Körperübung Wirbelschlange

Die Wirbelschlange ist eine zentrale Übung des Bewegungstrainings Bodybliss, hier leicht modifiziert wiedergegeben.

Unser Sprachgebrauch geht von einer WirbelSÄULE aus. Gehen wir der Wortbedeutung nach, handelt es sich um eine unflexible, statische Konstruktion, die unseren Körper als Säule stützt. Tatsächlich besteht die Wirbelsäule aber aus Steißbein, Kreuzbein, 5 Lenden-, 12 Brust- und 7 Halswirbeln. Alle Anteile sind mehr oder minder beweglich. Mithilfe der inneren Rückenmuskulatur (m. multifidus) kann es uns durch Training gelingen, sie Wirbel für Wirbel schlängelnd wie ein Fisch oder eine Schlange zu bewegen. Evolutionär ist uns die innerste Rückenmuskulatur der Fische erhalten geblieben. Nach dem Tensegrity-Modell (vgl. James L. Oschmann, Energiemedizin, S. 49ff) stellt die Wirbelsäule kein Stützelement unseres Körpers dar, sondern ist Teil eines durchgehenden Netzes von gespannten Elementen, wonach die Wirbelsäule – wie eine bewegliche Zeltstange – erst durch andere Taue (Sehnen und Muskelketten) eine gesunde und flexible Haltestruktur erlaubt.

© bigfoot - Fotolia.com

So schreibt Donald Ingber im oben erwähnten Buch auf S. 51.: „Je flexibler das Netzwerk und je ausgewogener das Kräfteverhältnis (bzw. je besser die Integrität der Spannkräfte = Tensegrity), desto leichter werden Stöße absorbiert und zu Informationen statt in Schädigung umgewandelt." Das heißt für uns Menschen: Je flexibler im Spannungsverbund mit den Sehnen unsere Wirbelschlange ist, desto weniger anfällig sind wir für Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle und andere Rückenerkrankungen. Die Muskelgruppen, die diese Tensegrity-Eigenschaften der Wirbelsäule unterstützen, erreichen wir durch bestimmte Urbewegungen des Lebens, wie Wellen, Mäander und Spiralen. Bei dieser Körperübung tanzen wir diese Urbewegungen um und an die Wirbelsäule.

Damit wir diese Bewegung finden können, brauchen wir einen stabilen Stand auf beiden Füßen. Die Beine sind hüftbreit auseinandergestellt, die Knie leicht gebeugt, das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt, wir ruhen in der Mitte. Die große Zehe, die Außenkante der Füße und die Ferse drücken wir in den Boden und achten darauf, dass die Knie nicht nach innen zueinander kippen und kollabieren, sondern den „Stand der Kraft" bewahren. Der Unterbauch ist leicht aktiviert, nach Innen zur Wirbelsäule gezogen, so, als ob über den Unterbauch eine Frischhaltefolie gespannt wäre. Die Schulterblätter stecken wir in imaginäre hintere Hosentaschen, dadurch wird das Brustbein geöffnet.

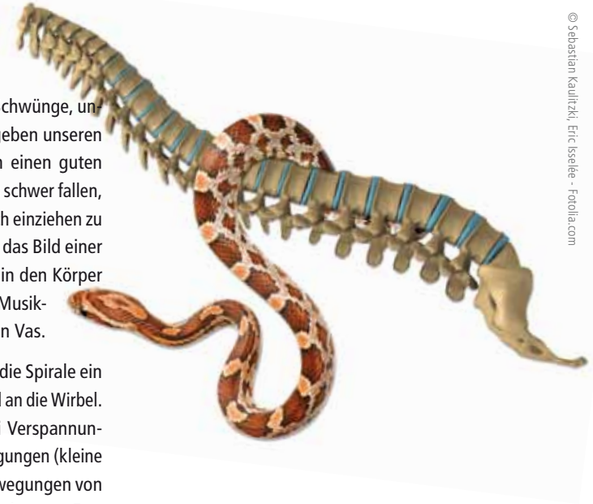
Nun legen wir eine Hand aufs Schambein, die Handfläche zeigt zum Unterbauch, die andere Hand legen wir mit dem Handrücken aufs Kreuzbein, die Fingerspitzen zeigen zum Steißbein. Bild 1 Wir nehmen den Unterbauch und das Becken zwischen unseren Händen wahr und beginnen, das Flüssige und Wässrige in unserem Becken zwischen den Händen wellenförmig nach vorne und hinten zu schaukeln. Als Unterstützung wählen wir Musik, die diese Bewegung unterstützt, z. B. das Musikstück „Radiant Pleasure" von Layne Redmond. Die Füße bleiben gut verankert im „Stand der Kraft" und die Knie leicht gebeugt.

