

Teilnehmermanual zum Kurs:

Aqua Pilates

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzungen GmbH

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und Pilates /Aqua Pilates erlernen möchten. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness	1 Sehr schlecht	2 Eher Schlecht	3 Mittelmä ßig	4 Eher gut	5 Sehr gut
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand ein?					
3. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ein?					
4. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Kraftfähigkeiten ein?					
5. Wie schätzen Sie gegenwärtig die Beweglichkeit und Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur ein?					
6. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Gelenk- und Wirbelsäulen-Beweglichkeit ein?					
7. Wie gut ist Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten?					
8. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessempfinden durch Bewegung und Aktivität verändern lässt.

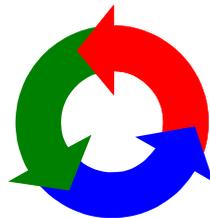
Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogene Ernährung notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

Fitnessstraining in jedem Alter

Jeder Mensch sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren beginnt unser Körper dezent abzubauen**, wirkt man nicht durch regelmäßiges Training diesem schleichenden Prozess entgegen. Das **Lebensalter zwischen 40 und 50** bringt jedoch ohne ein entgegensteuerndes Training den **stärksten Leistungsabfall**. Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen.

Die Herz-Kreislauferkrankungen nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar.

Ein wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung sind jetzt von Bedeutung. Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt werden.

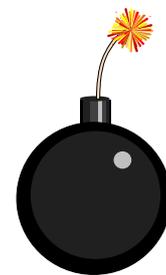
Wer **50 oder älter** ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ab diesem Alter können Sie **Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern.** **Pilates bietet wunderbare Möglichkeiten, um in jedem Alter dauerhaft fit und beweglich zu bleiben und sich eine gute Körperhaltung zu bewahren.**

Wer mit einem Training beginnt, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen und sich dosiert steigern. Es lohnt sich immer ein sportliches Training aufzunehmen. Es fördert die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** und gibt Ihnen **Vitalität und Lebensfreude.**

Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen, Unwohlsein, früher Altersverfall, erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit, verminderte Lebensqualität.

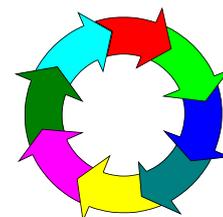
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- ungesunde Ernährung
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Bewegungsmangel



Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Attraktivität, Vitalität, Aktivität, Idealgewicht, Leistungsfähigkeit in jedem Alter, erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust



Was ist Pilates? Was ist Aqua Pilates?

Das klassische Pilates Training wurde von dem im Jahre 1880 in der Nähe von Düsseldorf geborenen Joseph Pilates entwickelt. Die traditionelle Pilates-Methode basiert auf westlichen und fernöstlichen Philosophien und Disziplinen (Yoga und Tai Chi) und wurde beeinflusst durch Joseph Pilates Begeisterung für Bodybuilding, Selbstverteidigung und Akrobatik.

Die Pilates-Methode, wie wir sie heute durchführen, wurde seit der Entwicklung durch J. Pilates stetig weiterentwickelt und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaft angepasst.

Beim **Aqua-Pilates** nutzen wir die physikalischen Eigenschaften des Wassers, wie Trägheit, Auftrieb, multidimensionaler Widerstand zur Intensivierung der einzelnen Übungen. Bedingt durch die intensive und konzentrierte Geist- und Körperarbeit im Wasser ist es dem/der Trainierenden möglich im Anschluss an die Übungen, bzw. das Übungsprogramm intensiv zu entspannen.

Die Philosophie Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl Muskelkräftigungs- als auch Dehnelemente beinhaltet. Der Hauptfokus liegt auf der Stabilisierung des Körperzentrums. Dies wird auch als „Aktivierung des Powerhouse“ oder „Zentrierung“ bezeichnet.

Nach Pilates Überzeugung ist die wichtigste Grundlage, um Glück zu empfinden, die Beherrschung des eigenen Körpers.

„Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man alt. Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, dann wirkt man jung.“

Es geht im Wesentlichen darum, Bewegen und Denken als Einheit zu betrachten. Wenn wir eine Übung geistig erfassen, dann reagiert unser Körper wesentlich schneller und intensiver auf das Training. **Pilates ist als ganzheitliches Training aufzufassen.**

In Anlehnung an die fernöstlichen Philosophien können durch die Bewegungen verhärtetes Muskelgewebe gelockert und blockierte Gelenke befreit werden. Das Überwinden innerer Blockaden und eine Verbesserung der äußeren Haltung haben zudem einen positiven Effekt auf die innere Haltung, so dass Körperenergie wieder frei fließen kann.

