

Wirbelsäule –

**Lassen Sie die Säule wirbeln –
und vergessen Sie die Mär vom
schonungsbedürftigen Rücken.**

A woman with blonde hair in a ponytail is shown from two perspectives: a three-quarter front view and a back view. She is wearing a grey, high-necked, short-sleeved dress with a fitted bodice, a matching belt at the waist, and a draped skirt. The dress features a large cutout on the side and a deep V-neckline on the back. The background is a plain, light-colored wall.

das Programm!

Rote Karte für Buckel & Co!



„Ein Rücken soll entzücken – nicht nur andere, sondern vor allem einen selbst: Eine intelligente Bewegung ist lernbar und gibt das nötige Rückgrat, um einen stressigen Alltag zu bewältigen.“

Der Rücken ist kein Patient, und die Wirbelsäule wünscht sich nichts sehnlicher als intelligente Bewegung. In den vergangenen Jahrzehnten war die Philosophie gerade umgekehrt. Nur ja schonen, hieß das Motto. Zusammen mit immer dramatischerem Bewegungsmangel ist das ein wahrer Albtraum für den Rücken. Zeit, die Vorurteile über Bord zu werfen: Entdecken Sie das Potenzial Ihrer inneren und äußeren Aufrichtung – für neue, geschmeidige Bewegungsfreiheit in allen drei Dimensionen.

Unsere Wirbelsäule, eine wirbelnde Säule

Rücken ist eigentlich kein anatomischer Begriff, sondern eine Körperlandschaft, die sich in verschiedene, hoch interessante Gebiete unterteilt. Da gibt es den Schultergürtel mit den Übergängen zu Armen, Nacken und Hals, die sanft geschwungene Topographie des mittleren Rückens, die Flanken und der Übergang zu Becken und Hüften. Im Zentrum steht die Wirbelsäule mit ihren 24 Wirbelkörpern, die untereinander durch die Bandscheiben gepolstert und bewegt werden. Diese stabile, flexible Säule unterteilt sich in die Halswirbelsäule mit sieben recht zierlichen Wirbeln, die zwölf kolossal drehfreudigen Brustwirbel, deren Dornfortsätze sich ziegelförmig übereinanderlegen können und die fünf dosenförmigen Lendenwirbel, die vieles mögen, aber keine Drehung. Anschließend auf Höhe der Pofalte folgt das schaufelförmige Kreuzbein, das mit dem Steißbein abschließt, dem Restbestand des urtümlichen Schwänzchens unserer vierbeinigen Vorfahren. Werden die verschiedenen Segmente der Wirbelsäule ständig falsch belastet, kommt es zu Fehlhaltungen wie buckligem Rundrücken, starrem Flachrücken oder schmerzanfälligem Hohlkreuz. Fehlbelastung und Überbeweglichkeit sind oft Ursachen für Schmerzen und Probleme.

Multitasking dank Rotation und Dehnspannung

Dehnspannung ist das Zauberwort für einen gesunden Rücken. Zusammen mit Rotation am richtigen Ort die Krönung der menschlichen Bewegungskunst: Die Links-rechts-Rotation des Körpers beim Gehen und Laufen gilt als Spezialität des Erfolgsmodells Homo sapiens, dem Kreuzgänger auf zwei Beinen: Das unterscheidet ihn von Vormenschen und Menschenaffen. Und hier löst sich das Rätsel aus Kapitel 2: Die Links-rechts-Verschraubung beim Gehen und Laufen ermöglicht es dem Menschen, das Tempo beim Laufen stufenlos zu regulieren, ruhig zu atmen, den Kopf zu drehen und clevere Schlüsse zu ziehen. Dieses Multitasking-Verhalten funktioniert schadlos und erfolgreich, wenn Rotationsmöglichkeit und Dehnspannung gegeben sind. Letztere erfolgt bipolar, nämlich über den Nordpol Kopf und den Südpol Becken: Im Norden dreht der Kopf wie in Kapitel 2 geschildert. Im Süden verlängert das Becken den unteren Rücken nach unten, indem es ebenso um die waagrechte Achse einrollt. Das Kreuzbein sinkt tendenziell nach unten, der Bauchnabel nach oben. In dieser Position aufgespannt kann im Stehen oder im Sitzen in der oberen Wirbelsäule bedenkenlos nach links und rechts rotiert werden, ohne Bandscheiben oder Wirbel zu belasten – eine perfekte, dreidimensionale Bewegung.

Am besten schreiben Sie es sich gleich hinter die Wirbel: Die Lendenwirbelsäule mag keine Drehung. Wenn Golfspieler über Kreuzschmerzen klagen, liegt der Grund meist dort. Hat die Brustwirbelsäule zu wenig Drehvermögen, so muss die Lendenwirbelsäule kompensieren. Wenn dann noch die Dehnspannung fehlt, ist das für den Golferrücken der Super-Gau.

Eleganz ist die Kunst, dasselbe
anders zu tun.

