
Übungen für Körper, Atmung und Entspannung bei Adipositas

Ingrid Kollak

Übungen für Körper, Atmung und Entspannung bei Adipositas

Eine Anleitung für Einzeltherapie und
Gruppenarbeit

Ingrid Kollak
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-70100-3 ISBN 978-3-662-70101-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-70101-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Lena Metzger

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Vorwort

Bewegung ist Mobilität und macht unabhängig. Das wird oft nicht erkannt und zu wenig gewürdigt – oder erst sehr spät. Die meisten Menschen bemerken den Besitz ihrer großartigen Fähigkeit erst dann, wenn sie abhandengekommen ist. Das kann akut und vorübergehend bei Verstauchungen, Rissen oder Frakturen sein oder chronisch durch Alterung und dauerhafte Erkrankungen. Dieses Buch ist ein Lob auf die Bewegung.

Ständig an Idealvorstellungen des Körpers zu scheitern, löst Scham aus und lähmende Schuldgefühle. Diese Energie könnte besser für kreative Gedanken zur eigenen körperlichen und geistigen Mobilität eingesetzt werden. Das Buch zeigt, wie Menschen dem zerstörerischen Kreislauf von nutzloser Kritik, mangelndem Selbstwertgefühl und steigender Lähmung entkommen können und dabei körperlich, geistig und sozial beweglicher werden.

Mehrgewicht ist als soziales Problem zu verstehen, das durch Diagnosen und Therapien nicht beseitigt werden kann. Weltweit nimmt die Zahl der fülligen Menschen zu. Lokale Nahrungsmittel verschwinden vom Speiseplan und werden durch vorgefertigte Mahlzeiten ersetzt. Die machen nie satt und steigern mit künstlichen Aromastoffen, Zucker, Salz und Geschmacksverstärkern das Verlangen nach mehr. Das Geschäft mit Diäten, Arzneien und bariatrischen Operationen blüht, während mehrgewichtige Menschen einen schlechteren Zugang zu Gesundheitsleistungen erleben und soziale Abwertung erfahren. Dazu trifft sie – wie alle – die Fehlversorgung durch teure Arzneien und unnötige Operationen sowie die Mangelversorgung mit Informationen und Angeboten zur Vorsorge und Rehabilitation. Dieses Buch unterstützt Initiativen, die einen besseren Zugang zu Gesundheitsleistungen und eine respektvollere Versorgung für Menschen in allen Kleidergrößen fordern.

Dieses Buch richtet sich an Fachleute aus Physio-, Ergotherapie und Krankengymnastik, Psychologie, Medizin und Ernährungsberatung. Es spricht Lehrende komplementärer Verfahren an, wie Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai Chi, Qigong, Pilates und Sport. Die genauen Beschreibungen der Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen mit Hinweisen zur

korrekten Anleitung und Fragen zu möglichen Hilfsmitteln möchten dazu anregen, die eigene Therapie zu beleuchten und zu erweitern. Ebenso soll eine kritisch-analytische Auseinandersetzung mit der bestehenden Praxis gefördert werden.

Ingrid Kollak

Danksagung

Mein großer Dank geht an Lotte, die zur Veranschaulichung der Anleitungstexte alle Übungen ausgeführt hat. Dank geht auch an Ralf, der auf zwei Fotos gelenkschonenden Aktivitäten zeigt. Ebenso bedanke ich mich bei den beiden Lektorinnen des Verlags: Susanne Sobich, die meinen Vorschlag einbrachte und Lena Metzger, die den Fortgang bis zur Fertigstellung betreute.

