

# Körperübung

## flossen und flügel

Diese Körperübung hat ihren Ursprung in dem von Divo Müller entwickelten Körpertraining „Bodybliss“.

Der Schultergürtel und die Brustwirbelsäule neigen durch unsere vorwiegend sitzende Haltung, (Arme und Hände nach vorne auf dem Tisch, vorwiegend an einer Computertastatur, oder beim Abspülen, Bügeln, Autofahren oder Putzen) zu Verspannungen und zu Verkürzungen der Brustmuskeln. So dass wir häufig nach vorne gezogene Schultern mit einem chronisch verspannten Trapezmuskel (musculus trapezius) beobachten können. Anatomisch gesehen sind unser Brustkorb und unser Schultergürtel ein sehr bewegliches Gebilde. Diese Beweglichkeit wollen wir mit der Körperübung „Flossen und Flügel“ fördern, sodass sich unser Herz und unsere Lungenflügel wieder frei im Brustkorb bewegen können.

**Für die Übung benötigen Sie** einen stabilen Stuhl, bequeme Kleidung und einen nicht zu sehr beanspruchten Nacken ... für Menschen mit starken Halswirbelsäulenproblemen ist diese Übung auf dem Stuhl nicht zu empfehlen, hier zeigen wir Ihnen die Variante auf dem Boden.

Die Grundposition ist die seitliche Liegeposition, nur eben auf einem Stuhl: die Beine liegen seitlich angewinkelt auf der Stuhlfläche, Gesäß und Hüfte, ab Hosenbund bzw. ab Hüftbein, liegen auf dem Stuhl. Sie sind auf dem Arm abgestützt. Bitte beachten Sie, dass Sie eine leichte Beugung im Ellbogen haben und die Handfläche satt auf dem Boden aufliegt, Sie also mit der Handfläche einen guten Kontakt zur Erde haben. Die Schulter ist nicht zum Ohr gezogen, sondern Sie drücken sich mit geöffnetem Brustbein aus dem Boden heraus. Die Taille ist nicht eingeknickt, sondern dynamisch gespannt, sodass Ihre seitlichen Bauchmuskeln trainiert werden. Der Unterbauch ist zur Wirbelsäule gezogen und wölbt sich nicht nach vorne raus, Sie haben eine stabile Mitte.

Wichtig ist, dass Sie nicht nach hinten oder nach vorne kippen.

Wenn Sie diese Grundposition verinnerlicht haben, beginnen wir mit dem Training:

**Flosse** Mit der freien Hand an die Schulter fassen und eine Flosse bilden und den Ellbogen als Flossenspitze in unterschiedliche Raumrichtungen tanzen lassen. Wählen Sie zu diesem Bewegungsstück eine fließende Musik aus.



**Flügel** Dann die Flosse zum Flügel werden lassen und wellig in alle Richtungen tanzen lassen, vor dem Körper, parallel zum Körper, hinter dem Rücken. Wir lassen die Bewegung vom Brustbein bis in die Fingerspitzen fließen und tanzen. Achten Sie immer wieder darauf, dass Sie nicht aus der stabilen Seitenlage kippen und dass Ihr Unterbauch leicht zur Wirbelsäule gehalten bleibt, also nicht nach außen kippt. Der Arm tanzt bis in das Schultergelenk hinauf, welches sich genüsslich im Gelenk dreht und kreist, so werden alle gelenkigen Verbindungen in unserem Arm wieder belebt und mit nährender Gelenkflüssigkeit versorgt. Den Blick können Sie der Hand folgen lassen, so dass auch in Ihrem Nacken eine Bewegung passiert.



Wenn Ihr aufgestütztes Handgelenk zu schmerzen beginnt, haben Sie zu viel Gewicht auf der Hand und ruhen nicht in Ihrer Mitte auf dem Stuhl, dann verändern Sie bitte die Position so, dass Ihr Schwerpunkt auf der Stuhlfläche liegt.

Dann ganz langsam Arm und Hand auf die Hüfte heruntergleiten lassen, wie ein Blatt im Herbst vom Baum herunterschwebt, der Arm ruht sich nun aus und Sie spüren den Bewegungen nach. Dann wechseln Sie die Seite und machen dieselbe Übung auf der anderen Seite.

**Variante** für Menschen mit starken Verspannungen im Nacken- und Schultergürtel: Sie machen dieselbe Übung in Seitenlage auf dem Boden. Der Kopf kann hier auf dem ausgestreckten Arm liegen oder Sie legen ein Kissen oder eine zusammengefaltete Decke unter den Kopf. Ansonsten ist der Ablauf genau gleich wie oben beschrieben.



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Üben!

Barbara von den Driesch  
Wellness- und Bewegungstrainerin,  
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de