

SONJA HAGMANN

BEWEGLICH IM ALLTAG!

© 2020 Sonja Hagmann

Autorin: Sonja Hagmann
Umschlaggestaltung: Sonja Hagmann
Umschlagbild: Eva Hagmann
Illustration: Yael Spiola
Lektorat, Korrektorat: Eva Hagmann

Verlag: myMorawa von Dataform Media GmbH
ISBN: 978-3-99110-187-1 (Paperback)
ISBN: 978-3-99110-188-8 (Hardcover)
ISBN: 978-3-99110-189-5 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

IM ALLTAG MIT FREUDE BEWEGEN	9
LERNBILDER.....	13
DER IM SCHLAF JAGENDE LEOPARD	16
DEN BRUSTKORB EMPORHEBEN	17
DIE DÜNNE PERSON IM INNEREN	18
DIE TRAGFÄHIGE ORGANSÄULE	19
DAS GETREIDEKORN	20
DIE KUGEL AUF DEM ZIMMERBRUNNEN	21
DER ELASTISCHE KNOCHEN	22
WEICH UND WEIT IN DER LENDENWIRBELSÄULE	23
DIE KÄNGURU.FERSE.....	24
DIE SITZBEINHÖCKER EINROLLEN.....	25
DIE HALSWIRBEL SCHAUKELN.....	26
DER SICH ENTFALTENDE NATURSCHWAMM.....	27
DIE DOPPELTE HÜLLE IM ARM.....	28
DAS WÖLKCHEN UNTERM MITTELFUSS.....	29
BAUCHORGANE SCHWEBEN NACH OBEN.....	30
DER SEEPFERDCHEN.SCHWANZ.....	31
ZÄRTLICH GEFÜHRTE KNIE.....	32
ZUM KÖRPERMITTELPUNKT SCHWINGEN.....	33
DIE ERDE AM ROLLEN HALTEN	34
SCHULTERBLÄTTER RUTSCHEN DEN RÜCKEN HINUNTER.....	35

DAS HERZ UMARMEN.....	36
ENTSPANNT WIE EIN SAMTUMHANG.....	37
ALLTAGSAKTIVITÄTEN ALS ÜBUNGSFELD.....	39
HOHLKREUZ & CO	
AUF DEM WEG ZU MEHR BEWEGLICHKEIT.....	43
MASSGESCHNEIDERT UND INDIVIDUELL.....	47
PERSÖNLICHE FAVORITEN	48
KÖRPERSTRUKTUREN & IHRE AUFGABEN	49
ANHANG	51
QUELLEN DER INSPIRATION.....	51
DANK.....	53

IM ALLTAG MIT FREUDE BEWEGEN



Hallo! Ich bin **Dionisia Rundlich**

Wie Sie sicher sehen, bin ich etwas mollig. Und auch wenn liebevolle Menschen sagen: „Ich mag jedes Kilo an Dir“, fühle ich mich manchmal recht behäbig. Vor allem wenn ich mich schnell bewegen soll, komme ich leicht außer Atem. Oder die Stiegen hinauf laufen, wenn ich die Bahn erwischen möchte ... das geht schon seit längerem nicht mehr. Andererseits: Ich bewege mich wirklich gerne. Ich möchte nur ein wenig gelenkiger sein.

.... und ich bin **Tiberius Rundrücken**

Ich betreibe gelegentlich Sport. Morgens fühle ich mich oft sehr steif und es dauert eine Weile, bis ich mich wieder „normal“ bewegen kann. Es gibt Tage, da gehe ich wie ein alter Mann, obwohl ich noch gar nicht soo alt bin.



Sich mit Leichtigkeit zu **bewegen** ist ein menschliches Bedürfnis. Der Bewegungsprozess läuft völlig automatisch ab. Die beteiligten Strukturen sind perfekt koordiniert: die Muskeln arbeiten präzise aufeinander abgestimmt und bewegen Gelenke, die „wie geschmiert“ aneinander vorbei gleiten. Das Bindegewebe ist durchlässig und die Faszien schwingen elastisch im Körper. Das Ansteuern der Bewegungen und die Feinabstimmung übernehmen die Nervenbahnen.

Alle Strukturen arbeiten dynamisch zusammen und sind optimal aufeinander abgestimmt. Während manche Muskelgruppen in Bewegung sind, sorgen andere Strukturen für die notwendige Stabilität des Körpers. Wieder andere Bereiche bleiben entspannt und lassen Beweglichkeit einfach zu.

