

Nella Skuban
mit Ralph Skuban


BODY *Principles*

Die **4 Prinzipien** gesunder Bewegung

Einfache und effektive Übungen
für Alltag, Beruf, Yoga und Sport

 Crotona





Die Autoren dieses Buches erteilen keine medizinischen Ratschläge. Die vorgestellten Techniken verstehen sich nicht als Empfehlungen zur Behandlung körperlicher, seelischer oder medizinischer Erkrankungen im Sinne des Ersatzes einer medizinischen Therapie. Die Absicht der Autoren ist lediglich, Kenntnisse und Praktiken allgemeiner Natur weiterzugeben, die Sie auf Ihrem persönlichen Entwicklungsweg und in Ihrem Streben nach Wohlbefinden unterstützen können. Insoweit Sie die Übungen und Informationen für sich nutzen, übernehmen Autor und Verlag keine Haftung für Ihre Handlungen.

Deutsche Originalausgabe:

1. Auflage 2022

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugswweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

© Fotos der Übungen: Studio Seidel, München

© Illustrationen: shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner
unter Verwendung von shutterstock.com
(Master1305: 2073534200)

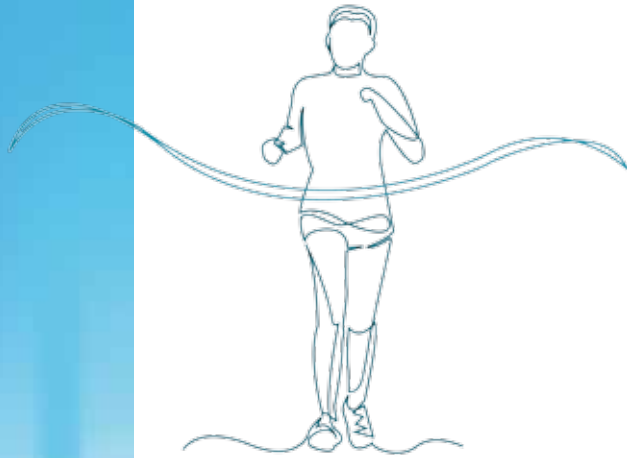
Druck: Finidr

ISBN 978-3-86191-242-2



Inhalt

Über dieses Buch	5
Teil I: Body Principles in der Theorie	11
Am Anfang war Bewegung	11
Die vier Grundprinzipien.....	19
Die Architektur unseres Körpers.....	27
Das autonome Nervensystem	51
Der Atem (von Ralph Skuban)	65
Weitere Prinzipien	76
Die mentale Ebene.....	87
Von der Theorie in die Praxis	96
Teil II: Body Principles in der Praxis	101
Grundbegriffe	101
Prinzip Schwingung/Vibration	112
Prinzip Kontraktion (Kräftigung)	125
Prinzip Expansion	145
Prinzip Kompression.....	165
SOS für spezifische Beschwerden	176
Teil III: Body Principles Übungssequenzen.....	185
Übersicht der Übungen.....	201
Weiterführende Literatur.....	203
Danksagung.....	203
Anmerkungen.....	205



Für Lilo

Wo kämen wir hin,
wenn alle sagten,
wo kämen wir hin,

und niemand ginge,
einmal zu schauen,
wohin man käme,
wenn man ginge.

– KURT MARTI –



Über dieses Buch

Bewegung begeistert mich. Das war schon immer so, deswegen ist es wohl nicht verwunderlich, dass mein Weg mich mit dem Zirkus um die Welt führte. Seit mehr als drei Jahrzehnten beschäftige ich mich nun intensiv mit Körperarbeit und habe dabei verschiedenste Formen wie Tanz, Akrobatik, Yoga, Thai Chi und anderes mehr kennengelernt und intensiv praktiziert. Vor diesem Hintergrund werde ich immer wieder gefragt, ob es eine Bewegungsform gibt, die meiner Meinung nach besonders gut und gesund sei. Der Markt hat ja so einiges zu bieten, und das Bewegungsangebot ist vielseitig. Sollte man also Yoga oder Pilates üben? Muskelaufbautraining, Faszien-Fitness, Zumba oder Boxen? Oder wäre es vielleicht doch besser, Atem- und Entspannungstechniken zu praktizieren, denn das soll ja mindestens genauso wichtig sein? Außerdem sollte man ja auch etwas für Herz-Kreislauf tun, sich ausgewogen ernähren, mentale Stärke üben und meditieren. Die berechtigte Frage lautet dann oft: „Wie soll man das denn alles in einem normalen Alltag unterbringen!?“ Alles zu praktizie-

