

Aufrichtung

Neues Körpergefühl statt alter Zöpfe

Das moderne Leben hat nicht mehr viel mit der ursprünglichen „Konstruktionsvorlage Mensch“ zu tun. Die Evolution entwickelte einen Nomaden. Täglich 50 Kilometer auf den Beinen, aufgerichtet und unter Anstrengung bedeutete tiefes Atmen und viel Bewegung. Im Gegensatz zum Menschenaffen, dem Passgänger, entwickelte sich der Homo sapiens zum Kreuzgänger. Während der Links-rechts-Bewegung des Beckens beim Gehen schraubt sich der Oberkörper dagegen. Diese Verschraubung ist entscheidend und erfordert drehfreudige Dynamik in der Wirbelsäule, vor allem im Brustbereich.

Vor 6000 Jahren wurden die Menschen zu Sesshaften, durch die rasant technische Entwicklung der letzten 100 Jahre sogar zu „Sesselhaftenden“. Weniger Bewegung, weniger Anstrengung, weniger tiefe Atmung, weniger Muskulatur, auch in den Bereichen Brustkorb und Brustwirbelsäule. Der Rundrücken ist unter diesen Voraussetzungen schon fast programmiert – wenn nicht gezielt Abhilfe geschaffen wird. Aufrichtung lautet das Thema: Alle wissen, dass man es tun soll, die wenigsten wissen, wie sie es tun können. Ein Blick auf die Anatomie ist ein echter Augenöffner: Lernen Sie sich selbst kennen!



Drehmomente:

- a) Die Wirbel der Brustwirbelsäule sind mit der Lage ihrer Gelenkflächen perfekt zum Drehen geeignet.
- b) Die Wirbel der Lendenwirbelsäule stehen anders, für Drehbewegungen ungeeignet. Die massivere knöcherne Struktur ist dafür super stabil und kann gut beugen und strecken.

Brustwirbel: Zum Drehen geschaffen

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln. Bei genauerem Hinsehen sind sie sehr unterschiedlich: 7 grazile, längliche Halswirbel, 12 Brustwirbel, die wie ein hoher Turm aufeinander passen, und 5 massive, fast dosenförmige Lendenwirbel. Die lange Brustwirbelsäule ist wie geschaffen zum Drehen und Wenden! Vergessen Sie das Bild der schonungsbedürftigen Wirbelsäule. Gewusst wo und wie ist gefragt. Und hier in der Brustwirbelsäule darf gedreht werden. Dafür stehen die Gelenkflächen vertikal, in der Stirnebene, wie die Achse einer Wendeltreppe. Die einzelnen Wirbelkörper können perfekt gegeneinander drehen. Zum Vergleich die Lendenwirbelsäule: Die Gelenkflächen stehen in der Pfeilebene. Sie wirken blockierend in der Drehung und schützen das System. Ihre Spezialgebiete sind Beuge- und Streckbewegungen.

Dehnspannung: Zeigen Sie wahre Größe!

Die Aufrichtung der Brustwirbelsäule kann und soll nur in Zusammenhang mit der gesamten Aufrichtung erfolgen. Schließlich bügeln Sie das ganze Hemd, nicht nur einen Teil davon: Die „globale Aufrichtung“ der Wirbelsäule funktioniert über die beiden Pole Kopf und Becken. Weg von Hohlkreuz und Hohnackern zur geraden Selbstverlängerung der gesamten Wirbelsäule! Mehr zu diesem grundlegenden Thema in den Büchern aus derselben Serie „Stabiles Kreuz“ und „Aufrechter Nacken“.