alle weiteren Organe, wie auch die im Westen oft vernachlässigte Milz operieren als eine integrierte Einheit. Während im Westen diese Erkenntnisse eher nachrangig sind, stehen sie im Fernen Osten und vielen anderen Kulturen an vorderster Stelle.

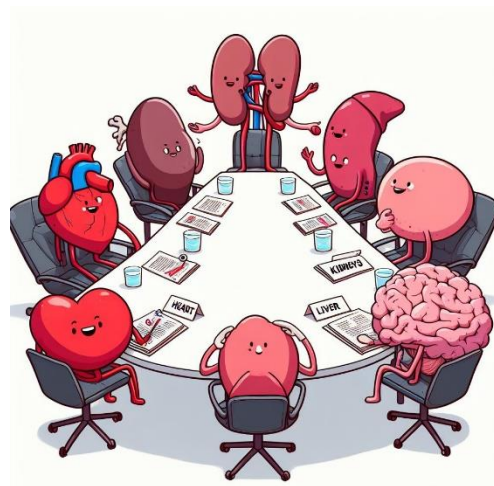


Abbildung 15 Quelle: Microsoft Bing Image Creator

Direkt unter dem Zwerchfell liegt zum Beispiel die Leber!

Die Leber ist nicht nur das größte innere Organ, sondern auch die größte Drüse des Körpers. Die Leber gehört zu den wichtigsten Körperorganen und ist für die Steuerung der Stoffwechselvorgänge unverzichtbar. Die Leber ist mit Milliarden von Zellen bepackt, die eine Schlüsselrolle in der Homöostase spielen. Sie sind mit vielen hundert Einzelfunktionen an Stoffwechsel- und Steuerungsprozessen beteiligt, die dafür sorgen, dass die Zusammensetzung des Bluts konstant bleibt. Die Leber erfüllt etwa 500 verschiedene Aufgaben innerhalb des Stoffwechsels. Dadurch sorgt sie dafür, dass die chemische Zusammensetzung des Bluts überwacht und gesteuert wird, so dass die Körperzellen optimale Bedingungen vorfinden und mit größter Effizienz arbeiten können.

Quelle: <https://www.wissen.de> (Wissen.de, 2024)

Die Leber und viele andere Organe in unserem Körper regulieren chemische Botenstoffe, darunter auch Hormone. Insbesondere Hormone können in bestimmten Intensitäten und Kombinationen einen starken Einfluss auf unsere Emotionen ausüben! Um es vereinfacht auszudrücken: Die Leber führt ihre Funktion aus und gibt die Ergebnisse dieser Arbeit an das Blut weiter. Somit wirkt sie direkt auf unser Blut ein, das ja im gesamten Körper zirkuliert.

Die Leber fungiert hier nur als Beispiel für alle anderen Organe, die jeweils einer Vielzahl von Aufgaben nachkommen. Eines haben sie jedoch gemeinsam! Sie beeinflussen unser Blut und das Blut wird im ganzen Körper verteilt, auch im Gehirn. Also wirken die Botenstoffe direkt auch auf unser Gehirn.

Welches Organ oder Gewebe wie viel Blut bekommt, ist im Körper genau geregelt. Das Gehirn wird am besten mit Blut durchströmt:

Etwa 13% der Blutmenge, die das Herz in einer Minute in den Körper pumpt, gelangen in das Gehirn.

Quelle: [Internisten im Netz](#) (Netz, 2024)

Wir wollen jedoch wieder auf das Thema Bewegung zurückkommen! Es war mir jedoch wichtig, die Zusammenhänge zumindest kurz zu skizzieren. Unsere Organe benötigen nicht nur eine gute Ernährung und Sport. Auch die im Artikel beschriebene Bewegung ist essenziell.

Umso mehr wächst mein Unverständnis darüber, den Rücken und somit nicht nur den Rücken, wie beschrieben, sondern auch die Organe, das Zwerchfell, (damit die Atmung) festzuhalten und sie an ihrer natürlichen Arbeit zu hindern.

