

Die 3-Schritte-Formel

für Stabilitätsstrategien und Beweglichkeit

Von Tamay Jentjens



Hi, Tamay hier,

vielen von uns geht es so, dass wir trotz Dehnübungen und Selbstmassagen immer wieder die gleichen Schmerzen und Verspannungen bekommen oder beim Training und in unserem Leben einfach nicht die nächste Barriere der Energie durchbrechen können, auch wenn wir schon so viel tun.

Ich selbst hatte fast mein ganzes Leben lang genau diese Probleme und möchte darum hier, nach tausenden von Body & Mind Coachings, mit dir meine 3 Schritte Formel teilen. Mit dieser habe ich es endlich geschafft neue Stabilitätsstrategien in meinen Körper einzuprogrammieren, so dass Verspannungen nicht mehr auftreten können und Schmerzen vorgebeugt werden.

Die Arbeit teilen, statt sie ganz alleine zu machen.

Die Art und Weise wie wir uns bewegen, bestimmt, wie es unseren Muskeln, Knochen und Faszien geht, daher sollten wir genau hier ansetzen!

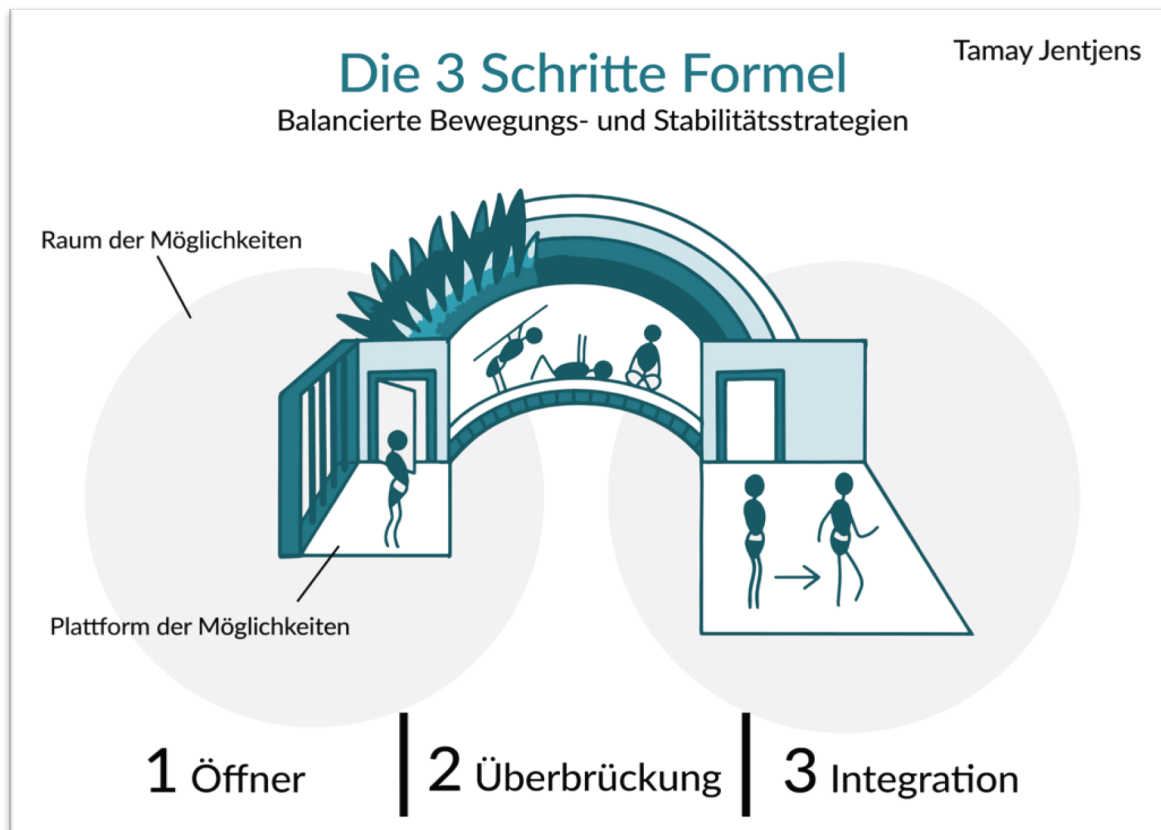
Die 3 Schritte Formel erkennt an, dass wir uns bei jeder Bewegung, selbst beim Sitzen mit dem Körper stabilisieren müssen. Dies geht balanciert mit einer geraden Körperhaltung oder imbalanciert z.B. mit einem Hohlkreuz, nach oben gezogenen Schultern oder einem krummen Nacken.

