

# Rückenkoordination Teil 1

von Susanne Oetterli, Begründerin der Methode **Sball®** – 3-dimensional movements

## I. Einleitung

Informationen, Anregungen und Übungsbeispiele für Bewegungsfachleute, die ihre Rückengymnastik mit der **Sball®**-Methode ergänzen und bereichern wollen.

Im Beitrag enthalten sind Tipps und Motivationsbeispiele für die Kundinnen und Kunden zur täglichen Rückenpflege. Die Übungen sind leicht auszuführen und sollen – wie die tägliche Zahnpflege – im Tagesablauf einen selbstverständlichen Platz finden.

Die Übungs- und Motivationsbeispiele helfen, den Langzeiterfolg des Gymnastikunterrichts zu fördern. Kundinnen und Kunden werden überzeugt, dass ihr Wohlbefinden – mit einem Anteil Eigenverantwortung im Alltagsverhalten – sich verbessern lässt (s. IV. Alltagstipps).

Mit Begeisterung und Überzeugung werden ungünstige Bewegungsmuster und Verhaltensweisen geändert und – wie eine Fremdsprache – neu gelernt.

## II. Die **Sball®**-Methode

### Wellenbewegungen mit Tiefenwirkung

Die **Sball®**-therapy-Bälle begleiten die 3-dimensionalen Bewegungen impulsgebend, rollend und stützend. Ausgangsposition, Balleinsatz und Bewegungsführung bestimmen das Trainingsziel. Well-, Spiral- und 8er-Bewegungen bearbeiten Gelenke, Bänder und Muskeln allseitig. Die instabilen Unterlagen fordern neue Nervenimpulse und fördern die Motorik. Wahrnehmung, Mobilisation und Stabilisation oder Kraftaufbau fließen ineinander.

Gelenknahe Bänder und Muskeln lernen anatomisch korrekt auszubalancieren. Bewegungsverbindungen mit den grossen Gymnastikbällen werden erarbeitet, Bewegungen, die im Alltag gewohnheitsmässig ausführt werden. In diesen Bewegungsverbindungen werden Defizite aufgespürt und mit den **Sball®**-therapy-Bällen die Balance in Feinarbeit verbessert.

### Schwerpunkte

#### a) Bewegungsauftrag

Die Bewegungsaufgaben sind klar definiert. Gelenke, Bänder und Muskeln werden über verschiedene Sinne gespürt und in

einem einfachen vertrauten Bild veranschaulicht.

#### b) Entspannung

Ein neuer Bewegungsauftrag wird über Entspannung und Wahrnehmung, in angenehmer Atmosphäre (evtl. mit entsprechender Hintergrundmusik), erarbeitet. Dies erleichtert, Dysbalancen zu spüren und Stress abzubauen.

#### c) Slow Motion

Die Bewegungen werden langsam ausgeführt. Den Gelenken, Bändern und Muskeln bleibt alsdann Zeit, die Aufgabe und den neuen Weg zu begreifen. Neue Bewegungen erfordern Verknüpfungen, neue Synapsen werden entsprechend gebildet. Wiederholungen und exaktes Spüren, wo die Bewegungen «harzen», gehören dazu. So wird in einer Position ein Moment lang verweilt, ein winziger Bewegungsschritt zurückgerollt, und ein erneuter Bewegungsversuch folgt, bis eine schöne, klare Wellenbewegung fliesst.

#### d) Punktuelle Wanderung

Wege werden bewusst gelegt und konzentriert erkundet. Die Bälle werden immer wieder neu platziert, verschoben und mit mehr oder weniger Luft gefüllt, um einen anderen, neuen Effekt zu erhalten. Die Ballgrössen können dabei beliebig ausgetauscht werden.

#### e) Atmung

Die Brustwirbel- und Rippengelenke werden über die 3-dimensionale Bewegung gelockert. Gleichzeitig wird die gesamte Bauchmuskulatur in besondere Einsatzbereitschaft gesetzt. Ein harmonisches, kraftvolles Zusammenspiel der Rücken-, Thorax- und der Bauchmuskulaturen schafft Raum. Das Atemvolumen kann sich voll entfalten.

## III. Tipps für den Alltag

### a) Gestütztes Sitzen

Die **Sball®**-therapy-Bälle sind ideal, um im Sitzen – im Zug, Bus, Tram; am Esstisch oder im Büroalltag – den Rücken zu stützen. Im Liegen können damit verschiedene Gelenke entlastet werden. Als Lagerungshilfen vermeiden sie Druckstellen bei Menschen im Rollstuhl und bettlägerigen Patienten.