Damit das Zwerchfell seiner Bewegung nachkommen kann, benötigt es Ankerpunkte oder Fixpunkte(wie vorhin beschrieben)! Ähnlich wie bei einem Kran, der mit dem Boden verbunden ist, um mit seinem großen Arm arbeiten zu können. Das Zwerchfell hat seine Ankerpunkte bei den Brustwirbeln und weitere bei den Lendenwirbeln und es ist ebenso mit den Rippen verbunden, und kann von dort aus seine Bewegung ausführen.

Nach dem Lesen des Artikels dürfte Ihnen wahrscheinlich bereits jetzt klar sein, wie die Verbindung zwischen durchgängiger und fließender Bewegung im Körper im Vergleich zu statischer und fester Bewegung intensive Auswirkungen auf das Zwerchfell, die Atmung und die Organe haben kann!

Wenn die Bereiche der Ankerpunkte unbeweglich und statisch sind, wird die Bewegung des Zwerchfells gehemmt, und somit auch die Atmung und die Organfunktion.

**Man kann sagen, dies ist ein SuperGAU für den gesamten Körper!**

Wenn Sie einen Spaziergang machen und hektisch durch den Wald laufen, die Brustwirbel statisch halten, das Becken und viele andere Gelenke fixiert sind, dann wird Ihr Zwerchfell die Organe nicht bewegen können. Wenn Sie jedoch Ihren gesamten Körper in die Bewegung mitnehmen und abwechselnd fokussiert den Körper beobachten, kann das Zwerchfell mit Ihrem Körper mitgehen und auch die Organe in Bewegung bringen.

Beispielsweise beim Joggen, wenn Sie dabei Ihren gesamten Bewegungsapparat dynamisch einsetzen, ist der Bauchbereich ebenso in die Arbeit involviert. Die Organe werden durch die Bewegung des Joggens in den Ablauf integriert und belebt. Daher ist die Atmung bei der Ausführung im Sport so immens wichtig. Ich empfehle daher, vor und nach dem Sport Atemübungen zu machen, damit das Zwerchfell wieder den gesamten Körper und die Organe bewegen kann.

Ich habe die „[AtemSensopathie](#)“ entwickelt, bei der wir noch einen wesentlichen Schritt weiter gehen können. Das Zwerchfell kann durch seine Ankerpunkte den gesamten Oberkörper bewegen. Das passiert jedoch sehr selten. Es kann aber auch das Becken, die Hüfte, die Beine, die Fußgelenke, den Hals, den Nacken, die Halswirbel und den Kopf in Bewegung bringen! Dies basiert auf den Prinzipien der klassischen Physik von Hebelwirkungen, Umlenkrollen und Seilzügen. In den meisten Körpern geschieht dies jedoch nicht von selbst. Mit der AtemSensopathie kann ich dies wiederherstellen und die Bewegung des gesamten Körpers und somit auch der Organe quasi im Schlaf ermöglichen.

Umso mehr wächst mein Unverständnis darüber, den Rücken und somit auch die Organe festzuhalten.

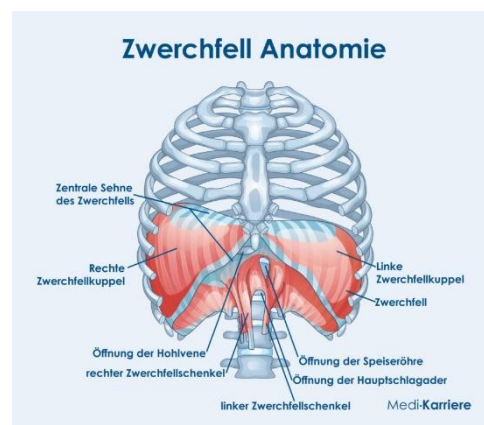


Abbildung 16

Quelle: <https://www.medi-karriere.de/wiki/zwerchfell/>



Im Schnitt erfolgt die Bewegung des Zwerchfells übrigens etwa 20.000-mal am Tag. Der Körper entwickelt dabei zusätzlich einen Bezug zu seinen Bewegungen, kann diese nachvollziehen und integrieren.