ren, scheint zwar sinnvoll, zeitlich aber nicht umsetzbar zu sein. Ich selbst bin in meinem bewegten Leben schließlich beim Yoga gelandet, und es bereitet mir große Freude. Deshalb bin ich natürlich geneigt, diese Form der Bewegung auch weiterzuempfehlen. Dennoch muss ich ehrlicherweise sagen, dass Yoga nur *ein* Weg von vielen möglichen ist, und nur weil er für mich stimmig ist, muss das nicht für alle Menschen so sein. Die Frage lautet also: Ist es egal, welcher Bewegungsform wir nachgehen, oder gibt es neben dem reinen Spaßfaktor bestimmte Kriterien, die man berücksichtigen sollte?

Wenn man einige grundsätzliche Dinge über den Körper weiß und versteht, welche Art von Bewegung zu welchen Ergebnissen führt, dann lässt sich diese Frage leichter beantworten und das Angebot besser einordnen. In meiner langjährigen Beschäftigung mit verschiedensten Arten von Körperarbeit bin ich immer wieder auf vier *grundlegende Wirkungsprinzipien* gestoßen, die – unabhängig von der Methode – wichtig sind, um den Körper in seinen vielfältigen Aspekten gesund und im Gleichgewicht zu halten.

Body Principles

Sie sind sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner für alle Bewegungsformen. Bei diesen vier Prinzipien, auf die wir im Verlauf dieses Buches genauer eingehen werden, handelt es sich um:



- 1. Vibration/Schwingung (Lockerung/Loslassen)**
- 2. Kontraktion (Anspannung/Kraft)**
- 3. Expansion (Dehnung/Weitung)**
- 4. Kompression (Druck/Massage)**

Da ich in meinem Beruf sowohl mit Spitzensportlern als auch mit Menschen arbeite, die noch keinerlei Erfahrung mit Körperpraxis haben (und natürlich mit allen Abstufungen dazwischen), ist es mir ein Anliegen, eine Methode weiterzugeben, mit der alle arbeiten können. Sie soll einfach und undogmatisch sein, gleichzeitig aber alles Wichtige enthalten. Mithilfe der vier Grundprinzipien ist das möglich; denn sie wirken auf unterschiedliche Weise immer und überall dort, wo Bewegung stattfindet. Ich verstehe die vier Prinzipien als eine Art Leitfaden, denn sie schaffen einerseits Klarheit, was für ein vielseitiges Bewegungsprogramm grundsätzlich wichtig ist, andererseits lassen sie große Freiheit bei der individuellen Ausgestaltung. Das heißt, ganz egal ob Sie bereits intensiv Ausdauersport treiben, Yoga, Pilates, Faszien-Fitness oder Entspannungsübungen praktizieren oder noch gar keiner speziellen Bewegungsform nachgehen: Sie können die vier Prinzipien wie eine Schablone über Ihr bereits bestehendes Bewegungs-

programm legen und feststellen, ob und wo es eventuell Ergänzungsbedarf gibt. Sie fügen also einfach hinzu, was Ihnen fehlt, und reduzieren, wovon Sie zu viel haben. Wenn Sie unter Beschwerden oder Schmerzen im Bewegungsapparat leiden, kann Ihnen diese Herangehensweise sogar dabei helfen, die Ursache des Problems herauszufinden.

In diesem Buch fasse ich in kompakter Form meine Erkenntnisse aus mehr als drei Jahrzehnten intensiver Körperarbeit zusammen. Die hier vorgestellten theoretischen und praktischen Inhalte haben nicht zum Ziel, Ihr bereits bestehendes Training zu ersetzen, sondern können eine einfache und sinnvolle Ergänzung dazu sein. Falls Sie noch keiner Körperpraxis nachgehen, können Sie über den umfassenden Praxisteil einen einfachen Einstieg dazu finden.

