

Wirbelsäule – mehr Wirbel als Säule

von Ludmilla Weber, Diplomsporthelehrerin ETH, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Die Wirbelsäule balanciert den Kopf und schwingt den Brustkorb sowie Arme und Beine. Sie hat ihre natürlichen Kurven, in der neutralen Position ein Doppel-S. Und sie liebt es, immer wieder zu «schlängeln» und zu «wirbeln», statt wie eine Säule fixiert zu sein.

Die Schlange beherrscht zwar die Wellenbewegungen perfekt, vermag aber keine Verschraubungen, so genannte Torsionsbewegungen, auszuführen. Im Gegensatz dazu können zum Beispiel Seelöwen oder Katzen, aber auch Menschen nicht nur schlängeln, sondern sich «verschrauben». So betrachtet, müssten Schlangenmenschen eher Seelöwen- oder Katzenmenschen genannt werden.

Die Wirbelsäule liebt Torsionen um den Längskern, sie ist dafür geschaffen. Der kontralaterale Gang (gegengleiches Schwingen von Arm und Bein) hat sich im Laufe der Evolution als die energiesparendste Fortbewegungsart für den Menschen erwiesen. Je nach Art der Tätigkeit (am Fließband arbeiten, Tennis spielen, tanzen), entwickelt sich die Torsion im Becken oder im Kopf oder irgendwo entlang der Wirbelsäule. Wichtig ist, dass Impulse weitergeleitet und auf die ganze Wirbelsäule, auf den ganzen Körper verteilt werden.

- Stellen Sie sich Seelöwen vor, die sich im Wasser winden und wenden. Genauso geschmeidig dürfen Sie durch Ihr Leben gleiten.

Ziehharmonika oder Girlande

Ihre Wirbelsäule und damit auch Ihr Rücken muss nicht geschont, sondern richtig genutzt werden. Sie wollen nicht bloss reagieren, sondern agieren. Ihre Wirbelsäule ist der Körperteil mit den meisten Knochen und Gelenken. Diese müssen geschmiert und genährt werden, um nicht zu degenerieren. Dies geschieht durch Bewegung – und seien es nur Mikrobewegungen in Form von fließendem, tiefem Atmen.

- Stehen Sie mit geschlossenen Augen aufrecht, und atmen Sie grosszügig. Spüren Sie, wie sich Ihre Wirbelsäule – einer

Ziehharmonika oder einer Girlande ähnlich – bei jedem Atemintervall verkürzt und verlängert. Lassen Sie zu, dass Ihre Wirbelsäule von den umliegenden, «mit-atmenden» Muskeln und Organen massiert wird.

Schichtbetrieb in der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird von einem Team von bis zu fünf Schichten Muskeln rundum gehalten und bewegt.

- Schauen Sie nach hinten – Kopf und Rumpf langsam drehend. Lösen Sie die Bewegung bewusst in den tiefsten, kleinsten Rotatoren-muskeln aus, die sich besonders ausgeprägt im Bereich der Brustwirbelsäule befinden. Leiten Sie diesen Impuls an die weiteren, nach aussen immer grösseren Rumpfmuskeln weiter. Ihr Bewegungsumfang wird um einiges grösser sein, als wenn Sie dieselbe Bewegung im Kopf oder im oberflächlichen Muskelkleid auslösen. Vergleichen Sie selber.

Schlauch und Gummi

Die Wirbelsäule besteht in ihrem Kern aus puddingartigem Rückenmark (Nervenstränge). Dieses wird von der Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit (Liquor) umspült, genährt und isoliert. Eine schützende Haut (dura mater) hüllt diesen wertvollen Kern ein.

- Bewegen Sie sich vermehrt mit dem Bewusstsein für diesen mit Rückenmark und Liquor gefüllten Schlauch. So beugen Sie unter anderem der «Schubladen-Haltung» im Nacken (zum Beispiel vor dem Bildschirm) und dem Hohlkreuz vor.



Der so genannte Spinalkanal, in dem sich dieser Schlauch befindet, ist mit Schmiermaterial und elastischen Bändern ausgekleidet. Weitere Bänder packen die ganze Wirbelsäule von aussen schützend, stützend und trotzdem elastisch ein.

- Machen Sie mehrmals pro Tag Seit-, Vor- und Rückbeugen, als wäre Ihre Wirbelsäule vom Steiss bis zum Scheitel ganz aus einem hochelastischen Gummischlauch geschaffen, der niemals knickt. Gehen Sie dabei etwas in die Knie, um einen Gegenzug, eine Verankerung zu bilden.

Keine Wirbel ohne Schwämme

Im vorderen Bereich der Wirbelsäule, zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, befinden sich Bandscheiben, die sich wie Schwämme verhalten. Je mehr Zug und Entlastung statt Dauerdruck sie erfahren, umso besser saugen sie sich ihren nahrhaften Saft und ihre Schmiere aus den umliegenden Körperflüssigkeiten auf.

- Befreien Sie diese Bandscheiben-Schwämme immer wieder vom Dauerdruck, und lassen Sie sie aufquellen: Legen Sie sich ab und zu hin, oder hängen Sie sich an eine Reckstange, und trinken Sie regelmässig und genug Wasser.

Halten, bewegen und entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Wirbelsäule, indem Sie je nach Bedarf an Begriffe denken wie Puddingkern, nährender Liquor, Gartenschlauch, Gummi, Muskelozean, geschmierte Gelenke oder Schwämme. Viel Spass an diesen und an Ihren eigenen Bildern, welche mehr Wirbel- als Säulegefühl vermitteln.

Buch: Ludmilla Weber: *Bewegte Arbeit*, Versus Verlag, Zürich; 125 Seiten, Fr. 30.–, erhältlich im Buchhandel, ISBN 3-03909-008-9

Illustration: Leo Kühne; © Ludmilla Weber

Info: Telefon 052 233 55 18, www.ludmillaweber.ch

Dieser Artikel ist erstmals erschienen bei vitaswiss: www.vitaswiss.ch