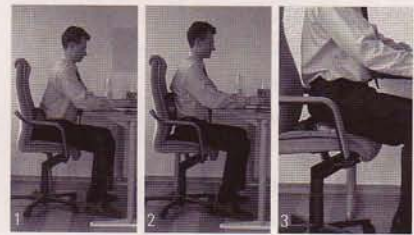


Bild 1) Sacrum und LWS entlasten. Mit dem Ball ø 20 cm zwischen Sacrum und Stuhllehne.

Bild 2) LWS und BWS stützen. Mit dem Ball zwischen Stuhllehne und LWS-BWS.

Bild 3) Die aufrechte Beckenhaltung mit dem Ball unter dem Becken stützen.

### Variation: Bewegt Aufrichten

Sitzen auf dem Ball (ø 20 oder 30 cm) hilft die Wirbelsäule aufrichten. Das kontinuierliche feine Balancespiel kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur automatisch.

### b) Passive Entspannung



Bild 4) Den Thorax ablegen und den Kopf entspannt hängen lassen. Der Ball liegt zwischen Oberschenkel und Brustbein.

Bild 5) Die Wirbelsäule gestützt dehnen. Der Ball stützt die LWS.

Bild 6) Mit beiden Händen am Tisch festhalten. Mit dem Stuhl rückwärts rollen und den Rücken dehnen. Der Ball liegt auf den Oberschenkeln und stützt die gestreckte Wirbelsäule.

### c) Bewegte Pause

Wellen- und 8er-Bewegungen für Wirbelsäule und Thorax

### Ausgangsposition (AP)

Den Ball ø 20 mit 2/3-3/3 Luft zwischen Brustwirbelsäule und Stuhllehne platzieren. Auf beiden Sitzknochen sitzen (gute Gewichtsverteilung). Gedanklich 5 cm wachsen. Den Kopf mit beiden Händen gestreckt halten. Die Schultern gut entspannen. Die Knie geradeaus richten. Mit beiden Füßen – parallel und gerade gerichtet – Bodenkontakt halten.

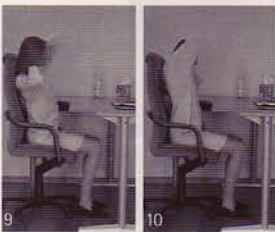
### 1. Rotation um die Transversal-Achse

Die Brustwirbelsäule (BWS) nach vorne beugen, wieder aufrichten und gestreckt rückwärts beugen und wieder in die Ausgangsposition zurück führen. 5–10x. (Bilder 7+8)



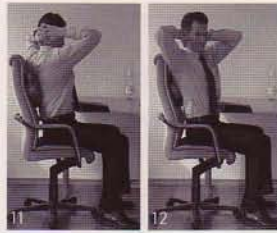
### 2. Rotation um die Sagittal-Achse

Die BWS gestreckt seitlich nach rechts beugen, wieder aufrichten, nach links beugen und wieder in die AP zurück. 5–10x. (Bilder 9+10)



### 3. Rotation um die Longitudinal-Achse

Die BWS gestreckt nach rechts drehen, zur AP zurück und nach links drehen und wieder zur AP zurück führen. 5–10x. (Bilder 11+12)



### 4. 8er-Bewegungen

Mit der Brustbeinspitze kleine, liegende 8er zeichnen. 5–10x. (Bild 13)

### Variationen

Mit dem Ball zwischen Thoraxbogen und Tischkante. (Bild 14)



### Wirkung

Die 3-dimensionalen Bewegungen wirken wie Balsam für die Brustwirbelgelenke und für die Atmung.

### Ziel

Stressabbau, Konzentration, Entspannung, Wohlbefinden.

### Achtung

Stets gut atmen. Das Becken während dem Üben möglichst aufgerichtet halten und in dieser Position stabilisieren. Dies verhindert Komprimierungen der Lendenwirbelgelenke und der Bandscheiben. Die 5cm Verlängerung beibehalten. Die Bewegungen sollen sich wie Wellen anfühlen – Wellen, die mit Leichtigkeit gleiten.

(Im Teil 2 folgen Übungen für die Rückengymnastik mit dieser Methode.) ■

### Ergänzung

Zum Artikel: *Integrierte Gymnastik-Physiotherapie-Ausbildung an der Medau-Schule Coburg.*

Lieber Herr Professor Medau, gerne kommen wir Ihrem Wunsch entgegen und publizieren Ihre Adresse in diesem GymNess. Da wir keine reine wissenschaftliche Zeitschrift herausgeben, publizieren wir üblicherweise die Adressen der Autorinnen und Autoren nicht. Alle Adressen sind jedoch der Redaktion bekannt und können dort abgerufen werden.