Im Kern soll es in diesem Buch darum gehen, wie wir eine persönliche und stimmige Körperpraxis aufbauen können, die uns gesund hält und wohltuend ist für Körper,

Atem und Geist. Sie soll uns Freude bereiten und einfach in den Alltag zu integrieren sein. Die vier Prinzipien sind mein Weg dazu. In den folgenden Kapiteln möchte ich Sie auf eine Reise mitnehmen, um dieser Idee anhand verschiedener Aspekte unseres Körpers auf den Grund zu gehen. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen dieses Buch Inspiration und Werkzeug sein könnte, sich mit Neugierde und Lust auf Bewegung einzulassen und sich etwas näher mit Ihrem Körper zu beschäftigen. Ich wünsche mir, dass es unerfahrenen Menschen einen verständlichen Einstieg in gesunde Körperarbeit geben kann und dabei hilft, körperliche Beschwerden zu lindern oder sogar ganz loszuwerden. Für Lehrende oder Therapeuten mag es eine andere Perspektive aufzeigen und eine Ergänzung zu ihrem eigenen Schaffen sein.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten können

Das Buch besteht aus drei Teilen. Der **erste Teil** beschäftigt sich mit den theoretischen Hintergründen von Körperarbeit und Bewegung. Wir werden uns ansehen, worauf sich die vier Grundprinzipien gründen und wie sie ein Leitfaden zu einem vielfältigen Bewegungsprogramm sein können. Dazu tauchen wir zunächst in die Welt der Faszien, beziehungsweise des Bindegewebes ein. Die Faszien sind für uns in der Körperarbeit von besonderem Interesse, denn unter Experten etabliert sich zunehmend die Meinung, dass in ihnen sehr häufig die

Ursachen für unspezifische und chronische Schmerzen des Bewegungsapparates liegen. Da sich die Faszien wie ein Netzwerk kontinuierlich durch den gesamten Körper ziehen, eignen sie sich für die Betrachtung besonders gut, wenn es darum geht, Zusammenhänge im Körper zu verstehen und zu veranschaulichen. Neueste Erkenntnisse der Faszien-Forschung fließen hier genauso mit ein wie meine persönlichen Erfahrungen aus vielen Jahren Körperarbeit.

Darüber hinaus werden wir uns im ersten Teil etwas näher mit dem Phänomen der Eigenwahrnehmung beschäftigen sowie mit dem autonomen Nervensystem, was uns in der Folge von selbst zum Thema Atem führen wird; denn durch nichts können wir unser Nervensystem direkter und schneller beeinflussen als durch unsere Atmung! Beide Themen spielen also auch bei jeder Form von Bewegung eine wichtige Rolle. Ich freue mich sehr, dass mein Mann Ralph Skuban, der als Atemexperte mehrere Fachbücher zu diesem Thema geschrieben hat und verschiedenste Menschen wie Fachärzte, Therapeuten, Opernsänger und Spitzensportler coacht, ein spannendes und wertvolles Kapitel zu diesem Buch beigesteuert hat!

Am Ende des ersten Teils wenden wir uns noch der psychologischen Komponente von Bewegung und Haltung zu und werden erfahren, wie sie unser Denken und Handeln beeinflusst. Auch hier gibt es interessante Erkenntnisse für die praktische Körperarbeit, sei es am eigenen Leib oder in der Arbeit mit Klienten. Unsere Reise wird uns

also sozusagen vom Grobstofflichen (Körper) zum Feinstofflichen (Atem und Geist) führen. Auch wenn wir hier naturgemäß nur einen kleinen Ausschnitt unseres komplexen Organismus betrachten können, so möchte ich dennoch versuchen, einige wichtige Zusammenhänge darzustellen und Ihnen eine möglichst holistische Sicht auf den Körper zu vermitteln.

Es ist hilfreich, diesen theoretischen Teil des Buches zuerst zu lesen, denn dadurch wird die Systematik der Praxis verständlicher. Das ermöglicht es Ihnen, die Übungen im praktischen Teil besser einzuordnen und mit der Zeit eigenständig zu erweitern. Wenn Sie gleich mit der Praxis beginnen wollen, sollten Sie diese Lektüre zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.

