

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 4 November 2009/Februar 2010

www.pilatesmagazin.de

Der Traum vom Glück

Thema: Zufallsprinzip und Leistung



4 191556 106509

04

Pilates – für entspannte Schultern und einen *lockeren Nacken*

von Lucia Schmidt

Bewegung – der Schlüssel zum Leben

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt den Menschen: Es ist uns gelungen, das alltägliche Leben komfortabler zu gestalten, wir stehen aber auch vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Obwohl oder trotzdem? Oder gerade deswegen? Eine philosophische Frage. Unsere High-Speed- und High-Intensity-Gesellschaft fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Maß heraus.

Viele verbringen einen sehr großen Teil ihres Tages im Sitzen oder fast bewegungslos. Da der Körper vor allem durch die Art und Weise geformt wird, wie wir ihn gebrauchen, erstaunt es kaum, dass in Folge dieser Gewohnheit viele Menschen darauf mit den verschiedensten Beschwerden reagieren, wie beispielsweise Rücken- und Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, steifen Gelenken, einer schlechten Durchblutung des gesamten Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden und Konzentrationsschwäche.

Um gesund zu bleiben, ist es deshalb wichtig, rechtzeitig mit einem sinnvollen Übungsprogramm einen angemessenen Ausgleich zur einseitigen Belastung des Körpers durch das ständige Sitzen zu schaffen.

Wir wissen heute, dass regelmäßige Bewegung einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit leistet. Bewegung fördert das Bewegungsbewusstsein und damit das Bewusstsein für eine achsengerechte Haltung im Alltag. Sie stimuliert das Nerven- und das Herz-Kreislauf-System, steigert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und die Verdauung, stärkt die Knochen und das Immunsystem und fördert eine vertiefte Atmung. Das wiederum fördert die Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität und Kraft der Muskeln und führt zu geistiger Frische und gesundem Schlaf.

Pilates als Ausgleich

Fehlhaltungen, einseitige – vorwiegend sitzende – Tätigkeiten mit viel Bildschirmarbeit, Internet-Surfen und Fernsehen in der Freizeit sowie zu wenig Bewegung sind heute der Grund für die vielen Beschwerden im Schulter-Nackengebiet.

Genau so wie die Belastungen und Herausforderungen im Alltag wachsen, so verändern sich auch zunehmend die Anforderungen an eine sinnvolle Körperarbeit, an den Sport. Ein elastischer Körper, dessen Muskeln kräftig und beweglich und dessen Bewegungen wohl koordiniert sind, vermittelt Anmut und Leichtigkeit. Zusätzlich fördern eine entspannte und regelmäßige Atmung, ein ruhiger Geist und stabile Emotionen das Wohlbefinden. Daher fördern die Pilates-Übungen die Geschmeidigkeit des Körpers sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Ein wohl überlegtes Pilates-Training, speziell abgestimmt auf den überbeanspruchten und oft falsch belasteten Schulter-Nackengebiet, bringt den Körper in Balance und ermöglicht es, mit den Anforderungen des Alltags sinnvoller und gelassener umzugehen. Die gezielten Körper- und Atemübungen erlauben es, dem täglichen Druck besser Stand zu halten. Die achtsame Ausführung der Übungen schärft die Wahrnehmung und schafft Handlungsspielräume, so dass Automatismen und ungünstige Muster aufgelöst und durch sinnvollere Optionen erweitert werden können. So weicht nach und nach die Spannung im Nacken und macht einer neu gewonnenen Gelassenheit Platz.

Pilates – Kraft von innen nach außen entwickeln

Unsere Muskeln werden je nach Funktion in zwei Gruppen eingeteilt: in tief liegende, lokale, kurze Muskeln, deren Hauptaufgabe es ist, die Gelenke zu stabilisieren; und in oberflächliche, globale, lange Muskeln, die unsere Extremitäten und Wirbelsäule bewegen. Jede Haltungsabweichung von der idealen Ausrichtung, aber auch ungünstige Bewegungsmuster sowie Fehl- und Überbelastungen, stören dieses fein abgestimmte muskuläre Zusammenspiel. Die oberflächlichen Muskeln übernehmen neben ihrer Funktion zu bewegen zusätzlich eine Haltefunktion – wofür sie aber nicht geschaffen sind. Das führt auf Dauer zu Verspannungen und Bewegungseinschränkungen. Das Training nach der Pilates-Methode legt Wert auf einen konzentrierten Umgang mit der axialen Länge der Wirbelsäule und der präzisen Ausrichtung des

Beckens, um Bewegungen aus der inneren, tief liegenden Impulskette heraus zu steuern, während die Bereiche des Körpers, die für die Bewegung nicht benötigt werden, bewusst entspannt werden. Das ist Bewegungsökonomie: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Das harmonische Zusammenspiel von Beckenboden, Bauch und tiefliegender Rückenmuskulatur initiiert und führt jede Bewegung aus dem Zentrum heraus, so dass auf jede Anforderung angemessen, geschmeidig und kraftvoll reagiert werden kann.