(Unbekannt)

Übung: Wahre Größe



- Zusammengesunken: Der Totkollaps der Wirbelsäule bedeutet Gefahr für Bandscheiben und Beweglichkeit. Ein Rückschritt in der Evolution! Die Wirbelsäule gleicht einem Wellblech, Bandscheibenvorfälle sind vorprogrammiert. Schmerz und Immobilität im Alter drohen.



+ Aufgespannt: Bereit für ausgereifte, komplexe Bewegungsabläufe: Die aufgespannte Wirbelsäule schafft Platz zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, die aktivierte Muskulatur erlaubt dynamische, kontrollierte Bewegung. Gelebte Bewegungskompetenz mit Rückgrat!



START

- » Stellen Sie sich mit parallel ausgerichteten Füßen hüftbreit hin. Großzehenballen und äußere Ferse sind belastet, die Oberschenkel rotieren nach außen, mit Dehnspannung im Nacken, geschlossenen Lippen und dem Kiefer in Schwebelage – Wahnsinn, was Sie schon alles können!



AKTION

- » Aber es wird noch besser: Den oberen Rücken haben Sie bereits nach oben verlängert, nun folgt die Dehnspannung nach unten. Legen Sie die Hände an Ihre Hüften. Dazwischen läuft eine unsichtbare Achse von links nach rechts durch Ihr Becken. Um diese drehen Sie nun das Becken, sodass der Steiß nach unten sinkt. Vorn geht's leicht nach oben, als würden Sie den Reißverschluss einer knallengen Jeans schließen. Die Dehnspannung löst das Hohlkreuz wohltuend auf – Sie gewinnen einige Zentimeter an Körperlänge. Dabei können Sie Ihren Brustkorb wie eine Bauchtänzerin hin und her bewegen.

Notiz Schieben Sie das Becken nicht nach vorn. Es ist eine Drehbewegung um die waagrechte Achse. Nicht Verlagerung ist angesagt, sondern Verlängerung. Behalten Sie die Länge des Scheitels bei und vergessen Sie vor lauter Wachstum das Atmen nicht!



Im Alltag

Bürostuhl: Der aktive Arbeitsplatz

- » Wenn Sie täglich zwei Stunden trainieren, bleiben Ihnen immer noch 22 Stunden pro Tag trainingsfrei. Ändern Sie das und trainieren Sie am Arbeitsplatz: Stellen Sie mehrmals täglich, zum Beispiel wenn das Telefon klingelt, Dehnspannung im ganzen Körper her: Spannen Sie sich auf und rollen Sie Kopf und Becken um die waagechte Achse etwas ein. Nun greifen Sie zum Hörer – Sie werden eine unwiderstehliche Gesprächspartnerin sein! Diese Autoelongation, also Selbstverlängerung der Wirbelsäule, ist eine Alltagsstugend!



Auto: Im Rückwärtsgang vorwärts

- » Bewegungsarmut im Auto? Vorfuß und Nacken haben wir schon eingesetzt. Nun geht's weiter mit intelligenter 3-D-Rotation: Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule können Sie im Rückwärtsgang und beim Parken üben. Legen Sie also den Rückwärtsgang ein, und nun ist Dehnspannung angesagt. Das Becken sinkt tief in den Polstersitz und bleibt dort stabil verankert, um Rotation im unteren Rücken zu vermeiden. Der Scheitel strebt nach oben, das Mister-Spock-Ohr führt die Drehbewegung von Hals und Brustwirbelsäule nach hinten – die perfekte dreidimensionale Rotation.



Bett: Biegsame Kuschelintelligenz

- » Bewegungsintelligenz im Bett? Nein – nicht das, was Sie jetzt denken, das kommt erst in Kapitel 7! Wahrscheinlich kennen Sie das: Eine ungeschickte Bewegung beim Aufstehen, ein Knacken beim Drehen auf die andere Seite und schon tut alles weh. Man kann sich ganz schön verknacksen im weichen Bett! Faustregel für den Rücken: Stehen Sie über die Seitenlage auf, beim Drehen in die Seitenlage führt der Kopf die Bewegung, die Brustwirbelsäule folgt, das Kreuz bleibt stabil. So knackt's seltener, und die Brustwirbelsäule schwelgt in vollkommener Rotation.

Tipps & Tricks

Medizin Viel Wirbel um eine Säule

Für Teenies: Ein Quellbäuchlein bei schlankem Körperbau kommt vom Hohlkreuz, nicht vom Essen. Beckenaufrichtung und langer unterer Rücken sorgen für Abhilfe.