Im **zweiten Teil** werden die einzelnen Übungen, die nach den vier Grundprinzipien angeordnet sind, ausführlich erklärt. Hier fließen immer wieder kurze anatomische Anmerkungen mit ein, die für die jeweilige Übung von Bedeutung sind. Insgesamt werden nur Übungen vorgestellt, die ich am eigenen Leib als hilfreich und heilsam erfahren habe. Die Zusammenstellung ist eine kompakte Auswahl, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt, sondern anhand der vier Grundprinzipien einen Überblick verschaffen soll, was grundsätzlich wichtig und zu beachten ist. Sie kann dementsprechend ergänzt und erweitert werden. Die Übungen dienen vor allem der Prävention. Wenn Sie unter Schmerzen im

Bewegungsapparat leiden, finden Sie im letzten Kapitel des zweiten Teils unter *SOS Selbsthilfe bei spezifischen Beschwerden* einige Übungen, die sich bei speziellen Problemen als hilfreich erwiesen haben. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Übung für Sie geeignet ist oder nicht, sprechen Sie bitte vorher mit ihrem Arzt!

Der **dritte Teil** widmet sich ganz den Übungssequenzen. Bevor Sie damit beginnen, sollten Sie die Anleitungen zu den einzelnen Übungen im zweiten Teil genau durchgelesen haben und so gut damit vertraut sein, dass Sie beim Üben der Abfolgen nicht parallel ständig ins Buch blicken müssen.

Die Sequenzen sind in sich geschlossene, kurze Abfolgen von 15 – 30 Minuten Länge mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Idee ist, dass Sie sie regelmäßig und abwechselnd üben, denn erst in ihrer Gänze ergeben sie ein vollständiges Übungsprogramm, das alle im ersten Teil vorgestellten Prinzipien berücksichtigt. Suchen Sie sich aus dem Programm also bitte nicht Ihre Lieblingssequenz heraus und üben nur noch diese, sondern variieren Sie Ihre Praxis! Falls Sie noch keiner bestimmten Bewegungsform nachgehen, können Sie mithilfe dieser Abfolgen alle wichtigen Aspekte der Körperarbeit abdecken. Falls Sie bereits einer Körperpraxis nachgehen, lassen sich die Sequenzen ergänzend darin einbinden, je nachdem welches Prinzip Sie für sich verstärken möchten.

Da mich von jeher die Synthese verschiedener Herangehensweisen interessierte, ist meine Auswahl eine Mischung von Übungen aus dem Yoga, der Faszien-Fitness, der Manuellen Therapie und weiteren, die ich selbst regelmäßig praktiziere und mit der Zeit erweitert habe. Ich selbst hatte von Kindheit an mit einigen anatomischen Herausforderungen wie Hüftdysplasie und Skoliose zu tun, zudem brachte meine Tätigkeit als Artistin immer wieder Verletzungen mit sich. Manuelle Therapie war also mein ständiger Wegbegleiter, bis ich lernte, meinen Körper besser zu verstehen. Diese „Hindernisse“ standen meinem Werdegang jedoch nicht im Weg, ganz im Gegenteil, sie haben mein Interesse an Bewegung noch befeuert und meinen Unterricht bereichert. Ganz nach dem Motto: Wir lehren, was wir selber lernen müssen...

Meiner Meinung nach sollte Körperarbeit immer individuell gestaltet sein, denn wir alle haben eine Geschichte, die in unserem Körper Ausdruck findet und eine entsprechende Betrachtung braucht. Die vier Grundprinzipien sind ein Werkzeug, mit dessen Hilfe Sie Ihren Körper besser verstehen lernen und sich gleichzeitig ein vielseitiges und persönliches Bewegungsrepertoire aufbauen können. Sie bieten eine einfache und undogmatische Herangehensweise an die Körper- und Atemarbeit, was meines Erachtens eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist – sei sie nun physisch oder mental.



Fuß in Plantarflexion



Fuß in Dorsalflexion



vorzubeugen, ist es deshalb nicht nur wichtig, sie regelmäßig in maximale Beugung zu bringen und die Beinmuskulatur zu stärken, sondern auch die umliegenden Muskeln und Faszien zu dehnen und zu massieren.

links: Knie in Flexion
rechts: Knie in Extension

KNIE

Das Knie ist das stärkste Gelenk im Körper und ein sogenanntes *Dreh-Scharniergelenk*, es kann also neben der Beugung und Streckung auch eine Rotationsbewegung ausführen. Es hat zwar weniger Spielraum als zum Beispiel das Hüft- oder Schultergelenk, besitzt dafür aber größere Stabilität.

