

Chest rest / Brustkorb-Entspannung

Manchmal halten wir unbewusst in der Wirbelsäule oder den Rippen fest. Das kann daran liegen, dass der Rückenstrecker (die Muskelgruppe rechts und links neben der Wirbelsäule) aktiviert wird und die Rippen nach vorne gedrückt werden (Haltung wie beim Militär).

Dadurch kann die Atmung flacher werden und eine Ganzkörperatmung verhindern.

Oft geschieht dies entweder, weil unsere Brust sich zum Instrument lehnt (insbesondere bei Cellisten und Gitarristen) oder weil unser Körper weiß, dass wir zum Spielen eines Instruments und Singen eine Aktivierung der Muskeln benötigen, und automatisch den Rückenstrecker als Muskel dafür auswählt. Manchmal geschieht es auch, weil wir gelernt haben, dass eine nach oben und vorne gehobene Brust eine „gute Haltung“ ausmachen würde – was leider manchmal die Wirbelsäule beeinträchtigt.

Diese Übung hilft dabei, die Brust zu entspannen, ein tieferes Gefühl für die Atmung zu erlangen und uns ruhiger zu fühlen.

Ausgangsposition

- leg Dich bequem auf den Rücken mit angestellten Knien, den Füßen hüftbreit aufgestellt und den Armen entspannt neben dem Körper
- packe ein dickes Kissen / eine zusammengerollte Decke / eine Faszienrolle o.ä. unter Dein Becken
 - achte darauf, dass das Polster nicht unter Deiner Lendenwirbelsäule sitzt, sondern wirklich unter Deinem Becken / dem oberen Teil von Deinem Po

Durchführung

- lass Deinen Brustkorb in den Boden sinken und entspanne in dieser Position für mindestens 30 Sekunden, maximal 2–4 Minuten
- in dieser Zeit:
 - fühle, wie Deine Wirbelsäule schwer wie eine Hängematte nach unten hängt
 - spüre, wie das Gewicht Deines Brustkorbs mehr und mehr in den Boden sinkt
 - entspanne Deine Augen: lass Deine Augäpfel in die Höhlen Deiner Augen sinken
 - fühle das Gewicht Deines Kopfes und wie er auf dem Boden aufliegt

Danach

- entferne das Polster unter Deiner Hüfte und lass Deine Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel in den Boden sinken
 - Du kannst die Knie angestellt lassen oder die Beine ausstrecken – wie es für Dich angenehmer ist

Nachspüren

- fühlt sich Dein Brustkorb schwerer an?
- fühlt sich Dein Körper schwerer an oder geerdeter?
- hat sich Deine Atmung verändert?

Nach einer Weile:

- rolle auf die Seite und setze Dich dann langsam auf
- wenn das Blut wieder in Deinem Kopf angekommen ist, stelle Dich hin
- spüre nach:
 - wie stehst Du jetzt?
 - hat sich etwas an Deiner Aufrichtung verändert?

Was diese Übung bewirkt

- Zugang zu mehr Bewegung im Rücken beim Atmen
- hilft gegen eine Haltung wie beim Militär (= einen nach vorne und oben geschobenen Brustkorb)
- ermöglicht das Atmen in den Rücken
- Entspannung der Erector spinae (= Rückenmuskeln entlang der Wirbelsäule)
- Entspannung der Muskeln rund um die Rippen

Lying Shuffle

Der liegende Shuffle ist eine Ganzkörperübung, die unsere tiefen Muskeln entlang der Wirbelsäule, der Rippen und des Beckens gleichzeitig lockert und aktiviert. Sie fördert die seitlichen Bewegungen der Wirbelsäule, wie bei einem Fisch, der im Wasser schwimmt. Dies sind Bewegungen, die wir in unserer Kultur selten machen (es sei denn, wir tanzen viel Salsa), und deshalb ist es gesund, sie wieder als Teil unseres Bewegungsrepertoires zu etablieren.

Die Übung kann dem Körper einen Impuls geben, im Stehen und Spielen mehr zu entspannen.

