

als ob das Glas nicht nur durch die Bewegung des Armes, sondern auch der Schulter angehoben wird. Nimm wahr mit feinstellter Aufmerksamkeit und ohne zu bewerten, wie sich diese Bewegung anfühlt. Ist es angenehmer, verkrampfter, leichter, gewohnt? Wo findet die Veränderung am deutlichsten statt? Was kannst Du bemerken?

Jetzt experimentiere damit, dass Du vor dem Aufheben des Glases Deine Schulter weit und locker machst, sie nach außen und unten fallen lässt, also erst einmal ein bisschen nachgibst im Schultergürtel. Das kann schwierig sein, schwieriger als das Hochziehen der Schulter vor der Bewegung. Versuche es einfach, so gut Du es eben kannst. Was kannst Du wahrnehmen? Spüre dabei, welche einzelnen Bereiche Deines Armes, Deiner Schulter und Deines Rückens beteiligt sind. Was von dem, was Du gerade ausprobierst hast, fühlt sich am angenehmsten an? Wo fällt Dir die Bewegung am leichtesten?

### Für eine weitere Übung gehe in die klassische Liegestützposition:

Zuerst einmal gehst Du in die aufgestützte Position, wie Du es spontan und ohne nachzudenken würdest und richtest Deine Aufmerksamkeit darauf, was Du im Schulterbereich, in der Brust und im Rücken spürst. Wo beobachtest Du Aktivität in den

Muskeln, wo ist es unangenehm, wo fühlt es sich eingeeengt ein, wo geweitet oder gedehnt? Dann lass Dich in dieser Position richtig hängen (Abb. 1). Die Schulterblätter drücken wie kleine Flügel nach oben heraus. Beobachte an Dir die kleinen körperlichen Details, die Dir dabei auffallen. Wie fühlst Du Dich jetzt? Fühlst Du Dich kraftvoll? Ist Deine Position stabil? Wo bemerkst Du Anspannungen und Einengungen, wo Weite und Leichtigkeit?

Finde nun in die dritte Variante und lege Deinen Focus auf den Kontakt der Hände mit dem Boden. Schmiege Deine Hände mit langen Fingern flach auf die Unterlage. Drücke Dich kraftvoll aus dem Boden heraus, ohne dabei die Arme zu überstrecken. Behalte eine ganz leichte Beugung im Ellenbogen bei (Abb. 2). Welche Veränderung nimmst Du wahr im Vergleich zu den anderen beiden Positionen? In welcher der drei fühlst Du Dich am wohlsten, am kraftvollsten?

Woher weißt Du nun, ob Du die Übung richtig gemacht hast, d.h. ob Du den Sägemuskel aktivieren konntest? Da dies keine „größer – schneller – weiter“-Übungen sind, sondern es ganz alleine auf Dein eigenes Körpergefühl ankommt, gibt es erstmal keine mess- oder zählbaren Kriterien. Es zählt Dein eigenes Körpergefühl. Falls jeweils die letzte Variante die angenehmste war, bei der Du z. B. die meiste Kraft gespürt hast, dann bist Du auf jeden Fall auf dem richtigen Weg, Nerven-

system und Bewegungsspektrum um einen Muskel zu bereichern. Meist erhält man jedoch erst nach einigem Üben eine Vorstellung und ein Verständnis dafür, wie es geht. Probiere in der nächsten Zeit für Dich nochmal die drei verschiedenen Varianten, entweder in der „Trockenübung“ oder bei alltäglichen Bewegungen, zum Beispiel wenn Du das nächste Mal arbeitest und etwas Zeit hast zum Ausprobieren, beim Sägen mit der Handsäge, wenn Du die Motorsäge aufhebst oder wenn Du das Seil verkürzt. Versuche herauszufinden, wie Du die Bewegung noch leichter, noch flüssiger und geschmeidiger gestalten kannst. Vielleicht erfährst Du schon beim Ausprobieren, dass Deine Muskeln nicht so schnell ermüden, außer denen eventuell, die Du neu aktivierst und die wahrscheinlich etwas untrainiert sind. Bei denen kann sich durchaus ein Muskelkater einstellen.

Wenn Du weiter auf der Spur bleibst, die Bewegung so leicht und mühelos wie möglich zu gestalten, kann es gut sein, dass Du von ganz alleine noch weiteren vergessenen Muskeln auf die Spur kommst.



Abb. 2

Die Autorin

**Anja Ueberschär**

Seit 2000 selbstständig in der Baumpflege  
2004 Pilates-Grundausbildung, seit 2006 body bliss Trainerin z. A. und Kurse in Beweglichkeitstraining  
Weitere Infos bei Anja Ueberschär  
0174 30 40 532



[info@beweglichkeitstraining.com](mailto:info@beweglichkeitstraining.com)