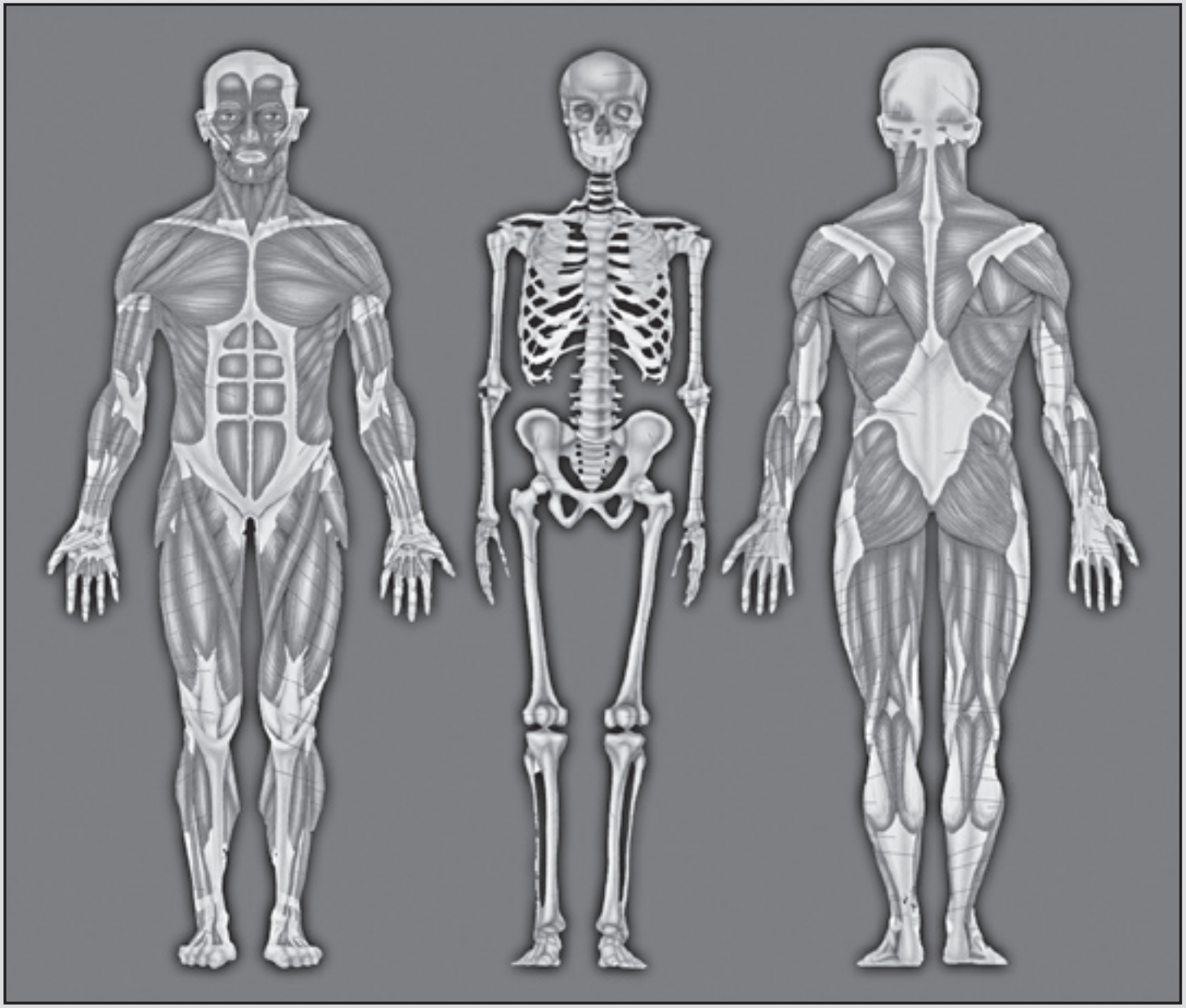
KÖRPERSPRACHE

Luthe Studio Berlin

Luthe Studio Berlin © 2010
www.luthestudioberlin.de
Körpersprache

Die Übenden sind Scans meiner „Quigong“ Skulpturen.

Für Ulla Maria



Mit dem Alter kommen Schmerzen.

Falsche Körperhaltung macht den Alltag zur Last.

