

Bei starken Schmerzen werden dann Tabletten und Infiltrationen, also Spritzen mit örtlicher Betäubung, als Neuraltherapie eingesetzt. Diese können ja auch sehr gut helfen. Im Idealfall verschreiben die Ärzte dann auch Physiotherapie und physikalische Behandlungen. Mittlerweile weiß man ja schon allgemein, dass die rein passiven Behandlungen, also die physikalischen Anwendungen wie Ultraschall, Massage, Strom und vieles andere bestenfalls die Physiotherapie unterstützen, aber alleine nichts ausrichten können. Also wird auch Bewegungstherapie verschrieben. Sechs bis zehn Behandlungen helfen, und viele der Rückenschmerz- und Arthrosepatienten werden schmerzfrei. Also ist alles gut.

Nicht ganz. Das Problem ist, dass die Beschwerden nur für einige Tage oder Wochen weg sind und danach wiederkommen. Manchmal sogar stärker denn je. Die Patienten werden von ihren Ärzten und Physiotherapeuten angehalten, die erlernten Übungen möglichst täglich oder zumindest dreimal pro Woche weiter durchzuführen. Macht aber niemand, daher sind die Therapien zum Scheitern verurteilt. Dauerhaft helfen würden nur ein dauerhaftes Training und eine Veränderung des Lebensstils mit weitgehender Vermeidung der die Rückenmuskulatur verspannenden täglichen Stresssituationen. Das geht aber nicht, und daher wird sich auch durch die besten und teuersten Behandlungen nichts ändern. Und wenn wir noch so viel Geld in die tollsten Behandlungs- und Kureinrichtungen und Fitnesscenter stecken, der Schmerzkreislauf der Wirbelsäulenpatienten wird dadurch nicht unterbrochen. Wenn wir noch so tolle Magnetresonanztomographen bauen, die uns auch die kleinste vorgewölbte Bandscheibenfaser und den allerkleinsten Knochensporn genauestens darstellen können, werden wir bezüglich unserer Wirbelsäulenleiden nicht einen Deut gesünder werden.

Die Gesundheitssysteme stehen vielerorts ohnehin vor dem finanziellen Kollaps. Vielmehr sollte das noch vorhandene Geld in die Prävention investiert werden, denn wenn wir wieder lernen, mit unseren Gelenken und unserer Wirbelsäule sorgsam umzugehen, dann – und man muss leider fast sagen nur dann – werden nicht mehr so viele Menschen an ihrer Wirbelsäule leiden und wird es nicht mehr so viele Krankenstandstage geben, die durch Probleme mit der Wirbelsäule und den Gelenken entstanden sind.

Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Anreiz geben, ein neues Bewusstsein für unseren Stütz- und Bewegungsapparat zu entwickeln.

Es braucht gar nicht viel dafür: eine symmetrisch-rhythmische langsame und fast unmerkliche Bewegungsform und ein wenig Atemtechnik in Verbindung mit leichten Konzentrationsübungen. Waving.

Das ist es, was die Muskulatur trainiert und entspannt, was die Durchblutung und die Elastizität der Bandscheiben verbessert, was die Propriozeption, also die Eigenwahrnehmung im Raum, verbessert und überdies die Gelenke mittels Traktion, also durch sanften Zug, besser schmiert und damit der Arthrose, also dem schmerzhaften Gelenkverschleiß, Einhalt gebietet. Überdies wird dadurch der Stress wirkungsvoll abgebaut.

Waving ist eine Behandlung und gleichzeitig ein Training, das immer und überall durchgeführt werden kann, das effektiv ist und vor allem weder ein Studio noch eine spezielle Kleidung braucht.

Waven Sie, wo immer Sie sind. Für viele Menschen ist es schwierig, sich zu überwinden, jeden Tag morgens laufen zu gehen oder das Fitnesscenter zu besuchen. Für andere geht es sich schlicht und ergreifend nicht aus. Macht nichts. Jetzt hat jeder die Möglichkeit, immer und überall die Übungen nachzuholen. Waving kann systematisch absolviert werden, indem man sich vornimmt: „Jetzt mache ich das Programm durch und dann bin ich eben für heute fertig.“

Aber es gibt eine noch einfachere Variante, denn man kann immer und fast überall waven – und das macht es so leicht. Denn wenn das Vorhaben, die Übungen morgens durchzuführen, aus irgendeinem Grund scheitern sollte, kann



das Üben während des Tages mühelos nachgeholt werden. Und zwar sogar in Tranchen von wenigen Sekunden. Auf folgende Dinge kommt es dabei an:

Atemtechnik: Die Übungen sollten mit der richtigen Atemtechnik unterstützt und in ihrer Wirksamkeit noch einmal gesteigert werden. Die Atemtechnik passt sich den Übungen an. Das Einatmen dauert jeweils drei bis vier Sekunden und damit genauso lang wie das Ausatmen. Während der langsamen Bewegung auf die eine Seite wird genauso langsam eingeatmet, und während der langsamen Gegenbewegung wird langsam ausgeatmet. Alle Zyklen sollten mindestens zweimal gemacht werden, damit jede Seite sowohl während des Einatmens als auch während des Ausatmens beübt wird.

Visualisierung: Gleichzeitig führt man eine sogenannte Visualisierung durch, diese unterstützt die langsamen und symmetrischen Bewegungen in ihrer Wirksamkeit. Man stellt sich gleichzeitig mit der Bewegung selbst die gewünschte Bewegung genau vor und spürt der Vorstellung nach. Die Bewegung wird quasi zweimal ausgeführt, also tatsächlich und noch einmal im Geiste. Außerdem wird die Visualisierung für etwas ganz Wichtiges genutzt: Sie können visualisierend den Schmerz ausleiten und vertreiben!

Wichtig:

Waving ist eine Trainings-, aber auch eine Behandlungsmethode und kann sehr wohl gegen Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat eingesetzt werden – und zwar sowohl gegen akute als auch gegen chronische Schmerzen. Keinesfalls ersetzt Waving den Besuch beim Arzt! Es ist wichtig zu wissen, dass Waving nicht andere Behandlungen, die vom Arzt verschrieben werden, ersetzen kann. Waving versteht sich als zusätzliche Trainings- und Behandlungsmethode, die jeder für sich selbst einsetzen und auch modifizieren kann.

Die hier und in unseren Seminaren gezeigten Übungen sind eine Anleitung, Waving kennenzulernen. Wir begrüßen es ausdrücklich, wenn Sie

als Anwender nach dieser Kennenlernphase Ihre Übungen selbst anpassen oder sogar ganz neue Übungen erfinden, um sie in Ihr persönliches Waving-System einzubauen. Sie sehen also, dass Waving kein starres Schema ist, sondern ein freies System. Waving wird zum Lifestyle und zur Lebenseinstellung.

Bei Beschwerden lassen Sie Ihre Wirbelsäule und Ihre Gelenke aber jedenfalls vom Arzt untersuchen und gegebenenfalls behandeln!

Während die meisten klassischen und bekannten Übungstechniken und Physiotherapien nur den Körper unterstützen und auf Muskelaufbau und Muskeldehnung setzen (beides ist auch wichtig!), nutzt Waving alle drei Säulen der Rehabilitation und Prävention: Bewegungen, Atemtechnik und psychische Stärkung mit der Visualisierung.

Und nun viel Spaß beim Kennenlernen und Üben der Atemtechnik, der Visualisierung und mit den eigentlichen Waving-Übungen.

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 Programmanschläge 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 hinausgedrückt. 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.



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.).