Dr. med. Bruno Baviera, Präsident BGB

### Medau

Staatlich anerkannte Berufsfachschule für Gymnastik/Physiotherapie, Staatlich genehmigte Berufsfachschule für Logopädie, Schloss Hohenfels, 96450 Coburg.  
Telefon +49 (0)95 618 35 70  
Fax +49 (0)95 613 66 59 ■



**Gysin Software-Engineering & Co.**  
Kirchgasse 23 - 4450 Sissach / Tel. 061 975 81 00 - info@gsecom.ch

## Tanzadministrator

Entlasten Sie Ihren Büroalltag mit der Software-Branchenlösung für:

**Tanz-, Ballett-, Gymnastik- und Bewegungsschulen**

Infos mit einem Klick unter **www.gsecom.ch**

cher-Benner-Klinik in Zürich sehr gute Resultate bei Rückenpatienten, Patienten mit Depressionen und Schmerzzuständen. Immer mehr erkannte sie die Wichtigkeit von grundlegenden, funktionellen Bewegungsabläufen (keine repetitiven Übungen). Rhythmus, Wahrnehmen, Spüren, Orientierung und Koordination führen zu einer eigenständigen Entwicklung des Individuums; sie bilden die Grundlagen ihrer Psychosomatischen Funktionslehre und Tanztherapie.

### Die Tanztherapie der PSFL

«Was ist Tanz? Zum Tanz wird jeder Bewegungsablauf, der von persönlich geprägtem Ausdruck und eigener Bewegungsqualität, erfüllt in Zeit und Raum, dahinfließt. Jedes Kind, das hüpfend und singend zutiefst mit sich selber beschäftigt ist und sich seiner Phantasie hingibt, tanzt! Tanz wird in jedem Fall erlebt – hierin besteht auch der therapeutische Ansatz.»

Ihre Methode basiert auf folgenden Gedanken: Ein Säugling und Kleinkind reagiert immer aus seiner Ganzheit heraus; der ganze Mensch schreit, lacht und hat Lust- oder Unlustgefühle. Auch der Erwachsene reagiert mit seinem ganzen Körper. Die Atmung, die Stimme, die Mus-

kulatur, das Nervensystem, Spannung und Lösung werden von jeder Stimmungs- oder Gemütslage erfasst. Der Körperausdruck passt sich entsprechend an.

Beispiel: Denken wir an erste Bewegungen des Säuglings. Aus dem saugenden Greifen seines Mundes, dem greifenden Bewegen von Händen und Füßen wird später: ergreifen, erfassen, wegwerfen, heranholen und schliesslich: geben und empfangen. Dadurch entsteht der Kontakt zum Du und Wir. Das wiederum hat immer psychische Komponenten. Wenn ihnen traumatische Erlebnisse zugrunde liegen, können sie in der Tanztherapie aufgearbeitet werden. Thema einer Stunde kann «Geben-Nehmen» sein: Wie ergreife ich die Hand meines Partners? Erspürend, mit Druck, zupackend, zögerlich. Oder wie verhalte ich mich? Aktiv, passiv, mitreisend, spielerisch, ablehnend, kritisch usw. Der Prozess findet in einem geschützten, angstfreien Raum statt, ohne Wertung und ohne Leistung.

Die Tanztherapie PSFL ist ein psychophysisch orientiertes Verfahren, das durch Bewegung und Tanz die emotionale und körperliche Integration des Menschen fördert. Sie ist eine Ausdruckstherapie und geht von der Emotion zur Motion oder umgekehrt.

Durch die Bewegung sollen Gedanken, Emotionen, Phantasien und Ängste von innen nach aussen gebracht und gestaltet werden. Es gilt, den ertümlischen Ausdruck in der Bewegung zu finden, um vorverbale und averbale Erlebnisse bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Tanztherapie als Erfahrung dient dem differenzierten Körper- sowie dem emotionalen Bewusstsein. Sie bietet Lösungsansätze bei Lebensfragen, Problemen, psychischen, psychosomatischen und körperlichen Erkrankungen.

