

Wie gutes Sitzen geht

Artgerechte Haltung für Menschen in viel-sitzenden Berufen:

Früher saßen wir auf dem Boden oder auf dem Rücken eines Tieres. Heutzutage müssen die meisten von uns den ganzen Tag auf einem Stuhl sitzend verbringen. Dafür sind wir nicht gebaut. Langes Sitzen wirkt sich negativ auf die Augen, die Gelenke und die Verdauung aus.

Diese vier Lektionen sorgen für Erleichterung und Abwechslung. Sitzen ist ein dynamischer Zustand von mobiler Stabilität. Um die Muskeln dabei nicht übermäßig anzustrengen, sollte das Skelett übereinander aufgereiht sein. Wohlbefinden ist auch im Sitzen möglich.

Der Podcast zeigt Dir, wie gutes Sitzen geht.

1. Tanden – das energetische Zentrum

In Rückenlage kommst Du mit Hilfe Deiner Aufmerksamkeit auf dem Tanden ganz schnell in Kontakt mit Dir: Mit der Länge Deiner fünf kardinalen Linien, der Breite Deines Gesichts und Deinem Atem. Du tauchst ein ins Spüren und Wahrnehmen. Deine Körpermitte steht im Vordergrund, was Deine Bewegungen leichter und müheloser werden lässt. Anstrengung löst sich dadurch auf.

2. „Wie man Sitzen überleben kann“

Im Gegensatz zu vielen geläufigen Tipps – wie, sich mehr zu bewegen oder weniger zu sitzen – vermittelt Bewusstheit durch Bewegung WIE man sitzen kann. In dieser Einheit auf einem Stuhl, bewegst Du Deine Wirbelsäule und rundest und streckst Dich vom Kopf ausgehend. Dein Brustkorb wird weiter, Dein Bauch freier und Du sitzt am Ende mehr auf Deinen Sitzhöckern.

3. Mobilität der Hüften

In der bequemen Seitenlage spielst Du mit verschiedenen Winkeln in Deinen Hüftgelenken und Knien. Schule Dein Empfindungsvermögen durch die Bewegung Deiner Aufmerksamkeit; denn wo die ist, da bist Du. Lass die Tatsachen nicht Dein (nicht immer zutreffendes) Bild von Dir selber korrigieren. Wie kann die Seitenlage Aufschluss über die Sitzposition geben? Und vieles mehr ...

4. Raus aus dem Stuhl und wieder darauf fallen

Diese Stunde ist eine Investition in Dein Alter. Mit ihr wirst Du noch in Deinen Achtzigern mühelos aufstehen und Dich wieder hinsetzen können. Deine Sitzhocker agieren dabei wie die Antennen von Insekten und Du kannst Dir die passende musikalische Untermalung ausdenken. Aus dem Stöhnen wird ein wohliges Seufzen, wenn Du Dein

Gesäß über die Oberfläche gleiten lässt.