

## Liegen auf Rolle



### Anleitung

1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine quer zur Wirbelsäule liegende Rolle, deren höchste Linie an der Unterkante der **Schulterblätter** (Angulus inferior) liegt.
2. Lasse das Becken, den Schulterbereich und den Kopf sinken.
3. Verschränke die Arme und lasse sie hinter dem Kopf sinken.

### Details

1. Der ganze Körper ist passiv, ähnlich wie in **savasana**; einzige Arbeit ist, die Oberarme mit den kontralateralen Händen umgriffen zu halten.
2. Da die Arme bei durchschnittlicher Beweglichkeit in BWS und Schultern nicht abgelegt werden können, bewirkt die angegebene Position ein zusätzliches Biegemoment in den Wirbelgelenken und damit ein Mehr an Dehnung in **Rectus abdominis** und **Interkostalmuskulatur**.
3. Je nach Spannung im **Trapezius** kann es erforderlich sein, mit den Händen die gegenüberliegenden Oberarme kräftig auszudrehen, um die Krampfneigung im **Trapezius** zu vermindern. Dies ist immer nur einseitig möglich, kann aber auch im Wechsel geschehen.
4. Strecke aus den Schultern heraus (**Elevation** der **Schulterblätter**) und lasse die Arme passiv sinken. Versuche sie nicht aktiv zum Boden zu bewegen. Beachte bei der Auflage des Rückens auf der Rolle, daß die **Elevation** die Position der **Schulterblätter** verschiebt.
5. Lasse Po- und Bauchmuskulatur weich. Die Beine drehen ihren natürlichen Muskelspannungen gemäß aus, die Füße fallen in eine **plantare Flexion** und **Supination**.
6. Die Einatmung ist naturgemäß in dieser Haltung ein wenig eingeschränkt. Die Arme ziehen am **Pectoralis major** das **Brustbein** nach kranial, wohingegen der Rectus abdominis das **Brustbein** nach kaudal zieht, so daß das **Brustbein** in beide Richtungen einer Spannung ausgesetzt ist und das Kraftgleichgewicht der beiden Zugkräfte eine neue Neutralstellung des **Brustbeins** in dieser Haltung definieren, aus der heraus sowohl die Einatmung als auch die Ausatmung erschwert sind und nicht mehr vollständig gelingen. Atme dennoch durchgehend und hinreichend tief, ohne dabei andere Muskeln des Körpers anzuspannen.
7. Falls sich Spannung in der LWS zeigt, hebe einmal kurz das Becken an, schiebe den Po vom

- Rücken weg und lege das Becken wieder ab. Reicht das nicht, kann darüber nachgedacht werden, ob das Gesäß leicht unterstützt/erhöht werden muss.
8. Wenn die entstehende **Reklination** des Kopfes zu unangenehm ist oder Schwindel auftritt, unterstütze den Kopf, aber nur so wenig wie nötig. Grundsätzlich sollte versucht werden, diese Haltung zur Förderung der Flexibilität der ventralen Halsmuskulatur zu nutzen. Darüber hinaus mindert jede Unterstützung des Kopfes die Wirksamkeit der Haltung im Bereich der BWS.
  9. Wenn sich nach Verlassen der Haltung der Rücken steif anfühlt und die Wirbelsäule nicht mehr vorbeugen will, beginne langsam nach Verträglichkeit, den Rücken wieder zu runden, z.B. durch den Versuch im Sitzen mit in einer Entfernung von ca. 40 cm aufgestellten Füßen den Oberkörper rund und passiv auf den Oberschenkeln abzulegen, bei eher steifen **Hüftextensoren** sitze auf einer Erhöhung wie einem Klotz oder einer Schulterstandplatte.
  10. Ggf. fühlt sich die LWS nach der Haltung angespannt an, Abhilfe siehe oben. Selbiges gilt für die HWS. Im Zweifelsfall siehe den Erste-Hilfe-Baukasten **HWS** bzw. **LWS**.
  11. In der Haltung kann es zum Einschlafen der Arme kommen. Nach einer Minute nach Verlassen der Haltung sollte sich dies gut erkennbar normalisieren. Dann ist davon auszugehen, dass es sich eher um einen vaskulären Effekt handelt, etwa ein arterielles **Thoracic Outlet Syndrom**, das heißt, dass eine Arterie in der Haltung zu großer Kompression ausgesetzt war und der Arm durch Mangelversorgung einzuschlafen begann. Ist nach fünf Minuten noch keine Besserung eingetreten, ist die Wahrscheinlichkeit nicht klein, dass es sich um ein neurologisches Phänomen ausgehend von Nacken oder Schulterbereich handelt, das der Abklärung bedarf.
  12. Möglicherweise fühlt es sich so an, als könnte die Haltung nicht mehr verlassen werden; das dürfte am Druck und erhöhtem Tonus der Muskulatur im Rücken liegen. Hast Du es einmal aus der Haltung geschafft, beginne den Rücken sanft wieder zu beugen, siehe oben
  13. Typische Durchmesser der Rolle liegen zwischen 10 cm und über 20 cm. Reicht der größte Durchmesser nicht aus für eine gute Wirksamkeit und sind Becken, Kopf und Ellbogen schon satt auf dem Boden abgelegt, so kann die Rolle zum Beispiel mit einer oder mehreren gefalteten Matten oder Decken unterfüttert werden. Die Decke bietet durch ihre Kompressibilität einen gewissen, begrenzten Schutz gegen Wegrollen der Rolle, genauso wirken die beidseitig gekrümmten Faltungen einer mehrfach gefalteten Matte einen gewissen Schutz dagegen. Die Schulterstandplatte hingegen besitzt keinen der beiden Mechanismen und hält den Rolle auf keine Weise am Ort.

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

**Einschlafen der Arme** siehe oben

**gefühlte Unfähigkeit, die Haltung zu verlassen** siehe oben

**gefühlte Unfähigkeit, den Rücken zu runden** siehe oben

**Spannungsgefühl in LWS, BWS oder HWS** siehe oben