### Quellenangabe:

- Wosien Maria-Gabriele: Tanz im Angesicht der Götter, Kösel-Verlag 1985
- Jonas Gerald: Dancing – Wir tanzen, weil wir leben, vgs 1993
- Müller Hedwig: Wiggmann Mary – Leben und Werk der grossen Tänzerin, Beltz Quadriga 1992
- Müller Hedwig, Stöckemann Patricia: «... jeder Mensch ist ein Tänzer», Anabas-Verlag 1993
- Klein Petra: Tanztherapie, Eres Edition, Bremen 1988
- Diverse Unterlagen Heiligberg Institut

1) Archetypen sind Urmuster, Urbewegungen usw., die das kollektive Unbewusstsein nach C.G. Jung verkörpern

2) Phylogenese ist die Stammesentwicklung/Evolution; Ontogenese ist die Entwicklung des Individuums, hier des Menschen

## Rückenkoordination Teil 2

von Susanne Oetterli, Begründerin der Methode *Sball*® – 3-dimensional movements

### IV. Übungen für die Rückengymnastik Wichtig

Damit die drei Rückenübungen (b,c,d) ihre Wirkung voll entfalten, ist die Beckenkoordination (a) ausschlaggebend und wird deshalb zuerst trainiert.

Übung a) regelt die Beckenbalance mit maximaler Beckenboden- und Bauchmuskulaturkraft.

Übung b) mobilisiert die BWS und kräftigt die Rückenmuskulatur.

Übung c) dehnt die Brustmuskulatur und mobilisiert die Wirbelgelenke.

Übung d) mobilisiert die BWS unter kraftvollem Einsatz der Bauchmuskeln.

#### a) Beckenbalance (Bild 1)

##### Ausgangsposition

Rückenlage, beide Beine – unterstützt mit

dem Ball ø30 cm mit 3/3 Luft – angewinkelt halten. Mit dem Ball ø 20 cm 2/3–3/3 Luft wird das Becken labilisiert.

##### Aktion

Becken-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
  2. Sagittal-Achse
  3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

##### Wirkung

Die vertiefte Wahrnehmung der Beckenbewegungen verhindert Komprimierungsmomente und Reibungen der LWS-Gelenke während der nachfolgenden Rückenübungen. Die Übung veranschaulicht (in anfänglich anspruchsvoller Position), was die Beckenboden- und die Bauchmuskulatur

auch während des Gehens gegen die Gravitation zu leisten haben, um vorzeitige Abnützungserscheinungen zu vermeiden.

##### Ziel

Verbesserung der 3-d Wahrnehmung der Beckenboden- und Bauchmuskeln. Verbesserung der 3-d Einsatzbereitschaft der entsprechenden Muskulaturen in der Fortbewegung. Entspannung der tiefen Rückenmuskulatur; Lockerung der ISG.

##### Achtung

Gut atmen. Scheitelpunkt und Sacrum wachsen während des Übens gedanklich 5 cm in die Verlängerung. Regelmässig entspannen (evtl. den Ball ø 20 entfernen).

### Aufgaben

Die Beckenschaukel 2–3x wöchentlich (z.B. im Bett) trainieren. Vor dem Einschlafen, vor dem Aufstehen täglich – wie eine kleine Meditation – den Rücken entspannen, die Bauchkraft auftrainieren.

### Rückenübungen (b, c, d)

Gleicher Bewegungsverlauf – in unterschiedlichen Ausgangspositionen

#### b) Salamander (Bild 2)

##### Ausgangsposition

Bauchlage, beide Beine knapp hüftbreit gestreckt mit Kniescheiben und Fussrücken zum Boden halten. LWS und Becken werden mit dem Ball ø30 cm (mit 1/3–2/3 Luft) unter dem Nabel gestützt und stabilisiert. Der Ball ø 20 cm (mit 3/3 Luft) labilisiert das Sternum und unterstützt die BWS-Mobilisation. Unterarme und Hände sind am Boden abgestützt.



##### Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
  2. Sagittal-Achse
  3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

##### Wirkung

Diese Übung wirkt wahrnehmungsfördernd für die BWS- und Rippengelenke. Im Thoraxbereich werden neue Räume, mehr Volumen entdeckt.

##### Ziel

3-dimensionale

- Verbesserung der Mobilität der Brustwirbelgelenke und Rippenverbindungen
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung des Atemvolumens

##### Achtung

Gut atmen. 5cm Verlängerung beachten. Regelmässig entspannen.

##### Hausaufgaben

Den Salamander 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden). Den

Salamander regelmässig, in winzig kleinen 8-er Formen ausüben – mit abgestützter Stirn – als Entspannung vor dem Einschlafen.