Eine halbe Stunde täglichen Übens schafft Abhilfe.

Die Illustrationen Antonio Muñoz Tenllado dargestellt im „Atlas de Anatomía“ des Parramón Verlages helfen den eigenen Körper zu verstehen.

Ziel der Übungen:

- Bänder
- Muskulatur
- Gelenke funktionsfähig erhalten

Der Atem ist die Basis jeder Übung.

Mit dem Ausrichten des Körpers und entspanntem gleichmäßigen Ein- und Ausatmen beginnt der erste Schritt.

Der Anfänger bereitet sich im Stand, in korrekter Körperhaltung und entspanntem Ein- und Ausatmung auf die Bewegungsübungen vor. Erst wenn darin Sicherheit erreicht ist, werden die Bewegungsübungen Schritt für Schritt und in der Reihenfolge wie angegeben, täglich 15 - 30 Minuten ausgeübt.

Körperhaltung

Die Füsse werden flach, schulterbreit aus- und parallel zueinander gestellt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf die ganzen Fußsohlen verteilt. Das Becken wird vorgeschoben, die Schultern werden fallen gelassen und zurückgenommen. Der Kopf wird gerade ausgerichtet und gelockert. Man sucht einen Referenzpunkt in Augenhöhe und konzentriert sich auf seinen Atem.

Atem

Atem und Bewegung sind eins. Jeder Bewegungsschritt geht mit den Schritten des Ein- und Ausatmens einher. Der Bewegungsschritt beginnt und endet mit dem Atemschritt.

Es kann auf mehrere Arten ein- und ausatmet werden. Um gleichbleibenden Rhythmus und Wohlempfinden zu erreichen sollte man sich festlegen. Zum Beispiel:

einatmen durch die Nase bis tief in den Oberbauch hinein und dabei sich auf den nächsten Übungsschritt vorbereiten: korrigieren, konzentrieren.

Vom Bauch her durch den Mund **ausatmen:**
Kraftbewegungen ausüben, sich dehnen und entspannen.

Mit dem Ausatmen ist der aktive Schritt der Übung verknüpft: Dehnen, Strecken und Hebeln.

Ausnahme: **Übung - I -**
Hier wird die Aktion im Einatmen gemacht.

Übungen **- A -** bis **- C -**
bauen körperliche und mentale Kraft auf und sollen helfen inneres Gleichgewicht zu finden.

Übungen **- D -** bis **- H -**
Dehnung und Beweglichkeit.

Übung **- I -**
Bauch- und Rückenmuskulatur.

Übungen **- J -** bis **- L -**
Dehnung und Beweglichkeit.

Übung **- M -**
Lockern und Kraft

Übung **- N -**
dehnt wie die Übung - G - 3.
Sie ist aber im Gegensatz zu dieser nur für Leute mit gesunder Wirbelsäule zu empfehlen.

Der Anfänger möge sich durch die optimierten Darstellungen nicht frustrieren lassen, sondern die Übungen in aller Ruhe angehen.

Zum Beispiel muß das Bein nicht von vornherein zum rechten Winkel angehoben werden (Übung **-B- 5.**).
Man kann anfangs eine niedrigere Ablage benutzen, aber das Bein muß ausgestreckt und die Zehen angezogen sein,