Das gleichzeitige Nebeneinander von Anspannen und Entspannen und der Wechsel zwischen elastischem Federn und Ruhen sorgen für geschmeidige, koordinierte Bewegungen.

Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster, frühere Verletzungen oder persönliche körperliche Eigenheiten können dazu führen, dass das Zusammenspiel der Strukturen beeinträchtigt ist und Bewegungseinschränkungen oder sogar Schmerzen entstehen.

Derart belastete Körperregionen werden in Folge vom Gehirn nicht mehr differenziert angesteuert und die vorhandenen ungünstigen Bewegungsmuster werden sogar noch verstärkt. So kann z.B. eine verspannte Muskelgruppe noch unbeweglicher werden oder eine Fehlhaltung wird ausgeprägter, weil das betroffene Bindegewebe seine Elastizität verliert.

Mit BEWEGLICH IM ALLTAG
können Sie diesen Kreislauf unterbrechen.

Lernbilder leiten Sie an, den aus Sicht des Körpers optimalen Zustand zu visualisieren. Danach folgen kleine und kleinste Bewegungen, die die Koordination im Körper verbessern und die als Vorbereitung für beschwingte Alltagsbewegungen dienen. Jedes Lernbild hebt einen einzelnen Aspekt des Bewegens hervor – im Wissen, dass damit immer der gesamte Körper angesprochen wird.

BEWEGLICH IM ALLTAG wendet sich an gesunde Menschen, die unerschwerlich kleine körperliche Beschwerden haben und die ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Es sind keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse notwendig. Mit einer Ausnahme: Sie sollten den eigenen Körper kennen lernen wollen, ihn achtsam erspüren und Ihr Bewegungsverhalten verändern und bereichern wollen.

Bitte beantworten Sie einige Fragen zu Ihrer Beweglichkeit:

- Verspannt sich Ihre Muskulatur, wenn Sie länger in derselben Position bleiben oder wenn Sie etwas Schweres heben?
- Haben Sie Sorge, sich bei sportlichen Aktivitäten leicht zu verletzen oder ist das schon passiert?
- Galten Sie im Turnunterricht als ungeschickt und niemand wählte Sie beim Mannschaftssport ins Team?
- Fühlen Sie sich manchmal steif oder auf einer Seite unbeweglicher als auf der anderen?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie würden sich wie ein alter Mensch bewegen, ohne tatsächlich alt zu sein?
- Kommen Sie beim Laufen nach sehr kurzer Zeit außer Atem?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, dann können Sie von BEWEGLICH IM ALLTAG profitieren. Sie werden lernen,

- Ihre Körperspannung an alltägliche Anforderungen anzupassen
- sich mit Leichtigkeit aufzurichten
- Körperstrukturen anzusprechen, die bisher zu wenig am Bewegen beteiligt waren
- Muskeln effizient einzusetzen und die Elastizität der Faszien zum Bewegen zu nutzen
- Ihre Gelenke schonend und gleichmäßig zu belasten
- auf unvorhergesehene Bewegungen wie z.B. Stolpern rasch zu reagieren
- das neue Bewegungsverhalten kontinuierlich im Alltag umzusetzen

