

SELBSTHILFE-ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG

IDEAL IM HOMEOFFICE UND IM ALLTAG

Unser Körper ist eine geniale Konstruktion! Ein Wunderwerk der Natur. Wir stehen zwar auf den Füßen, doch die wirkliche Mitte des Körpers ist das Becken. Es bildet das Fundament für eine gute, aufrechte Haltung. Der Körper will immer in der Ausrichtung nach oben und im Lot sein – daher: Kopf hoch! Stehen, Laufen oder Liegen sind natürliche Bewegungsabläufe und gut für das Becken. **Doch unser Körper ist nicht für das „Sitzen“ konzipiert!**

Wenn wir auf einem Stuhl oder im Auto sitzen, dreht sich das Hüftgelenk. Es bildet in der Sitzhaltung einen rechten Winkel und beim Aufstehen sollte sich das Becken wieder in die ursprüngliche Haltung zurückdrehen. Oft bleibt es jedoch bei einem Beckenschiefstand oder einer Fehlhaltung, und das hat immer eine Auswirkung auf die Balance des ganzen Körpersystems, nach unten zu den Füßen wie auch nach oben bis zu Schultern, Hals und Kopf. Alles ist mit allem verbunden – jede Sehne, jeder Muskel und das gesamte Knochensystem bilden eine Einheit. Das Skelett mit der Wirbelsäule bildet die Statik und jeder Wirbel und jedes Gelenk hat seine Grundordnung und ist wiederum verbunden mit dem Nervensystem.

Jede Disharmonie in der Statik führt zu Spannung oder Schmerz!

Um den Körper wieder auszurichten, gilt es daher zunächst immer, das Becken wieder in seine natürliche Haltung zu bringen, bevor man sich anderen Körperpartien wie dem Hals, den Schultern oder den Knien zuwendet. **Die Selbsthilfe-Übungen nach der Methode DORN sind dafür bestens geeignet.**

Selbstkorrektur des Beckens im Stehen



Das Bein wird im rechten Winkel hochgenommen. Dabei liegt die Hand genau an der Stelle, wo sich im Inneren des Beines der Knochen befindet. Nun das Bein unter gleichzeitigem stetem Ziehen in Richtung Kopf zurück auf den Boden neben den anderen Fuß abstellen.



Die Übung an jedem Bein zwei-, dreimal ausführen.



Erlaubte Hilfsmittel:
Ein Stuhl, ein Tisch oder das Auto können als Stütze genommen werden, um das Gleichgewicht besser zu halten.

Ein dynamischer Bewegungsablauf hilft mit, dass die Korrektur des Beckens ohne Anspannung ausgeführt werden kann. Dabei gleichzeitig ruhig ausatmen!

Selbstkorrektur des Beckens im Liegen

Mehrmals täglich oder speziell vor dem Zubettgehen ausgeführt bringt diese Übung sehr viel zur kontinuierlichen Beckenkorrektur und hilft mit, dass sich das Muskel-Sehnen-System erneut zur inneren Mitte hin ausrichtet und in Balance kommt.

Selbsthilfe-Übung mit der Hand



Das Bein wird im rechten Winkel hochgenommen. Dabei liegt die Hand genau an der Stelle, wo sich im Inneren des Beines der Knochen befindet.



Nun wird das Bein unter gleichzeitigem steten Ziehen in Richtung Kopf zurück auf die Unterlage gelegt. Eine dynamische Bewegungsabfolge erleichtert die Übung und ist wirkungsvoller.



Diese Übung drei- bis viermal pro Bein wiederholen und immer an beiden Beinen ausführen. Kann mehrfach wiederholt werden bis zu entspanntem Wohlgefühl.

Selbsthilfe-Übung mit einem Handtuch



Die Übung verspricht sogar noch mehr Erfolg, wenn sie unter Zuhilfenahme eines Handtuchs ausgeführt wird.

Ein dünnes, gerolltes Handtuch wird mit der einen Hand auf dem Bauch leicht gehalten und die zweite Hand greift das andere Ende des Tuches ein wenig straffer.



Nun wird das Bein unter geringem Gegenzug in dynamischem Bewegungsablauf auf die Unterlage zurückgelegt. Dabei ausatmen.

Selbsthilfe-Übung für den Hals

Die Übung für die Halswirbelsäule kann mehrmals täglich bei leichten Verspannungen im Nacken oder auch präventiv nach dem Aufstehen im sportlichen Morgentraining angewendet werden.



Die Halswirbelsäule wird in einer „Nein-nein“-Bewegung horizontal hin- und herbewegt wobei die Finger der flachen Innenseite der Hand unter sanftem Druck an die Halswirbelsäule angelegt werden.