1

2

3

Nun wandern wir Stück für Stück die Wirbelsäule nach oben. Zur besseren Wahrnehmung unterstützen wir diese wellenförmige Wanderung mit unseren Händen. Bild 2 Meistens wird es auf Höhe der Brustwirbelsäule unbequem, da lassen wir die hintere Hand wieder locker am Körper herabhängen und leicht schwingen. Bild 3 Wellenförmig ondulieren wir alle 5 Lendenwirbel, alle 12 Brustwirbel und schließlich ganz sachte und behutsam die 7 Halswirbel durch. Am Kopf können wir uns vorstellen, dass unser Kopf eine Boje ist, die auf dem Wasser ruht und sanft von den Wellen hin und her geschaukelt wird. Haben wir nun die Welle durch unsere ganze Wirbelschlange von unten nach oben getanzt, laden wir eine weitere Bewegungsqualität des Wassers ein: den Mäander. Wir legen die Hände seitlich auf das Becken, am Trochanter Major (in der Regel die breiteste Stelle des Beckens, an der Oberschenkel-Außenseite), wiegen das Wässrige in unserem Becken hin und her und lassen die Bewegung wieder nach oben Richtung Kopf mäandern. Genussvolle weite Schwünge, unsere Hände wandern mit und geben unseren Körperkonturen an den Seiten einen guten Kontakt. Anfangs kann es etwas schwer fallen, den Mäander in den Brustbereich einziehen zu lassen, hier ist es hilfreich, sich das Bild einer orientalischen Tempeltänzerin in den Körper zu holen. Ein unterstützendes Musikstück hierfür ist „Mandara" von Vas.



© Sebastian Kaulitzki, Eric Isselée - Fotolia.com

Als letzte Bewegung laden wir die Spirale ein und tanzen diese spiralig um und an die Wirbel. Erspüren und finden wir dabei Verspannungen, helfen kleinste Mikrobewegungen (kleine Klopfzeichen oder Massagebewegungen von Innen), diese Körperareale wieder zum Entspannen zu bringen.

Viel Spaß!

Barbara Haisermann
Bodybliss- und Wellnesstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de

DVD-Empfehlung

Tele-Gym 29. Wild und Weiblich.
Das sinnliche Körpertraining –
Freiheit für die Wirbelschlange

Kleinanzeigen

Kleinanzeigen online schalten auf www.paracelsus-magazin.de oder per Fax 089/15 98 98 849
Bitte veröffentlichen Sie in der nächstmöglichen Ausgabe von Paracelsus den folgenden Text im Fließsatz:

Pro Druckzeile 3,- € zzgl. MwSt. **Veröffentlichung nur bei Vorauskasse bzw. Einzugsermächtigung.** Bitte jeweils 35 Buchstaben einschließlich Satzzeichen und Wortzwischenräume pro Druckzeile. Wörter, die fettgedruckt erscheinen sollen, unterstreichen Sie bitte.

Maximal 10 Zeilen möglich. Soll die Anzeige unter Chiffre erscheinen, erhöht sich der Endpreis um 5,- €. **Kleinanzeigen mit unsittlichem Inhalt oder Ausbildungen/Seminaren können nicht veröffentlicht werden.**

paracelsus Naturheilpraxis | Psychologie | Tierheilkunde

Vorname Name

Straße

Plz/Ort/Land

Telefon Telefax

E-Mail

Bitte ziehen Sie den Rechnungsbetrag von nachstehendem Konto ein:

BLZ

Konto-Nr.

Geldinstitut

Unterschrift