Inhaltsverzeichnis

1	Bewegung neu denken – Mobilität befähigt und macht unabhängig.	1
1.1	Körperliche Beweglichkeit.	2
1.2	Geistige Beweglichkeit.	2
1.3	Soziale Bewegung	3
1.4	Gesund in allen Kleidergrößen.	5
	Literatur.	8
2	Los geht es – Allein und mit anderen aktiv	9
2.1	Gelenkschonende Sportarten	9
2.2	Sportarten und Entspannungsverfahren zum Einstieg	12
2.2.1	Zügiges Gehen (brisk walking), Wandern und Sprechlaufwandern	12
2.2.2	Meditatives Gehen drinnen und draußen	14
2.2.3	Fahrradfahren und Fahrradergometer.	15
2.2.4	Tanzen und Dance-Workout.	17
	Literatur.	18
3	Dehnung braucht Entspannung – Dehnübungen im Stand, im Sitz und in Rückenlage	19
3.1	Das Zusammenspiel von Dehnung – Entspannung – Nachspüren.	20
3.2	Dehnung und Atmung	21
3.3	Dehnung und Wärme	21
3.4	Hilfsmittel	22
3.5	Übungen zur Dehnung und Mobilisation.	22
3.5.1	Kopf drehen mit Schulterblick im Sitz.	23
3.5.2	Kopf seitlich neigen im Sitz.	25
3.5.3	Schultern nach hinten rotieren im Sitz.	26
3.5.4	Schultern und Arme in einer Ebene drehen im Sitz.	27
3.5.5	Hände rotieren im Sitz (Handlotus).	29
3.5.6	Hüftrotation im Stand (Hula).	31
3.5.7	Knie rotieren im Stand.	32
3.5.8	Armschwünge im Stand.	33
3.5.9	Vollständige Streckung in Rückenlage.	35

3.5.10 Beinrotation in Rückenlage	37
3.5.11 Knie zur Brust in Rückenlage und Variation im Sitz	38
3.5.12 Knie rotieren in Rückenlage.	41
3.5.13 Beine zur Seite anheben und absenken	42
3.5.14 Schulterrotation kniend und Variation im Stand	44
3.5.15 Oberkörperrotation im Stand	46
3.5.16 Seitbeuge im Stand.	47
Literatur.	49
4 Kraft schöpferisch verstehen – Kraftübungen und Übungsreihen. . . .	51
4.1 Die Ausgangssituation klären.	52
4.2 Scham und Schuldgefühle als große Krafträuber.	52
4.3 Das Journal oder Tagebuch	54
4.4 Kraftübungen und Übungsreihen	55
4.4.1 Arme beugen und auf Schulterhöhe öffnen und schließen	56
4.4.2 Oberkörper vorbeugen und Arme strecken	57
4.4.3 Den Rücken gegen eine Wand lehnen und halten	58
4.4.4 Kämpferin 1	60
4.4.5 Kämpferin 2	62
4.4.6 Sternenguckerin	63
4.4.7 Vedischer Sonnengruß	65
4.4.8 Wirbelsäulendehnung in drei Haltungen	71
4.4.9 Aktivierende Übungsreihe im Stand	74
Literatur.	78
5 Balance und Gleichgewicht – Übungen zum Einstieg und zum Weitermachen	79
5.1 Die Balance im Verhältnis zu Bewegung, Atmung, Konzentration und Meditation	80
5.2 Balance finden und weiter ausbauen	82
5.3 Gleichgewichtsübungen	82
5.3.1 Nasen-Wechsel-Atmung.	83
5.3.2 Palme	85
5.3.3 Baum 1 Einstiegsübung	87
5.3.4 Kämpferin 3 mit Hilfsmitteln.	89
5.3.5 Halber Bogen	90
5.3.6 Baum 2 Übung für Fortgeschrittene.	92
5.3.7 Kämpferin 3 – freistehend	94
5.3.8 Dreieck.	94
Literatur.	97
6 Aufmerksamkeit und Kontemplation – Konzentrations- und Meditationsübungen in Bewegung und in Ruhe.	99
6.1 Möglichkeiten der Aufmerksamkeitslenkung	100
6.2 Die Herausforderungen der Anleitung	101

6.3	Konzentrations- und Meditationsübungen in Bewegung und in Ruhe	102
6.3.1	Hand-Blick-Koordination.	103
6.3.2	Knie seitlich ablegen in Rückenlage (Krokodil)	105
6.3.3	Kaya Kriya	107
6.3.4	Liegende Acht und Palmieren	109
6.3.5	Imagination	112
6.3.6	Yoga Nidra (Bodyscan)	113
6.3.7	Gesang- und Klang-Meditation (chanten, tönen, Klänge erzeugen)	116
6.3.8	Bild- und Objekt-Meditation	118
	Literatur.	120
	Stichwortverzeichnis.	121