Diese Übung wirkt befreiend und wird in drei bis vier Stufen ausgeführt: vom Halsansatz über die Halsmitte bis unterhalb des Ohrs, oder umgekehrt von oben nach unten – immer unter steter Bewegung des Kopfes und mit sanftem Gegendruck der Hand bzw. der Finger haltgebend.



Der korrekte Handgriff ist seitlich an der Halswirbelsäule in aufrechter Körperhaltung und mit dem Kopf nach oben strebend. Die Zahl der Drehungen von 10 bis 20 Mal ist individuell. Das Wohlfühl ist der bestimmende Faktor.



Bei möglichem Spannungsschmerz in der Halswirbelsäule kann exakt die betroffene Stelle etwas länger unter kontinuierlicher Bewegung bearbeitet werden, bis die Anspannung sich löst, entweder mit beiden Händen oder punktuell mit einer Hand oder einer Fingerspitze.

Selbsthilfe-Übung für die Schultern

Zur Entspannung von Schultern, Hals und Nacken. Bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen im Schultergelenk. Hilft bei Fehlhaltungen im Haushalt und im Homeoffice.



Leitsatz: Jeder Körper hat eine aufrechte Grundhaltung – die Arme seitlich angelegt und in harmonischer Statik auf den Füßen stehend.

Der Arm bzw. der Ellbogen wird im rechten Winkel hochgenommen ... und handbreit unter dem Schultergelenk wird nun in Richtung Gelenk gezogen.



Hierbei wird gleichzeitig der Arm langsam und unter stetem Druck wieder an die Seite zurückgenommen bzw. herangezogen zurück in die ursprüngliche Körperhaltung.

Diese Übung drei-, viermal pro Seite wiederholen.



Die Übung eignet sich gut vor Gymnastik, Sport oder Atemübungen mit kreisrunden Bewegungen. Der Schulterbereich wird entspannt und der Brustraum geöffnet und sorgt so für freies Atmen.

Selbsthilfe-Übung für „müde“ Schultern

Einen Teller oder ein Buch auf dem Kopf zu balancieren stimuliert impulsartig die aufrechte Haltung. Gleichzeitig kann bewusstes Gehen trainiert werden. Barfußlaufen ist erlaubt und wird empfohlen!



Das Balancieren auf dem Kopf bewirkt einen aufrechten Gang und verhilft zu einer optimalen Sitzhaltung mit geradem Rücken.



Dabei werden die Rückenmuskeln ohne Krafttraining gestärkt und die aufrechte Haltung entlastet die inneren Organe vom Druck bei Fehlhaltung.



Die Übung hilft bei Rundrücken, Buckel und Handy-Nacken.



In der Wirbelsäule findet sinnlich wahrnehmbar ein angenehmes Kribbeln und belebendes Strömen statt.

Selbsthilfe-Übung für die Knie

Aufstehen von einem Hocker oder Stuhl

Spezielle Übung bei Schmerzempfindung im Knie aufgrund einer Bewegungseinschränkung oder präventiv beim Sport, bei häufigem Treppensteigen, Berglaufen oder Gymnastik-Training.



Sitzen auf der Kante des Stuhles, den Fuß (des Beines mit Knieschmerz) senkrecht auf den Boden stellen.



Der andere Fuß wird für das Aufstehen leicht zurückgenommen.
Beide Hände auf dem (schmerzenden) Knie auflegen und unter stetem Druck aufs Knie mit geradem Rücken aufstehen.



Den Druck solange beibehalten, bis das Knie gestreckt ist. Bitte nicht ruckartig aufstehen!
Das Gewicht wird unter gleichzeitigem Aufstehen und Ausatmen nach vorne verlagert.

Schwung-Übung

Diese amüsante und akrobatische Übung zählt zwar nicht explizit zu den DORN-Übungen, hilft aber immer und jederzeit, auch die Lachmuskeln zu trainieren.



Spielerisch in der Familie einstudiert macht dies Freude und Spaß!

Sorgen Sie für einen stabilen Stand der Stühle. Beispielsweise können sich Familienmitglieder als „Gewicht“ auf die Stühle setzen.

Probieren Sie es aus – viel Vergnügen!

Die originalen Selbsthilfe-Übungen für das Becken, die Knie, Schultern und Hals sind im Ringheft von Helmuth Koch, DORN-Methode, Selbsthilfe-Übungen (www.dornmethode.com) nachlesbar. Wir bedanken uns für die freundliche Zurverfügungstellung der Bilder.