Viele Menschen leiden mit zunehmendem Alter unter Arthrose in den Knien. Ursache hierfür ist häufig allerdings nicht eine Überbeanspruchung, sondern ganz im Gegenteil: zu wenig Bewegung! Im Alltag nutzen wir den Bewegungsspielraum unserer Knie nicht aus, denn wir bringen sie kaum jemals in eine maximale Beugung. So wird der Knorpel nicht ausreichend mit Gelenkflüssigkeit versorgt und degeneriert. Das alleine verursacht jedoch noch nicht zwingend Schmerzen. Die kommen meist erst dann, wenn die das Knie umgebenden Muskeln und Faszien steif und verklebt sind, wodurch das Gelenk größerem Druck ausgesetzt ist. Um Schmerzen in den Knien

Die Bewegungsmöglichkeiten des Knies:

- Beugung (Flexion): Der Unterschenkel nähert sich dem Oberschenkel an.
- Bei Streckung (Extension): Das Bein kommt in die Streckung.

Hüfte

Die Hüfte ist ein Kugelgelenk mit sechs möglichen Bewegungsrichtungen. In unserem Alltag führen wir durch vieles Sitzen vor allem die Beugung aus und vernachlässigen die anderen fünf Bewegungsrichtungen. In der Körperpraxis ist es daher umso wichtiger, bewusst auch Bewegungen in diese Richtungen auszuführen, damit der volle Bewegungsspielraum der Hüfte erhalten bleibt. Versuchen Sie für sich zu ermitteln, welche Bewegungsrichtung bei Ihnen besonders eingeschränkt ist, und trainieren sie entsprechend! Wenn es Ihnen zum Beispiel schwerfällt, im Schneidersitz auf dem Boden zu sitzen, dann sollten Sie verstärkt Übungen machen, die die Auswärtsdrehung der Hüfte verbessern. Wenn Sie Ihre Beine weniger als 90° grätschen können, dann sollten Sie verstärkt die Oberschenkelinnenseiten dehnen – und so weiter. So erhalten Sie sich den Bewegungsspielraum Ihrer Hüfte, was für die gesamte Körperstatik von Vorteil ist.

Die Bewegungsmöglichkeiten der Hüfte:

- Beugung (Flexion): Oberschenkel und Oberkörper bewegen sich aufeinander zu.
- Streckung (Extension): Der Oberschenkel bewegt sich aus der Hüfte nach hinten.
- Auswärtsdrehung: Der Oberschenkel dreht im Hüftgelenk nach außen.
- Einwärtsdrehung: Der Oberschenkel dreht im Hüftgelenk nach innen.
- Von der Mitte weg (Abduktion): Der Oberschenkel bewegt sich von der Mitte weg.
- Zur Mitte hin (Adduktion): Der Oberschenkel bewegt sich zur Mitte hin.



von oben nach unten: Flexion, Extension, Auswärtsdrehung, Einwärtsdrehung, Adduktion
 unten links: Adduktion
 unten Mitte: Abduktion

Body Principles

3. Üben Sie so viele Wiederholungen, bis Sie eine leichte Ermüdung im Bein spüren. Kreisen Sie dann Ihr Bein noch 5 – 10 Mal in die eine und 5 – 10 Mal in die andere Richtung. Wechseln Sie dann die Seite.
4. Am Ende der Übung legen Sie sich auf den Rücken und spüren nach.



TISCHPOSITION

Diese Übung stärkt Beine, Rücken und Schultern.

So geht's:

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Ihre Füße so vor sich auf, dass die Fersen ein Stück weit vor den Knien stehen. Platzieren Sie Ihre Hände etwas weiter als schulterbreit hinter der Hüfte. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und drehen die Arme nach außen, so dass die Finger zur Seite zeigen.
2. Mit der Einatmung heben Sie zunächst Ihre Brust so weit wie möglich an. Drücken Sie dann Hände und Füße kräftig in den Boden und heben Ihr Becken so hoch wie es Ihnen möglich ist! Achten

Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel zueinander bleiben! Ziehen Sie Ihr Kinn etwas in Richtung Brust und drücken sich kräftig aus den Schultern heraus nach oben!