Pilates – Kraft und Beweglichkeit

Das Pilates-Training fördert in einem ausgeglichenen Verhältnis Kraft und Beweglichkeit – durch fließende Ganzkörperübungen, die aus einem starken Zentrum entwickelt und geführt werden. Hauptaugenmerk liegt hier auf der natürlichen Position des Beckens, den physiologischen Schwingungen der Wirbelsäule, der Gelenkartikulation und den optimalen Gelenksausrichtungen.

Die gezielte Anregung und Schulung der Atmung wirkt revitalisierend auf die Lebenskraft und verbessert die Sauerstoffversorgung. Verbesserte Bewegungslänge und -weite auf der körperlichen Ebene steigert die Lebensfreude und bahnt den Weg zu geistiger Klarheit.

Die Zentrierung des Körpers fördert eine konzentrierte und präzise Bewegungskoordination, eine Synergie von Körper und Verstand. Alle Kräfte auf einen Punkt gezielt zu sammeln, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und ermöglicht die Auflösung von Stressblockaden. Haltungsstabilität und körperliche Sicherheit stärken darüber hinaus das Selbstvertrauen.

Sitzen? Das ungünstige Haltungsmuster sieht oft so aus:

Unphysiologisch vorverlagerter Schultergürtel, nach innen rotierte Oberarme, eine verstärkte Brustkyphose – oft in Verbindung mit der kompensatorischen Hyperlordosierung des Halswirbelsäulenbereichs. Durch die Fehlhaltung kommt es häufig auch zur Verkürzung der Supraspinatus-Sehne mit reaktiven Überlastungsbeschwerden am Schultergürtel. Prophylaktische wie auch therapeutische Maßnahmen bei Schulter-, Nacken- und Halswirbelsäulenbeschwerden verlangen nach gezielten Bewegungsmustern im Bereich der Arme und des Oberkörpers, damit eine Überlastung beziehungsweise Verspannung der Hals-Nackenregion vermieden und gelöst werden kann.

Die Betonung der axialen Länge der Wirbelsäule und der Bewegungsweite sowie die konsequente Auseinandersetzung mit der Schultergürtel- und Schulterblatthaltung ist ein weiteres Plus, um die häufigen Fehl- und Schonhaltungen des Schultergürtels mit der Pilates-Methode effizient anzugehen. Das Pilates-Training legt großen Wert auf eine präzise Bewegungskontrolle. Je aufmerksamer und präsenter Sie während einer Übung sind, je genauer Sie spüren, was wo in Ihrem Körper passiert, je genauer Sie wahrnehmen, in welcher Beziehung verschiedene Körperteile zueinander stehen, desto wohl koordinierter ist Ihre Bewegungsausführung und die neuromuskuläre Kontrolle.

Zu Beginn jeder Pilates-Übung steht deshalb die optimale Ausrichtung des knöchernen Systems. Danach wird die Kraftentwicklung von innen heraus aufgebaut, wobei sie in sinnvoller Abstimmung mit Kraft- und Dehnungsimpulsen der globalen Muskulatur und der Atmung entsteht. Dadurch werden sowohl die inter- als auch intramuskuläre Koordination und das Zusammenspiel der an der Bewegung beteiligten Muskelschlingen verbessert. Dies führt langfristig zu einer effektiven Veränderung ungünstiger, belastender Bewegungsmuster.

Denn erst wenn ein gedehnter Muskel gelernt hat, in Interaktion mit seinen Antagonisten und Synergisten den neuen Bewegungsspielraum und die Länge auszunutzen, während die Stabilisatoren des Körperzentrums optimal zusammen spielen, verbessert sich die Beweglichkeit nachhaltig. Der angemessene Krafteinsatz, die verfeinerte Koordinationsfähigkeit und die präzise Bewegungskontrolle lassen einen gelösten Nacken und entspannte Schultern entstehen.