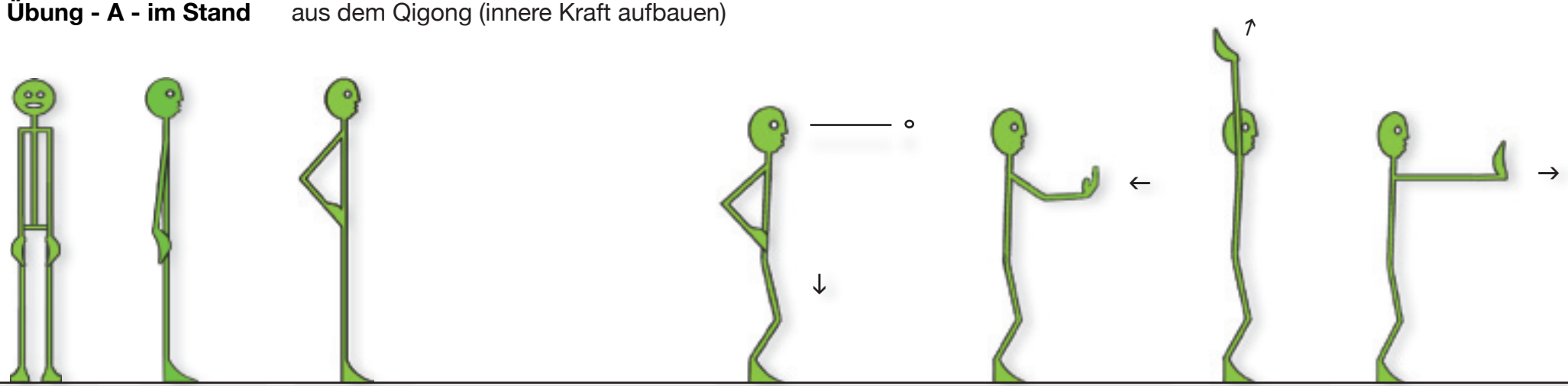
Man kann stetig ein wenig mehr drücken, dehnen, in den Schmerz hineingehen und seine Grenzen erkennen und man kann diese durch tägliches Üben erweitern.

Übungen im Stand

A, B

In den Übungen A und B stehen die Füsse während des Ablaufs flach, wie mit dem Boden verwurzelt auf. Das ganze Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf die Fußsohlen.

Übung - A - im Stand aus dem Qigong (innere Kraft aufbauen)



1. Die Füsse flach, schulterbreit aus- und parallel zueinander stellen. Das Becken nach vorn schieben. Die Schultern fallen lassen und zurücknehmen.

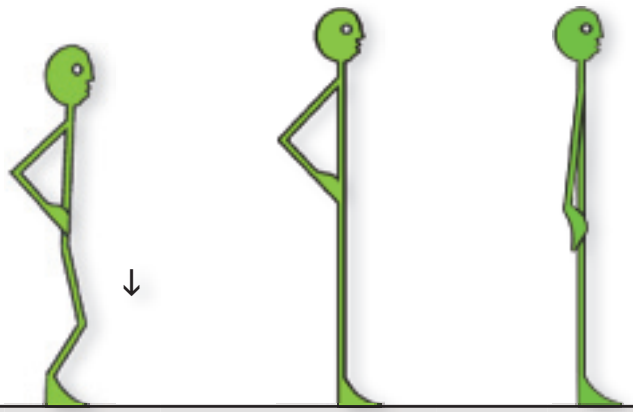
2. Die Hände locker zu Fäusten ballen und in die Taille legen. Die Ellbogen zum Körper bringen. Der Körper steht auf den ganzen Sohlen. Durch die Nase einatmen und den Mund wieder ausatmen. Ruhig werden, Rhythmus finden, sich wohl fühlen.

3. Im Ausatmen tief in die Knie gehen. Die Füsse stehen flach. Der Kopf locker und gerade. Einen Referenzpunkt in Augenhöhe suchen. 1 Minute atmen und Position halten.

4. Im Einatmen die Arme nach vorn bringen, und die Hände bis zur Brust wieder zu sich heran ziehen.

5. im Ausatmen die Arme gerade, kraftvoll nach oben und zurück in die Schultergelenke strecken. Der Druck liegt auf den Handballen. Halten und einatmen.

