

Grundsätzlich: Muskelverspannung = Schmerz, instabile Stellen = zu wenig Haltekraft = andere Muskeln vertreten & verspannen, dafür nicht vorgesehen, unfunktionell. Kompensation. EA= Einatmung, AA=Kacke.

Ideologie: Da unterschiedliche Muskeln am Körper unterschiedliche Tätigkeiten ausüben, haben sie unterschiedliche Ausprägung. Es gibt drei Eigenschaften:

Anspannungskraft, Haltekraft, Loslaskraft. Ist dieses Verhältnis am Gelenk nicht optimal, kommt es zum Schmerz. Am Muskel, oder auch am Gelenk, an Bändern, in der Haut, im Gewebe.

Also gibt es Regionen, die zu verspannt sind – und deswegen unbeweglich. Hier wird bewegt.

Und Regionen, die zu wenig Haltekraft (-spannung) haben, hier wird gehalten. Am Anfang unter Atemfluss.

Immer ist Spannung die Ursache, auch fehlende. Das Zwerchfell hat als Hin- und Her-Muskel einen starken Einfluss auf die Spannungssituation im Körper.

Man kann nicht immer 100% zwischen Ursache und Wirkung trennen, wo Schmerz ist, ist nicht immer der Ursprung der Ursache. Dennoch hilft Bewegung immer gegen den Schmerz, denn die Bewegungsmelder haben auf der Autobahn der Nerven-Highways eine höhere Geschwindigkeit drauf und übertünchen den Schmerz.

Wenn man korrekt bewegt (ruhig, gefühlvoll, energiesparend) ist das kein kleineres Übel. Sondern eine optimale Lösung.

Zweiter Grundsatz: Durch die Verspannungen kann keine optimale Streckung erreicht werden, so soll durch die Einatmung ergänzend ein mechanische Effekt genutzt werden, damit die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Arme und Beine gesteigert ist.

Praxis-Theorie: Die Einatmung führt unweigerlich zu einer Streckbewegung in der Wirbelsäule, durch die Volumensteigerung im Rumpf geschieht automatisch ein „globaler Wirbelsäulen-Streckeffekt“.

Es wird zügig eingeatmet, die Zunge ist wie beim Schlucken locker am Gaumen und die Luft fließt dadurch leicht durch die Atemwege hinein.

Theorie-Praxis: Nun richtet man Schultern und Becken, Arme und Beine aus, atmet tiefer ein. Alles ist möglichst locker.

Das finden einer bequemen Position (alle Körperasymmetrien umkehren) wie möglich zu lagern (Kissen, Rollen, Tücher, Stöcker., variere die Gelenkpositionen und finde das Bequemste. Variere weiter..)

Praxis: Bei der Ausatemphase entspannen sich fast alle Muskeln. Also wird die Ausatmung durch Ventil stark gedrosselt und dadurch zeitlich in die Länge gestreckt. Ziehe dir eine Mütze über, damit der Kopf nicht rutscht. (Nackensterre..)

A: Bewegung (=neue Ausrichtung). Der aktive Teil. Sonst verschiebt sich die Symptomatik, wenn man nur abhängt.

B: Danach kann man einfach nur daliegen und faulenz. Der Genießer-Teil.

Beide Teile sollen berücksichtigt werden, sonst kommt man in ein anderes Ungleichgewicht.

Die Lagerung findet in 90° Knie- und Hüftbeugung statt, Dreh und Angelpunkt ist die Atmung.

Durch den mechanischen Effekt der EA sich langsam (langsame EA) strecken, nicht durch Bewegung der Muskeln.

Und das Nutzen der Elastizität der Lunge bei der Ausatmung, es wird nicht gepresst.

Ein Röhrchen, ein Ventil hält die Lippen bei der EA offen, so wird weitere Spannung reduziert.

Bewege das Becken auf allen drei Dimensionen. Drücke die Beine in die Unterlage, Komme mit dem Oberkörper hoch. Bewege das Schulterblatt und dabei leicht die Ellenbogen. Lockere die Handgelenke und Finger..

Variere Lagerungen. Variere Atemphasengeschwindigkeiten. Schnell rein – langsam raus, schnell rein – schnell raus, langsam rein – schnell raus, schnell rein – schnell raus, etc.

Variere die Kombination von: EA-Bewegung & AA-keine Bewegung, EA-Locker & AA-Bewegung.

Und mach das Experiment: Wie lange kannst Du die Luft anhalten?

Und dann von alleine rauslassen, das ist so geil! (Elastische Lunge, kein Muskel nötig zur AA)

Man hat förmlich das Gefühl, als würde man die Spannung rausatmen.

Denn es ist so. Dann geht der Schmerz. Man löst Blockaden durch Bewegungen, langsam lockerlassen. <3