

Die Beziehung zwischen mir und meinem Körper

Unser Körper ist ein Wunder. Unser Körper ist einzigartig. Unser Körper verdient es gut behandelt zu werden. Unser Körper verdient wohlwollende Aufmerksamkeit. Mit nichts identifizieren wir uns so stark wie mit unserem Körper und nichts und niemand ist so treu wie unser Körper.

Trotzdem scheinen wir nicht wirklich etwas von diesem so großartigen Lebenspartner zu wissen. Überall hört man von Allergien, Unverträglichkeiten, Schmerzen und körperlichen Leiden. Ärzte behandeln scheinbar aus dem Wissen um den Körper, jedoch helfen diese Behandlungen oft nicht auf langfristige Sicht.

Wenn man sich unser Leben so anschaut, könnte die Beziehung zu unserem Körper wie folgt beschrieben werden:

Er ist halt da, er gefällt mir nicht immer so, wie er ist; er funktioniert, wie genau weiß ich gar nicht, genauer darüber nachzudenken bereitet mir eher Sorgen - und wenn er mal nicht funktioniert, stört es mich oder macht mir Angst.

Oft bemerken wir unseren Körper erst durch Schmerz und wissen dann nicht, wie wir damit umgehen sollen und wer oder was wirklich hilft.

Der erste Schritt - und der ist unserer Meinung nach der Wichtigste - ist, die Beziehung zu unserem Körper durch mehr Achtsamkeit zu verbessern.

Wie die Beziehung zu einem anderen Menschen braucht es Zeit, wirkliches Interesse an den Bedürfnissen des Körpers zu entwickeln sowie Selbstehrlichkeit und den Glauben daran, dass sich etwas ändern kann und den Mut, Experten eventuell nach Hilfe zu fragen, wenn man nicht weiterkommt.

Nun die Frage an Dich:

Wie würdest du deine Beziehung zu deinem Körper beschreiben?

Was sind die wichtigsten Bedürfnisse deines Körpers?

Welche eine Sache könntest du jetzt ändern, um die Beziehung zu deinem Körper zu verbessern?

Die Basis für den Körper & die Praxis

Wer ist das, dieser Körper?

Bevor wir anfangen Yoga zu unterrichten, müssen wir als Lehrer eine gewisse Wissensbasis schaffen.

Wer oder was ist, und was kann der Körper eigentlich? Du kannst auch fragen, mit was arbeite ich hier in meinem Leben und meinem Unterricht.

Wir beginnen mit der absoluten Basis, die Stütze des Körpers, die Verbinde im Körper und die Bewegung.

Die Stütze:

Die Stütze des Körpers sind die Knochen, sie bilden das Skelett an dem alles „dranhängt“.

Das Skelett des Menschen besteht aus durchschnittlich 215 Knochen – häufig gibt es Abweichungen: Etwa einer von 20 Menschen hat beispielsweise eine Rippe mehr. Säuglinge haben über 300 Knochen, von denen einige im Laufe der Zeit zusammenwachsen.

Der kleinste menschliche Knochen ist der Steigbügel im Mittelohr. 180 Knochen sind unmittelbar an Bewegungen beteiligt, etwa wenn wir den Arm heben, mit der Hand nach etwas greifen oder die Zehen spreizen.

Regelmäßige Bewegung erhöht die Knochendichte: Dann vermehren sich Zellen, die Knochensubstanz bilden. Je dichter ein Knochen ist, desto geringer ist das Bruchrisiko. Auch die Sehnen, die die Muskeln mit den Knochen verbinden, werden bei sportlicher Betätigung elastischer.

Die Verbinde:

Die Verbinde im Körper sind zum einen unsere Gelenke und zum anderen die Sehnen. Man kann hier auch vielleicht noch die Faszien nennen, da sie sich einmal komplett um und über unser gesamtes Gewebe legen. Wir lassen die Faszien hier aber erstmal außen vor, da die Faszien so viel mehr sind als ein reiner Verbinde.

Gelenke sind die beweglichen Verbindungsstellen zwischen zwei oder mehreren Knochen und ermöglichen eine zielgerichtete Bewegung. Bei einem einfachen Gelenk unterscheidet man einen Gelenkkopf, eine Gelenkpfanne und zwischen diesen beiden Gelenkflächen den Gelenkspalt.

Nenne drei Gelenke die du kennst:

Anatomie & Alignment

Wochenende 1

SOYOMA
ACADEMY Deeper. Senses .Yoga

Eine Sehne (lat.: Tendo) stellt die Verbindung zwischen Muskeln und Knochen her. Bei Bewegung oder beim Halten überträgt die Sehne die Muskelkraft auf den Knochen. Im Querschnitt sind sie rund, oval oder bilden dünne Platten. Sehnen bestehen aus sehr festem & kollagenem Bindegewebe.

Nenne drei Sehnen, die du kennst und wo sie sich ungefähr befinden:

Die Beweger

Die Beweger sind unsere Muskeln. Der menschliche Körper verfügt über rund 640 Muskeln; zusammen machen sie fast die Hälfte unseres Körpergewichts aus. Die Zunge ist ein Muskel, das Herz ebenfalls. Selbst jedes einzelne Haar auf unserer Haut ist mit einem winzigen Muskel verbunden.