6. Im Ausatmen die gestreckten Arme kraftvoll nach vorne drehen. Der Druck liegt auf den Handballen.

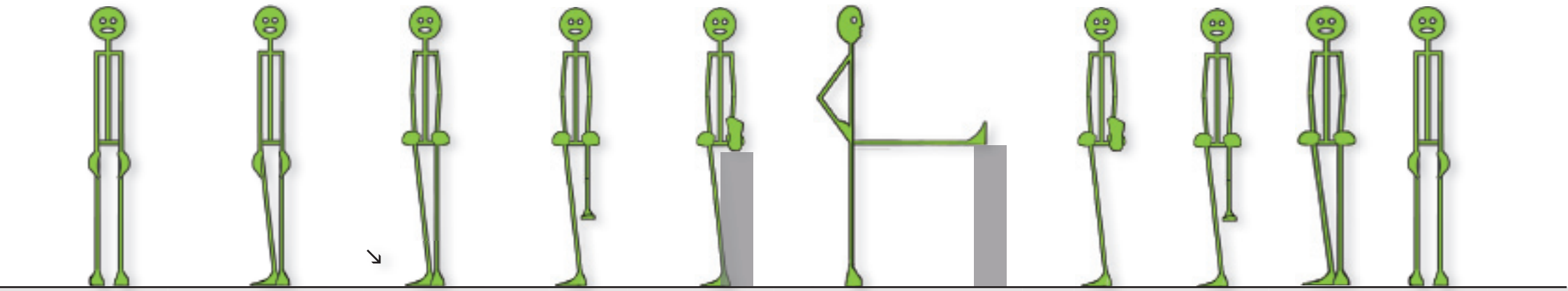


7. Im Ausatmen Fäuste in die Taille. Atmen und Körperhaltung überprüfen.

8. Im Ausatmen aufrichten

9. und die Hände fallen lassen. Sich lockern. Weiteratmen, Rhythmus halten und Übung - A - wiederholen

Übung - B - im Stand Balance-, Kraft- und Dehnübung



1. Füsse flach, schulterbreit aus- und parallel zueinander. Das Becken nach vorn schieben. Die Schultern fallen lassen und zurücknehmen.

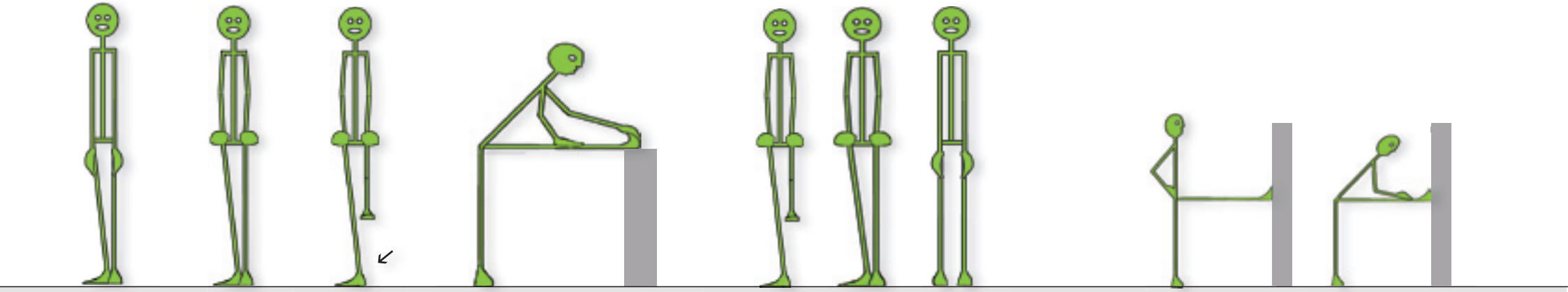
2. Im Ausatmen den rechten Fuß quer und flach hinter den linken stellen.

3. Im Einatmen Fäuste in die Hüfte legen und die Ellbogen anlegen. Referenzpunkt Augenhöhe.

4. Im Einatmen das linke Bein anheben.

5. Im Ausatmen das linke Bein strecken und rechtwinklig ablegen. Das Becken nach vorn schieben. Die Schultern fallen lassen und zurücknehmen. Die Ellenbogen anlegen. Die Zehen zu sich heranziehen. Referenzpunkt Augenhöhe suchen. Balance im ruhigen Atemrhythmus finden. Position 1 Minute halten und atmen.

6. Im Einatmen das linke Bein zurücknehmen, winkeln und flach abstellen. Im Ausatmen in die Grundstellung zurück. Übung mit dem rechten Bein fortsetzen.



7. wie **2.**

8. wie **3.**

9.wie **4.**.

10. Wie **5.**
und zusätzlich den Oberkörper über das gestreckte linke Bein biegen. Die linke Hand fasst an die Zehen des linken Beins.

11. wie **6.**.

Alternativ kann man den Fuß gegen eine Wand, Baum ect. drücken.

