

Wellness für den Körper

Entspannungsübungen und -spiele für den Rücken



Entspannung ist genauso wichtig wie Mobilisation und Kräftigung – in der heutigen Zeit mit derart vielen Reizen sogar unabdingbar. Durch „Fight, Flight or Freeze“-Verhaltensmuster in unserem Alltag sind wir permanenten Stressreaktionen ausgesetzt. Daher braucht es dringend parasympathisches Training, um wieder mehr nach dem Motto „Go with the flow, and flow where you go“ leben zu können. Im Folgenden zeige ich Ihnen verschiedene Übungen, um Ihr Alltagskorsett, den ständigen „Stresspanzer“ Ihrer Muskulatur, nach und nach abzulegen.

Die Rolle des Vagus-Nervs

Es bedarf in unserer Gesellschaft angemessener Bewegungs- und Entspannungsmethoden, damit der Mensch Stresserkrankungen vorbeugen bzw. dadurch ausgelöste Reaktionen in Körper, Geist und Seele beseitigen kann.

Wichtig, um Stressreaktionen zu verstehen, sind folgende Kenntnisse des Autonomen Nervensystems:

Nach herkömmlichen Lehrbüchern besteht es aus den drei Anteilen: Sympathikus, Parasympathikus und dem enterischen bzw. Darmnervensystem (Darmgehirn). Der Vagus ist der Haupthirnnerv, der mit dem parasympathischen System kommuniziert. Bessel van der Kolk schreibt: „Vor dem Auftauchen der Polyvagal-Theorie lautete die anerkannte Lehrmeinung, das autonome Nervensystem beinhalte einen Antagonismus vom sympathischen und parasympathischen Nervensystem, die in einer funktionalen Konkurrenzbeziehung zueinander stünden und die Aktivitäten bestimmter Zielorgane entweder verstärkten oder verringerten. Durch die Polyvagal-Theorie wurde dieses Modell stark erweitert, wobei der soziale, myelinisierte Vagus die wichtigste Rolle spielt, jenes der Feinabstimmung dienende Regulationssystem, das die Möglichkeit eröffnet, mithilfe der Umgebung stressbezogene physiologische Zustände zu verstärken oder abzuschwächen.“

Stress entgegenwirken

Stresshormone können gut abgebaut werden. Neben angemessener Bewegung helfen Entspannungsmethoden und Massagen, da hier der Parasympathikus aktiviert wird: Die Atmung vertieft sich. Haut, Muskeln und Bindegewebe werden besser durchblutet, Verspannungen durch sanfte Berührungen und Übungen gelockert. Stress wird auch durch eine achtsame Beziehung zwischen Klient und Therapeut/Trainer abgebaut. Eine Wohlfühlatmosphäre ist ebenfalls eine entscheidende Voraussetzung für Loslassen und Entspannen. Durch Berührung, Bewegung und Wohlfühlen kann der Körper die Gegenspieler von Adrenalin und Cortisol ausschütten, u. a. die Hormone Serotonin und Oxytocin, und wieder Entspannung finden.



Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin, Präsidentin des Fachverbandes Wellness, Beauty und Gesundheit e.V.
vondendriesch@wellness-fachverband.de



Seminar-Tipp

Ganzheitliches Bewegungstraining
Dozentin: Barbara von den Driesch

Start	Ort
22.10.	Online
29.10.	Rosenheim
18.02.	Rosenheim

Alle Termine und Informationen auf www.paracelsus.de



Vorbereitung auf das Training

Nun stelle ich Ihnen drei Übungen vor, die Sie dabei unterstützen, sich mit verschiedenen Hilfsmitteln zu entspannen. Über den QR-Code finden Sie diese drei und noch zwei weitere Übungen in einem Gesamtvideo. (Übrigens: Im Video duze ich Sie, denn entspannen können wir besser, wenn wir nicht gesiezt werden.)

