

Zusammenspiel zwischen Becken und Wirbelsäule

Bild 1



Es ist immer wieder erstaunlich, wie einfallsreich die Natur sich alles überlegt hat.

Auf Bild 1 sind einige Muskelgruppen abgebildet, vor allem von den Muskelgruppen, welche die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper herstellen. (Natürlich befinden sich auch alle Muskeln auf der anderen Körperhälfte.)

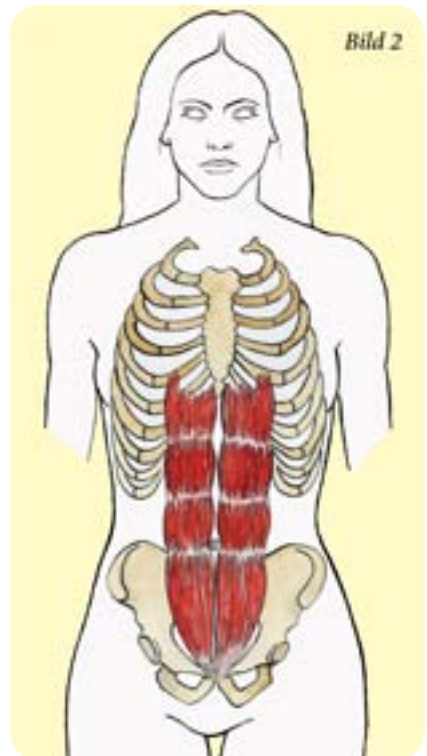
Manche Muskelgruppen sind am unteren Beckenrand angewachsen und ziehen sich bis zum Knie hinunter. Somit wird verständlich, warum in der Aviva-Methode viele Beinübungen vorkommen. Jede Bewegung mit dem Bein, richtig eingesetzt und so ausgeführt, dass die Bewegung das Becken mit in Schwingung bringt, erreicht die inneren Organe. Besonders interessant sind der große Lendenmuskel und der Darmbeinmuskel. Diese sind an der Lendenwirbelsäule und am oberen inneren Beckenrand angewachsen, ziehen sich durch das Becken und enden an der inneren Seite des Oberschenkelknochens. Diese Muskeln und das Becken sind die Verbindung zwischen Rumpf und Beinen. Jede Verspannung, die nun im Becken oder den Beinen entsteht, hat dadurch einen Einfluss auf den Oberkörper, z. B. auf die Lendenwirbelsäule, und umgekehrt.

Wir dürfen niemals einen Muskel, ein Organ, das Nervensystem oder ein Symptom alleine betrachten und die Ursache nur an einer Stelle suchen, sondern müssen uns immer vor Augen halten, dass der menschliche Organismus ganzheitlich aufgebaut ist. Oft liegt die Ursache eines Problems sogar an völlig anderer Stelle als vermutet.

Viele Frauen klagen vor der Menstruation immer über Rückenschmerzen – kein Wunder. Die bestehenden Verspannungen im Becken melden sich durch die hormonelle Veränderung kurz vor der Blutung. Gerade hier kann die Aviva-Methode sehr hilfreich sein. Durch die Übungen entspannt sich die Muskulatur, Nervenimpulse werden ungehindert weitergeleitet und die natürlichen Vorgänge können wieder schmerzfrei ablaufen.

Unsere vordere Bauchmuskulatur (Bild 2) ist am Schambein angewachsen. Mit starken Sehnen und Bändern verbindet sie so auf der Vorderseite unseres Körpers das Becken mit dem Brustkorb. Auf dem Bild ist die große Bauchmuskulatur, die wir als Sixpacks kennen, gut zu

Bild 2



hier vorgesorgt, dass keines der Organe durch die Tätigkeiten und Aufgaben der nächstgelegenen Organe leiden muss. Jedoch kann durch einen Stau große Unordnung in dieser engen und sensiblen Region entstehen. Entsteht ein erhöhter Druck – wie z. B. bei Verstopfung, schlechter Haltung, Überanstrengung durch schweres Heben – hat dies, vor allem wenn es zum Dauerzustand wird, oft schwere Folgen.

Die Natur hat, wie auf Bild 13 dargestellt, die Organe sehr gut angeordnet. Die Gebärmutter und die Eierstöcke sind wohl gebettet in der Mitte. Zum Zeitpunkt der Monatsblutung kann sich die Gebärmutter etwas aufrichten, um das Abbluten zu erleichtern. Bestehen allerdings Verspannungen in der Muskulatur oder ist die Gebärmutter schon unter Druck geraten, meldet sie das mit unangenehmen Schmerzen während der Regelblutung.