Ein Detail des Skeletts. Die menschliche Hand hat fünf Finger und jeweils drei Gelenke. Fünfzehn mit vielen Bändern, Muskeln ect. verbundene Knochen, die greifen, festhalten und loslassen können. Außerdem wirken weitere Verbindungen über Hand und Arm bis in die Schultern. Alles ist aufs Feinste aufeinander abgestimmt. Ein Schmerz im Finger kann wie ein Cockpit-Signal arbeiten. In diesem Fall ein Problem in der Schulter anzeigen

Beispiel für Verbindungen:
Legt man sich auf den Rücken und zieht die gespreizten Zehen an, entsteht eine Spannung, die bis in die Befestigungen am Hinterkopf zu verfolgen ist.

Jeder kennt es oder hat eine Ahnung vom Zusammenhang und doch fühlt man sich unwissend und hilflos, wenn es sticht. Es gibt viele Methoden Körper und Geist funktionsfähig zu erhalten (zu Fuß gehen, laufen, tanzen, Gymnastik Yoga, Quigong usw.) und alle haben ihre Berechtigung. Übt man regelmäßig, täglich, werden alle Methoden zum Erfolg führen. Mir bedeutet Erfolg: **Weniger Schmerzen im Alltag.**

Ich möchte meine Erfahrung über Machbarkeit dieses Erfolgs mitteilen. Ich will vermitteln, dass ein vernachlässigter Körper durch fleissiges Training, auch im fortgeschrittenen Alter regeneriert werden kann. Meine Übungen stellen sich aus dem Anspruch auf, viele Zonen im ganzen Körper zu erreichen.

Übungen im „Kniesitz“

C, D, E

Übung - C - im Kniesitz

Liegestütz, Kraft, Dehnung

1. Kniesitz. Becken vor. Schultern fallen lassen und zurücknehmen. Referenzpunkt Augenhöhe. Atmen und Ruhe finden.

2. Vorbereitung auf die Übung. Füsse flach.

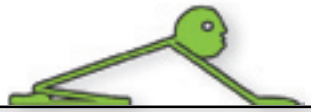
3. Im Einatmen bis zur Streckung der Arme hochstemmen.

4. Im Ausatmen Körper und Kopf bis zum Boden herunterlassen. 3.+4. mehrmals wiederholen.

Übung - D - im Kniesitz

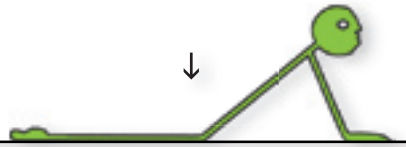
Dehnung, Gelenke

1. Kniesitz.



2. Der Po bleibt auf den Fersen, die Finger arbeiten sich vor. Halten und mehrmals atmen. Die Finger arbeiten sich weiter vor.

3. Flach hinlegen und einatmen.



4. Den Oberkörper im Ausatmen von der Taille aus hochdrücken und halten. Die Beine bleiben flach am Boden liegen. Schritte 2.,3.+4. wiederholen.

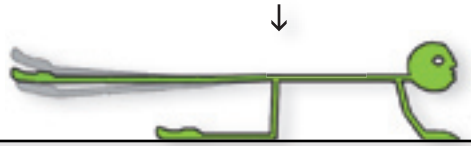
Übung - E - im Kniesitz

Dehnung, Gelenke, Lockerung

1. Kniesitz.

2. Vorbereitung auf die Übung. Füsse flach.

3. Zuerst das linke, dann das rechte Bein nach oben biegen und die Schritte wiederholen.



4. Zuerst das linke, dann das rechte Bein bis ins Becken hin ausschütteln und die Schritte wiederholen.

Gedanken, die sich nicht mit den Übungen beschäftigen lenken ab, Konzentration geht verloren. Der Anfänger ist lange Zeit damit beschäftigt sich innerlich auf den nächsten Schritt und seine korrekte Ausführung vorzubereiten. Trotzdem kommen ihm ablenkende Nebengedanken. Er verliert die Lust am Üben.

Dagegen sind die Übung unterstützende Gedanken/Bilder begehrt und werden vielerorts verwendet. Sind traditionelle Kunst geworden oder werden religiös-rituell angewendet. Das spricht für die mentale Wirkung dieser Bilder auf uns.