Sie brauchen für die Durchführung eine Yogamatte, eine Decke, einen Stuhl (am besten ohne Armlehnen), einen Overball (für den Boden drei), einen Noppen-/Igelball, vier Franklin-/Tennisbälle, ein Nudelholz, einen Pizzateigroller (am besten aus Holz, da dieser angenehmer ist) und eine kleine Faszienrolle, ideal mit Aussparungsschlitz für die Wirbelsäule. Eine Medi-Faszienrolle gibt es auch aus Kork.

Rückenentspannung im Stehen

Legen Sie sich Igelball, Nudelholz und Pizzaroller bereit. Wir starten im hüftbreiten Stand. Wärmen Sie sich mit Trommelmusik auf, wozu Sie sich gut durchschütteln. Dann wechseln Sie in den schulterbreiten Stand. Drehen Sie sich um die eigene Achse nach links und rechts, die Arme schwingen locker um den Körper, sodass Sie mit den Händen den Rücken abklopfen können. Massieren Sie danach die Bänder über den Iliosakralgelenken mit den Fingerknöcheln und die Kopfhaut mit den Fingerkuppen, wie beim Frisör. Streichen Sie mit den Daumenballen die Kiefermuskeln vom Kiefergelenk zum Kinn hinab aus und massieren Sie die Ohren intensiv mit Daumen und Zeigefinger durch.

Anschließend erfolgt mit dem Igelball eine Massage der Körpervorder- und der Körperrückseite. Massieren Sie mit dem Nudelholz die große Rückenfaszie hoch und runter. Wechseln Sie zu den Hüftbeugern auf der Oberschenkelvorderseite und rollen Sie beide vom Becken aus ab. Führen Sie nun mit dem Pizzaroller eine Bewegung über den Kopfwender links und rechts am Hals durch. Kneten Sie als Vorbereitung dafür den Muskel zwischen Daumen und Zeigefinger. Atmen Sie am Ende tief durch, schütteln Sie sich aus und spüren im gesamten Körper nach.

Rückenentspannung mit dem Igelball

Suchen Sie sich eine Stelle an einer Wand oder (Schrank-)Tür. Prüfen Sie vorher, ob das Material die Noppen des Igelballs toleriert – nicht, dass Sie später unschöne Dellen haben. (Trockenbauplatten aus Gips sind für die Übung ungeeignet!)

Stellen Sie sich mit dem Gesicht abgewandt 20-30 cm von der Wand/Tür auf und legen den Igelball an eine beliebige Stelle links oder rechts neben der Wirbelsäule auf. Lehnen Sie sich auf den Ball und beginnen Sie, den Körper wie ein Bauchtänzer kurvig zu bewegen. Geben Sie dann Gewicht auf den Ball, dieser rollt kreisförmig oder hoch und runter und massiert den Rücken. Achten Sie darauf, immer neben der Wirbelsäule zu massieren! Auf dem Kreuzbein kann gerollt werden. Vergessen Sie nicht, den Po mitzurollen, denn ein verspannter M. gluteus maximus kann Rückenschmerzen verursachen. (Menschen mit starker Osteoporose sollten diese Übung nicht durchführen!)

Entspannung und Spiel mit dem Gymnastikball

Sie brauchen einen für Ihre Größe passenden Gymnastikball, sodass Sie mit den Beinen den Boden erreichen und stabil sitzen. Tragen Sie rutschfeste Socken, Barfuß- oder Turnschuhe. Das A und O von Entspannung ist der Atem, also immer wieder gut durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Wir hüpfen auf dem Ball, kreisen das Becken, kippen es vor und zurück und tanzen auf dem Ball sitzend eine liegende Acht. Dann dehnen wir uns ausgiebig, spielen „Gartenfrosch auf der Gartenkugel“ (Ball) und entspannen.

Viel Spaß beim Üben und Entspannen!

Ihre Barbara von den Driesch