Bewegung lässt Energie fließen und beseitigt Blockaden.

Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Jede/r ist aufgefordert, seine individuellen Grenzen zu erkennen und, durch das regelmäßige Training dem Körper angepasst, zu erweitern.

Das Powerhouse

Das Powerhouse bezeichnet und umfasst im oberen Rumpfbereich das Zwerchfell, dann folgt die ganze, auch tiefliegende Bauchmuskulatur und die tiefliegende Rückenmuskulatur und im unteren Bereich die Beckenbodenmuskulatur.

Die Aktivierung des Powerhouse im Zusammenspiel mit der Ausatmung steht vorbereitend am Beginn jeder Übung.

Richtige Atmung und Anspannung

Die Pilates-Atmung wird im Wasser durch den Wasserdruck begünstigt, da der Körper bei vielen Übungen in das Wasser eingetaucht ist. Mit der Einatmung weitet sich der Brustkorb gegen den Wasserwiderstand in alle drei Bewegungsrichtungen, mit der anschließenden Ausatmung verengt sich der Brustkorb trichterförmig wie ein Regenschirm, der geschlossen wird. Die Schulterblätter ziehen nach unten/innen Richtung `Hosentaschen´. Der Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule und nach innen oben hoch. Die Wirbelsäule bleibt dabei in ihrer neutralen Position. Das bedeutet, dass unser `natürliches Hohlkreuz´ erhalten bleibt und wir Platz für unseren `Goldfisch´ im Lendenwirbelbereich haben. Mit der Ausatmung wird das sogenannte Powerhouse aktiviert – wir schnüren ein Muskelkorsett um unsere Körpermitte.

**Pilates erzieht zu Körperbewusstsein und stärkt unser Körperzentrum,
indem es die tiefliegende Muskulatur trainiert.**

Die Grundprinzipien des Pilates Trainings

1. Konzentration
2. Zentrierung
3. Atmung
4. Kontrolle und Präzision
5. Bewegungsfluss
6. Lockerheit und Weichheit der Bewegungen
7. Imagination
8. Integration

1. Konzentration: Die sichere und gute Qualität von Bewegung hängt grundlegend von der gemeinschaftlichen Arbeit von Geist und Körper ab. Wir nehmen unseren Körper nur bewusst wahr und erspüren die Qualität unserer Bewegungen, wenn wir jeder Bewegungsphase permanente Aufmerksamkeit schenken.

2. Zentrierung: Das sogenannte „Powerhouse“ befindet sich zwischen Becken und Brustkorb. Dieses wirkt wie eine Art „Korsett“ aus Muskeln, welches die inneren Organe und die Wirbelsäule stützt und schützt. Alle Körperbewegungen (auch die der Extremitäten) erhalten ihre Energie aus einem starken Körperzentrum, daher steht vor jeder Bewegung die Aktivierung dieses „Muskelkorsetts“. Das nennen wir „Zentrierung“. Unsere Körperhaltung wird wesentlich von der Stärke unserer Körpermitte beeinflusst.

Das Powerhouse bezeichnet und umfasst im oberen Rumpfbereich das Zwerchfell, dann folgt die ganze, auch tiefliegende Bauchmuskulatur und die tiefliegende Rückenmuskulatur, sowie im unteren Bereich die Beckenbodenmuskulatur.

Die Aktivierung des Powerhouse im Zusammenspiel mit der Ausatmung steht vorbereitend am Beginn jeder Übung.

3. Atmung: Beim Pilates achten wir darauf, durch eine vollständige Ein- und Ausatmung verbrauchte Luft aus den Lungen zu transportieren und den Körper ausreichend mit frischer Luft zu versorgen.

Wir erreichen eine tiefe vollständige Einatmung über die seitliche Brustkorbatmung als dreidimensionale Bewegung: Die Rippen öffnen sich nach vorne, zur Seite und nach hinten.

Mit der Ausatmung wird das sogenannte Powerhouse aktiviert – wir schnüren ein Muskelkorsett um unsere Körpermitte. Mit der Aktivierung des Powerhouse schließen sich ausatmend die Rippenbögen, der Brustkorb zieht sich trichterförmig zusammen, wie ein Regenschirm, der geschlossen wird. Die Schulterblätter gleiten nach unten/innen Richtung „Hosentasche“. Der Bauchnabel wandert nach innen oben Richtung Wirbelsäule. Die

Wirbelsäule bleibt dabei in ihrer neutralen Position. Das bedeutet, dass unsere natürliche Lendenwölbung erhalten bleibt.