Ausgangsposition

- liege mit ausgestreckten Beinen in Rückenlage auf dem Boden oder einer Decke (nicht auf der Matte, weil wir hier einen „rutschigen“ Untergrund brauchen)
- Deine Oberschenkel sollten auf dem Boden aufliegen
 - wenn dies nicht der Fall sein sollte, weil Dein Rücken zu gekrümmt ist oder Du Schmerzen dort hast, mach die Übung Chest rest vorab
- die unteren Rippen sollten auf dem Boden aufliegen
 - sollte das nicht der Fall sein, kannst Du
 - einen Mini-Sit up machen
 - ein Kissen unter Kopf und Schultern legen
- flexe die Füße, so dass die Zehen zur Decke zeigen und versuche gleichzeitig, die vorderen Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps) so entspannt wie möglich zu lassen

schiebe ein Bein von Dir weg und lass sich das andere gleichzeitig zur Körpermitte hin bewegen

- auch diese Bewegung beginnt im Hüftgelenk

mach diese Bewegungen abwechselnd mit beiden Beinen

- mach sie gleichmäßig in einem angenehmen, nicht zu langsamen Tempo
- erlaube Deinem Rücken, sich seitlich zu bewegen (so wie bei einem Fisch, der im Wasser schwimmt), und lasse auch alle anderen natürlich entstehenden Bewegungen in Armen, Kopf und Nacken zu

- spüre, wie Dein Brustkorb dabei schwer in den Boden sinkt
- achte darauf, dass Deine Hüfte am Bewegungsende unten bleibt und nicht nach oben kommt
- lass Deinen Hals entspannt (besonders die seitliche Halsmuskulatur)

fahre mit der Übung für 20–60 Sekunden fort

die letzten 5–10 Sekunden kannst Du das Tempo erhöhen, wenn Du möchtest

Nachspüren

- bleibe noch einen Moment liegen und spüre nach:
 - wie liegst Du nun auf dem Boden / der Decke auf?
 - gibt es Unterschiede zwischen oben / unten, recht / links in Deinem Körper?
- drehe Dich auf eine Seite und rolle Dich wie ein Fötus zu einer Kugel zusammen
- wenn Du soweit bist, setze Dich langsam auf und, wenn das Blut wieder in Deinem Kopf angekommen ist, stehe auf
- spüre nach:
 - wie stehst Du jetzt?
 - hat sich etwas an Deiner Aufrichtung oder dem Kontakt zum Boden verändert?
- mache die Übung eine Zeit lang 2–6× pro Woche und dann nach Bedarf

Was diese Übung bewirkt

- Lockerung und Aktivierung der tiefen Muskeln entlang der Wirbelsäule, der Rippen und des Beckens
 - hilft, wenn Körperzonen verspannt sind und / oder festgehalten werden
 - macht die Bewegungen weicher und „geerdeter“
- Stabilität im Körper
- entspannteres Stehen / Sitzen bei gleichzeitigem Push-off, „Erdung“

- stärkt die Verbindung und Kommunikation zwischen dem Ober- und Unterkörper, besonders die zwischen Zwerchfell und Psoas major (siehe Bild)
- tiefere und „offenere“ Atmung
- für allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden
- „Massage“ und Aktivierung des Psoas major
- trainiert:
 - Psoas major
 - Quadratus lumborum (= Muskel im unteren Rücken)
 - Gluteus medius (= Po-Muskel)
 - kleine Muskeln entlang der Wirbelsäule

The caterpillar / Die Raupe

Diese Übung lässt uns die natürlichen Bewegungen spüren, mit denen die Wirbelsäule auf unsere Atmung reagiert. Sie dient dazu, die Muskeln entlang der Wirbelsäule zu entspannen und eine Verbindung zur passiven Beugung und Streckung der unteren Wirbelsäule herzustellen. Das ist auch der Grund für den Namen: wie eine Raupe, wenn sie vorwärts krabbelt, bewegt sich unsere Wirbelsäule beim Atmen auf und ab, dehnt sich und zieht sich zusammen.

Wenn wir beim Singen und / oder Spielen atmen, sollte diese Bewegung als subtile Reaktion auf die Atmung immer vorhanden sein.

Wenn wir im unteren Rücken steif oder verspannt sind, wird diese Bewegung eingeschränkt. Dies beeinträchtigt unsere Fähigkeit zur Ganzkörperatmung (= total breathing), einem Gefühl, dass die Atmung durch die Vorderseite der Wirbelsäule bis ins Becken oder sogar die Beine hinein reicht. In diese Körperteile gelangt natürlich nicht wirklich Luft, denn die ist und bleibt in der Lunge. Es geht um die bei der Atmung freiwerdenden Kräfte.

Der Zwerchfell (siehe Bild) ist ein sehr dünner, kuppelförmiger Muskel, der Lunge und Eingeweide voneinander trennt. Sein gesamter oberer Teil ist eine Sehne. Die Muskelstränge ziehen daran und vergrößern dadurch das Volumen des Brustkorbs und der Lunge nach unten, was dazu führt, dass Luft durch Mund oder Nase in die Lungen gezogen wird.