Man kann sich stimulieren lassen:

Auf Sand ausgestreckt am Meer liegen. Warm. Windstill. Tiefschwarze, sternenklare Nacht. Du hörst Wellen auf den Strand laufen. Such Dir eine aus. Verfolge ihren Sound. Weicht sie ins Meer zurück, atme durch die Nase ein. Durch den Mund atme mit der nächsten anrollenden Welle wieder aus. Sobald Du den Rhythmus vom Ein- und Ausatmen hast, kipp die Erde um 90° und der Himmel liegt vor Dir. Lös Dich im Ausatmen von der Erde ab und steuere schwerelos, freier als ein Vogel in den prächtigen Raum hinein. Nimm Deinen Atemrhythmus und den Sound der Meereswellen mit Dir mit. Genieß den Raum, begrüß die nahen Sterne. Du bist im Gleichklang. Atem und Bewegung sind eins.

Übungen im Liegen

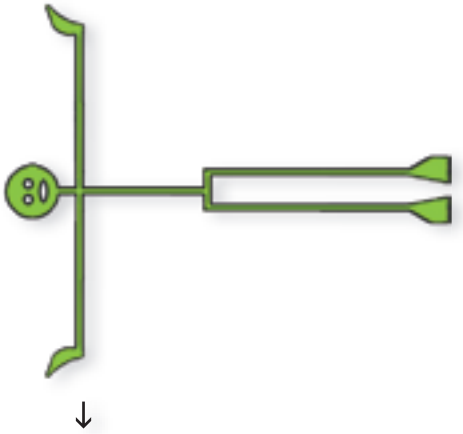
F, G, H, I

Übung - F - im Liegen Dehnung, Gelenke, Kraft.

1. Grundstellung. Lage auf dem Rücken. Die Glieder parallel ausrichten. Die Hände in die Leisten legen. Die Zehen anziehen und spreitzen. Atmen und Ruhe finden.

2. Die Hände im Einatmen zu Fäusten ballen und mit aller Kraft zur Brust hochziehen. Die Zehen strecken.

3. Die Arme im Ausatmen mit Druck auf die Handballen nach oben strecken und im Einatmen weiter ausrecken und die Handflächen nach außen drehen



4. Die Arme im Ausatmen gestreckt und kraftvoll zur Mitte drehen. Druck auf die Handballen. Einatmen.

5. Die Arme im Ausatmen mit Druck auf die Handballen in die Grundstellung zurückbringen. Übung mehrmals wiederholen. Zehen anziehen und spreitzen.

Übung - G - im Liegen Dehnung, Gelenke

1. Grundstellung. Lage auf dem Rücken. Die Glieder parallel ausrichten. Die Hände in die Leisten legen. Die Zehen anziehen und spreitzen. Atmen und Ruhe finden.

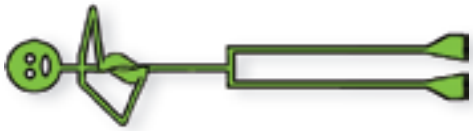
2. Dieser Übungsschritt ist bei einem **Bandscheibenvorfall** nicht geeignet. Verletzungsgefahr!

Im Einatmen die Beine anziehen und sie im Ausatmen nach rechts und den Kopf nach links drehen (langsame, fließende Bewegungen). Die Ellbogen liegen auf. Halten und atmen. Dann zur anderen Seite. Im Yoga wird die Übung „Krokodil“ genannt.

3. Zuerst die Grundstellung (wie1.) einnehmen und dann im Ausatmen das linke Bein rechtwinklig nach oben drehen. 1 Minute halten und atmen. Im Ausatmen wieder die Grundstellung einnehmen und den Übungsschritt mit dem rechten Bein ausführen. Wiederholen.

Übung - H - im Liegen Dehnung, Gelenke

1. Grundstellung. Lage auf dem Rücken. Die Glieder parallel ausrichten. Die Hände in die Leisten legen. Die Zehen anziehen und spreitzen. Atmen und Ruhe finden.



2. Mit der linken Hand im Ausatmen die rechte Hand ins Gelenk zurück drücken. Halten und mehrmals atmen. Mit der rechten Hand im Ausatmen die Linke zurück drücken. Halten und mehrmals atmen. Schritte wiederholen.

3. Mehrmals den linken Fuß nach rechts und links kreiseln. Mehrmals den rechten Fuß nach rechts und links drehen.

Die Zehen beider Füsse mehrmals strecken und abknicken.

Übung - I - im Liegen Bauch- und Rückenmuskulatur

1. Grundstellung. Lage auf dem Rücken. Die Glieder parallel ausrichten. Die Hände an den Körper legen. Die Zehen anziehen und spreitzen. Atmen und Ruhe finden.

