

## Der körperökonomische Stand

Dieser Stand ist quasi eine neutrale Ausgangshaltung, jedes Körperteil ist an seinem Platz, und zwar so, dass der ganze Körper am wenigsten belastet ist.

Die Füße stehen hüftbreit und parallel. Schauen Sie mal genau hin, vielleicht auch vor dem Spiegel, man hat manchmal gar kein richtiges Gefühl dafür. Die Knie sind dabei leicht gebeugt, das Becken leicht nach hinten gekippt. Auch das kann man sehr gut vor dem Spiegel kontrollieren. Gar nicht so einfach das mit dem Becken, oder? Stellen Sie sich doch eine gefüllte Schale vor, die nach hinten gekippt wird. Was passiert dann mit der Flüssigkeit? Sie fließt zum hinteren Schalenrand, und in diese Position kippen sie Ihr Becken. Ließen Sie die Schale wieder nach vorne kippen, würde das Becken gestreckt (als schöbe man den Bauch vor). Keine von beiden Stellungen ist also die richtige, denn die Flüssigkeit in der Schale soll gleichmäßig verteilt sein.

Nun richten wir per Lenden – und Brustwirbelsäule den Oberkörper auf. Die Arme hängen locker, die Schultern bewegen, kreisen oder hoch und runter nehmen, damit die Arme wirklich loslassen. Der Nacken richtet sich auf und trägt den Kopf aufrecht. Vielleicht versuchen Sie einmal sich einen Faden vorzustellen, der den Kopf vom Scheitelpunkt nach oben zieht. Dabei muß aber das Kinn natürlich zum Brustbein zeigen, also leicht angezogen sein, damit der Kopf nicht wieder in den Nacken fällt.

Und nun, wie fühlt sich das an? Und wie stehen Sie auf Ihren Füßen? Alles ein bißchen ungewohnt? Ja, so stehen wir eben viel zu wenig, wiewohl das sicherlich auch gar nicht immer geht. Aber man kann sich mit Hilfe des körperökonomischen Standes immer mal wieder kontrollieren, und dem einen oder anderen Körperteil ein bißchen Entlastung gönnen. Gleichzeitig kann man sich Gelegenheit geben zum Innehalten: Wo stehe ich? Wie stehe ich da? Wie geht es mir gerade? Je öfter Sie das machen, desto häufiger werden Sie sich Ihres Körpers bewußt. Damit ist schon eine ganze Menge erreicht, mit ganz wenig Bewegung und gar nicht mal so anstrengend!

Ellen Salverius-Krökel