Bei einer natürlichen Lage des Uterus ist es für eine befruchtete Eizelle ganz einfach, sich den richtigen Platz zum Einnisten zu suchen. Doch es kommt zu Problemen, sobald sich die Lage der Gebärmutter verändert hat.

Die Eizelle ist recht launisch, was das Einnisten anbelangt. Zielsicher sucht sie sich den richtigen Platz. Ist jedoch durch falsche Lage oder Quetschung der Gebärmutter kein guter Platz zu finden, stirbt die befruchtete Eizelle ab und oft ist dies der Grund für unerfüllten Kinderwunsch.

Eine weitere Folge der Verlagerung der Beckenorgane ist die Erschlaffung der Beckenmuskulatur und eine Gebärmutterensenkung ist vorprogrammiert. Ebenso können sich, hervorgerufen durch die Unordnung im Becken, verschiedene Krankheitsbilder wie starke Blutungen, Myome, Zysten bis hin zu Inkontinenz und Prostataproblemen zeigen.

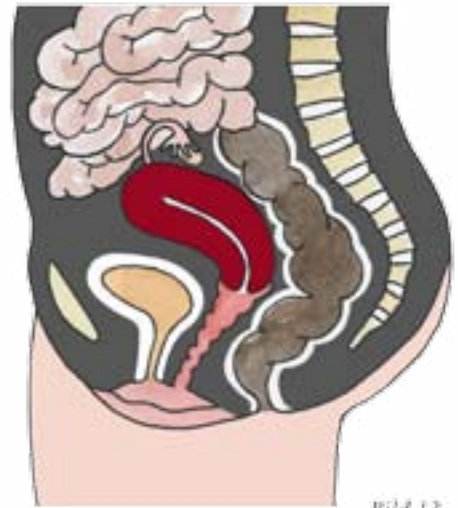


Bild 13



Bild 14

Auf Bild 14 kann man erkennen, wie die Gebärmutter nach vorne verlagert ist und von oben durch den Darm und von unten durch die Blase andauernd unter Druck steht. Hier wird es für das Organ schon sehr anstrengend, sich während der Menstruation aufzurichten, um sich gut zu reinigen. Ganz zu schweigen von dem enormen Druck, der Tag und Nacht auf dem sensiblen Organ lastet.

Ebenso unter Bedrängnis ist die Gebärmutter auf Bild 15. Hier ist sie nach hinten verlagert und macht einen regelrechten Knick. Dadurch wird es für eine Eizelle schwer, einen geeigneten Platz zu finden. Man kann sehen, wie der Darm den Platz der Gebärmutter ausfüllt. Der Schwerkraft folgend sinkt der

- Falls jemand Probleme mit der Wirbelsäule oder den Bandscheiben hat, ist achtsames Üben angesagt. Die Übungen sind zwar für die Wirbelsäule sehr empfohlen, jedoch sollte man vermeiden, wie in manchen Übungen beschrieben, sich auf die Fersen fallen zu lassen, und darauf achten, während der Übungen nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
- Auf eine Übungseinheit sollten Dehnübungen folgen. Die Aviva-Übungen sind so angelegt, dass ein Ausgleich zwischen Anspannung, Loslassen und Dehnen der Muskulatur entsteht. Jedoch schafft man es oftmals nicht, dieses Gleichgewicht zu finden. Muskeln können sich nicht von alleine dehnen, daher sollten wir durch bewusstes Dehnen dafür sorgen, dass die Muskulatur wieder in die natürliche Position zurückkehren kann. Helene Roitinger entwickelte dazu Dehnübungen, basierend auf den Erkenntnissen der Eutonie G. A. Es hat sich gezeigt, dass die erwünschte verstärkte Durchblutung der gesamten Region durch passives Dehnen noch unterstützt werden kann (siehe „Passives Dehnen“).
- Nach dem Üben ziehen wir warme Kleidung an und ruhen uns aus. Idealerweise nehmen wir uns mindestens eine halbe Stunde lang Zeit, um in eine Decke eingehüllt mit hochgezogenen Beinen zu sitzen und warmen Tee zu trinken.

Besondere Bewegungen der Aviva-Methode

In der Aviva-Methode wiederholen sich gewisse Bewegungsabläufe und Körperpositionen immer wieder. Es ist wichtig, diese schon im Vorfeld zu kennen, um die Aviva-Methode richtig erlernen zu können. Damit die verschiedenen Übungen gut nachvollziehbar sind, habe ich diesen speziellen Bewegungsabläufen Eigennamen gegeben.