Wenn sich das Zwerchfell absenkt, werden die Eingeweide im Bauch nach unten gedrückt. Der Bauch ist wie ein Ballon mit Organen und Därmen darin. Sein Volumen bleibt gleich, vergrößert sich also nicht (außer wir essen), aber wir können den Ballon in verschiedene Richtungen drücken, sodass er sich dahin ausbeult, wohin wir ihn drücken – beim Einatmen nach unten und nach außen.

Bei dieser Übung liegen wir auf dem Boden, sodass dieser verhindert, dass sich der Bauch nach vorne ausdehnt, und daher beginnt er, gegen die Wirbelsäule zu drücken. Dadurch wird die Bewegung der Wirbelsäule in dieser Position bewirkt, wir können die Muskeln entlang der Wirbelsäule entspannen und es wird der Wirbelsäule ermöglicht, auf die Atmung zu reagieren.

Teil 1

- Rückenlage, eine Hand ruht auf der Brust, eine auf dem Bauch
- atme abwechselnd langsam ein und aus
 - atme langsam in die Bauch und lass ihn sich ausdehnen
 - versuche, Deine Rippen dabei still zu halten ohne sie zu weit zu machen oder zu versteifen
 - beim langsamen Ausatmen lass Deinen Bauch wieder auf seine Normalgröße schrumpfen
- wiederhole das einige Male bis es sich leicht anfühlt, vielleicht 3–5 Male
- wenn Dir das schwerfallen sollte, bleibe erstmal bei diesem ersten Teil der Übung und wiederhole sie immer wieder mal

Teil 2

- Bauchlage, eine Hand ruht auf dem Steißbein / Becken, die andere so hoch wie möglich auf dem Rücken, wie es Dir auf angenehme Weise möglich ist
 - vielleicht brauchst Du Kissen unter Deinen Ellenbogen, um es Dir bequemer zu machen
- atme wieder langsam in den Bauch und beobachte, welche Bewegungen Deiner Wirbelsäule entstehen
- beim Ausatmen kommen Deine Hände dichter zueinander und beim Einatmen entfernen sie sich voneinander, weil sich Deine Lendenwirbelsäule abwechselnd verkürzt und in die Länge zieht

- wiederhole das langsam einige Male bis es sich leicht anfühlt, vielleicht 5–6 mal
- setz Dich hin (auf dem Boden oder einem Stuhl), lege Deine Hände an die selben Positionen und beobachte, ob Du die selben Bewegungen spüren kannst, wenn Du jetzt langsam ein- und ausatmest
 - vielleicht musst Du die Bewegung etwas initiieren, weil der Boden die Bewegung Deines Bauches nicht mehr stoppt wie vorher?
- stell Dich hin wie zum Singen / Instrumentalspiel und beobachte, ob Du etwas von der Bewegung noch immer spüren kannst
 - es sollte sich so anfühlen, als ob Du den Atem vorne entlang der unteren Wirbelsäule führen würdest, ohne dass sich der Bauch vorwölbt
 - stattdessen sollten Becken und Lendenwirbelsäule mehr auf die Atembewegung reagieren
 - am Anfang kannst Du die Bewegung ein bisschen übertreiben, um sie gut zu fühlen
 - wenn die Bewegung am Ende klar spürbar ist, kann es sein, dass man außen gar nichts davon sehen kann, aber Du innen spürst, wie der Atem entlang der Wirbelsäule bis in Dein Becken und Deine Füße geht

Was diese Übung bewirkt

- gegen eine gehaltene, „feste“, „nicht organisch“ wirkende Atmung
- gegen eine zu hohe Atmung
- hilft, wenn die Lendenwirbelsäule beim Atmen eingeschränkt oder passiv erscheint
- Vorbereitung für die Ganzkörperatmung (= total breathing)
- schafft eine Verbindung zu den natürlichen Bewegungen der Wirbelsäule beim Atmen
- gegen ein zu hohes Brustbein (Militär-Haltung)
- Zugang zu dem hinteren, unteren Teil der Lungen und damit mehr Lungenkapazität
- um die Rückseite unseres Körpers zu „öffnen“
- Wahrnehmung des Bands, das vorne entlang der gesamten Wirbelsäule verläuft (Ligamentum longitudinale anterius)
- Entspannung des Erector spinae (= Rückenmuskeln entlang der Wirbelsäule)

- Aktivierung der Verbindung zwischen hinterem Zwerchfell und Psoas major (siehe Bild)
- trainiert:
 - Psoas major
 - Zwerchfell