

WORKSHOP

Körperhaltung im Fokus –
Ergonomisch sitzen und bewegen im Alltag



Übungen zur Aufrichtung

1. Sitzen auf den Sitzknochen:

Auf die Hände setzen – Sitzknochen spüren –
Becken in Richtung Hohlkreuz und Rundrücken hin
und her bewegen (*Wasserschüssel vorne und hinten
ausleeren*) – Mitte/zentrierte Position finden:
Sitzknochen geben vollen Druck auf die Hände –
jetzt ist das Becken aufgerichtet! Zur Mobilisierung
der Wirbelsäule mehrmals wiederholen!



Nächste Schwierigkeitsstufe: ohne Hände versuchen
Alternative: im Stehen; mit Redondoball am Boden
sitzend oder auf einem Sessel mit flacher
Sitzfläche



2. Die Wirbelsäule verlängern:

An eine Wandkante stellen - Zuerst Becken aufrichten
bzw. Lendenwirbelsäule der Kante entlang nach unten
verlängern – gleichzeitig wandert der Hinterkopf
entlang der Kante nach oben (*Kugel auf einem
Springbrunnen*) – Wirbelsäule verlängert sich
„wie von selbst“! - Mehrmals wiederholen - bei den
meisten Menschen ist gleich eine sanfte Dehnung im
Nacken und Kreuz zu spüren

Nächste Schwierigkeitsstufen: im freien Sitz und im freien
Stehen versuchen, dann mit der Aufrichtung gehen
(*Scheinwerfer am Schambein zeigen nach vorne*)



3. Beckenboden aktivieren:

Setze dich auf einen Activa-Ball oder anderen weichen Ball (zwischen die Sitzknochen legen). Dann versuche den Ball mit deinen Sitzknochen zusammenzudrücken (*Zitrone auspressen*) ohne den Po dabei anzuspannen. Es ist keine große Bewegung und braucht etwas Übung aber hat maximalen Effekt.

Nächste Schwierigkeitsstufe: Aktiviere den Beckenboden beim Aufstehen vom Sessel, ein Ansaugen oder ein Kussmund können diese Bewegung erleichtern/unterstützen.

Alternative: Überlege dir Alltagssituationen wo du deinen Beckenboden trainieren kannst (z.B. beim Zähne putzen, im Büro beim telefonieren).

4. Mobilisation von verspanntem Gewebe mit einem Activaball:

In jeder Position möglich (liegen, sitzen, stehen), im Stehen kannst du mit dem Activaball die meisten verspannten Strukturen in deinem Körper erreichen. Hierzu einen Platz an der Wand suchen - mit oder ohne Musik kannst du deine gesamte Muskulatur und andere Strukturen, die Lockerung/Entspannung brauchen massieren. Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit!

Alternative: Mobilisieren mit Faszienrolle/Faszienbälle

5. Was kannst du sonst noch beachten?

Sorge für viel Bewegung im (Berufs-) Alltag, vor allem bei sitzenden Tätigkeiten z.B. Steharbeitsplatz einrichten wenn möglich; Arbeitsplatz ergonomisch einrichten (lassen); Ballkissen, Keilkissen, Redondoball, Pezziball,... verwenden; Sitzpositionen am Sessel wechseln, dazwischen aufstehen, Ausgleichsübungen (z.B. die Aufrichtungsübungen von heute 😊) u.v.m.

Bei Interesse hilfreiche Links zum Thema:

- Link für das **Erklärvideo der Spiraldynamik®** auf youtube:
https://www.youtube.com/embed/videoseries?list=PLHomMscm9m35-g_Ly3Pjw24dSzn1gA3y
- **Redondoball** erhältlich z.B. bei Amazon (Original oder Nachbauprodukte) – ca. 7-10 Euro
- **Activaball** erhältlich z.B. auf www.reviwell.at – ca. 6 Euro
- **Literaturempfehlungen:**
 - o für die Arbeit mit Kindern (auch mit den eigenen):
 - **Starker Rücken – starkes Kind** von Dr. med. Christian Larsen
 - **Von Kopf bis Fuß in Bewegung** von Renate Lauper
 - **Clever fit von Kopf bis Fuß - Spiraldynamik® Sportlektionen** von Jacqueline Huber
 - o Für die Arbeit mit dem eigenen Körper, aber auch für das Arbeiten mit Klienten/Patienten jeden Alters:
 - **Achtsame Körperhaltung – Liegen/Sitzen/Stehen/Gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein** von Renate Lauper und Dr. Med. Christian Larsen

Quelle: **Achtsame Körperhaltung – Liegen/Sitzen/Stehen/Gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein** von Renate Lauper und Dr. Med.Christian Larsen