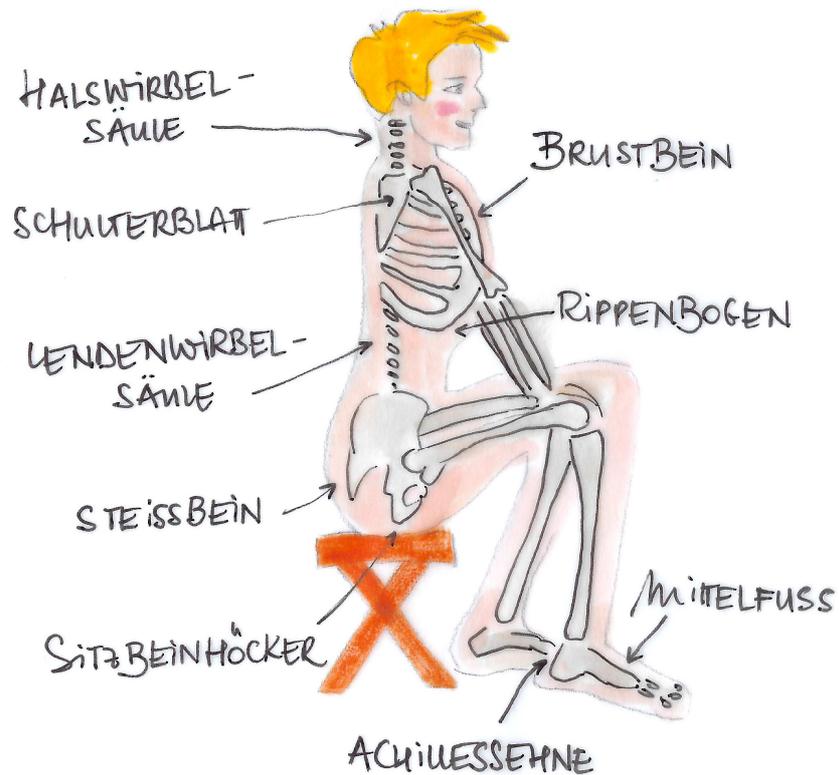
BEWEGLICH IM ALLTAG vermittelt Lernbilder zur Steigerung der Beweglichkeit. Jeder Mensch ist in seinem Bewegungsverhalten einzigartig. Wählen Sie daher die Übungen aus, die zu Ihnen passen. Vertrauen Sie Ihrer Körperintelligenz: Die Bilder, die Sie spontan ansprechen, sind für Ihren Körper besonders gut geeignet.

LERNBILDER

Wir leiten Sie Schritt für Schritt an, sich mit BEWEGLICH IM ALLTAG vertraut zu machen.



Sie beginnen mit der **ERKUNDUNG** Ihres Körpers. Wo genau sind Rippenbogen und Co zu finden? Ertasten Sie mit den Händen die unten abgebildeten Stellen, die beim Erlernen der Lernbilder wichtig sind.



Seien Sie beim Üben **achtsam** im **Umgang mit sich selbst**. Der eigene Körper ist Ihr Verbündeter und verdient dieselbe Aufmerksamkeit, die Sie einem geliebten Menschen oder einem Kind schenken würden. Gehen Sie liebevoll und sanft mit sich um. Finden Sie heraus, welche Bewegungen Ihnen gut tun, welches Tempo zu Ihnen passt. Erkunden Sie, welcher Rhythmus sich gut anfühlt. Je schwingender und spielerischer Sie sich bewegen, desto leichter wird es sich anfühlen.

Bei manchen Lernbildern werden Sie möglicherweise denken: „Das geht doch gar nicht. Hier kann man nicht bewegen!“ Bitte bedenken Sie: Gelenke befinden sich ausschließlich an den Körperstellen, wo Bewegungen vorgesehen sind – sie nicht zu bewegen heißt, ein vorhandenes Potenzial nicht zu nutzen.

Sie können beim **sanften Bewegen** nichts falsch machen! Der Körper freut sich über jede Art der Berührung und über jede Wohlfühlbewegung. Auch wenn Ihre ersten Versuche vielleicht noch ungenau oder ungeschickt sind: Sie erweitern bereits jetzt Ihr persönliches Bewegungsrepertoire, indem Sie bisher vernachlässigte Körperregionen in Schwung bringen.

Lernbilder zeigen, wie Sie Ihren Körper optimal koordinieren können. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um sich mit den Bildern vertraut zu machen. Wenn Sie die damit verbundene Bewegung erlernt haben, probieren Sie sie im Alltag aus. Zu Beginn wird es oft notwendig sein, vor der beabsichtigten Tätigkeit einen Moment lang innezuhalten, damit der Körper Zeit hat, das neu Erlernte aufzurufen.

Die ausgewählten Alltagstätigkeiten starten am Morgen und enden vor dem Schlafengehen. Lassen Sie sich inspirieren und entscheiden Sie, welche Bewegungen Sie erkunden wollen und wann Sie sie in Ihrem Alltag einsetzen möchten.

Viel Spaß beim Erkunden und Ausprobieren!



DER IM SCHLAF JAGENDE LEOPARD



Sie liegen im Bett und stellen sich vor, Sie wären ein Leopard. Sie jagen im Sprung einem Beutetier nach. Spüren Sie, wie sich die oberste Hautschicht den Bewegungen entsprechend verschieben möchte. Spüren Sie, wie sich der Körper bereits im Liegen darauf einstellt mit Schwung aufzustehen.

Der Körper freut sich über ...

... ein waches, aktives Faszien-system