

### 3. Schritt

Das jeweils aktive (nach vorne bewegte) Bein bewegt sich nun ebenfalls etwas mehr. Das Knie wird hierbei in eine leichte Drehbewegung über die Körpermitte hinaus zur anderen Seite hin bewegt. Zum Beispiel bedeutet der Armschwung nach rechts hinten, dass das rechte Knie zum Ausgleich gegenläufig nach links schwingt. Entsprechend erfolgt die Bewegung zur anderen Seite.

### 4. Schritt

Die Kopfdrehung: Die rhythmische Bewegung der Arme und Beine wird weiter beibehalten. Nun dreht man auch den Kopf mit. Der Kopf dreht sich im gleichen Rhythmus wie das aktive Bein nach links oder rechts mit. So schaut man immer auf die Seite, zu der das angewinkelte Knie zeigt. Der Kopf und das jeweilige Knie bewegen sich gleichzeitig gegenläufig zu den schwingenden Armen.

### 5. Schritt

Das aktive Knie wird jetzt weiter hoch genommen, so dass der Fuß ca. 20 cm vom Boden abgehoben wird. Die Drehkräfte, die durch den lockeren Schwung der Arme entstehen, werden durch die gegenläufige Bewegung von Knie und Kopf ausgeglichen. Zum Ausklang gehen wir wieder in den 1. Schritt zurück und beenden langsam diese Übung.

Mit dieser Selbstübung wird die Wirbelsäule rhythmisch therapeutisch bewegt, so dass, bei regelmäßiger Übung, verschobene Wirbel mit der Zeit wieder an ihren idealen Platz bewegt werden und die Wirbelsäule dadurch auch beweglicher und belastungsfähiger wird. Oft ist auch im Akutfall eine sofortige Selbsthilfe möglich.



# Vorbeugende Übung

## Aufrichten der Wirbelsäule

Es gibt eine sehr wirksame Selbstübung, die leicht verschobene Brustwirbel korrigiert und zur regelmäßigen Vorbeugung geeignet ist. Es ist die "Akmon-Übung", die der Heilpraktiker Oliver B. Schmidt aus Rothenburg a.d.T. entwickelt hat und über die er beim 2. Deutschen Wirbelsäulen-Kongreß 1999 in Memmingen gesprochen hat. Der Vortrag ist im Kongreßbericht 1999, Seite 38 abgedruckt. Diese Selbstübung ist etwas übungsbedürftig, man lernt sie in mehreren Schritten:

### 1. Schritt

ist das Gehen auf der Stelle ohne die Zehen vom Boden abzuheben. Die Unterarme pendeln gegenläufig zur Bewegung der Beine, wie beim Wandern. Das heißt, wenn das rechte Knie nach vorne kommt, pendelt der linke Unterarm leicht nach vorne oben - und umgekehrt.

### 2. Schritt

unter Beibehaltung des Gehrhythmus, wird aus dem Pendeln der Arme ein lockeres Schwingen der Arme. Der Gehrhythmus passt sich dem Rhythmus der schwingenden Arme an. Aus dem entspannten Armschwung hebt sich nun - unter Beibehaltung des Bewegungs - Rhythmus - der nach vorne schwingende Unterarm etwas höher, so dass der Handrücken leicht die Schulter des anderen Armes berührt. Der andere Arm schwingt locker hängend nach hinten.