Dabei ist mir wichtig, dass diese Bewegungen genau zum jeweiligen Körper passen und nicht von außen bestimmt werden sollten. Eine vermeintlich „richtige“ Bewegung muss nicht unbedingt zum Bewegungsmuster des jeweiligen Körpers passen.

Mit dem Zwerchfell haben wir immer die individuelle, ureigene Bewegung des Menschen, denn das Zwerchfell ist der „Motor“ des eigenen Körpers.

Man sollte nicht versuchen, einem Körper eine Bewegung aufzuerlegen oder über diese zu bestimmen, selbst wenn diese physikalisch richtig erscheint. Denn auch wenn diese Bewegung scheinbar korrekt ist, passt sie oft nicht in das System selbst – in das Gesamtkonzept des Körpers – und kann daher nicht gut integriert werden. Das Zwerchfell bildet hier den Ausgangspunkt, von dem aus wir den Körper mit seinen verschiedenen Systemen vernetzen.

Diese Bewegungen dringen bis in die tiefsten Schichten vor! Je feiner eine Bewegung im Körper ankommt und dabei für den Körper und das Bewusstsein wahrnehmbar ist, desto tiefer reichen ihre Auswirkungen in die Strukturen. Wenn die Bewegungen größer sind, wirken sie hauptsächlich in den großen Strukturen, Gelenken und Muskeln, jedoch nicht in der Tiefe des Körpers!

Um die Vernetzung des Körpers noch feiner zu beeinflussen, nutzen wir in der Atemsensopathie verschiedene Anwendungstechniken und Möglichkeiten der Berührung, sowie Koordinationen bestimmter Körperbereiche. Dabei wird jeweils der Einzelbezug zu den Knochen, Muskeln, Faszien und Sehnen hergestellt. Der Körper entwickelt ein präzises Bild von sich selbst und kann diese Bereiche dann wieder genauer vernetzen und in seine Bewegung integrieren.

Hierbei setzen wir verschiedene Berührungstechniken im weitesten Sinne ein, die aus einigen Kung-Fu-Techniken abgeleitet sind.

Dadurch erhält der Bewegungsapparat die notwendige Bewegung und baut sie kontinuierlich aus.

- Das Zwerchfell erhält die erforderliche Bewegung und baut sie ebenfalls stetig aus.
- Die Organe erhalten die notwendige Bewegung, um besser arbeiten zu können.
- Durch diese fein abgestimmten Bewegungen können Sie zusätzlich die Regulation Ihrer Botenstoffe verbessern, da die Organe effizienter arbeiten können.
- Natürlich bleibt der Gang zum Arzt und eine gesunde Ernährung wichtig, aber Sie schaffen damit eine solide Basis, damit beispielsweise die Nahrung im Körper besser verarbeitet wird.

## Zusammenfassung

Das Konzept des "Stabilisierens" während einer Bewegung hat nicht nur Auswirkungen auf die spezifische Bewegung selbst, sondern beeinflusst auch nachfolgende Bewegungen, wobei nicht nur der Rücken, sondern auch Schultern, Ellenbogen, Knie und andere Körperteile betroffen sind.

Der Rücken beinhaltet ein komplexes Geflecht von Verbindungen, das tiefliegende Muskeln einschließt und den Rücken, die Wirbel, die Rippen sowie den gesamten Oberkörper miteinander vernetzt. Einige dieser Verbindungen setzen am Becken/Kreuzbein an und gehen nach oben in Richtung der Brustwirbel, wobei sie Wirbel für Wirbel agieren. Diese Vielzahl von Verbindungen arbeitet nur in einer dynamischen Bewegung effektiv zusammen. Wenn der Rücken dynamisch bewegt wird, d.h., die Bewegung durch den gesamten Rücken und die gesamte Wirbelkette geht, wird die tiefliegende Muskulatur trainiert und vernetzt. Das fördert die Zusammenarbeit und stärkt somit die Struktur.

Hinzu kommt, dass festgehaltene verspannte Muskeln in den Wirbeln die Nervenbahnen daran hindern Ihre Impulse weiterzugeben, weil diese verspannten, festen Muskeln keinen *Raum* für die Nervenbahnen geben!

