

## Liegen auf Klotz



### Anleitung

1. Liege auf dem Rücken, jedoch mit der BWS auf einem längs (parallel zur Wirbelsäule) ausgerichteten Klotz, der auf seiner zweitkleinsten Seite steht.
2. Lasse die Arme und Beine wie in **savasana** los.
3. Lasse die Schultern seitwärts neben dem Klotz zum Boden sinken.

### Details

1. Diese Haltung dient vor allem der Öffnung des Brustkorbs in Querrichtung (transversal). Die **Schulterblätter** sind maximal in **Depression** (Richtung Becken bewegt) und **Retraktion** (Richtung Wirbelsäule bewegt – außer sie würden dabei mit der Margo medialis auf dem Klotz aufliegen, dann nur soweit, dass nicht) und sinken neben dem Klotz zum Boden. Je nach Dicke des Klotzes und Beschaffenheit der **Schulterblätter** bzw. der sie bewegenden Muskulatur stoßen die Innenränder (Margo medialis oder „vertebralis“) evtl. an den Klotz an. Wenn kein adäquater schmalerer Gegenstand als der Klotz zur Verfügung steht, kann mit Hilfe einer oder mehrerer Decken das unangenehme Gefühl beseitigt werden, das entsteht, wenn der Margo medialis gegen den Klotz drückt.
2. Der Kopf liegt leicht in **Reklination**. Wenn das unangenehm ist oder wenn wiederholt aus dieser Übung eine Verspannung der HWS-Muskulatur resultiert oder Vorschädigungen der HWS diese Ausführung verbieten, kann der Kopf auf eine entsprechende Erhöhung gelegt werden.
3. Versuche im Laufe der Zeit die **Schulterblätter** – und damit die proximalen Oberarme – immer weiter neben dem Klotz sinken zu lassen. Es gibt einige ggf. recht kräftige Muskeln, die diese Bewegung verhindern oder erschweren, z.B. der **Pectoralis major** oder der **Serratus anterior**, sowie evtl. der pars clavicularis des **Deltoideus**, die ggf. ihre Zeit brauchen um

- loszulassen oder zu dehnen. Jedoch ist genau das Ziel der Haltung.
4. Die Oberarme hängen teilweise in der Luft und die Ellbogen tragen, wenn sie den Boden erreichen, einen Teil des Gewichts der Oberarme. Erreichen die Ellbogen den Boden nicht, so ist die dehnende Wirkung auf den **Pectoralis major** umso stärker. Wenn z.B. aufgrund einer spezifischen Druckempfindlichkeit des Ellbogens im Bereich der auf dem Boden aufliegenden **Ulna** (Elle), die nur von wenig Haut umgeben ist, die Auflage des Ellbogens unangenehm sein sollte, können sowohl die Oberarme teilweise unterstützt als auch die **Ulna** an der Auflagestelle im Gelenkbereich entsprechend gepolstert werden.
  5. Der Klotz darf nicht unter Teilen der HWS oder der LWS liegen sondern soll v.a. die BWS im Bereich des **Brustbeins** abstützen. **Liegen auf Rolle quer zur Wirbelsäule** ist hier die genaue Position bzgl. der Längsachse der Wirbelsäule nicht ganz so wichtig, weil es nicht um die Öffnung bzgl. der **Extension** der Wirbelsäule geht. Jedoch sollte ein kleiner Abstand zum relativ prominenten und daher evtl. etwas druckempfindlichen (weil bereits anderweitig strapazierten) vertebra prominens (C7) gehalten werden.
  6. Die Bauchmuskulatur, insbes. der **Rectus abdominis** ist weich. Durch die Erhöhung des Brustkorbs kann er etwas unter Spannung stehen, eine der Ausführung **Liegen auf Rolle quer zur Wirbelsäule** vergleichbare Dehnung wird allerdings eher nicht auftreten.
  7. nach Konstruktion des menschlichen Brustkorbs ist in transversaler Richtung ungleich weniger Beweglichkeit möglich als in Richtung **Flexion** oder **Extension**. Die verspürte Dehnung bezieht sich fast ausschließlich auf Muskulatur, die vom Rumpf aus Arme oder **Schulterblatt** bewegt oder vom **Schulterblatt** aus die Arme. Natürlich liegt diese Muskulatur im Wesentlichen ventral, da sie nach ventral (in die **Protraktion**) zieht und Muskulatur sich schließlich nur zusammenziehen kann. Dennoch ist diese Haltung für viele Menschen hilfreich, die durch alltägliche Haltung mit eher **protrahierten** (und vielleicht auch noch teilweise **elevierten**) **Schulterblättern** an Beweglichkeit und Wohlbefinden eingebüßt haben. Häufig ist mit der andauernden leichten **Protraktion** der **Schulterblätter** auch die Neigung zur übermäßigen **Kyphosierung** der BWS verbunden. Die Gründe mögen nicht selten zumindest teilweise psychomental sein, ein Mangel an Kraftausdauer der die BWS begleitenden **autochthonen Rückenmuskulatur** kann ebenfalls ursächlich sein. Geprüft werden sollte dann auch, ob der **Rectus abdominis** hinreichend flexibel ist und ob die Struktur des Rückens vielleicht Folge einer **Hyperlordose** ist.

## **Bekannte Probleme, die auch bei korrekter Ausführung auftreten können**

### **Einschlafen der Arme**

**gefühlte Unfähigkeit, die Haltung zu verlassen**

**gefühlte Unfähigkeit, den Rücken zu runden**

**Spannungsgefühl in LWS oder HWS**