Um mit dem Pilates-Training zukünftig Schulter- und Nackenverspannungen zu vermeiden und diesen Bereich langfristig zu entlasten, bedarf es einer fein aufeinander abgestimmten Kraft zwischen Beckenboden, Bauch und Rücken, Länge und Weite in Nacken und Schultergürtel sowie wohl koordinierten Kopf- und Armbewegungen. Die Stabilisation des Körperzentrums entwickelt sich hier aus der konsequenten Verbindung der unteren Rippenbögen mit dem Beckenkamm sowie der Integration von physiologischen Schulterblattbewegungen, welche ein spannungsfreies Anheben der Arme ermöglichen, während Schultern und Nacken entspannt bleiben.

Kopfstellung

Die Integration des Kopfes, sowohl im Körper als auch im Raum, ist von großer Bedeutung im Umgang mit der Nackenproblematik. Der Kopf sollte auf dem Atlas ruhen, weil eine ungünstige Haltung die geschmeidigen und beweglichen Muskeln des Nackens „hart wie Knochen“ werden lässt, um den Kopf in dieser ungünstigen Position zu stabilisieren. Eine axiale Ausrichtung des Kopfes zentriert ihn über dem Rumpf, entspannt die dorsale, nuchale Muskulatur und detonisiert damit die Nackenregion.

Schulterblätter

Damit Nacken und Schultern im Alltag entlastet werden können, sollten die Schulterblätter locker und harmonisch mit den Bewegungen der Arme mitgehen. Kann das Schulterblatt sich aufgrund von Verhärtungen in den Muskeln nicht frei bewegen, reagiert die bereits überlastete Schulter-Nackensmuskulatur mit noch mehr Verspannung.

Wirbelsäule

Die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule gilt als Voraussetzung für eine optimale Verteilung der Belastung. Unbewegliche Segmente belasten immer die darüber oder darunter liegenden Abschnitte. Beispielsweise fördert die Übung „Rückenwellen“ die segmentale Beweglichkeit des Rückens, das heißt, die Fähigkeit, jeden einzelnen Wirbel unabhängig voneinander zu bewegen. Das Absenken des Brustbeins, zum Beispiel bei den Curl-ups, gewährleistet ein spannungsfreies und lockeres Anheben des Kopfes, bei dem die vordere Halsmuskulatur sich bewusst entspannen kann und Leichtigkeit entsteht.

Beckenstellung

Das Kreuzbein wird sowohl der Wirbelsäule als auch dem Becken zugeordnet und ist ein wichtiger Ort der Kräfteübertragung. Damit sich die ganze Kraft optimal entfalten kann, muss das Becken richtig positioniert werden, denn jede Neigung oder Drehung des Beckens aus seiner idealen Achse beeinträchtigt die Schwingung der Wirbelsäule und damit die Ausrichtung des Kopfes. Für eine optimale Ausrichtung in der Rückenlage stehen die

Füße hüftgelenkbreit in einer angenehmen Distanz zum Gesäß. Aufgerichtet und ausgerichtet auf dem höchsten Punkt des Kreuzbeines, hilft es, den Hinterkopf auf der Matte nach oben zu schieben, während die Wirbelsäule in der natürlichen Doppel-S-Form schwingen darf. Das Dekolleté ist weit – ja, auch Männer haben ein Dekolleté. Das Brustbein ist entspannt und sinkt fein und zart zwischen die Schulterblätter ab. Diese sanfte Längs- und Dehnspannung entlastet gestresste Strukturen, unterstützt die Aufrichtung und bewirkt eine höhere Stabilität sowie eine gelenkschonende Beweglichkeit. Sind die knöchernen Strukturen erst mal funktionell ausgerichtet, wird die Schulter-Nackenregion entspannt und entlastet und das Körperzentrum kann optimal Kraft entwickeln.

Kieferentspannung und Pilates-Atmung

Kiefer und Kopfgelenke sind räumlich eng miteinander verbunden, so dass Kiefer, Zähne, Ohren und die Kopfhaltung sich gegenseitig beeinflussen. Die Kiefermuskulatur gehört zudem zu den typischen „Stressmuskeln“. Eine starke innere Anspannung kann sich deshalb in nächtlichem Zähneknirschen (Bruxismus), Tinnitus, Spannungskopfschmerzen und anderen Nacken- und Kopfsyndromen auswirken. Im Alltag müssen wir oft „die Zähne zusammenbeißen“ oder „uns durchbeißen“ – das kann im wahrsten Sinne des Wortes „hartnäckig“ machen. Der Kaumuskel ist im Vergleich zu seiner Größe der stärkste Muskel unseres Körpers. Das Lösen von Spannung in der Kiefermuskulatur und der Zunge wirkt entlastend auf den Nacken. Das bewusste Entspannen von Kiefer und Mundbereich bei der Ausatmung trägt wesentlich zur Detonisierung des Nackens bei.