

Waving – die Übungen

Alle Übungen können in drei Stufen geübt werden: soft, medium, strong.

- **Soft:** Die Übung wird sanft geübt, mit wenig Kraft und wenig Anstrengung. Trotzdem sollte jede Übung sehr exakt der Anleitung folgen. Es geht zwar auch um die Bewegung, aber bei der Stufe Soft noch mehr um das Atmen und um die Visualisierung. Sie kann auch von Menschen mit stärkeren Schmerzen, von bettlägerigen Patienten und sehr betagten Menschen durchgeführt werden.
- **Medium:** Diese Stufe wird wohl von der Mehrheit der Übenden angewendet werden. Es wird eine mittlere Kraft in die Übung gelegt. Die Muskeln werden mit etwa der Hälfte der möglichen Maximalkraft angespannt.
- **Strong:** Hier können Sie Ihren ganzen Zorn in die Übung legen. Sie spannen die Muskeln mit mindestens $\frac{3}{4}$ der Maximalkraft an. Dafür können Sie beim Ausatmen in der Gegenbewegung richtig entspannen oder auch die Gegenbewegung mit Kraft durchführen. Es kann also durchaus die Bewegung beim Einatmen strong erfolgen, die Gegenbewegung beim Ausatmen aber medium oder soft. Allerdings können Sie auch die Gegenbewegung strong ausführen. Dann werden Sie nach der Übung eine längere Pause von einigen Minuten einlegen, bevor Sie weiter üben. Denn nach der Anspannung brauchen Ihre Muskeln Regeneration.

So waven Sie richtig: Die Namen der Übungen bezeichnen die Tätigkeit bei der Übung oder die Erkrankung, gegen die sie sich richten.

Wichtiger Hinweis: Im nachfolgenden Übungsteil sind viele Fotos mit roten und blauen Pfeilen versehen.

Blaue Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung an.

Rote Pfeile zeigen die Richtung an, in die der Schmerz ausgetrieben wird.





Waving im Sitzen

Waving im Sitzen können Sie überall dort betreiben, wo Ihnen eine Sitzgelegenheit zur Verfügung steht. Also zu Hause, im Büro, im Auto, im Autobus, im Flugzeug, in der Straßenbahn, in der Eisenbahn, im Warteraum, in der Schule, an der Universität usw.

Die Ausgangsstellung: Aufrechtes, gerades aber doch entspanntes Sitzen. Hüften und Knie sind etwa 90°, also im rechten Winkel gebeugt. Die Arme ruhen im Idealfall auf Armlehnen, die Ellbogen sind auch etwa 90° gebeugt, was aber nicht zwingend nötig ist, sie können auch im Schoß ruhen. Der Muskeltonus sollte generell niedrig sein. Eventuell muss man dazu einige Zeit ruhig sitzen und sich aktiv zu entspannen versuchen. Langsam und ruhig ein- und ausatmen und die Gedanken beruhigen. Konzentration auf den eigenen Körper, am besten immer auf den Körperabschnitt, der am Waving teilnehmen soll – also zu Beginn auf die Halswirbelsäule.

An Übungen, die mit der Bewegung auf einer Seite beginnen, soll eine zweite Übung angeschlossen werden, bei der mit der Gegenseite begonnen wird, um den Schmerz auch von der anderen Seite zu vertreiben.

Intensität und Häufigkeit: Idealerweise wird jede Übung mindestens 2-mal geübt, damit Schmerzen über beide Seiten vertrieben werden können. Also einmal die Übung nach rechts beginnen und dann nach links beginnen.

Bei besonders schmerzhaften Regionen können 2 oder 3 oder mehr Zyklen geübt werden. Genaue Programmvorschläge finden Sie unten.



Wirbelsäule

Die Halswirbelsäule (HWS)

Drehen

Übungsgang

Einatmen und den Kopf dabei nach rechts bis zum Anschlag drehen (Dauer 3 bis 4 Sek.). Ausatmen und dabei den Kopf nach links bis zum Anschlag drehen (Dauer 3 bis 4 Sek.).

Beim Atmen visualisieren

Bei Schmerzen: Schmerzen werden mit starkem Willen und hoher Konzentration beim Ausatmen und am Ende der Drehbewegung aus dem Kinn herausgedrückt. Der Schmerz wird beim Ausatmen regelrecht über das Kinn nach außen abgegeben, vertrieben und verbannt.

Fürs Training ohne Schmerzen: Schon beim Einatmen, umso mehr aber beim Ausatmen wird die Bestfunktion der HWS herbeigesehen. Der Nacken wird warm und sehr gut beweglich. Wir spüren jeden einzelnen Wirbel und jedes Wirbelgelenk. Und es fühlt sich sehr gut an. Die Bewegungen werden sehr harmonisch und sehr geschmeidig. Hier muss sich jeder Anwender seine eigene Vorstellung zurechtlegen. Ob man die Wirbel so sieht, wie sie tatsächlich aussehen, oder eventuell nur stilisiert, ist Nebensache. Sehr nützlich ist die Vorstellung der Wärme, der optimalen Durchblutung und der Kraft der Muskeln. Atmen Sie richtig in den Nacken hinein.



