



## Bewegungsgrenzen



### **Bewegungsgrenzen**

*Für spannungsfreie Bewegungen*

Unsere Bewegungsachsen und die dazu gehörenden Gelenke bestimmen durch ihren Aufbau und ihre Funktion unseren Bewegungsumfang. Scharniergelenke wie die Knie sind nun mal nicht dazu geeignet, sich zu drehen wie ein Kugelgelenk, das wir in unseren Schultern finden. Das Gleiche gilt für die Bewegungsachsen Wirbelsäule, Schultergürtel und Hüfte.

Die Darstellungen der Körperhaltung im Artikel "**Körperhaltung**" zeigen, dass dementsprechend die **Knie** in der Beugung nie über die Fußspitze hinaus bewegt werden.

Unsere **Beckenachse** sollte waagrecht zur Linie beider, oder im Ausfallschritt, zur Oberschenkellinie des vorderen Fußes liegen. Eine Überschreitung der Linie nach außen, entstehend durch ein ausdrehen des Oberkörpers, bedeutet immer eine leichte Verspannung und somit auch ein Schließen der Meridiane (Energienlinien im Körper), die im entsprechende Hüftgelenk verlaufen. Die Ausnahme bilden Übungen, in denen dieses Ausmaß gewollt, aber bitte kontrolliert, überstiegen werden soll.

Beim Heben der **Arme** bis zur **Schulter**, sollten die Hände diese Höhe nicht übersteigen. Die **Ellbogen** sind dabei tiefer als die Hände und von der Seite gesehen vor der Schulterachse. So sind die beteiligten Gelenke auf ein Minimum belastet und die Energie kann die Meridiane frei durchlaufen.

