

**die.Schmerzexperten**  
(Youtube-Kanal)

Wir wollen Ihnen Mut machen. Durch unsere Therapie wissen Sie: Ihre Beschwerden sind erklärlich. Ergänzen Sie unsere Therapie um eigene Erfahrungen, beobachten Sie sich im Alltag, spüren Sie gelockerten Muskeln nach. Kommen Sie alten „Haltungen“ und Verkrampfungen auf die Spur und lösen Sie langsam die Kreisläufe von Haltung, Anspannung, Schmerzen im Alltag. Führen Sie die Übungen ohne „sportlichen Ehrgeiz“ durch. Erzwingen Sie bitte keine Erfolge und nehmen Sie hin, dass es Tage gibt, an denen die Übungen eben „besser“ oder „schlechter“ gehen. Gehen Sie dann lieber neugierig der Frage nach, was Sie zuvor, denn gemacht, nicht gemacht oder auch erlebt haben. Für das gesamte Programm hier benötigen Sie 25-45 Minuten (je nach Häufigkeit der Wiederholungen. Bitte wegen Zeitdruck nicht die Übungen schneller ausführen, sondern wie in den Videos gezeigt, das Tempo einhalten. Thema Zeitdruck und tägliche Routine: Sie können die Spürübungen weglassen bis auf die die Schlusssentspannung. 1-2 pro Woche sollten Sie sich für unser Grundprogramm ein wenig mehr Zeit nehmen. **Video: Intro-Grundprogramm.mp4**

### **Einstimmung (Rückenlage RL)**

Im Liegen, Arme neben dem Körper. Spüren wie man aufliegt. Fußspitzen (wohin zeigen diese?), Ferse, Waden, Rückseite Oberschenkel, Po. Unterer Rücken. Wie fließt der Atem? Einatmen, Ausatmen. Oberer Rücken. Schultern spüren. Wie liegen die Arme. Hände? Nacken, Hinterkopf. Nehmen Sie sich Zeit dafür 3-5 Minuten.

### **Gerader Bauchmuskel (Beschwerdefreiheit für: Atmung, Becken, Unterer Rücken) (RL) – 4-5 x**

Rückenlage - Einatmen (Bauch hebt sich) Hüfte senkt sich nach vorne und im Rücken entsteht eine kleine Brücke (Hohlkreuz). Ausatmen – Bauch senkt sich. Rücken wird flach.

Arme hinter Kopf verschränken, Beine aufstellen und mit Ausatmen den Kopf mit den Bauchmuskeln heben und langsam wieder senken.

Übung direkt hintereinander langsam(!) beim Absenken des Oberkörpers ausführen. Das Absenken kann in auch in mehreren Schritten erfolgen – Absenken, wieder ein Stück vor, dann weiter absenken.

**Video: gerader Bauchmuskel.mp4**

### **Schräge Bauchmuskeln lösen – (RL) – 3-5 x je Seite**

Arme hinter Kopf verschränken, Beine nah beieinander aufstellen. Beide Beine auf die rechte Seite senken (bei zu viel Spannung Kissen unterlegen). Und mit Ausatmen den Kopf mit den Bauchmuskeln heben und langsam wieder senken. Einatmen. Und wiederholen. Dann Seitenwechsel.

**Video: schraegebauchmuskeln-rumpfmittle.mp4**

### **Beininnenseiten entspannen - Adduktoren (Becken, Beckenboden, Unterer Rücken) – (RL) – 3-5 x je Seite**

Rückenlage. Arme neben den Körper. Füße eng beieinander stellen, sodass sich die Fußinnenseiten berühren (Neutralstellung). Die Knie langsam loslassen soweit wie es möglich ist. Einen Atemzug nehmen und in die Beininnenseiten atmen und die Knie wieder anheben in die Neutralstellung.

**Video: beininnenseiten-adduktoren-ylt.mp4**

### **Nachspüren (Rückenlage RL)**

Arme neben dem Körper. Spüren wie man aufliegt. Hat sich was verändert? Wenn etwas anspannt. Atmen Sie ruhig dorthin. Schicken Sie Ihren Atem dahin. Fußspitzen (wohin zeigen diese?), Ferse, Waden, Rückseite

Oberschenkel, Po. Unterer Rücken. Wie fließt der Atem? Einatmen, Ausatmen. Oberer Rücken. Schultern spüren. Wie liegen die Arme. Hände? Nacken, Hinterkopf. Nehmen Sie sich Zeit dafür: 3 Minuten.

