

Körpersensibilität und-wahrnehmung

Der gute Stand

schriftliche Hinweise zur Videoreihe
von **Christine Zienc-Tomczak**

Eine gesunde, ausgeglichene Körperhaltung bildet die Basis für einen ressourcensparenden und nachhaltigen Umgang mit unserem Körper.

Eine gute Körperhaltung hilft uns, unnötige muskuläre Spannungen abzubauen und schont unsere Gelenke. Zudem verhilft uns eine gute Körperhaltung zu mehr Selbstbewusstsein indem wir Standfestigkeit erfahren und dadurch unser gesamtes Kraftpotential sinnvoll einsetzen können. Durch eine gute Körperhaltung, einen guten Stand, strahlen wir Selbstsicherheit und Souveränität aus.

Für die Sensibilisierung unserer Körperwahrnehmung und die Etablierung eines guten Standes in unseren Alltag bedarf es eines regelmäßigen Trainings.

Mit Hilfe der folgenden Übungsanleitung kann der gute Stand erfahren und trainiert werden:

- Stehe aufrecht, in lockerer Haltung
- Nimm dir einen Moment der Ruhe
- Positioniere deine Füße – am besten barfuß – Hüftbreit auf dem Boden
- Schließe die Augen und atme entspannt durch die Nase ein und aus
- Lege deinen Fokus nun auf deine Füße, spüre nach, wie sie am Boden verankert sind, versuche, noch mehr Bodenfestigkeit zu erlangen indem du dein Körpergewicht gleichmäßig auf deine Füße verteilst



- Wandere nun mit deiner Wahrnehmung weiter in Richtung deiner Kniegelenke und spüre in diese hinein. Wie fühlen sie sich an? Spürst du eine Spannung in den Gelenken?
- Lockere deine Kniegelenke mit leichten Wippbewegungen
- Achte darauf, dass deine Knie nicht ganz durchgestreckt sind, sondern sich in einer leicht gebeugten Haltung, in der sog. ‚Mikrobeuge‘ befinden
- Wandere nun mit deiner Wahrnehmung weiter hoch und lege den Fokus auf dein Hüftgelenk
- Lege dabei eine Hand auf deinen Unterbauch und die andere (mit dem Handrücken) auf den Rücken, in Höhe der Lendenwirbel



- Stelle dir vor, deine Hüfte wäre eine Schüssel voll Wasser
- Kippe diese Schüssel nach vorne aus und spüre, wie du dabei immer mehr in das Hohlkreuz fällst und sich eine Spannung im Bereich der Lendenwirbel aufbaut
- Kippe die Schüssel voll Wasser anschließend nach hinten aus und spüre, wie sich ein leichter Rundrücken formt und sich ebenfalls eine Spannung im Bereich der Lendenwirbel aufbaut
- Positioniere nun – nachdem du das Hüftgelenk in zwei extreme Richtungen bewegt hast – deine Hüfte so, dass du keine Spannung im Bereich der Lendenwirbel spürst und deine Wirbelsäule möglichst gerade aufgerichtet ist.
- Jetzt wanderst du mit deiner Wahrnehmung weiter durch deinen Körper und spürst in die Schultern hinein
- Um positiv auf die Haltung deiner Schultern einwirken zu können setze folgenden kleinen Bewegungsablauf um: Hebe deine Arme langsam seitlich nach oben, mit den Handinnenflächen nach außen oben, bleibe dabei auf Höhe deiner Schultergelenke, senke die Arme anschließend wieder langsam ab und lasse sie locker neben dem Körper hängen



- Spüre zum Schluss in deinen Hals-Nacken-Bereich hinein und überprüfe deine Kopfhaltung, versuche Spannungen durch leichte kreisende Bewegungen deiner Schultern zu lösen
- Richte deinen Kopf auf, stelle dir hierfür z. B. vor, du würdest eine schöne, edle Krone auf dein Haupt setzen und diese stolz präsentieren
- Verharre noch einen Moment bei geschlossenen Augen in dieser Körperhaltung, spüre nach, ob noch irgendwo Spannungen bestehen, z. B. in der Bauchdecke
- Atme entspannt weiter durch die Nase und lege eine Hand auf die Bauchdecke, versuche, evtl. bestehende Spannungen zu lösen und die Muskulatur der Bauchdecke zu entspannen
- Beende die Übung schließlich nach einem weiteren Moment der Ruhe

Körpersensibilität und -wahrnehmung können auch mit Teilsequenzen der oben aufgeführten Übungsanleitung in den Alltag integriert werden.

Lenke hierfür in unterschiedlichen Alltagssituationen (während des Trainings auf dem Sportplatz, im Supermarkt an der Kasse, im Büro am Schreibtisch) deine Aufmerksamkeit in einzelne Bereiche deines Körpers: in die Knie, die Hüfte, den Halsnacken, usw. Nutze dann diesen kleinen Moment der Aufmerksamkeit um evtl. vorliegende unnötige muskuläre Spannungen wahrzunehmen und nach Möglichkeit durch Veränderung der Haltung oder leichte Lockerungsübungen zu lösen.

Weiterführende Informationen | Kontakt

Christine Zienc-Tomczak

Dipl. Sozialwissenschaftlerin & Musikwissenschaftlerin B.A.

Tel: +49 152 09060641

[Zur Videoreihe „Körpersensibilität“ auf schulsportwelten.de](https://schulsportwelten.de)