



PRAXIS  
BUBOS & NEUWERK

Hohe Bleichen 18, 20354 Hamburg

Telefon: 040 24435652

[www.spiraldynamikhamburg.de](http://www.spiraldynamikhamburg.de)

## Corona der „Stress of Life“

Unser Immunsystem ist sehr davon abhängig, dass unser Nervensystem in sich ausbalanciert ist. Erlebt der Mensch eine stresshafte Situation (z. B. Schreck durch lautes Geräusch), geht der Körper erst in einen Moment des Schocks, wobei sein Cortisolspiegel etwas sinkt. Danach geht er in einen Alarmzustand, wobei der Cortisolspiegel stark ansteigt und sich in dem Moment wo die stresshafte Situation vorüber ist, wieder in einem Gleichgewicht einpendeln kann. Dies ist eine gesunde und normale Reaktion.

Lange Stressphasen quittiert uns der Körper mit Schwäche in allen Bereichen, das heißt auf der Ebene unseres Bewegungssystem, dem organischen und hormonellen System, sowie der emotionalen Ebene. Aktuell befinden wir uns in einer Situation von dauerhaftem Stress. Die Maßnahmen, die notwendig sind zur Eindämmung von Covid-19, nehmen uns teilweise viel Bewegungsspielraum und die Nachrichten zeichnen täglich ein noch düsteres Bild. Und für all das was gerade passiert hat niemand einen genauen Plan, wann es wieder vorbei sein kann. Das heißt unser Alarmsystem wird immer wieder getriggert, was zur Folge hat, dass wir körperlich und damit auch immunologisch geschwächt werden.

An diesen äußeren Zuständen können wir im Moment nichts verändern. Aber wir haben die Möglichkeit Dinge zu tun, die unser System so stärken, dass es immer weniger geschwächt wird. Dafür gibt es Hilfe von den verschiedensten Professionen. Es gibt Hilfen zum Thema richtige Ernährung, es gibt Coaches und Therapeuten bei emotionalen Themen und für das Bewegungssystem kennen wir inzwischen auch eine Vielzahl an Möglichkeiten und Übungen.

Als Therapeuten mit dem Hintergrund der Spiraldynamik® möchten wir Ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, mit denen Sie aktiv mit körperbewussten Übungen **Ihr System stärken** können.

Im Folgenden finden Sie eine Übung zum Thema Atem, die Sie gut zwischendurch Zuhause durchführen können.

Bleiben Sie gesund!

Mit freundlichen Grüßen,

*Ihr Praxisteam Bubos & Neuwerk*

### Übung:

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl, und zwar mit dem Becken auf das vordere Drittel der Sitzfläche
- Die Füße stehen hüftbreit auseinander und etwas vor den Knien, so dass die Oberschenkel leicht abschüssig sind
- Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und wie Sie sich über beide Füße mit dem Boden verbinden und verankern können, fühlen Sie ob die Lastverteilung stimmig ist
- Spüren Sie den Kontakt der Sitzbeine Ihres Beckens auf der Sitzfläche
- Das Steißbein verbindet sich nach unten mit der Sitzfläche und die Wirbelsäule wächst nach oben, Brustkorb und Kopf schweben über dem Becken
- Geben Sie die Schwere Ihres Körpers über die Sitzbeine an die Sitzoberfläche und über die Füße an den Boden ab, bleiben Sie TROTZDEM entspannt und aufrecht im Oberkörper
- Atmen Sie nun entspannt durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus
- Versuchen sie die Einatmung auf 5 Sekunden auszudehnen, wenn Sie das nicht schaffen, dann einfach so lange wie es Ihnen entspannt möglich ist, genau das gleiche mit der Ausatmung
- Konzentrieren Sie sich auf diesen Atemrhythmus und versuchen Sie in einem gleichbleibenden Fluss zu bleiben
- Machen Sie die Übung gerne für 5-10 Minuten oder so lange wie es sich gut anfühlt

Verfasser: Hannes Schulz, Physiotherapeut und Spiraldynamik® Fachkraft; April 2020