2. Die Beine im Einatmen anziehen. Die Füsse flach aufstellen. Die Hände auf die Oberschenkel legen. **Ausatmen**

3. und **einatmend** mit dem Oberkörper bis max. 30° hochkommen. Stellung und Atem halten.

4. Ausatmend in die Stellung 2. zurück. Schritte 3. und 4. mehrmals wiederholen.

Innere Kraft aufbauen (frei nach dem Quigong):

Du stehst oder sitzt, die Hände vor die Brust gezogen und die Handflächen nach vorn gerichtet vor einer Wand. Du hast durch die Nase das „Quiiiii“ eingeatmet. In der Wand, in Deiner Augenhöhe, ist ein kleines Loch. Durch das Loch fällt ein Sonnenstrahl und trifft auf Deine Hände. Während Du durch den Mund das „goooooooong“ ausatmest, drückst Du den Strahl kraftvoll, mit den Handballen voraus zum Loch zurück. Mehrmals wiederholen!

Übungen im „Schneidersitz“

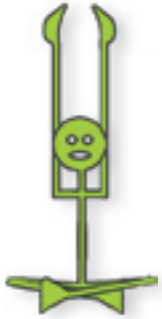
J, K, L, M, N

Übung - J - im Schneidersitz aus dem Quigong (innere Kraft aufbauen). Dehnung, Gelenke und Muskulatur

1. Grundstellung „Schneidersitz“. Die Handballen in die Kuhlen zwischen dem Oberschenkelmuskel und dem Kniegelenk legen. Das Becken vorschieben. Die Schultern fallen lassen und zurück nehmen. Atmen. Referenzpunkt in Augenhöhe.

2. Die Hände im Einatmen zu Fäusten ballen und mit aller Kraft zur Brust hochziehen. Die Fäuste öffnen, nach außen drehen

3. und im Ausatmen mit Druck auf die Handballen seitwärts ausstrecken. Die Arme kräftig in die Schultergelenke zurückdrücken. Halten. Einatmen und die Handflächen nach oben drehen.



4. Die Arme im Ausatmen nach oben strecken und nach hinten ins Schultergelenk drücken. Die Handflächen nach außen drehen. Sich einatmend noch weiter ausrecken und

5. im Ausatmen die Arme mit Druck auf die Handballen seitwärts ausstrecken und kräftig in die Schultergelenke zurückdrücken. Atmen und halten.
Auch im nächsten Schritt zur Grundstellung hin achtet der Übenden auf den Gleichklang zwischen Ausatmung und Bewegung.

6. Im Ausatmen die Grundstellung „Schneidersitz“ einehmen.

7. Die Hände im Einatmen zu Fäusten ballen und mit aller Kraft zur Brust hinziehen. Die Fäuste öffnen, die Handflächen nach vorn drehen und die Arme

8. im Ausatmen kraftvoll nach vorn strecken und halten.

9. Im Ausatmen die Grundstellung „Schneidersitz“ einnehmen und Übung - J - mehrmals wiederholen.

Übung - K - im Schneidersitz Dehnung, Gelenke

1. Grundstellung „Schneidersitz“. Die Handballen in die Kuhlen zwischen dem Oberschenkelmuskel und dem Kniegelenk legen. Das Becken vorschieben. Die Schultern fallen lassen und zurück nehmen. Atmen. Referenzpunkt in Augenhöhe.

2. Die Arme und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach links, rechts und so weit wie möglich nach hinten schwingen. Mehrmals wiederholen.

Übung - L - im Schneidersitz Dehnung, Gelenke

1. Grundstellung „Schneidersitz“.

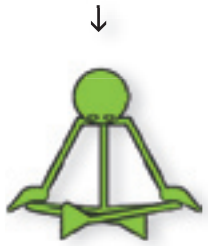
2. Den Kopf im Ausatmen nach links zur Schulter biegen.