#### c) BWS-Stretch (Bild 3)

##### Ausgangsposition

Rückenlage, beide Beine angewinkelt, Füße gut in Bodenkontakt. Becken und LWS werden mit dem Ball ø20 cm (mit 2/3 Luft) unter dem Steissbein stabilisiert. Der Ball ø30 cm (mit 3/3 Luft) unterstützt die BWS-Mobilisation unter der Brustwirbelsäule. Den Kopf mit beiden Händen stützen.



##### Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
  2. Sagittal-Achse
  3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

##### Wirkung

Diese Übung streckt die BWS- und Rippengelenke und öffnet die obere vordere Thoraxhälfte.

##### Ziel

Verbesserung (3-dimensional) der Mobilität der Brustwirbelsäulengelenke und der Rippenverbindungen. Kräftigung (3-dimensional) der Bauch- und Thoraxmuskulatur. Verbesserung des Atemvolumens.

##### Achtung

Gut atmen. 5cm Verlängerung beachten. Regelmässig entspannen.

##### Aufgaben

Den BWS-Stretch 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden). Den BWS-Stretch regelmässig, in winzig kleinen 8-er Formen, ausüben – mit abgestütztem Kopf auf einem Kissen – als Entspannung vor dem Einschlafen.

#### d) Thorax-Pendel (Bild 4)

##### Ausgangsposition

Sitz am Boden, beide Beine angewinkelt, Füße gut in Bodenkontakt. Becken und LWS werden mit dem Ball ø30 cm (mit 3/3

Luft) hinter Sacrum und LWS stabilisiert. Der Ball ø20 cm (mit 3/3 Luft) unterstützt die Beinachse. Den Kopf mit beiden Händen aufrichten und stützen.



##### Aktion

BWS-Rotation (10–15x) um die

1. Transversal-Achse
  2. Sagittal-Achse
  3. Longitudinal-Achse
- 8-er Bewegungen

##### Ziel

Verbesserung (3-dimensional) der Mobilität der Brustwirbelsäulengelenke und der Rippenverbindungen. Kräftigung (3-dimensional) der Bauch- und Thoraxmuskulatur. Verbesserung des Atemvolumens.

##### Wirkung

Diese Übung öffnet und mobilisiert den Thorax und kräftigt gleichzeitig die Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur.

##### Achtung

Gut atmen. Mit dem Scheitelpunkt während des Übens gedanklich 5cm in die Verlängerung wachsen. Regelmässig entspannen.

##### Aufgaben

Den Thorax-Pendel 2–3x wöchentlich trainieren (kann gut im Bett trainiert werden).

## V. Resümee

### Wirkung der Methode Sball®-3-dimensional movements

Die Gesamtkoordination wird gezielt verbessert. Unfälle, Verletzungsrisiken sowie vorzeitige Abnützungserscheinungen werden vermindert. Schmerzen von ungünstigen Zug- und Druckspannungen werden gelindert. Atmung und Energiefluss werden verbessert. Das gesteigerte körperliche Wohlbefinden wirkt positiv auf die Psyche. Gutes Befinden bewirkt kleine Wunder, wie zum Beispiel: deutlich weniger krankheitsbedingte Absenzen am Arbeitsplatz. Spannungen im Partner-, Familien- und Freizeitverhalten werden abgebaut.

### Zielsetzungen

Eigenverantwortung. Balance, physisch und psychisch. Ungünstige Spannungen – im Alltag und während des Bewegungstrainings – sollen möglichst frühzeitig erkannt werden.

Ein Loslassen – der so genannte «Schritt zurück» – sollte nach einer gewissen Übungszeit überall und zu jeder Zeit in angebrachter Form möglich sein.

### Informationen

Die nächsten Basis-Seminare **Sball**<sup>®</sup>-3-dimensional movements BGB: Kurs-Nr. 365: 24.01.04; Kurs-Nr. 366: 06.03.04; Kurs-Nr. 367: 08.05.04; Kurs-Nr. 368: 26.06.04; Kurs-Nr. 440: 09.07.04.

**Sball**<sup>®</sup>-Basis-Seminar im Triemli Zürich: 30./31. Januar bis 4./5. Juni 2004; Fr., 17.00-22.00h / Sa., 9.-16.00h (total 5x2 Tage)

### Infos und Anmeldungen:

Tel. 01 725 36 00 / [www.sball.com](http://www.sball.com)

BGB-Mitglieder erhalten auf **Sball**<sup>®</sup>-therapy-Bälle, bei einer Mindestabnahme von 48 Stück pro Grösse, 50% Rabatt.

Die Aktion gilt während 3 Wochen ab Erscheinen dieser GymNess-Ausgabe. Bitte BGB-Mitgliedschaft auf der Bestellung vermerken. ■