



DEINE KÖRPERHALTUNG

Hallo!

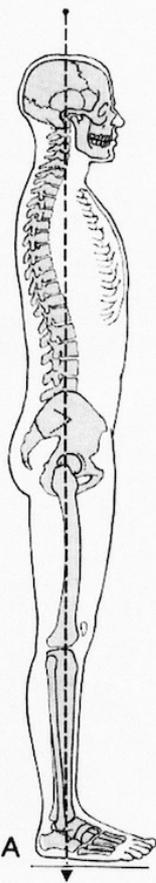
Ich hoffe es geht dir gut. Wie du vielleicht weißt, arbeite ich in den Bereichen Ernährung & Lebensstil sowie Bewegung. Aus meiner Sicht gehören diese Komponenten einfach zusammen und ergänzen sich so genial. Und heute würde ich dir gerne ein bisschen Input zum Thema Körperhaltung dalassen. Lass gern hören, was dich daraus anspricht oder wo du dich wiederfindest.

Gleich vorweg: an sich kann und soll unser Körper unterschiedlichste Haltungen einnehmen können. Kurzum wir sollten uns in unterschiedlichste Richtungen "biegen" können und mobil sein. Ein Thema mit unserer Körperhaltung entsteht oft erst, wenn wir simpel und ergreifend in einer bestimmten Haltung verweilen und das über Stunden und Tage. Ein Beispiel wäre die stundenlange Computerarbeit in ein und derselben Position, gefolgt von dem Esstisch an welchem wir eine ähnliche Position einnehmen, gefolgt von unserer Schlafposition in der wir oft auch Haltungen einnehmen welche dem Sitzen ähneln. Unser heutiger Alltag unterstützt uns nicht gerade darin in Bewegung zu bleiben und all die Bewegungsoptionen unseres Körpers zu nutzen. Unser Alltag fordert unseren Körper nicht mehr aus den klassischen Haltungen unserer sitzenden Gesellschaft raus. Und unser Körper passt sich schließlich auch an. Nämlich an das was wir von ihm verlangen und all das was wir nicht nutzen wird quasi ad acta gelegt.

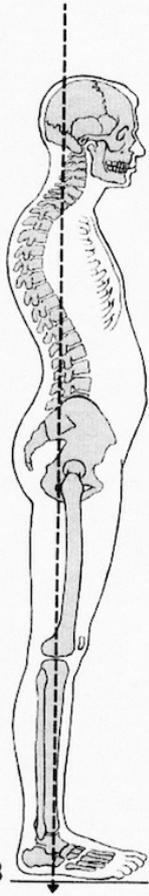
Wirf mal einen Blick auf das folgende Bild. In welcher dieser Haltungen findest du dich ganz oft wieder?

Ganz oft sieht man einen Rundrücken (B) - man denke an die Arbeit vor dem Computer oder an die stillende, Baby tragende Mama. Ebenso oft hängen Menschen im Hohlkreuz (B). Nach einer Schwangerschaft beispielsweise kommt das besonders oft vor. Und der Klassiker ist Nummer D. Das Becken wird vorgeschoben, der Oberkörper hängt hinten, der Kopf liegt im Nacken. Das ist die "gelangweilte und ermüdete" Position mit der viele Menschen durchs Leben schreiten. All diese Haltungen sind an sich kein Problem. Solange man nicht ausschließlich dort lebt.

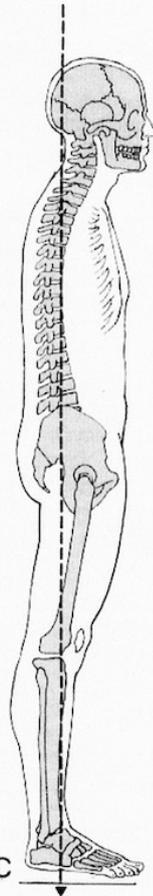
Four Types of Postural Alignment



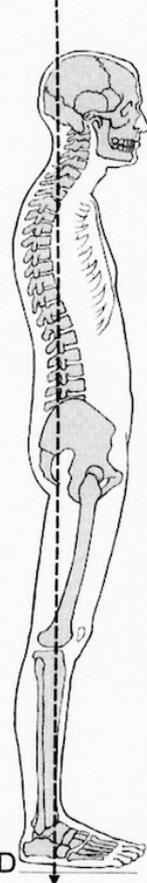
A
Ideal alignment



B
Kyphosis-lordosis posture.