Unser Skelett ist für Dynamik konzipiert, für eine durchgehende Bewegung. Ideal wäre es, dass bei jeder noch so kleinen Bewegung der gesamte Körper mit all seinen Gelenken, Knochen und Muskeln an einer einzelnen Bewegung beteiligt ist. Wenn wir jedoch einen Muskel festhalten, werden Muskeln, also unserer Seilzüge, die Gelenke, unsere Umlenkrollen und die Koordination im gesamten Körper beeinträchtigt, was zu einseitiger Überlastung führt.

In der frühesten Kindheit hat der Körper versucht, all diese Elemente zu koordinieren. Dieser Prozess dauert sehr lange. Die Grundlage dafür war, dass der kindliche Körper nicht die Kraft eines Erwachsenen hat, daher musste er über Techniken lernen, sich zu bewegen - Seilzüge, Umlenkrollen und die Koordination im Körper. Hier legt der Körper die Grundlage für seine Bewegungen im Erwachsenenalter. In diesem Entwicklungsprozess lernen die Nervenbahnen, wie verschiedene Körperteile miteinander verbunden werden. Das Gehirn ist über das Rückenmark und die Spinalnerven mit dem Rest des Körpers verbunden. Hier entsteht das künftige Bewegungsmuster.

Daher empfinde ich es als äußerst problematisch, dass bereits im Kindergarten Stühle verwendet werden oder überhaupt Stühle existieren. Es scheint darauf abzuzielen, die Kinder an das "Sitzen" in der Schule zu gewöhnen, und wohl auch, weil sich kein Erwachsener vorstellen kann, dass Zeichnen, Basteln und Blättern im Bilderbuch am Boden bequemer sein kann als auf einem Stuhl zu sitzen. Jedes Kind, nachdem es am Tisch im Kinderstuhl fertig gegessen hat, möchte den Stuhl verlassen, sich bewegen, am Boden sein. Am Boden hat das Kind einfach mehr Möglichkeiten zur Bewegung, während es im Stuhl regelrecht eingeschränkt ist. Ist das Kind am Boden, dann möchte es auch hoch und startet wieder einen neuen Entwicklungsprozess.

Die Nervenbahnen ziehen nicht nur durch einzelne Muskeln, sondern dringen viel tiefer vor, bis hin zu den individuellen MuskelfASERN. Eine Bewegung, wie die des Bizepses oder eines der Multifidi-Muskeln (tief liegende Muskeln, die entlang der Wirbelkette verlaufen), impliziert keineswegs die Beteiligung des „gesamten“ Muskels. Stattdessen werden lediglich die Muskelfasern aktiviert, die durch das Nervensystem erreicht werden. Oftmals bewegen wir einen Muskel und nehmen an, den gesamten Muskel zu trainieren. In Wirklichkeit ist jedoch nur ein spezifischer Prozentsatz des Muskels an der Bewegung beteiligt, da die Nervenbahnen nicht alle Fasern erreichen. Das ist dem individuellen Bewegungsmuster geschuldet. Es besteht jedoch die Möglichkeit, diese Verbindungen neu zu gestalten! Jedoch nicht durch stabilisierende oder fixierende Bewegungen, sondern vielmehr durch bewusste, dynamische Abläufe, die zeitlich versetzt, umgekehrt und in vielen anderen Formen stattfinden.

Tai Chi, Qi Gong und Kung Fu sind vielen Menschen bekannt. In verschiedenen Kung-Fu-Stilen werden beeindruckende Kräfte aus schlanken, drahtigen Körpern entwickelt. Dies gelingt jedoch nur, weil der gesamte Körper in sich perfekt vernetzt ist. Jede Bewegung integriert dabei so viele Muskeln und Muskelfasern wie möglich. Fehlt diese Verbindung, wären einseitige Überlastungen vorprogrammiert. Den Rücken dabei festzuhalten würde die fließende Anmut der Bewegung sofort beeinträchtigen!

