



**Der Kontrast zeigt es: Sitzen auf Büromöbeln ist nicht gerade natürlich. Aber wir müssen das Beste daraus machen. Bequemlichkeit reicht nicht.**

Ismakogie für den Alltag

# Aktives Sitzen beginnt im Kopf

Sabine Gutknecht, Gesundheitscoach

*Dauersitzen, oft in einer gewissen Zwangshaltung – ob vor dem Bildschirm oder am Konferenztisch –, gehört heute in vielen Berufen zum Alltag. Nicht nur Schmerzen, sondern auch allgemeine Gesundheitsrisiken können die Folge sein. Es ist gut, reicht aber nicht, wenn Betroffene abends Gymnastik oder Sport treiben. Auf die „Schwingung“ in der Sitzhaltung kommt es an. Die Haltungslehre Ismakogie zeigt, wie's geht.*

Sitzen kann so bequem sein! Doch die Folgen des alltäglichen Sitzmarathons sind möglicherweise schlimmer als lange angenommen. Hidde van der Ploeg, Forscher an einer australischen Universität und an der VU (Freie Universität) in Amsterdam, sagt, dass Menschen, die acht bis elf Stunden pro Tag sitzen, bedeutend mehr Risiken eingehen, frühzeitig zu sterben, als Menschen, die weniger als vier Stunden pro Tag sitzen. (Ihre Studie „Sitting Time an All-Cause Mortality Risk in 222.497 Australian Adults“ erschien 2012 im „Arch Intern Med“, 172(6): 494–500.)

Mai Chin A Paw, ebenfalls Forscher an der VU weist darauf hin, dass nicht die Haltung, sondern die Muskel-Inaktivität der Oberschenkel schuld daran ist. Diese Muskeln sind (mit)verantwortlich für das Entfernen von Zuckern und Fetten aus unserem Blut. Stagnation erhöht das Krankheits-Risiko. Ebenso zeigt eine Studie des

Forschungsteams um Elin Ekblom-Bak am Karolinska-Institut in Stockholm: Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen dem langen Sitzen und Fettleibigkeit, Stoffwechselstörungen, Diabetes, dem metabolischen Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Wir erleben das anhaltende Sitzen, z. B. aus beruflichen Gründen, immer häufiger. Die Frage ist: Wie sitzen wir? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich beim Sitzen zu bewegen. Im Folgenden stellen wir eine unauffällige und dennoch sehr wirkungsvolle Methode vor, die sich wunderbar in den Alltag integrieren lässt. Sie beruht auf der Haltungs- und Bewegungslehre Ismakogie (vorgestellt im *Naturarzt* 10/2013).

Es geht dabei um ein mental geführtes Muskeltraining, das auf der funktionellen Anatomie des menschlichen Körpers basiert und natürliche bzw. körpereigene

Gesetzmäßigkeiten wie Hebelwirkung oder rechte Winkel berücksichtigt. Die Methode ist (physio-)logisch und ihre Wirkung deutlich spürbar nachzuvollziehen. Sie kann ohne körperliche Anstrengung umgesetzt werden. Es braucht jedoch unsere Achtsamkeit sowie den Willen, etwas zu ändern – und anfänglich etwas Disziplin. Die Körperwahrnehmung wächst im Laufe der Zeit. Abraham Lincoln drückte es so aus: „Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“ Und genau darum geht es – etwas im Alltag anders zu machen. Das bedeutet auch, unsere Komfortzone zeitweise zu verlassen. Es lohnt sich!

## Erzeugen Sie regelmäßig Spannungswechsel!

Schauen wir uns an, wie wir sitzen: meist an der Lehne und selten aufrecht. Hinzu kommt, dass wir häufig sehr flach atmen und somit auch die Atem-Muskulatur (Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln) in der Körpermitte kaum noch benutzen. Und was machen unbenutzte Muskeln? Richtig – sie werden schlaff. Besonders vernachlässigt wird beim derartigen Sitzen die tief liegende Rückenmuskulatur – die Stabilisatoren der Wirbelsäule. Die oberflächlichen Muskeln müssen zusätzlich die Aufgabe der Kernmuskulatur übernehmen. Das führt wiederum zu Überlastung, Verspannung, Erschöpfung. Die Körpermitte wird nicht mehr ausreichend gestützt. Das Ergebnis sehen wir jeden Tag um uns herum: Man sitzt oft krumm und schief – das Gesicht ist dabei ein deutlicher Spiegel.

