

# Brustkasten – mehr als ein Kasten

Ludmilla Weber

**Der Begriff des «Brustkastens» irritiert: Dieser schützende, verbindende und bewegliche Körperteil ist kein starrer Kasten. Nennen wir ihn deshalb zutreffender «Brustkorb» oder «Rippenkorb».**

Der Brustkorb beherbergt und schützt Lungen, Herz und Thymusdrüse. Er unterstützt die Schulterpartie und bietet somit den Armbewegungen eine gute Basis. Über zahlreiche Muskeln ist er mit der Wirbelsäule und den Armen, aber auch bis hinauf mit dem Kopf und bis hinunter mit dem Becken verbunden. Seine Verbindungen sind flexibel: Der Brustkorb ist so konstruiert, dass er mit der Dynamik des Brustbereichs als Atemraum kombinierbar ist.

## Rippen-Schirm oder Rippen-Ruder

Bei jedem Einatmen weitet sich der Brustkorb beträchtlich – dies dank der Muskulatur zwischen den Rippen, der Aktivität des Zwerchfells und dank der Mithilfe zahlreicher weiterer Muskeln. Bei jedem Ausatmen bewegen sich die Rippen wieder aufeinander zu und auf die Wirbelsäule zu, vergleichbar mit einem Regenschirm, der aufgespannt und wieder zusammengelegt wird. Grosszügige Atembewegungen des Brustkorbs erleichtern die Aktivität der Lungen (genauer der Mikromuskulatur um die Bronchien, Bronchiolen sowie Lungenbläschen) und erhöhen dadurch deren Elastizität. Die Rippenbewegungen können Sie beim Atmen differenziert wahrnehmen:

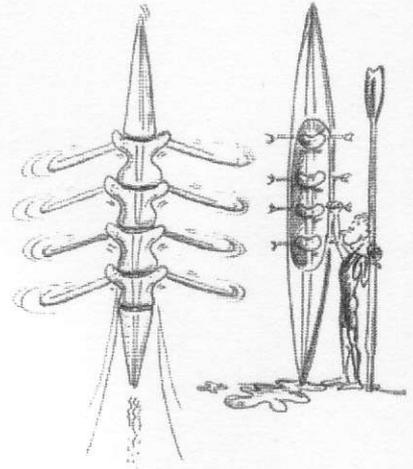
- Stellen Sie sich Ihre Brustwirbelsäule als ein Ruderboot vor, bei dem die Rippen die Ruder sind. Bei jedem Ausatmen

werden Ihre Wirbel und Bandscheiben auseinander bewegt, da die Rippen in diese Strukturen gelenkig hineingreifen und wie Hebel auf sie wirken. Als Vergleich: Die Schubkraft eines Bootes entsteht durch das Heranziehen der Ruder ans Boot – das entspricht dem Heranziehen der Rippen zur Wirbelsäule. Die Wirbelsäule wird dabei wie eine Girlande kopfwärts geschoben und verlängert sich so um bis zu zwei Zentimeter. Das entlastet Ihre Bandscheiben und lässt diese mit Nährflüssigkeit aufquellen – wie einen Schwamm.

## Brustkorb als Masseur

Die Atembewegungen des Brustkorbs, insbesondere des am unteren Rippenrand befestigten Zwerchfells, massieren sämtliche Brust- und Bauchorgane. Damit verbessert sich deren Durchblutung, Funktion und Produktivität.

- Legen Sie sich bequem hin. Platzieren Sie eine Hand auf den Brustkorb, die andere auf den Bauch, gleich unterhalb der untersten Rippen. Geniessen Sie das Herumgleiten, den Tanz Ihrer Brust- und Bauchorgane im Rhythmus der Atmung.



## Brustbein-Glocke

Das Brustbein agiert und reagiert ebenfalls sehr elastisch. Erstens, weil es die Rippen vorne gelenkig vereint, und zweitens, weil es in sich flexibel ist, dank einem Gelenk auf der Höhe des obersten Rippenpaares und einem zweiten Gelenk auf der Höhe des (von oben gezählt) sechsten Rippenpaares.

- Berühren Sie Ihr Brustbein an seinen drei Teilen: zuoberst am so genannten Manubrium – hier greifen auch die Schlüsselbeine gelenkig hinein; in der Mitte – hier bestehen die zugehörigen Rippen aus viel Knorpelmaterial, was diesem Bereich zusätzlich Elastizität verleiht, und zuunterst am so genannten Schwertfortsatz, welcher frei schwingt, weil hier keine Rippen hineingreifen. Spüren Sie, wie Ihr Brustbein beim Atmen seine Stellung und Form verändert? Stellen Sie sich eine Glocke vor, die am Schwertfortsatz hängt, im Atemrhythmus vor- und zurückschwingt und läutet.

## Rippen-Twist und Fisch-Netz

Die natürliche Verschraubung (Torsion) der Wirbelsäule bei jedem Schritt und bei anderen Bewegungen kann durch bewusste Torsionen des «Rippenkorbes» sehr gefördert wer-

den. Jede einzelne Rippe beteiligt sich an diesen Verwindungen. Möchten Sie Ihre im Alltag und Beruf oft verspannte Brust-Schulter-Nacken-Partie lockern und mobilisieren?

- Lassen Sie Ihre Rippen twisten: Rechte Brustkorb-Seite nach vorwärts drehen und gleichzeitig die linke Seite nach rückwärts drehen, mit der Vorstellung, dass Ihr Brustkorb ein Schwamm ist, den Sie auswinden möchten. Dann die Richtung wechseln. Twisten Sie rhythmisch und locker hin und her, solange es angenehm ist. Singen dazu ist erwünscht. Lassen Sie zu, dass sich der Twist allmählich im ganzen Körper ausbreitet.
- Bewegen Sie Ihren Brustkorb wie ein Fischnetz voller Fische (die Fische sind hier Ihre Organe). Ziehen Sie nun Ihr «Rippennetz» gemächlich in verschiedene Richtungen durchs Wasser. Geniessen Sie den Bewegungsfluss des Brustkorbs und der darin mittreibenden «Organfische». Ihr Hals und Kopf werden zusehends von diesen Strömungen mit erfasst.

Die Atmung, Flexibilität und Torsionsfähigkeit Ihres Rippenkorbs werden Ihren Schulterbereich zum Gleiten bringen, Ihre Arme in Schwung versetzen und Ihr Fingerspitzengefühl verfeinern.