Muskeln entwickeln Kraft, indem sich winzige Eiweißmolekülfäden in ihrem Innern gegeneinander verschieben. Milliarden dieser mikroskopisch kleinen Motoren müssen arbeiten, um beispielsweise die Hand zur Faust zu ballen. Auch wenn unser Herz schlägt, geraten jedes Mal unzählige Eiweißmolekülfäden in Bewegung.

Nenne drei Muskeln die bereits kennst:

Füße und Hände

Warum sind Füße und Hände so wichtig für die Yogapraxis.

Warum das Alignment für Füße und Hände so wichtig ist, können wir alleine schon durch folgende Fakten erkennen:

- Der Mensch hat im Durchschnitt 215 Knochen.
- unsere Füße bestehen aus 52 Knochen. Somit befindet sich etwa ein Viertel der gesamten Knochen eines Menschen in seinen Füßen. Zu den 26 Knochen je Fuß kommen außerdem noch 33 Gelenke hinzu, welche von über 100 Sehnen und Bändern zusammengehalten werden.
- Die Hand besteht aus 27 Knochen, 36 Gelenken und 33 Muskeln.
- Ein Tennisspieler kann einen Ball beim Aufschlag mit bis zu 250 km/h ins gegnerische Feld schmettern – möglich macht das die Kraft und Geschicklichkeit der Hand, die ein größeres Bewegungspotenzial hat als jeder andere Körperteil.
- Insgesamt befinden sich also von 215 Knochen im Menschen alleine 106 Knochen in den Händen und den Füßen.

Das bedeutet für uns im Yoga:

Durch das richtige Alignment in Händen und Füßen haben wir schon die Hälfte des Körpers in die richtige Position gebracht.

Hier noch ein Paar Fakten die klar machen warum die Arbeit mit Händen und Füßen so wertvoll ist:

Füße:

1. FÜSSE ALS SPIEGEL DER GESUNDHEIT

Die Füße spiegeln den Gesundheitszustand unserer Organe wider. Vielleicht hast du schon einmal von der Fußreflexzonenmassage gehört. Unsere Füße verfügen über viele verschiedene Druckpunkte und Reflexzonen, über die alle Organe in unserem Körper gezielt stimuliert werden können. Körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen können durch die Massage dieser sensiblen Punkte gelindert werden.

2. DER GROSSE ZEH

Die Zehen sind für unsere Balance enorm wichtig. Die größte Rolle spielt hierbei der große Zeh, denn sobald er beim Gehen den Boden berührt, signalisiert er dem Körper, dass wir uns im Gleichgewicht befinden. Er ist damit der Stabilisator unseres Körpers.

3. NERVENENDEN AN DEN FUSSSOHLE

Warum wir oftmals so kitzelig an den Füßen sind? Das liegt höchstwahrscheinlich an den unzähligen Nervenenden, welche sich an unseren Fußsohlen befinden. Rund 1.700 Stück sind es an der Zahl und von dort aus werden über die Nervenbahnen verschiedenste Signale in alle Regionen unseres Körpers geleitet.

4. FÜSSE DÜRFEN SCHWITZEN

Die meisten Schweißdrüsen unseres Körpers befinden sich an unseren Füßen. Genauer gesagt sind es mehr als 90.000 Stück – und das pro Fuß. Dass wir an unseren Füßen schwitzen, ist übrigens nicht nur ganz normal, sondern auch gesund. Über den Fußschweiß reguliert unser Körper seine Temperatur. Unangenehm wird es erst dann, wenn Mikroorganismen und Bakterien beginnen, den an sich geruchslosen Schweiß zu zersetzen und bei uns für Nasenrümpfen sorgen.

5. 20% DER DEUTSCHEN TRAGEN EINLAGEN

Dass gesunde Füße auch mit dem richtigen Schuhwerk zusammenhängen, wissen viele Menschen schon. 20% der Deutschen tragen in ihren Schuhen eigene Einlagen. Schätzungsweise doppelt so viele hätten es jedoch nötig. Einlagen sind wahre Alleskönner, denn sie dienen nicht nur der Schmerzlinderung bei Fehlstellungen, sie können sogar eine vorbeugende Wirkung haben. Daher verfügen alle Waldläufer Modelle über ein Wechselfußbett, welches die Verwendung von eigenen Einlagen problemlos ermöglicht.

6. FEHLSTELLUNGEN DER FÜSSE WEGEN FALSCHER SCHUHE

Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir in den allermeisten Fällen gesunde Füße. Durch falsches Schuhwerk und das Tragen zu kleiner Schuhe entstehen jedoch im Laufe unseres Lebens Fußprobleme, weshalb etwa zwei Drittel der Erwachsenen an Fehlstellungen leiden. Diese führen oft zu Rücken- oder Gelenkbeschwerden, da unser Körper versucht, die falsche Haltung auszugleichen. Mit den richtigen Schuhen in der passenden Größe und Weite können Fußproblemen entgegengewirkt werden. Worauf beim Kauf neuer Schuhe geachtet werden muss, könnt Ihr hier nachlesen. Falls aber bereits Beschwerden wie beispielsweise Hallux Valgus bestehen, sind Modelle aus dem Orthotritt-Segment von Waldläufer empfehlenswert.