Die kontrollierte Atmung dient dazu Bewegungen zu begleiten und zu rhythmisieren, Bewegungen präzise auszuführen und, sie hilft uns in einen Bewegungsfluss zu kommen.

4. Kontrolle und Präzision: Bei Pilates steht die Funktion einer Übung im Vordergrund. Daher wird jede Bewegung sehr bewusst und kontrolliert ausgeführt, um Muskelspannung und Entspannung zu erspüren. Diese Vorgehensweise schützt vor Verletzungen. Zudem werden durch die Kontrolle auch Alltagsbewegungen mehr und mehr bewusster wahrgenommen und in Bezug auf ihre Haltung verbessert.

5. Bewegungsfluss: Hier geht es darum, den Körper bei allen Bewegungen „im Fluss“ zu erleben. Zunächst bei einzelnen Bewegungen und später bei mehreren Bewegungen und Übungen in Folge. Alltagsbewegungen sind ebenfalls Bewegungen im Fluss.

Dieses bewusste fließen lassen der Bewegungen fördert das Zusammenspiel der Muskulatur (Koordination) und verbessert unsere Balance. Nur im Bewegungsfluss kann auch Energie fließen und wir wirken Blockaden entgegen.

6. Lockerheit und Weichheit der Bewegungen: Lockere und weiche Bewegungen können wir nur erreichen, wenn wir unsere Muskulatur ökonomisch einsetzen können. Der ökonomische Muskeleinsatz bedarf einer guten Vorbereitung der Gelenke und Muskeln auf die Aktivität, abwechselnde Phasen von An- und Entspannung und vor allen Dingen Übung.

7. Imagination: Im Pilates möchten wir Ihnen durch Visualisierung und positive Vorstellungsbilder das Erlernen von Bewegungen und Übungen erleichtern. Für das Training bedeutet das, dass durch die Vorstellungskraft im Gehirn ein Bild erzeugt wird. Dieses unterbewusste Bild dient im Anschluss den Muskeln und Gelenken als Orientierungslinie für die Ausführung von Bewegungen.

8. Integration: Im Pilates wollen wir nicht einzelne Muskeln trainieren, sondern mit Hilfe der Integration den Körper als eine Einheit betrachten und eine ausgeglichene, möglichst gleichmäßig entwickelte Muskulatur im gesamten Körper erreichen. Auch hier geht es um das Erlernen des ökonomischen Einsatzes unserer Muskulatur. Dadurch erhalten wir das Handwerkszeug zu einer guten und gesunden Haltung und geschickten, gelenkigen Bewegungen.

Übungsprogramm Aqua Pilates

Folgende Übungen werden Sie im Verlauf des Kurses in dieser Form oder als vereinfachte Variation davon kennenlernen. Dieses kleine Programm soll Ihnen lediglich als kleine Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze für das weiterführende Training dienen.

Sollten sich Fragen zu den einzelnen Übungen ergeben, so wenden Sie sich bitte an Ihre Kursleitung.

- 1. „Hundert“ / „Hundred“**
 - Offene (bis geschlossene) Fußstellung am Boden
 - neutrale Wirbelsäulenposition
 - es werden mit gestreckten Armen über 5 Einatmungen und 5 Ausatmungen kleine Schläge nach hinten ausgeführt

- 2. „Einbeinkreise“ / „Single leg circles“**
 - Ausgangsposition: leichter Grätschstand
 - mit der Ausatmung werden 5 kleine Beinkreise in eine Richtung beschrieben (Richtungswechsel und Beinwechsel)

- 3. „Einbeinstrecken“ / „Single leg stretch“**
 - Ausgangsposition: leichter Grätschstand
 - mit der Ausatmung wird ein Bein gestreckt nach vorne geführt
 - mit der Einatmung das Bein gestreckt nach hinten zurück geführt

- 4. „Säge“ / „Saw“**
 - Ausgangsposition: leichter Grätschstand
 - die Arme befinden sich in der Seithalte
 - mit der Ausatmung wird das linke Bein über die Diagonale angehoben und die rechte Hand zieht zum linken Fuß (Seitenwechsel)

- 5. „Meerjungfrau“ / „Mermaid“**
 - Ausgangsposition: leichte Schrittstellung seitlich schräg an die Beckenwand angelehnt
 - der Unterarm befindet sich auf der Haltestange
 - mit der Ausatmung den Oberkörper im Bogen zur Beckenwand ziehen
 - mit der Einatmung zur Ausgangsposition zurück

