

ENTSPANNUNG & STABILITÄT

DR. GERNOT TRÄGER

Wenn wir uns die Funktion des menschlichen Gehirns vergegenwärtigen, ist eine seiner Hauptaufgaben, die Überlebensfähigkeit zu überwachen bzw. zu kontrollieren und im Problemfall Alarm zu geben.

In der menschlichen Evolutionsgeschichte, die sich über ca. 15 Millionen Jahre erstreckt, war die muskuläre Stärke einer der wichtigsten Überlebensfaktoren. Umzufallen war oft gleichbedeutend mit Verlust eines Kampfes oder auch Stürzen im unwegsamen Gelände. In vielen Fällen ging das auch mit dem Verlust des Lebens einher. Je stärker die Muskeln, die für das Gehen und das Gleichgewicht zuständig sind, desto sicherer war und ist das Leben. Diese Muskeln nennen wir hier die Qualitätsmuskulatur oder auch die Muskeln, die einen ständigen relevanten Anteil an unserem Wohlbefinden haben. Folgende Muskeln sind an unserer Zentralachsenstabilität (Wirbelsäule), unsere Balance und unserem Gang maßgeblich beteiligt.

- 1.) Rückenstrecker
- 2.) Bauchmuskeln und speziell Unterbauchmuskeln (physikalischer Körperschwerpunkt!!!)
- 3.) Beckenstabilisatoren (Hüftbeuger und -strecker bzw. Ab- und Adduktoren) wie Psoas, Glutei ...
- 4.) Bein- und Fußgewölbemuskeln (Steigbügelssystem des Fußes, Kniebeuger- und -strecker) ...

Wenn wir uns jetzt wieder die Kontrollfunktion des Gehirns in unsere Wahrnehmung rufen so ist es leicht verständlich, dass die Stärke der oben genannten Muskeln ein relevanter Faktor für unser Wohlbefinden ist.

In der heutigen Zeit, wo der Körper oft zu einem Anhängsel des Geistes verkümmert ist, werden die Qualitätsmuskeln im Laufe des Lebens zunehmend schwächer. Die Folgen sind chronische Wirbelsäulenprobleme (40% der Bevölkerung), aber auch psychischen Problemen wird damit der Boden bereitet. Unsere Haltung hat direkte Beziehungen zu unserer Atmung und Organfunktion und damit zu unserem Erleben. Es ist auch zu beobachten, dass der emotionale Zustand direkten Einfluss auf unsere Haltung, Mimik und Gestik hat. Wird beispielsweise im Alter der Gang unsicher, folgen oft Schlafstörungen und psychische Probleme wie Ängste und Sorgen. Sehr viele psychische Störungen wie Depression und Angststörungen lassen sich mit gezielten Übungen günstig beeinflussen.

Kann unser Gehirn Überlebensfähigkeit auf Basis struktureller Stärke wahrnehmen, ist dies die beste Basis in tiefe Entspannung oder auch Meditation zu kommen. Im Yoga ist Asanapraxis (Körperübungen) die Basis einer meditativen, gelassenen Geisteshaltung frei von Angst und ständiger Rastlosigkeit.

Praktischer Tipp: Mindestens 3x wöchentlich die oben genannten Muskeln für je 20-30min zu stärken, bringt schnell spürbare Ergebnisse.

Dr. med. univ. Gernot Träger