Beckenschwung

Zur tieferen Wahrnehmung legen wir die Hände auf das Schambein bzw. Kreuzbein. Das Schambein wird in einem leichten Bogen nach oben geführt. Die Wirbelsäule und der gesamte Brustkorb folgen der Beckenbewegung, indem sich der Lendenwirbelbereich und der Rücken runden. Die Bewegung wird bewusst vom Schambein aus angeführt, der Oberkörper folgt der Bewegung nur.

Der Einfachheit halber wird in den Übungsbeschreibungen bei dieser charakteristischen Bewegung immer nur von „Schambein nach oben führen“ oder vom „Beckenschwung“ gesprochen.

Ganz nach gewünschter Wirkung wird der Beckenschwung entweder mit sanfter, normaler oder intensiver Anspannung ausgeführt.

Übung 12: Affe

- ✓ Zum einen kräftigt der Affe die gesamte Beckenmuskulatur, zum anderen dehnt und öffnet er sie.
- ✓ Die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule bekommen Raum.
- ✓ Während der ganzen Übung bleiben die Knie leicht zusammengedrückt.
- ✓ Bei dieser Übung wird die Arbeitende Zone durch die eingenommene Körperhaltung aktiviert, daher wird die Arbeitende Zone nicht zusätzlich angespannt. Wir beobachten nur die innere Aktivität.

Ausgangsposition CD Nr. 12

Wir machen einen kleinen Schritt, drücken die Knie leicht gegeneinander und beugen die Knie so weit, dass unsere Handrücken den Boden berühren und unser Oberkörper regelrecht auf den Oberschenkeln aufliegt.

Als kleine Vorübung können wir tief in den Knien federn. Dabei hebt und senkt sich unser Gesäß, ähnlich dem Hinterleib einer Biene, die sich auf einer Blüte niederlässt.

WICHTIG: Das Heben und Senken des Gesäßes entsteht durch das Federn in den Knien, nicht durch Auf- und Abbewegen des Oberkörpers.



Ü 12/A Kleiner Affe

Wir federn 2-mal zum Rhythmus der Musik. Ein Fuß gleitet nun vor den anderen. Die Ferse des hinteren Fußes ist angehoben, während der vordere Fuß flach auf dem Boden steht. Wieder 2-mal mit den Knien federn. Der hintere Fuß macht einen kleinen Schritt vor den vorderen Fuß und wird flach auf dem Boden abgestellt. Gleichzeitig wird die Ferse des nun hinteren Fußes angehoben.

Mit diesen federnden Schritten bewegen wir uns vorwärts.



Ü 12/B Großer Affe

Wir gehen weiter im federnden Schritt des kleinen Affen, der Oberkörper ist nun waagrecht und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Bei jedem Schritt schwingt ein Arm nach vorne und der andere Arm nach hinten. Die Armhaltung ist diagonal. Wir gehen im sogenannten Passgang: rechter Fuß und rechter Arm werden gleichzeitig nach vorne bewegt.



A-Pos



Ü 12/A



Ü 12/A



Ü 12/B



Ü 12/B

Übung 3: Margeriten-Twist

- ✓ Wie auch der Twist in der Basismethode wirkt der Margeriten-Twist menstruationsanregend.
- ✓ Die Intensität der Ausführung sollte immer den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Ausgangsposition CD Nr. 22

Wir stehen aufrecht, die Beine hüftbreit auseinander, die Hände liegen auf den Hüften oder hängen entspannt nach unten.



A-Pos



Ü 3/A



Ü 3/A



Ü 3/B



Ü 3/B

Ü 3/A

Wir stellen den rechten Fuß auf den Fußballen, die Ferse ist gehoben und wir verteilen das Gewicht auf beide Füße.

Wir drehen die rechte Hüfte nach vorne und hinten, das Knie folgt der Bewegung und auf dem Fußballen drehen wir nach rechts und nach links. Wir sind in der sogenannten Twistbewegung.

So twisten wir einige Male mit beiden Seiten und wechseln fließend über in den Margeriten-Twist.

Ü 3/B bis zum Ende der Musik

Nun wird die Übung intensiviert.

Wir stellen uns vor, wir stünden mit dem linken Fuß inmitten einer Margerite und stellten bei jedem Schritt die gesamte rechte Fußsohle auf das Blütenblatt der Blume.