Waving im Sitzen

Wichtig

Entscheidend sind das richtige und gerade Sitzen und vor allem die richtige Kopfhaltung. Der Kopf befindet sich bei Beginn in der sogenannten Mittellage, das bedeutet, dass von da aus gleich viel gebeugt und gestreckt, nach rechts und nach links geneigt und auch gleich viel nach rechts und nach links gedreht werden kann. Aus dieser Mittellage beginnt die Übung. Beim ersten Übungsgang gehen Sie besser nicht ganz an die Grenze. Beim zweiten Zyklus ist es dann schon leichter, den Kopf vollständig auszdrehen.

Hilft bei

- Cervikalsyndrom ohne strukturelle Störungen: Muskelverspannungen, Reizzustände, Überlastungen und Fehlhaltungen.
- Bei Bandscheibenvorfall und Bandscheibenvorwölbung mit einiger Vorsicht, keinesfalls über die Schmerzgrenze gehen und die Verspannung oder Verkrampfung vorsichtig auflockern. Eventuell einige Zyklen üben und jedes Mal den Bewegungsumfang ein wenig steigern.
- Selbst bei Lähmungserscheinungen sind die HWS-Übungen (allerdings mit großer Vorsicht geübt) sehr nützlich.
- Bei Schwindel und Kopfschmerzen ist das Drehen auch eine sehr nützliche Übung.
- Einzig bei bakterieller Knochen- oder Bandscheibenentzündung sind alle Übungen verboten. Im Zweifelsfall immer mit dem Arzt besprechen!

Was wird trainiert?

Besonders das untere Kopfgelenk, Wirbelbogengelenke, Halsbandscheiben, drehende Muskeln (Rotatoren), insbesondere der Kopfwender (Musculus sternocleidomastoideus), der Trapezmuskel und die oberen und unteren schrägen Kopfmuskeln, auch die sogenannte bodenständige Muskulatur (autochthone Muskulatur) wie der Erector spinae und hier der Musculus longissimus sowie der Riemenmuskel und der Semispinalis (Halbdornmuskel) und die tiefen Halsmuskeln der Scalenusgruppe und stabilisierende Bänder.

Neigen

Übungsgang

Einatmen und den Kopf dabei seitlich nach rechts bis zum Anschlag neigen (Dauer 3 bis 4 Sek.). Ausatmen und dabei den Kopf seitlich nach links bis zum Anschlag neigen (Dauer 3 bis 4 Sek.).



Beim Atmen visualisieren

Bei Schmerzen: Schmerzen werden mit starkem Willen und hoher Konzentration aus der konvexen Seite der HWS hinausgedrückt. Also aus der Seite, von der sich der Kopf weg neigt. Der Schmerz wird beim Ausatmen aus der Biegung der HWS hinaus vertrieben und verbannt.

Beim Training ohne Schmerzen: Beim Ein- und besonders beim Ausatmen wird die optimale Seitneigung der HWS herbeigesehen. Der Nacken wird warm und sehr gut beweglich. Wir spüren jeden einzelnen Wirbel und jedes Wirbelgelenk. Und es fühlt sich sehr gut an. Sehr nützlich ist die Vorstellung, bei der man sich selbst von außen zusieht und bemerkt, wie gut sich die HWS seitlich neigen lässt. Dabei lassen sich auch Korrekturen einer etwaigen Fehlposition im Sinne der Drehung, Beugung oder Überstreckung korrigieren.



Wichtig

Wichtig ist, die monoaxiale Bewegung beizubehalten und den Kopf nicht zu drehen und nicht zu beugen oder zu strecken.

Hilft bei

- Cervikalsyndrom ohne strukturelle Störungen: Muskelverspannungen, Reizzustände, Überlastungen und Fehlhaltungen.

- Bei Bandscheibenvorfall und Bandscheibenvorwölbung mit einiger Vorsicht, keinesfalls über die Schmerzgrenze gehen und die Verspannung oder Verkrampfung vorsichtig auflockern. Eventuell einige Zyklen üben und jedes Mal den Bewegungsumfang ein wenig steigern.
- Selbst bei Lähmungserscheinungen sind die HWS-Übungen (allerdings mit großer Vorsicht geübt) sehr nützlich.
- Bei Schwindel und Kopfschmerzen ist das Neigen auch eine sehr nützliche Übung.
- Einzig bei bakterieller Knochen- oder Bandscheibenentzündung sind alle Übungen verboten. Im Zweifelsfall immer mit dem Arzt besprechen!

Was wird trainiert?

Die seitliche Halsmuskulatur (Musculus sternocleidomastoideus) wird gekräftigt und gedehnt, außerdem der M. erector spinae und die tiefen Halsmuskeln der Scalenusgruppe, Bandscheiben, Wirbelbogengelenke, Bänder.

Schieben

Übungsgang

Einatmen und den Kopf dabei waagrecht nach vorne schieben (Dauer 3 bis 4 Sek.). Bitte den

Kopf nicht drehen, nicht neigen und nicht schief halten. Sieht aus wie beim Rappen. Im Zweifelsfall können Sie die einzelnen Übungen vor dem Spiegel überprüfen. Ausatmen und dabei den Kopf nach hinten bis zum Anschlag zurückschieben (Dauer 3 bis 4 Sek.).