C
Flat-back posture.



D
Sway-back posture.

Unsere Wirbelsäule hat im Idealfall die Form des Buchstabens "S" (siehe A). Und diese natürlichen Kurven in der Wirbelsäule machen Sinn. Sie agieren als Stoßdämpfer. Auch ist das Finden einer sogenannten neutralen Wirbelsäulenposition sinnvoll für unsere Atmung. Probiere es mal selbst. Runde den Rücken, lass dich hängen und versuche tief ein- und auszuatmen. Schwierig oder? Und wenn das mit dem Atem nicht so klappt, dann freuen sich der Beckenboden oder Organe wie der Darm auch nicht besonders.

Ebenso verlaufen an unserer Wirbelsäule zahlreiche Nervenbahnen die beispielsweise unsere Organe versorgen um mit ihnen zu kommunizieren. Um Nachrichten optimal versenden und annehmen zu können, brauchen sie Platz. In einer gekrümmten Haltung haben sie den nicht. Naja und auch unsere Bandscheiben mögen Raum. Sie finden es nicht so prickelnd wenn wir laufend in einer einzigen gekrümmten Haltung verweilen und somit an ihnen zerran und ziehen.

Wie also finden wir eine sogenannte neutrale Wirbelsäulenposition aus welcher heraus wir agieren können?

Stell dich mal mit dem Rücken an eine Wand.

- Deine Fersen können etwas Abstand haben, aber von Po bis Hinterkopf finde den Kontakt zur Wand. Im Bereich deiner Wirbelsäule berühren bloß deine Hals- und Lendenwirbelsäule die Wand nicht.
- Versuche vor allem deinen unteren Teil des Rippenbogens an der Vorderseite deines Körpers mehr in den Körper hineinzunehmen (aber Achtung, lass den Kopf und Schulterbereich an der Wand und deinen recht Bauch locker) und ihn über dem Becken auszurichten.
- Auch dein Becken wird aufgerichtet (ziehe das Schambein in Richtung Bauchnabel) bis frontal (an der Vorderseite deines Körpers) deine beiden Hüftknochen und dein Schambein auf in etwa der gleichen Ebene sind. Aber Achtung! Strecke deine Beine und lass den Po an der Wand.

Nicht so leicht oder? Alles in allem hättest du deinen Körper nun in etwa so ausgerichtet, dass du in der Seitansicht eine Linie von Ohr, über Schulter, bis Hüfte, Knie und bis zum Knöchel ziehen kannst und alles übereinander ausgerichtet ist.

DAS ist die neutrale Position des Beckens und der Wirbelsäule ... aus der heraus du deinen Alltag bestreiten kannst bzw. in welche du immer wieder zurückfinden kannst.

Ausschließlich hier zu leben ist auch nicht das Ziel. Aber in dieser Position wärst du definitiv mehr in Balance und es lebt sich von hieraus grundsätzlich etwas leichter da alles anatomisch korrekt funktionieren kann. Diese neutrale Position zu finden ist aber nicht leicht - das hast du bestimmt bemerkt. Es ist anstrengend und ungewohnt und vielleicht zwickt und zwackt es da und dort. Es scheint schier unmöglich diese Position ohne das Feedback der Wand zu finden. Meist leben wir in dem einen oder anderen Extrem und die goldene Mitte aka die neutrale Position zu finden ist daher umso schwieriger - du bist also nicht die Einzige der es so geht.