7. DIE DREI FUSSFORMEN

Die perfekte Fußform gibt es nicht. Doch bereits in der Antike haben die damals lebenden Künstler für ihre jeweilige Region eine Art Schönheitsideal entwickelt, von dem sich die heutigen drei Fußformen ableiten lassen. Man unterscheidet die ägyptische, die griechische und die römische Fußform. Bei der Ägyptischen ist der große Zeh auch wirklich der Größte. Diese Form ist in Europa am weitesten verbreitet. Die Griechische Form ist Überlieferungen zufolge, die der griechischen Göttinnen und auch relativ häufig zu sehen. Hierbei ist der zweite Zeh der längste. Wenn der große und der zweite Zeh etwa gleichlang sind, dann spricht man von der römischen Fußform. Diese ist in Europa am wenigsten verbreitet.

8. ZU FUSS WEIT GEREIST

Egal, welche Form unsere Füße haben – im Durchschnitt tragen sie uns circa 6.000 Schritte pro Tag durch das Leben. Geht man von einer Schrittänge von 0,7 Metern aus, so hat man in einem 80-jährigen Leben ganze 122.640 Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Wir umrunden also mehr als drei Mal den Äquator in unserem Leben. Umso wichtiger sind gesunde Füße und somit auch das richtige Schuhwerk – natürlich sowohl für Männer als auch für Frauen.

9. AUF DIE RICHTIGE PFLEGE KOMMT ES AN

Die oberste Hautschicht unseres Körpers, auch Epidermis genannt, ist normalerweise etwa 0,1 Millimeter dick. An der Fußsohle kann sie jedoch bis zu 5 Millimeter dick werden, was für die Füße nur von Vorteil ist. Bei jedem Schritt tragen sie nämlich unser dreifaches

Körpergewicht. Diese gute Polsterung kann allerdings durch übermäßige Reibung oder sonstige Einflüsse beschädigt werden und zu trockener, rissiger oder verdickter Haut führen. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich regelmäßige Pflege der Füße. Vier Tipps für gesunde und schöne Füße findet Ihr in einem anderen Waldläufer Blogbeitrag.

Wie Ihr anhand dieser zehn Fakten sehen konntet, sind unsere Füße – egal in welcher Form – wahre Alltagshelden. Wichtig ist daher: das passende Schuhwerk und die richtige Pflege. Eure Füße werden's Euch danken.

Die Hände

1. Die Hände bestehen ebenfalls aus 48 Nerven, darunter 3 Hauptnerven: Ulnaris, Radialis und Medianus. Die Hand umfasst 30 Arterien.
2. die Handchirurgen sind der Meinung, dass der Daumen der wichtigste Finger ist und der Zeigefinger der am wenigsten benötigte Finger.
3. Die Hände haben auch eine Schutzfunktion für unseren Körper. Im Moment der Gefahr, eines Sturzes, eines Notfalls, ist die natürliche Reaktion unseres Körpers, die Hände vor uns auszustrecken. Ganz zu schweigen davon, dass die Hände mit Hilfe ihrer umfangreichen Nervenbahnen feststellen, ob etwas rau, scharf, heiß oder kalt ist.
4. Mehr als 60 % aller akuten Verletzungen in der Notaufnahme betreffen die oberen Gliedmaßen.
5. Wenn Sie sich gestresst fühlen, können Sie die Hand einer anderen Person halten. Forscher haben herausgefunden, dass dies den Spiegel des Stresshormons Cortisol senkt.
6. Berührung kann Oxytocin freisetzen, ein Hormon, das für Ihr Wohlbefinden verantwortlich ist.
7. Finger und Daumen haben eigentlich keine Muskeln. Die Muskeln im Unterarm und in der Hand, von denen es fast 40 gibt, sind für deren Bewegung und Beugung verantwortlich. Diese sind durch Sehnen mit den Fingern verbunden.
8. Unsere Hand besteht aus mindestens 27 Knochen (manche haben auch mehr), 29 Gelenken und mindestens 123 Bändern.

Die Hände sind eines der wichtigsten und nützlichsten Teile unseres Körpers. Wir benutzen sie jeden Tag für fast alles, was wir tun. Sie sind ein äußerst komplexer Teil des Körpers, der zwar sehr widerstandsfähig ist, aber dennoch vielen Gefahren und Verletzungen ausgesetzt ist. Es ist sehr wichtig, dass wir unsere Hände richtig pflegen und schützen, damit wir sie unser ganzes Leben lang voll nutzen können.

Und denken Sie daran: Gehen Sie immer behutsam mit Ihren Händen um! Kümmern wir uns um unsere Hände!