Selbst ohne vorherige Kenntnisse würde Ihnen auffallen, dass hier etwas nicht ästhetisch wirkt. Beweglichkeit bedeutet die koordinierte Aktivität des gesamten Körpers, die Zusammenarbeit aller Teile. Es geht nicht darum, wie weit Sie sich dehnen können – auch ohne übermäßige Dehnbarkeit ist eine optimale Beweglichkeit möglich. Das Festhalten des Rückens, sei es beim Anheben einer Wasserflasche oder beim Aufstehen mit geradem Rücken nach dem Schuhe binden, ist daher nicht sinnvoll. Damit schalten Sie etwa 80 Prozent Ihrer körperlichen Fähigkeiten aus!

*Beweglichkeit bedeutet die koordinierte Aktivität des gesamten Körpers, die Zusammenarbeit aller Teile.*

Die Wirbelkette besteht aus zahlreichen einzelnen Gelenken! Sie ist mehr als nur eine strukturelle Gesamteinheit. Es macht keinen Sinn alle Wirbelgelenke, die der Mensch hat, außen vor zu lassen. Es hat einen Grund, warum jeder Wirbel ein Gelenk ist!

*Es hat einen Grund, warum jeder Wirbel ein Gelenk ist!*

Jeder Abschnitt der Wirbelkette hat eine spezifische Aufgabe, und es liegt an ihrer koordinierten Zusammenarbeit, diese unterschiedlichen Aufgaben zu erfüllen. Die Vorstellung, nur einen Teil dieser Kette festzuhalten, führt dazu, dass auch die anderen Bereiche nicht mehr für den Körper verfügbar sind. Das Zentrum der Bewegung verliert seine Funktionalität, da entlang der Wirbelkette eine Vielzahl von Muskelfaserverbindungen existieren, die sicherstellen, dass nicht nur ein einzelner Wirbel, sondern die gesamte Kette in jede Bewegung einbezogen wird.

*Es macht keinen Sinn alle Wirbelgelenke die der Mensch hat außen vor zu lassen. Es hat einen Grund, warum jeder Wirbel ein Gelenk ist, eine Umlenkrolle zur Erleichterung ist, ein Seilzug, der in der Bewegung mithilft!*

Die Bauart der Wirbelkette selbst erlaubt keine isolierten Bewegungen einzelner Wirbel. Wenn ein Teil davon fixiert wird, stehen auch die anderen Bereiche nicht mehr für den Körper zur Verfügung. Diese Erkenntnis unterstreicht die Bedeutung einer integrierten und dynamischen Bewegung der gesamten Wirbelkette für eine effektive Ausführung von Bewegungen.

*Wenn ich mich kenne, mich kennen lerne, dann lerne ich mich selbst auch zu schätzen! Ich weiß, was ich kann, und gehe vom Problem weg, Ich gehe hin zu dem was möglich ist, auch wenn das Problem vorhanden ist. Das ist in jedem Stadium von Einschränkungen möglich.*

Die dazu gehörigen Übungen erhältst du im Onlinekurs. Hierbei handelt es sich nicht nur um die angesprochenen Übungen, sondern auch um viele weitere, die deinen gesamten Körper betreffen. Es erwartet dich eine Fülle an neuen Bewegungen und Impulsen!

[Informiere dich gerne hier über den Kurs: →](#)

„Wir sollten beginnen, unsere Gelenke als „Umlenkrollen“ zu sehen! Unsere Muskeln als einen Seilzug, der mit jeder Umlenkung das Gewicht verringert und die Dynamik verstärkt! Die meisten Muskeln haben eine Vielzahl von Ansatzpunkten!