3. Den Kopf im Ausatmen nach rechts zur Schulter biegen. Wiederholen.

4. Den Kopf im Ausatmen nach links hinten drehen.

5. Den Kopf im Ausatmen nach rechts hinten drehen. Wiederholen.

6. Den Kopf im Ausatmen nach oben ausrecken und einatmen.



7. Im Ausatmen den Kopf nach vorn und unten auf die Brust drehen. Wiederholen

8. Die Schultern nach vorn und hinten kreisen lassen. Die Hände können liegenbleiben.

Übung - M - im Schneidersitz Lust, Kraft

1. Grundstellung „Schneidersitz“.

2. Irr werden! Locker, locker....
Alle Glieder schlackern, schlenkern, die Zunge wedelt herum, das Gesicht macht wilde Grimassen. und Du stößt unartikulierte Laute aus.

3. Grundstellung „Schneidersitz“.

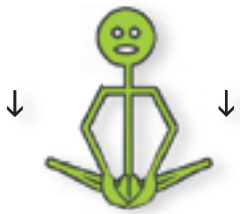
4. Die Hände neben den Körper, flach auf den Boden mit den Fingespitzen nach vorne legen. Einatmen.

5. Den Körper im Ausatmen hochstemmen und länger halten. Die Füsse bleiben am Boden. Atmen. Schritte 4. und 5. mehrmals wiederholen.

Übung - N - im Schneidersitz Dehnung, Gelenke

Diese Übung ist bei einem Bandscheibenvorfall nicht geeignet. Verletzungsgefahr!

1. Grundstellung „Schneidersitz“.



2. Lockerung der Leisten. Die Füsse mit den Sohlen aneinander legen und die Beine auf- und abwippen.

3. Linkes Bein gerade ausstrecken. Die Zehen anziehen. Die rechte Hand bleibt auf dem rechten Knie.

4. Den Oberkörper im Ausatmen über das gestreckte linke Bein biegen. Die linke Hand fasst den linken Fuß. Die rechte Hand stützt sich gegen das rechte Knie und drückt den Körper über das linke Bein. Atmen. 1 Minute oder länger halten.

5. Erneutes Wippen.

6. Rechtes Bein gerade ausstrecken. Die Zehen anziehen. Die linke Hand bleibt auf dem linken Knie.

7. Den Oberkörper im Ausatmen über das gestreckte rechte Bein biegen. Die rechte Hand fasst den rechten Fuß. Die linke Hand stützt sich gegen das linke Knie und drückt den Körper über das rechte Bein. Atmen. 1 Minute oder länger halten. Schritte 2. bis 7. wiederholen.

Notizen

Anlass für dieses Heft gab mein Freund Robert Zieger, der mich beim Üben beobachtete und wissen wollte, was ich da so treibe.

Die Übungen entstanden Schritt für Schritt und basieren auf Vorwissen. Zum Glück gab es in meinem Umfeld immer Gefährten, die sich beruflich mit Gymnastik, Yoga, Quigong, Karate, Meditation und Krankengymnastik beschäftigten.

Ich entschuldige mich für sich wiederholenden Hinweise auf Atem und Haltung in der gesamten Anleitung. Aber man fällt alle Augenblicke in Fehlhaltungen und verliert Atemrythmus, die Übung wird ein einziger Krampf. Die Gefahr sich zu verletzen steigt an.

An solchem Punkt angelangt nimmt man die Grundstellungungen ein und richtet sich neu aus:

den Körper aufrichten, das Becken vor schieben, die Schultern fallen lassen und zurücknehmen, den Kopf gerade ausrichten und lockern, einen Referenzpunkt in Augenhöhe suchen, halten und atmen.

Zur Kontrolle kann ein Ganzkörperspiegel hilfreich sein.

Man sollte sich feste Zeiten setzen, wann und wie lange man die Übungen ausführt. Ich empfehle: Täglich 30 Minuten.

Verletzungsgefahr besteht nicht, vorausgesetzt, dass keine körperlichen Schäden angezeigt sind. Im Zweifel den Arzt fragen.

Der Fortgechrittene schließt während der Übungen die Augen und „horcht“ in seinen Körper hinein, verfolgt den Sitz und Verlauf der Muskulatur, der Bänder und Gelenke, sorgt für synchrone Bewegungen und schreibt sich schließlich sein eigenes Übungsprogramm.

Gegen langzeitig mitgeschleppte Probleme, verursacht durch mangelnde Bewegung und falsche Haltung, hilft üben, üben, üben.

Wolf Luthe, Berlin 2010