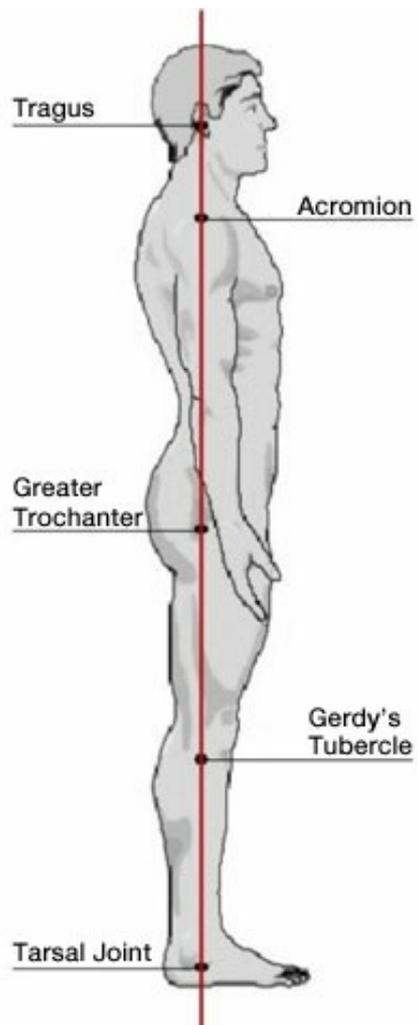
Der Bezug zur Oberschenkelrückseite ist beispielsweise oft nicht existent und die würde ebenso wie die oft zu beanspruchten Hüftbeuger bei der Beckenaufrichtung helfen. Weiters können wir kaum noch in den Rücken atmen und das wäre aber wichtig um unseren Rippenbogen optimal zu positionieren. Wir tendieren dazu den Bauch einzuziehen, den Po anzuspannen und das ist ebenso kein Alltagszustand und arbeitet gegen eine entspannte Atmung und einen gut funktionierenden Beckenboden. Ja, auch für diesen ist unsere Haltung super wichtig. Um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Ergo, dürfen wir uns langsam aber sicher im Training regelmäßig mit den Dingen auseinandersetzen, welche uns dabei helfen im Körper Mensch wieder optimal zu funktionieren und unsere Mitte zu finden - langsam und stetig. Ein wichtiger Faktor ist hier nämlich auch das Gefühl der Sicherheit. Wir können uns an die Wand stellen und uns ausrichten - doch wie effizient ist dieses Vorgehen um nachhaltig zu lernen wo unsere einzelnen Teile hingehören? Um sich mal reinzuspüren ist es toll. Doch wie können wir hier bleiben? Für viele der angesprochenen Dinge braucht es das Gefühl für den Körper und das Nervensystem sicher zu sein. Sicher um loslassen zu können. Nur so finden wir in eine gute Atmung und ultimativ auch - zusammen mit gezieltem Training und Verlernen klassischer Haltungsmuster - in eine gute Körperhaltung. Und dann können wir all das Erlernte auch mit in den Alltag nehmen um eben auch in diesem nachhaltig agieren zu können - ein für mich wesentlicher Aspekt. Schließlich verbringen wir die meiste Zeit im Alltag und nicht im Training.

Lass mich wissen und schreib mir gerne, wenn dich dieses Thema interessiert und du mehr über deinen individuellen Körper erfahren willst. [Schreib mir eine Nachricht!](#) :-)