- 6. „Liegestütz“ / „Push up“ mit Poolnoodle**
 - Ausgangsposition: leichte Grätschstellung; der Körper befindet sich in der Schräglage
 - die Arme sind gestreckt auf dem Wasser und die Hände halten die Poolnoodle
 - mit der Ausatmung wird die Poolnoodle unter den Körper gezogen
 - mit der Einatmung zur Ausgangsposition zurück

7. „Diamanten Pendel“ / „Diamond shape“ mit Poolnoodle- schwebend

- die Poolnoodle befindet sich hinter den Schultern
- beide Arme liegen seitlich auf der Poolnoodle
- die Knie werden nach außen gerichtet, während die Fußsohlen gegeneinander liegen
- der Körper befindet sich schwebend im Wasser
- mit der Ausatmung ziehen die Beine in dieser Position im Wechsel seitwärts

Exkurs: Entspannung und Stressbewältigung – Bedeutung von Entspannung - Positive Effekte von Entspannungstraining – Entspannungsverfahren – Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Im Laufe des Kurses lernen Sie auch Entspannungsformen kennen. Im Folgenden erhalten Sie noch einige Hintergrundinformationen zum Thema Entspannung und Stressbewältigung.

Entspannung unterzieht sich genauso einem Lernprozess wie Bewegung. Es gibt verschiedene Techniken oder Verfahren, die möglichst in der Gruppe unter fachlicher Anleitung erlernt werden sollten. Es gibt beispielsweise folgende **Entspannungsverfahren:**

- Progressive Muskelrelaxation – arbeitet mit Anspannung der Muskulatur und nachfolgender bewusster Entspannung
- Autogenes Training
- Atementspannung
- Reise durch den Körper
- Qi Gong
- Tai Chi
- Yoga

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gilt: Je häufiger Sie diese üben, desto schneller und besser werden Sie sich entspannen können. Durch den Einblick, den Sie in die progressive Muskelentspannung innerhalb des Kurses erhalten, können Sie selbständig zu Hause versuchen, diese zu wiederholen und auszuführen. Fällt es Ihnen noch schwer, alleine damit zu arbeiten, so empfehlen wir den Besuch eines Entspannungskurses zum gezielten Erlernen der Techniken.

Bedeutung von Entspannung

Die alltäglichen Stressbelastungen sind heute sehr groß. Der Körper reagiert mit innerer Unruhe, Gereiztheit, Verspannungen, Nervosität bis hin zu Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Rückenschmerzen. Häufig gerät man in einen Verspannungs-Schmerz-Teufelskreis. Die Krankheitssymptome verfestigen sich, werden chronisch und können mit depressiven Verstimmungen einhergehen.

Entspannungstraining ist eine wunderbare Möglichkeit sich dem psychischen Druck zu entziehen und eine Ruhe-Oase für sich zu entwickeln. Die Ziele der Entspannungsverfahren sind das Lösen der Spannungszustände und der Aufbau eines Gefühls der Ruhe und Entspannung auf geistiger und körperlicher Ebene. Es ist möglich, über das Entspannungstraining einen positiven Einfluss auf Rücken- oder andere Beschwerden zu nehmen.

Positive Effekte von Entspannungsverfahren:

- Erlernen des schnelleren Abschaltens von belastenden Situationen
- Erlernen, Distanz zum Alltag zu gewinnen
- Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens
- Gelöstheit und Ausgeglichenheit
- Verringerung von Nervosität, Unruhe, Verspannungen, Unausgeglichenheit
- Stressreduktion
- Beschleunigung der Regeneration nach physischer / psychischer Belastung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit
- Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Erhöhte Zufriedenheit / mehr Lebensfreude und Vitalität
- Angstabbau
- Lösung von Verspannungen
- Positiver Einfluss auf psychosomatische Beschwerden
- Schmerzlindernder Effekt (z.B. bei Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen)
- Verbesserung der Lebensqualität

Körperlich bemerkbare Effekte durch Entspannungstraining:

Abnahme der Atemfrequenz

- Abnahme der Herzfrequenz
- Vertiefte Atmung
- Verringerung der Muskelspannung
- Schwere- und/oder Wärmegefühl in Armen/Beinen
- Verstärkter Speichelfluss
- Evtl. Schmerzverminderung

Das Entspannungstraining sollte täglich einige Minuten durchgeführt werden, denn es bedarf des Trainings, damit die positiven Wirkungen sich einstellen können. Am besten plant man eine feste Tageszeit für das tägliche Training ein.

