

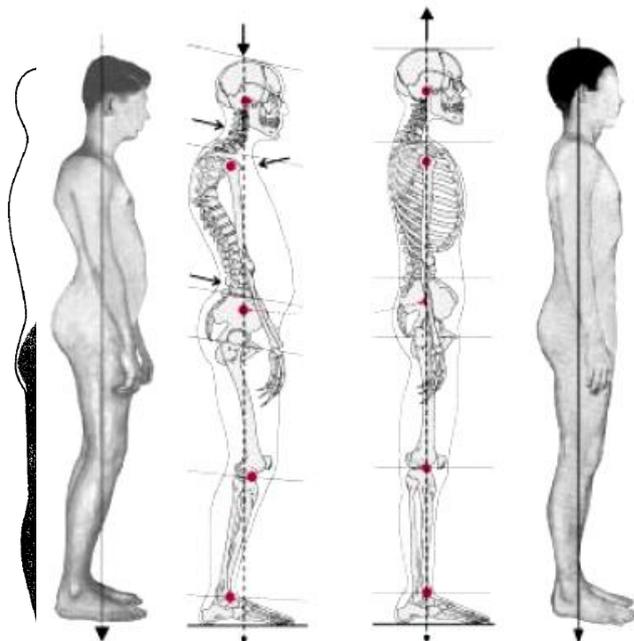
BEWEGUNG

Haltung

Warum ist eine gute Körperhaltung wichtig?

Unser Körpergewicht ruht auf einer relativ kleinen Standfläche, den Füßen. Das Verhältnis der geringen Standfläche zur relativen großen Distanz des Körperschwerpunktes ergibt ein labiles Gleichgewicht. Dies aufrecht zu erhalten erfordert eine fortwährende neuromuskuläre Steuerung. Ist der Körperschwerpunkt dauernd aus dem Lot, so ist die Muskulatur konstant angespannt, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. Bei einer passiven Haltung, in der ohne Muskelspannung in den Gelenken „gehangen“ wird, ist der ganze Halteapparat (Gelenke, Bänder) unphysiologisch beansprucht. Wichtig ist ferner, dass der Körper symmetrisch belastet wird um Überlastungen zu vermeiden.

Eine gute Körperhaltung bedingt eine dauernde Überprüfung und Anpassung.



Die optimale Haltung im Stehen

- Hüftbreit stehen, Belastung gleichmässig auf beiden Füßen verteilt
- Füße sind gerade nach vorne gerichtet
- Die beiden inneren Fussknöchel ca. 1 cm anheben, das Grundgelenk vom grossen Zehen bleibt in Bodenkontakt
- Belastung ist nun vorwiegend auf den Fussaussenkanten
- Knie nicht durchgestreckt, sind immer über den Füßen

- Schambein anheben, Steissbein einrollen ohne den Gesässmuskel anzuspannen, Rücken lang machen
- Ganzer Schultergürtel ist entspannt
- Der Kopf ruht locker auf der Schulter
- Überflüssige muskuläre Spannungen im Körper loslassen
- Körperschwerpunkt in Lotlinie bringen. Der Druck auf der Fussaussenkante ist im hinteren Drittel vom Fuss, etwas vor der Ferse

Bei dieser optimalen, aktiven Haltung liegen die Schwerpunkte der einzelnen Körperteile auf einer Lotlinie. Der Körper ist „verschraubt“.

Die Lotlinie verläuft etwas vor dem Fussknöchel, durch das Becken, das Schultergelenk zu den Ohren. Um ein Gefühl für das angehobene Schambein zu bekommen, können die Pobacken zusammen gezogen werden. Das Becken kippt vorne hoch.

Körperliche Auswirkungen einer schlechten Haltung

Am Beispiel von passivem Stehen im Hohlkreuz:

Der Körper steht in einer Bogenhaltung, die Hüfte befindet sich vor dem Knöchel, als Ausgleich ist der obere Rücken hinter dem Knöchel. Der Kopf wird nach vorne gezogen.

- Die ganze Muskulatur befindet sich in einer Passivität, Gelenke werden nicht optimal belastet
- Die Bandscheiben der unteren Lendenwirbel sind starken Schubkräften ausgesetzt
- Der untere Rücken wird gequetscht, dadurch entstehen Druckbelastungen auf die Nervenstränge
- Das Becken steht schief, das Hüftgelenk wird unphysiologisch belastet
- Der Kopf ist nicht im Lot, die Schultermuskulatur muss ihn aktiv halten was zu Verspannungen führt
- Der Bauch ist gespannt, die inneren Organe werden gequetscht
- Die Ein- und Ausatmung ist eingeschränkt

Wir in dieser Haltung zusätzlich noch ein Fuss nach aussen gehalten, wird der Beckenknochen auf dieser Körperseite nach vorne geschoben. Die Haltung wird dabei noch instabiler und die Körperstatik noch mehr aus dem Lot gebracht. Der Körper wird einseitig belastet was zu Verspannungen und über die Jahre zu Rückenschmerzen führen kann.

Eine gute Körperhaltung beginnt in den Füessen

Die Füsse sind nach aussen gerichtet: Das Becken wird nach vorne geschoben und ist blockiert.

Die Füsse sind nach innen gerichtet: Das Becken wird nach hinten geschoben, die Lordose verstärkt sich

Was eine aufrechte, ökonomische Haltung auslöst

Leichtigkeit	Harmonisierend auf Körper, Geist und Seele
Fröhlichkeit	Mentale Wachheit
Glücksgefühl	Konzentriertheit
Freier Fluss der Atmung	Selbstwertgefühl

Wohlklang der Stimme

Sicherheit

Gutes Gefühl

Kräftigung des Beckenbodens

Eine aufrechte, ökonomische Haltung gibt physische und psychische Stabilität im Alltag!