Abbildung 20 Quelle  
Humanbiodigital.com

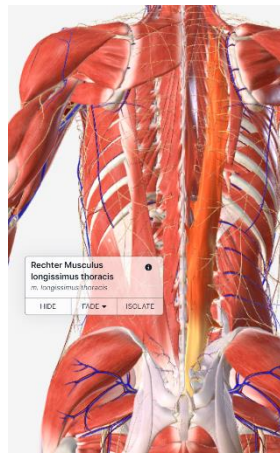


Abbildung 19 Quelle  
Humanbiodigital.com

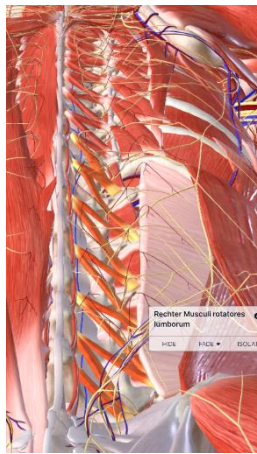


Abbildung 18 Quelle  
Humanbiodigital.com

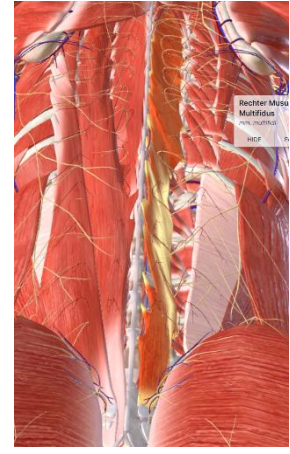


Abbildung 17 Quelle  
Humanbiodigital.com

Auf <https://human.biodigital.com> bekommen Sie ein gutes erstes Bild über die Zusammenhänge und Vernetzungen der tief liegenden Muskulatur!

Es soll bei jeder Bewegung zu einer  
ENTlastung und nicht zu Belastung kommen!

Beherrigen Sie das, *bevor* ein Problem auftritt. So ist der Körper besser in der Lage mit Problemen aller Art umzugehen, die auf ihn zukommen!

Roland Pausch, im Januar 2024

# Literaturverzeichnis

Netz, I. i. (1 2024). <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/herz-kreislauf/aufbau-funktion-des-blutkreislaufs/herz-blutgefuesse.html>. Von <https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/herz-kreislauf/aufbau-funktion-des-blutkreislaufs/herz-blutgefuesse.html> abgerufen

Wissen.de, Q. (1 2024). <https://www.wissen.de/bildwb/leber-das-chemische-grosslabor>. Abgerufen am 2024 von <https://www.wissen.de/bildwb/leber-das-chemische-grosslabor>

[www.wissen.de](http://www.wissen.de). (kein Datum).

---

Video 1 Die verschiedenen Muskelschichten .....	4
Video 2 Kraft in Bewegung umsetzen .....	6
Video 3 Dieses Video ist nicht als Übungsvideo gedacht, sondern als Anschauungsvideo. Es dient nur zum besseren Verständnis!.....	8
Video 4 .....	10
Video 5 Wirkung der Achillessehne auf den Rücken.....	13
Video 6 Demo für den Körper, Auswirkung beim Losgehen .....	20

---

Abbildung 1 Quelle BHumanbiodigital.com .....	3
Abbildung 2 Quelle Microsoft Bing Image Creator .....	3
Abbildung 3 Quelle Microsoft Bing Image Creator .....	3
Abbildung 4 Quelle Microsoft Bing Image Creator .....	3
Abbildung 6 Quelle Microsoft Bing Image Creator .....	4
Abbildung 7 Bildquelle Humanbiodigital.com.....	5
Abbildung 8 Quelle: Microsoft Bing Image Creator .....	11
Abbildung 9 Microsoft Bing Image Creator .....	12
Abbildung 10, weiter in das Becken, Quelle: Humanbiodigital.com.....	12
Abbildung 11, weiter in die Wade, Quelle: Humanbiodigital.com .....	12
Abbildung 12, weiter in das Knie, Quelle: Humanbiodigital.com .....	12
Abbildung 13, weiter in das Knie, Quelle: Humanbiodigital.com .....	12
Abbildung 14 Achillessehne Quelle Humanbiodigital.com .....	13
Abbildung 15, Quelle: Humanbiodigital.com .....	15
Abbildung 16 Quelle: Microsoft Bing Image Creator .....	23
Abbildung 17 Quelle: <a href="https://www.medi-karriere.de/wiki/zwerchfell/">https://www.medi-karriere.de/wiki/zwerchfell/</a> .....	24
Abbildung 18 Quelle Humanbiodigital.com .....	28
Abbildung 19 Quelle Humanbiodigital.com .....	28
Abbildung 20 Quelle Humanbiodigital.com .....	28
Abbildung 21 Quelle Humanbiodigital.com .....	28