





SONJA HAGMANN

**BEWEGLICH IM ALLTAG!**

© 2020 Sonja Hagmann

Autorin: Sonja Hagmann  
Umschlaggestaltung: Sonja Hagmann  
Umschlagbild: Eva Hagmann  
Illustration: Yael Spiola  
Lektorat, Korrektorat: Eva Hagmann

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media  
GmbH ISBN: 978-3-99110-187-1 (Paperback)  
ISBN: 978-3-99110-188-8 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-99110-189-5 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **HINWEIS**

Dieses Buch dient dazu, Ihr persönliches Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Lernbilder wurden sorgfältig ausgewählt und erprobt. Sie stellen keinen Ersatz für medizinische und / oder therapeutische Behandlungen dar. Es obliegt jeder Leserin / jedem Leser, sorgsam und eigenverantwortlich mit der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohl umzugehen. Die Autorin und der Verlag haften nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit BEWEGLICH IM ALLTAG entstehen.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>IM ALLTAG MIT FREUDE BEWEGEN .....</b>	<b>9</b>
<b>LERNBILDER.....</b>	<b>13</b>
DER IM SCHLAF JAGENDE LEOPARD .....	16
DEN BRUSTKORB EMPORHEBEN.....	17
DIE DÜNNE PERSON IM INNEREN .....	18
DIE TRAGFÄHIGE ORGANSÄULE .....	19
DAS GETREIDEKORN .....	20
DIE KUGEL AUF DEM ZIMMERBRUNNEN .....	21
DER ELASTISCHE KNOCHEN .....	22
WEICH UND WEIT IN DER LENDENWIRBELSÄULE .....	23
DIE KÄNGURU.FERSE.....	24
DIE SITZBEINHÖCKER EINROLLEN.....	25
DIE HALSWIRBEL SCHAUKELN .....	26
DER SICH ENTFALTENDE NATURSCHWAMM.....	27
DIE DOPPELTE HÜLLE IM ARM.....	28
DAS WÖLKCHEN UNTERM MITTELFUSS.....	29
BAUCHORGANE SCHWEBEN NACH OBEN.....	30
DER SEEPFERDCHEN.SCHWANZ.....	31
ZÄRTLICH GEFÜHRTE KNIE.....	32
ZUM KÖRPERMITTELPUNKT SCHWINGEN.....	33
DIE ERDE AM ROLLEN HALTEN .....	34
SCHULTERBLÄTTER RUTSCHEN DEN RÜCKEN HINUNTER.....	35

DAS HERZ UMARMEN.....	36
ENTSPANNT WIE EIN SAMTUMHANG.....	37
<b>ALLTAGSAKTIVITÄTEN ALS ÜBUNGSFELD.....</b>	<b>39</b>
<b>HOHLKREUZ &amp; CO</b>	
<b>AUF DEM WEG ZU MEHR BEWEGLICHKEIT.....</b>	<b>43</b>
<b>MASSGESCHNEIDERT UND INDIVIDUELL.....</b>	<b>47</b>
PERSÖNLICHE FAVORITEN .....	48
<b>KÖRPERSTRUKTUREN &amp; IHRE AUFGABEN .....</b>	<b>49</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>51</b>
QUELLEN DER INSPIRATION.....	51
DANK.....	53





# IM ALLTAG MIT FREUDE BEWEGEN



Hallo! Ich bin **Dionisia Rundlich** ....

Wie Sie sicher sehen, bin ich etwas mollig. Und auch wenn liebevolle Menschen sagen: „Ich mag jedes Kilo an Dir“, fühle ich mich manchmal recht behäbig. Vor allem wenn ich mich schnell bewegen soll, komme ich leicht außer Atem. Oder die Stiegen hinauf laufen, wenn ich die Bahn erwischen möchte ... das geht schon seit längerem nicht mehr. Andererseits: Ich bewege mich wirklich gerne. Ich möchte nur ein wenig gelenkiger sein.

.... und ich bin **Tiberius Rundrücken**

Ich betreibe gelegentlich Sport. Morgens fühle ich mich oft sehr steif und es dauert eine Weile, bis ich mich wieder „normal“ bewegen kann. Es gibt Tage, da gehe ich wie ein alter Mann, obwohl ich noch gar nicht soo alt bin.



Sich mit Leichtigkeit zu **bewegen** ist ein menschliches Bedürfnis. Der Bewegungsprozess läuft völlig automatisch ab. Die beteiligten Strukturen sind perfekt koordiniert: die Muskeln arbeiten präzise aufeinander abgestimmt und bewegen Gelenke, die „wie geschmiert“ aneinander vorbei gleiten. Das Bindegewebe ist durchlässig und die Faszien schwingen elastisch im Körper. Das Ansteuern der Bewegungen und die Feinabstimmung übernehmen die Nervenbahnen.

Alle Strukturen arbeiten dynamisch zusammen und sind optimal aufeinander abgestimmt. Während manche Muskelgruppen in Bewegung sind, sorgen andere Strukturen für die notwendige Stabilität des Körpers. Wieder andere Bereiche bleiben entspannt und lassen Beweglichkeit einfach zu.

Das gleichzeitige Nebeneinander von Anspannen und Entspannen und der Wechsel zwischen elastischem Federn und Ruhen sorgen für geschmeidige, koordinierte Bewegungen.

Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster, frühere Verletzungen oder persönliche körperliche Eigenheiten können dazu führen, dass das Zusammenspiel der Strukturen beeinträchtigt ist und Bewegungseinschränkungen oder sogar Schmerzen entstehen.

Derart belastete Körperregionen werden in Folge vom Gehirn nicht mehr differenziert angesteuert und die vorhandenen ungünstigen Bewegungsmuster werden sogar noch verstärkt. So kann z.B. eine verspannte Muskelgruppe noch unbeweglicher werden oder eine Fehlhaltung wird ausgeprägter, weil das betroffene Bindegewebe seine Elastizität verliert.

Mit BEWEGLICH IM ALLTAG  
können Sie diesen Kreislauf unterbrechen.

Lernbilder leiten Sie an, den aus Sicht des Körpers optimalen Zustand zu visualisieren. Danach folgen kleine und kleinste Bewegungen, die die Koordination im Körper verbessern und die als Vorbereitung für beschwingte Alltagsbewegungen dienen. Jedes Lernbild hebt einen einzelnen Aspekt des Bewegens hervor – im Wissen, dass damit immer der gesamte Körper angesprochen wird.