## Gehen im Liegen (RL)

Arme neben den Körper legen. In Rückenlage, angewinkelte Beine etwas mehr als hüftbreit zum Mattenrand aufstellen (Neutralstellung). Rechtes Knie ausatmend senken nach Innen zur Matte. Becken darf sich mitbewegen. Schultern bleiben liegen. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Dann die Seite wechseln.

**Video: gehen-im-liegen.mp4**

## Beschwerden Füße, Becken, unterer Rücken lösen (RL)

Arme neben den Körper legen. Beine breit nach außen aufgestellt (zum Mattenrand hin). Das ist die Neutralstellung. In Rückenlage, angewinkelte Beine hüftbreit. Rechtes Bein an beugen zum Bauch. Oberschenkel und Unterschenkel haben einen Winkel von rund 90 Grad. Nun den rechten Fuß (nur den Fuß – kleine Bewegung) nach außen beugen im Sprunggelenk. So als wolle man sich die Kante der Fußinnenseite betrachten. Dann den Fuß langsam wieder zur Mitte und den Fuß nach innen beugen im Sprunggelenk. So als wolle man sich die Fußunterseite anschauen. Die Übung mit dem Fuß 5x wiederholen. Dann die Seite wechseln.

**Video: fuesse-becken-unterer-ruecken-yl.mp4**

## Die Katze (Vierfüßlerstand)

In den Vierfüßlerstand. Das Gewicht etwas nach hinten verlagern. Ausatmend zwischen die Knie nach unten schauen. Einatmend – Bauch lockerlassen, Rücken anspannen, leicht nach oben schauen. Dann Becken nach links und rechts bewegen. Dann kreisen. Zum Abschluss einmal nach links zum Becken schauen und dann nach rechts zum Becken schauen.

**Video: die-katze.mp4**

## Beinrückseiten/Hamstrings entspannen – (Ausgangspunkt: Vierfüßlerstand)

In den Vierfüßlerstand. Das Gewicht etwas nach hinten verlagern. Beide Knie anheben und gebeugt halten. Dann bewegen Sie abwechselnd das eine Bein in die Richtung auf Streckung, dann das andere Bein. 3-4 x wiederholen. Dann zurück in den Vierfüßlerstand.

Seiten wechseln.

**Video: hamstring.mp4**

## Körperrückseite entspannen

### Latisimus /Gluteus – Übung – 3-4x je Seite – Bauchlage (BL)

Kopf nach links ablegen auf die Handoberfläche. Augen schauen auf die Armbeuge. Zuerst nur den linken Arm im Schultergelenk bewegen. Dann Kopf mitnehmen und ablegen. Dann nach hinten schauen (ein wenig). Langsam senken. Zweiter Schritt: Gleichzeitig gestrecktes gegenüberliegendes Bein heben (Rechtes Bein). Seiten wechseln. Stirn ablegen. Ein paar Mal ruhig amten. Dann Seitenwechsel.

**Video: koerperrueckseite-glutaen.mp4**

## Nachspüren (Rückenlage RL)

Arme neben dem Körper. Spüren wie man aufliegt. Hat sich was verändert? Wenn etwas anspannt. Atmen Sie ruhig dorthin. Schicken Sie Ihren Atem dahin.

## Schulter und Schultergürtel lockern (RL)

RL – Arme an den Ellbogen verschränken und vor der Brust anheben. Mit Ausatmen auf die linke Seite legen. Nichts erzwingen. Einatmend wieder zur Brust heben (Neutralstellung). Übung im eigenem Atemrhythmus 5 x wiederholen (je Seite)

Die Arme dann ausatmend hinter den Kopf senken und einatmend vor die Brust heben. Ausatmend dann auf den Bauch senken. Und so weiter. Übung im eigenem Atemrhythmus 5 x wiederholen (Kopf/Bauch)

Die Arme wieder zurück in die Neutralstellung und nun ausatmend die eine Schulter vom Boden heben, sodass die Ellbogenspitze zur Decke geht. Einatmend wieder senken. Je Seite 5 x wiederholen.