3. Ziehen Sie geföhlt Ihre Füße in Richtung Becken, und Sie werden spüren, wie dadurch die Rückseite der Oberschenkel aktiviert wird. Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden, während Sie normal weiteratmen.
4. Mit der Ausatmung kommen Sie langsam zurück auf den Boden. Üben Sie einige Wiederholungen und beenden die Übung, indem Sie sich auf den Rücken legen und nachspüren.

Drücken Sie sich aus den Schultern heraus und heben Brust und Becken!



Oberarme nach außen drehen

große Zehenballen auf den Boden drücken

Wenn Sie sich etwas mehr fordern möchten, können Sie in der Tischposition zusätzlich ein Bein nach oben strecken oder die Übung auch mit gestreckten Beinen machen.



Varianten für Fortgeschrittene



Oberarme nach außen drehen

Oberschenkel nach innen drehen

2. Schieben Sie Ihre Füße und Beine leicht nach außen, bis Sie spüren, dass Ihre äußere Beinmuskulatur aktiv wird. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz



Streckung bis in den Scheitelpunkt

vordere Rippen nach hinten ziehen

Knie nach hinten schieben

zu kippen, indem Sie das Schambein in Richtung Bauchnabel ziehen.

3. Strecken Sie beide Arme parallel zueinander nach oben, so dass die Handflächen zueinander zeigen. Lassen Sie Ihre Schultern unten und Ihren Nacken lang. Führen Sie mit den Armen nun abwechselnd kurze und schnelle „Hack-Bewegungen“ aus, bis Sie eine leichte Ermüdung in den Armen spüren. Achten Sie darauf, dass die Bewegung lediglich aus den Schultern kommt. Ihre Körpermitte sollte die ganze Zeit über stabil bleiben!
4. Bleiben Sie noch für 5 – 10 Atemzüge statisch in der Haltung und atmen dabei ruhig durch die Nase. Danach kommen Sie zurück in die Ausgangsposition.

STABILE KNIEBEUGE

Für starke Beine und eine stabile Körpermitte.

So geht's:

1. Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen zusammen. Beugen Sie Ihre Knie so weit, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen wollten. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fersen, so dass Sie, wenn Sie nach unten blicken würden, Ihre Zehen sehen könnten.

Alle Übungen im Überblick

Übungen in alphabetischer Reihenfolge	Seite
Abklopfen	113
Adlerflügel im Liegen	160
Adlerflügel im Sitzen	160
Aktive Brustöffnung im Vierfüßlerstand	157
Aktivierung der Nackenmuskulatur	143
Armkreisen	159
Armschwung in 4 Schritten	116
Armschwung zur Seite	119
Aufrechtes Stehen	109
Ausfallschritt	132
Dehnung der Hüfte in Einwärtsdrehung	152
Dehnung des Brustmuskels	162
Dehnung für die inneren und äußeren Oberschenkel	150
Dehnung für die Rückseite der Oberschenkel	149
Drehender Schwimmer	138
Drehschwung	121
Drei reinigende Atemzüge	66
Easy Twist	156
Einfache Übung zur Kräftigung der Hüfte	132
Einfacher Armschwung	115
Einfacher Beinschwung	120
Frosch	153
Fußmassage mit den Händen	168
Fußsohlen abrollen	166

Übungen in alphabetischer Reihenfolge	Seite
Gerade und schräge Bauchmuskeln stärken	136
Gleichgewichtsübung	128
Hilfe bei Hüftdysplasie	179
Hocke	148
Hund	140
Kräftigung der Waden und Fußgewölbe	127
Kräftigung des Schürzenbinder Muskels	141
Kräftigung im Vierfüßlerstand	137
Kriegerhaltung	134
Kriegerhaltung mit seitlicher Dehnung	135
Lockern der Bänder des Kniegelenks	176
Massage für die Brustmuskulatur	175
Massage für die Gesäßmuskulatur	171
Massage für die hüftbeugende Muskulatur	173
Massage für die Innenseite der Oberschenkel	171
Massage für die Rückseite der Oberschenkel	169
Massage für die seitliche Hüftmuskulatur	172
Massage für die Unterarme	184
Massage für die Unterschenkel	168
Massage für die vorderen und seitlichen Oberschenkel	169