Nutzen wir also unser Potenzial, sprich unsere Muskulatur, ganz bewusst. In der Ismakogie sprechen wir von der geordneten Sitzhaltung im Sinne der körpereigenen Ökonomie. Dabei sitzen wir auf den Sitzbeinhöckern möglichst weit vorn auf der Sitzfläche eines Stuhls oder Hockers. Die Oberschenkel sind frei und die Unterschenkel bilden einen rechten Winkel mit den Füßen. Die Fersen stehen näher zueinander als die Vorfüße. Die Füße haben über die Kontaktpunkte (Großzehen- und Kleinzehenballen sowie Fersenaußenrand) festen Bodenkontakt. Die Zehen sind entspannt. Wir sitzen aufrecht, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln und

## Schwingungsübungen im Sitzen

### Achterschleifen um die Sitzbeinhöcker

1. Vorstellung: quer über die Sitzfläche liegt eine große Acht. Wir beginnen über außen nach hinten diese Acht nachzumalen und halten die Körpermitte stabil. Kleiner Ausflug: spüren Sie unter die Fußsohle – auch dort schwingen wir eine Acht über die Bodenkontaktpunkte (ganzkörperliche Reaktion der Muskelketten).

2. Jetzt machen wir uns bewusst, dass die Sitzbeinhöcker relativ mittig sind, d. h. die Acht wird jetzt ganz klein und wir denken sie uns um die Sitzbeinhöcker herum. Der Oberkörper bewegt sich äußerlich sichtbar kaum mit.

Von der Hirnforschung wissen wir, vereinfacht gesagt, dass ein Gedanke einen elektrischen Impuls dort erzeugt, wo wir hin-denken.

### Kleine Beckenschaukel

Vorstellung: zwischen dem unteren Rücken und der Stuhllehne liegt ein voll aufgeblasener Luftballon. Sanft schieben wir ihn mit Hilfe der Bauchmuskulatur an die Lehne (der obere Beckenrand wird aufgerichtet, die Wirbelsäule leicht gestreckt). Dann lassen wir wieder los, d. h. die Wirbelsäule kehrt in ihre natürlichen Wölbungen zurück.

die Ellbogen sind leicht körperfern. Wir vermeiden ein Zusammen- bzw. Nachvorn-sinken.

Wer diese Position unter Anspannung beibehalten will, wird schnell ermüden. Hier kommt die Ismakogie ins Spiel: Im Kunstwort Ismakogie steht der Buchstabe S für „Schwingung“ bzw. Spannungswechsel. Das bedeutet ganz konkret für unser alltägliches Sitzen, eine minimale Schwingung zu erzeugen. Um das zu erreichen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, unter anderem:

- ▶ Verstärken des Fersendrucks abwechselnd rechts und links, ohne dass der Fuß sich äußerlich sichtbar bewegt (die ganze Fußsohle bleibt am Boden)
- ▶ Achterschleifen um die Sitzbeinhöcker (siehe Kasten)
- ▶ die kleine Beckenschaukel (s. Kasten)

Bei allen diesen sanften Bewegungen geht es nicht um mechanisches Absolvieren von Übungen, sondern um Nachspüren. Wo im Körper bekommen wir eine Antwort, wo spüren wir ein Echo? Wenn wir beispielsweise sanft den Fersendruck verstärken – was geschieht im Körper? Und was spüren wir, wenn wir den Fersendruck wieder lösen?

### Muskelbewegung aktiviert auch Körperflüssigkeiten

Muskeln agieren nie einzeln, sondern in Ketten bzw. als Kettenreaktion durch den Körper (Domino-Effekt). Das können wir jeden Tag ohne großen Aufwand nutzen. Wir lösen Bewegungsketten an einer Stelle im Körper aus, z.B. durch Intensivierung

des Fersendrucks (wie oben beschrieben). Die Fortsetzung der Muskelbewegung durch den ganzen Körper bringt Blut in die Muskeln und hält diese in leichter Bewegung. Durch Muskelaktivität erfahren auch die Gefäße einen Pumpeffekt, d. h. unsere Körperflüssigkeiten zur Ver- und Entsorgung der Organe und Muskeln fließen besser. Das wiederum wirkt sich positiv auf unser Gesamtsystem aus. Erfreulicher Nebeneffekt: wir ermüden weniger und können mit der Zeit immer länger entspannt, schmerzfrei und aufrecht sitzen.

Natürlich geht das nicht sofort, denn unsere Muskulatur ist durch unsere vertrauten Bewegungs- und Haltungsmuster zum Teil recht erschlaft. Und Gewohnheiten sind stark! Jedoch sind wir durchaus in der Lage, sie relativ mühelos zu ändern!

Ismakogie ist kein Sport, sondern eine Stufe davor. Wenn es uns gelingt, den Mindesttonus der Muskulatur sowie die notwendige Muskelbalance wieder herzustellen und beizubehalten, fällt es uns z. B. viel leichter, Sport zu treiben. Das motiviert zu mehr Bewegung – und Bewegung ist Lebensqualität! ■

### Autorin

**Sabine Gutknecht**, Jahrgang 1959, ärztlich geprüfter Gesundheitscoach, Ismakogie-Lehrerin, Präventionstrainerin, Übungsleiterin für Rehabilitationssport, arbeitet freiberuflich in Unternehmen, Arzt- und Physiotherapie-Praxen.



### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.

# Naturarzt