**Video: schulter-brustguertel.mp4**

## Arme und Schulter (RL) – Kaktus – Rippen, Schultern, Rückenmuskulatur

Bein aufgestellt vor der Hüfte (hüftbreit); Arme in U-Form neben dem Kopf ablegen (Kissen verwenden, wenn die zu unbequem wird).

1. **Einatmend:** Rückseite der Arme drücken mit Schulter in den Boden **UND** Hüfte und Becken drücken in den Boden, sodass ein **Hohlkreuz** entsteht. Kinn und Kopf nicken dabei nach vorne (**Kinn zur Brust**)
2. **Ausatmend:** Arme als U nach vorne kippen; Hände dabei auf den Boden. **Kinn und Kopf** nicken dabei **nach hinten**.
3. Einatmend wieder mit Schritt 1 beginnen. 5 x wiederholen.

**Video: kaktus-schulteruebung.mp4**

## Verwirrung - Spannungen nach einem langen Arbeitstag lösen

Arme in T-Form neben der Schulter ausgebreitet. Beine hüftbreit aufgestellt. Das ist die Neutralstellung. Ausatmen. Langsam angewinkelte Beine auf die rechte Seite senken. Dabei dreht der rechte Arm im Schultergelenk nach unten, während der linke sich nach oben dreht. Der Kopf dreht mit auf die linke Seite. Einatmend zurück in die Neutralstellung. Langsam und mit Gefühl (Ohne Schmerz arbeiten)

Ausatmen. Langsam angewinkelte Beine auf die linke Seite senken. Dabei dreht der linke Arm im Schultergelenk nach unten, während der rechte Arm sich nach oben dreht. Der Kopf dreht mit auf die rechte Seite. Langsam und mit Gefühl (Ohne Schmerz arbeiten).

Übung 5x wiederholen.

**Video: verwirrung.mp4**

## PC-Übung – Schmerzen nach einem Arbeitstag lösen – Entspannung – Seitenlage (SL)

Sich auf die linke Seite legen. Der untenliegende Arm wird neben der Schulter ausgebreitet. Der freie Arm legt sich auf die Handfläche des untenliegenden Armes. Beine sind angewinkelt. 90 Grad. Der freie Arm bewegt sich nun langsam auf die gegenüberliegende Seite und wird langsam abgesenkt (evtl. Kissen unterlegen). Diese Sequenz 4x wiederholen. Dann bleibt der freie Arm (der rechte Arm) auf der gegenüberliegenden Seite liegen.

Der untenliegende Arm (der linke Arm) wird nun angewinkelt und unterstützt den Nacken. Nun hebt sich der Kopf mit der Nase zur Decke (Schildkröte) UND GLEICHZEITIG wird der Oberkörper seitlich leicht angehoben. Der rechte Arm dreht sich im Schultergelenk ein wenig mit ein.

Diese Sequenz 4x wiederholen.

Dann Lagenwechsel. Jetzt auf der rechten Seite analog zu dem Beschriebenen bewegen.

**Video: pc-uebung.mp4**

## Nachspüren (Rückenlage RL)

Arme neben dem Körper. Spüren wie man aufliegt. Hat sich was verändert? Wenn etwas anspannt. Atmen Sie ruhig dorthin. Schicken Sie Ihren Atem dahin.

## Übungen für einen beschwerdefreien unteren Rücken - Quadratus Lumborum (RL)

Sich auf den Rücken legen. Arme fassen angewinkelt an den oberen Beckenkamm. Abwechselnd das eine gesteckte Bein nach unten schieben und dann das andere. 3-4 x wiederholen.

**Video: ql.mp4**

## PSOAS – Übung (BL)

Arme verschränkt. Stirn auf Hände. Knie beugen. Knie in den Boden drücken, dabei hebt sich das Becken ab (Po) ab. Langsam absenken. Nachspüren/Atmen.

2x wiederholen.

Spüren wie die Leisten am Boden liegen. Derzeit noch ohne Video

## **Schlussentspannung (Rückenlage RL)**

Im Liegen, Arme neben dem Körper. Spüren wie man aufliegt. Fußspitzen (wohin zeigen diese?), Ferse, Waden, Rückseite Oberschenkel, Po. Unterer Rücken. Wie fließt der Atem? Einatmen, Ausatmen. Oberer Rücken. Schultern spüren. Wie liegen die Arme. Hände? Nacken, Hinterkopf. Nehmen Sie sich Zeit dafür: 3-5 Minuten.