» Die Evolution wurde wiederholt eines groben Konstruktionsfehlers bezichtigt. Zu Unrecht, da werden Symptom und Ursache verwechselt! Die Brustwirbelsäule ist zum Wirbeln gebaut: Hier finden die Drehbewegungen beim Laufen, Treppensteigen und Golfen statt, nicht im Rücken. Durch Vielsitzerei verliert die Brustwirbelsäule ihre angeborene Beweglichkeit. Das sensible Kreuz gerät ins unerbittliche Kreuzfeuer von starrer Brustwirbelsäule und unbeweglichen Hüftgelenken. Bandscheibenprobleme, Arthrose der kleinen Wirbelgelenke, Spinalkanalenge und Instabilität sind die Folge. Der richtige Gebrauch der Wirbelsäule sieht so aus: oben drehfreudig, unten stabil! Dies garantiert einen coolen Look in jungen Jahren und einen starken Rücken im Alter.

Fitness Fairplay für den Rücken

Beim Spine twist im Pilates und beim Drehsitz im Yoga gelten die gleichen Grundsätze. Die aktiv aufgerichtete Wirbelsäule verteilt die Rotation auf alle Segmente. Probieren Sie's gleich aus!

» Die spiralförmige Beweglichkeit in Brustkorb und Brustwirbelsäule ist das Geheimnis eines geschmeidigen, stabil-flexiblen Rückens. Die aktive Verlängerung der Wirbelsäule ist Voraussetzung für optimale Drehbewegungen im Rumpf. Entscheidend ist jedoch die gleichmäßige Verteilung der Rotation auf alle Wirbel und Bandscheiben. Der Trick der eleganten Spiralbewegung ist Grundlage für Joggen, Klettern, Karate, Tennis, Pilates, Yoga und Co. Dabei gilt: Beim Gehen werden linke und rechte Seite des Brustkorbes alternierend geöffnet und geschlossen, wie bei einer Ziehharmonika. Die Lungen werden optimal belüftet, die Wirbelsäule wird geschmeidig gehalten: Einmal lernen, immer anwenden!

» Haben Sie schon einmal bucklige Engel gesehen oder Hexen mit kerzengeradem Rücken? Wie war wohl der Rücken von Herkules? Und der unserer Helvetia auf Schweizer Münzen? Wie steht die Freiheitsstatue da? Wie sieht es mit der Rückansicht von Uniformierten aus? Ja, der Rücken hat so seine Tücken, ganz besonders bei der Bekleidung: Körpersprache und Wirkung hängen entscheidend von der Haltung ab. Die Rückenpartie ist deshalb das anspruchsvollste Teil der Bekleidung. Sitzt sie, stimmen Ärmel und Teilungsnähte. Wirft sie nirgends Falten, sieht man einfach schnittig aus! Sitzt sie jedoch nicht, klemmt das ganze Kleidungsstück bei jeder Bewegung. Auffallend, wie attraktiv Frauen und Männer in gut sitzenden Sakkos und Blazern aussehen. Der ultimative Test: Es kommen keine Hängeschultern und Rundrücken zum Vorschein, wird das Ding mal ausgezogen.

» ... sprechen die Tiere im Märchen „Die weiße Schlange“ zum Diener, nachdem er durch die Schlange Zugang zu geheimem Wissen erlangt hatte, das bisher vom König egoistisch gehütet wurde. Mit neu erwachten Fähigkeiten, der Achtsamkeit und dem Mitgefühl gegenüber den Rhythmen der Natur ist der Diener den Lebensaufgaben gewachsen. Die dankbaren Tiere bringen ihm den goldenen Apfel des Lebensbaums, mit dem er die Zuneigung einer Königstochter gewinnt. Die Wirbelsäule gestaltet sich – wie die Schlange – aus der Spirale und der Welle als Urformen und Ursymbole des Lebens. Im komplementären Ineinandergreifen von Wellendynamik und Spiralstruktur spiegeln sich die Grundprinzipien des Lebens, die bis in die psychische Ebene hinein wirken. Die Wirbelsäule repräsentiert den Lebensbaum, sowie die zentrale Achse unserer Innenwelt. Ausrichtung und Haltung unserer Wirbelsäule sind Ausdruck unseres Selbstbewusstseins und unserer unbewussten Potenziale, dieses zu erweitern. Das Spiel der Möglichkeiten zwischen Aufrichten und Beugen beeinflusst, wie wir natürliche Gegebenheiten wahrnehmen und mit unserem gestalterischen Willen reagieren. Die einfühlsame und respektvolle Bewegung unserer Wirbelsäule sowie das Meditieren über ihre symbolische Bedeutung können uns helfen, einen bewussten Bezug zu unserer Lebensweisheit zu finden.

Fashion Rücken mit Tücken

Halten Sie es mit Knigge, der sagte: „Man esse mit Sakko, bis der Hausherr sich denselben als Erster entledige.“ So retten die Schulterpolster den gesegneten Appetit der Tafelrunde. Sobald Sie sich jedoch der Jacke entledigen, ist gute Haltung Pflicht!

Psychologie „Wir wollen's dir gedenken und dir vergelten“

Hula-Hoop – Bringen Sie Ihre zentrale Achse in Schwingung! Meditieren Sie über Ihren Lebensbaum! Lassen Sie Mut und Demut in Ihnen wachsen.