Bis bald und alles Liebe,

Eva



BASIS

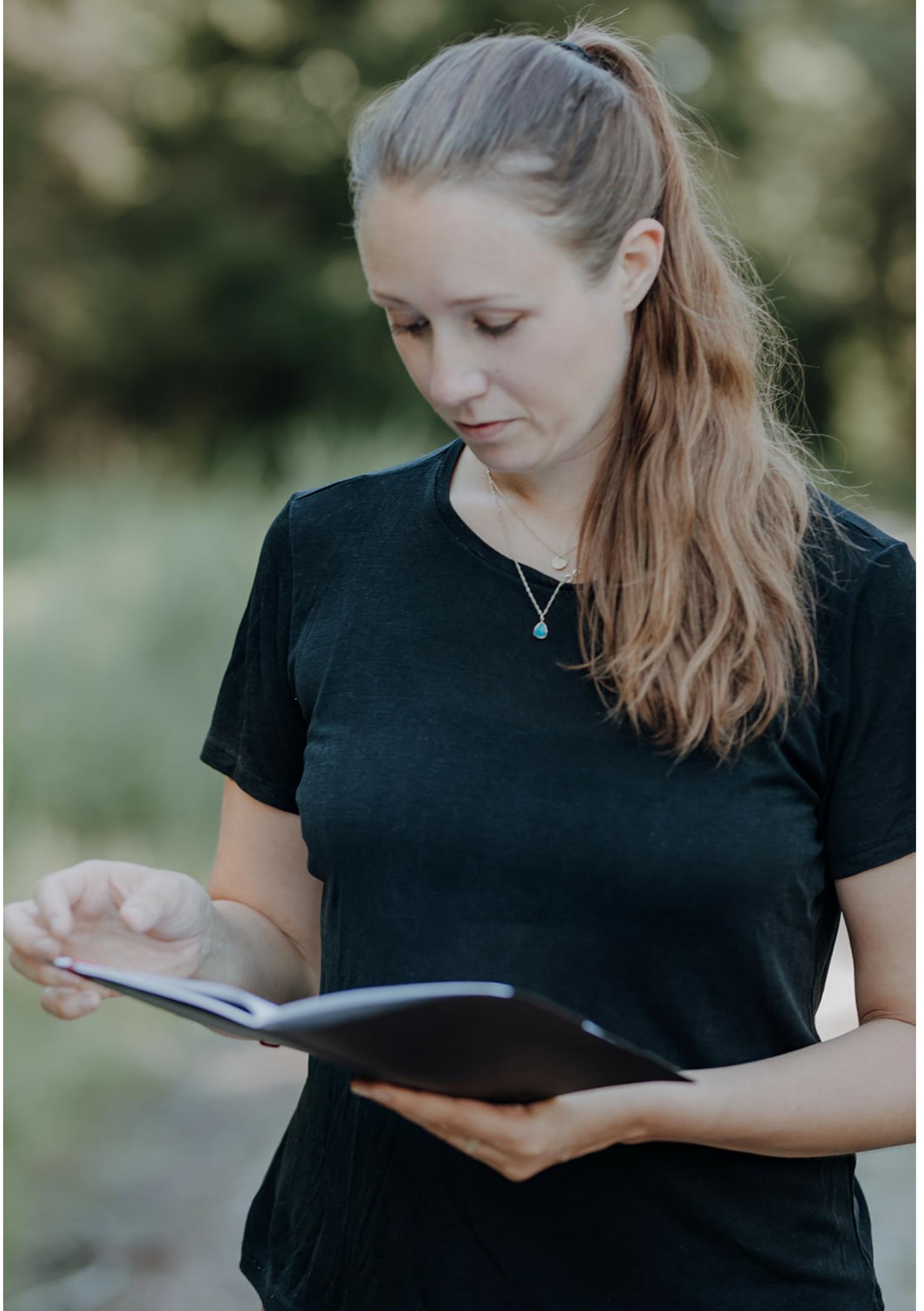
*3 Dinge die du vor
jeder Gruppenstunde
wissen solltest*

www.individualisten.at

Wusstest du?

Wusstest du, dass ich mit **BASIS** einen **Online Kurs** geschaffen habe, der dir genau die essentiellen Dingen zu deinem individuellen Körper vermittelt, welche aus meiner Sicht eben die super wertvolle BASIS darstellen? Eine Basis die für jede Form von Training, wie auch das gute Funktionieren im Körper Frau wichtig ist. Eine Basis die Körperhaltung, Atmung und in Sachen Beckenboden auch die korrekte Ansteuerung beinhaltet.

[ZU BASIS](#)



INDIVIDUALISTEN.AT

anders.essen | anders.bewegen | anders.leben für Frauen

Eva SCHWAIGHOFER, MSc

Bewegungstraining von Kopf bis Fuß | Postnatale Begleitung | Beckenbodenarbeit | Mentoring für traditionelle Ernährung & Zyklus- und Hormonwissen & gesunden Lebensstil | Frauenkreise

WWW.INDIVIDUALISTEN.AT

info@individualisten.at

+43 (0) 664 | 39 94 686

Individualisten
Eva Schwaighofer, MSc
5020 Salzburg
Österreich

+436643994686
info@individualisten.at
[Impressum](#)



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.