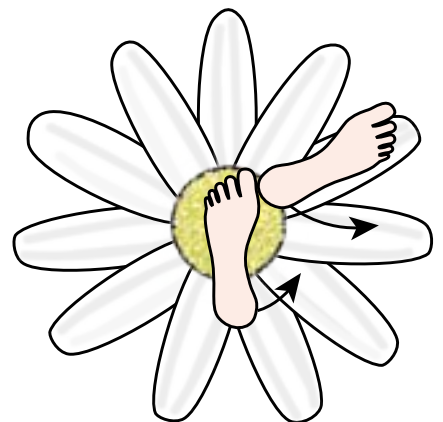
Die rechte Ferse berührt dabei die linke große Zehe. Dann drehen wir die rechte Ferse nach außen, der linke Fuß folgt der Drehbewegung. Das Gewicht ist dabei auf den Fußballen.

Die rechte Ferse wird wieder an die linke große Zehe gestellt und es folgt die nächste Drehbewegung.

Auch das Knie sowie die Hüfte folgen der Bewegung des Fußes und die Hüfte schwingt nach vorne.

So entsteht von alleine eine Drehung um die eigene Achse.

Wir wechseln die Drehrichtung nach Belieben.



Übung 2: Fußsohlenübung

Ü 2/A Dauer 1 Minute

Ausgangsposition

Wir stehen neben einem Stuhl und halten uns mit der linken Hand an der Stuhllehne fest. Wir achten auf Offenheit in den Hüft- und Kniegelenken. Wir winkeln das rechte Bein an und führen den Fuß hinter das linke Knie.

Schieben mit der Fußsohle

Wir stellen uns vor, einen schweren Gegenstand mit unserer Fußsohle nach links wegzuschieben. Es entsteht eine starke Anspannung in den Gesäßmuskeln.

Wir lösen die Anspannung und der Fuß kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Übungsablauf

Wir bauen die Anspannung 10-mal auf jeder Seite auf.

Ü 2/B Dauer 1 Minute

Ausgangsposition

Wir stehen neben einem Stuhl und halten uns mit der linken Hand an der Stuhllehne fest. Wir kreuzen das linke Bein vor das rechte.

Beugen des Knies

Wir beugen nun das rechte Knie, runden den Rücken und gehen etwas in die Hocke. Dadurch hebt sich das linke Bein und die Fußsohle zeigt nach vorne. Wir lösen die Anspannung und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Übungsablauf

Dieses Beugen des Knies wiederholen wir 5-mal. Beim 5. Mal bleiben wir in der Beuge und heben die rechte Ferse 5-mal.

Danach wechseln wir die Seite.



A-Pos



Ü 2/A



A-Pos



Ü 2/B

bringen. Nicht für jede Frau bedeutet das, dass die Aviva-Methode alleine ausreichen wird, den Weg zum Wunschkind zu ebnen. Wie weiter oben beschrieben, gibt es zahlreiche Ursachen, warum ein Paar noch kein Kind zeugen konnte. In jedem Fall, unabhängig von der Ursache, kann die Aviva-Methode einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass der Unterleib für eine Schwangerschaft optimal vorbereitet wird. Sollte sich nach sechs Monaten keine Besserung der Beschwerden einstellen, ist es jedenfalls sinnvoll, noch zusätzliche Beratung zu suchen.

Nicht vergessen – das Wichtigste: Üben, üben, üben!

Was ich meinen Kursteilnehmerinnen gerne immer am Schluss mitgebe und was ich auch Ihnen gerne mitgeben möchte: Die Aviva-Methode ist eine wirklich tolle, hochwertige und wirkungsvolle Methode, um bei verschiedenen Anliegen zu unterstützen. Jedoch ist die Aviva-Methode keine „Wunderpille“, die man einmal einnimmt und dann das restliche Leben wirkt und jung, fit, gesund und fröhlich hält. Damit die Aviva-Methode ihre positiven Wirkungen zeigen kann, ist es unerlässlich, die Übungen zweimal pro Woche durchzuführen und dem Körper so die Chance zu geben, wieder in die Balance zu kommen. Die Aviva-Methode muss so werden

wie Zähneputzen: Wir fragen uns nicht jeden Morgen „putz‘ ich mir heute die Zähne oder doch erst morgen oder nächste Woche?“, sondern wir tun es einfach, weil es zur Gewohnheit und Selbstverständlichkeit geworden ist. Genauso kann es mit der Aviva-Methode sein: Es braucht eine Investition von 30 Minuten zweimal pro Woche. Eine Investition, die sich auf alle Fälle lohnt. Die Aviva-Methode hat schon so vielen Frauen, die geübt haben, geholfen. Es kann auch Ihnen helfen, aber das Üben kann Ihnen niemand abnehmen.

Ganz nach dem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“ wünsche ich Ihnen ganz viel Freude beim Anwenden und Tun und der Erfolg wird sich einstellen!