Entspannung - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannungsförderung ist z.B. durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu erreichen. Bei dieser Methode spannen sie verschiedene Muskelgruppen im Körper kräftig an, um sie anschließend bewusst wieder zu entspannen.

Dadurch lernen sie Verspannungen im Körper schneller wahrzunehmen und können diese bewusst erkennen.

Nehmen Sie sich für die Übung ca. 15 Minuten Zeit:

Durchführung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Zehenspitzen fallen locker nach außen. Schließen Sie die Augen und atmen sie 2-3x tief durch. Zwischen den einzelnen Übungen spüren Sie bitte immer ca. 1 Minute nach.

1. Beginnen Sie an den Füßen. Drücken Sie die Fersen vom rechten Fuß (Linkshänder beginnen links) fest in den Boden, ziehen sie die Zehenspitzen fest zur Nase. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung mit der Ausatmung. Vergleichen Sie rechten und linken Fuß. Dann wechseln Sie zum linken Fuß.
2. Drücken Sie die rechte Wade so fest wie es geht auf die Unterlage. Halten sie die Spannung für ca. 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
Vergleichen Sie die rechte Wade mit der linken Wade. Dann wechseln Sie zur linken Wade.
3. Spannen Sie den Oberschenkel kräftig an, indem sie das rechte Bein leicht anheben. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Seitenvergleich und Wechsel zur linken Seite.
4. Kneifen Sie die Gesäßmuskulatur kräftig zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
5. Konzentrieren Sie sich nun auf den Rumpf. Drücken sie die Wirbelsäule fest auf die Unterlage und ziehen Sie die Schultern nach unten. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
6. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und ziehen Sie gleichzeitig die Schultern kräftig zu den Ohren. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.
7. Runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase, kneifen Sie die Augen fest zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

8. Zuletzt konzentrieren Sie sich auf die Arme. Beginnen Sie mit der rechten Hand und ballen diese zu einer Faust. Beugen Sie den Ellbogen und drücken den Oberarm seitlich gegen Ihren Oberkörper. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die Seiten und wechseln sie anschließend zur linken Seite.

Bleiben Sie noch einen Moment liegen und lassen Ihren Atem bewusst fließen (Bauch wölbt sich mit der Einatmung und wird flach mit der Ausatmung).

Anschließend langsam beginnen, sich zu räkeln und zu strecken und zu bewegen.

Alltags-Tipp: Wenn wenig Zeit zur Entspannung bleibt, können Sie auch aus jeder Position heraus einmal alle Muskelgruppen zugleich anspannen (Ganzkörperspannung erzeugen) und diese nach ca. 5-8 Sekunden mit der Ausatmung wieder lösen. Dieses Vorgehen kann in stressigen Situationen dem Körper neue Energie verschaffen. In diese Spannungsübung können Sie natürlich auch die Beckenbodenspannung mit einbeziehen

Die folgende **Entspannungsübung** eignet sich ebenfalls für die Anwendung „zwischen durch“: Lösen Sie die Spannung im gesamten Körper und lassen Sie im Sitz mit breit gestellten Beinen den Oberkörper und den Kopf nach vorne zwischen Ihre Beine sinken. Lassen sie Ihren Atem ganz bewusst und entspannt ein paar Atemzüge lang fließen.



Exkurs Faszien:

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper von Kopf bis Fuß und bestehen aus Bindegewebe.

Faszien geben Organen und Muskeln Form und Halt.

Je nach Funktion besteht die Faszie eher aus festen oder elastischen Fasern.

Faszien haben unter anderem die Aufgabe:

- 1) weichen Strukturen ihre Form zu geben (z.B. Organe und Muskeln)
- 2) Strukturen zu schützen (z.B. auch Nerven!)
- 3) Kräfte weiterzuleiten
- 4) für Stabilität zu sorgen
- 5) Rolle in der Hämodynamik - Unterstützung des Lymphsystems durch die Bewegung der Faszien - Durch feste Faszien kann aber auch die arterielle Versorgung und venöse und lymphatische Entsorgung gestört sein.

Um den Körper gesund zu erhalten und eine Heilung von geschädigtem Gewebe zu begünstigen, ist es sehr wichtig, die Faszien-Spannung möglichst ausgeglichen zu halten. Das kann durch regelmäßige Bewegung, die das Bewegungsausmaß der Gelenke ausschöpft und Dehnungen erreicht werden.

Viele Bewegungen, die Sie aus dem (Aqua-) Pilates kennen, dienen dazu das Faszien-System beweglich und geschmeidig zu halten und können auch zu Hause durchgeführt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben!

Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team