Stabilisieren wir uns imbalanciert, so übernehmen oft wenige Muskeln die gesamte Stabilitätsarbeit, während andere komplett im Koma liegen.

Die 3 Schritte Formel setzt hier an und gibt dir eine Anleitung dazu, wie du diese Balance wiederherstellst, eine völlig neue Geschmeidigkeit gewinnst und ein komplett neues Fundament für deinen Körper baust. Dies erlaubt dir all die Dinge zu tun, die tun möchtest!

Ich wünsche dir viel Spaß mit der 3 Schritte Formel.
Wenn du sie anwendest, wird sie dein Leben verändern!

Dein Tamay



Der Raum der Möglichkeiten:

Die zwei Kreise stellen den Raum der Möglichkeiten dar. Bewegungen, die weiter außerhalb vom Mittelpunkt liegen, sind schwieriger und Bewegungen die weiter innerhalb sind, sind einfacher.

Beispielsweise wäre der Barfußlauf oder eine 150kg Kniebeuge recht weit außen, da es sehr komplexe, den ganzen Körper umfassende Bewegungen sind. Das einfache Anheben deines Beines oder Armes ohne Gewicht wäre hingegen sehr nahe am Mittelpunkt des Kreises. Je besser die Beweglichkeit und Stabilitätsmuster der Person sind, umso besser kann sie sich bewegen und umso mehr kann sie mit ihrem Körper anstellen.

Die 3 Schritte werden hier beispielhaft für ein Hohlkreuz dargestellt, treffen aber in ihrem Ablauf auch auf alle anderen Körperzonen und Bewegungsfehler zu.

Da die Person links im Bild ein Hohlkreuz hat (beispielhaft für alle anderen Einschränkungen) und auch ihr Brustkorb nach hinten gekippt und eingefallen ist, steht ihr nicht **der gesamte Raum der Möglichkeiten** zur Verfügung, sondern nur eine **eingeschränkte Plattform der Möglichkeiten**.

Sie kann z.B. nicht barfuß laufen, ohne dass ihre Waden nach 2km anfangen zu krampfen. Auch kann sie die tiefe Kniebeuge nicht ausführen, da ihr Oberschenkelknochen zu schnell an das Dach der Hüftpfanne stößt, da diese im Hohlkreuz nach vorn gekippt ist.

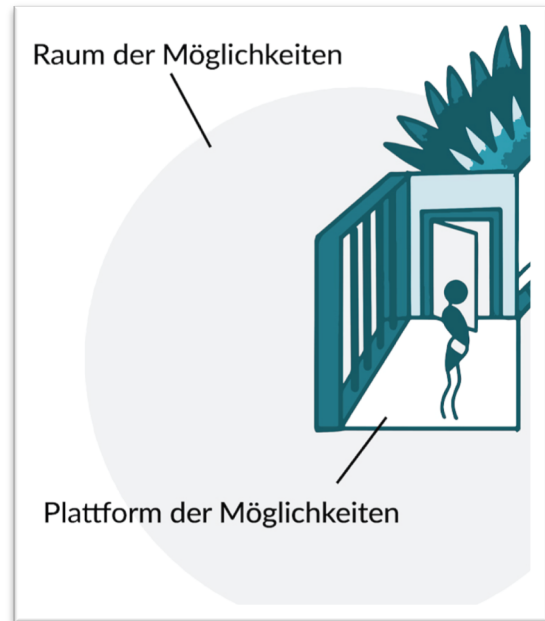
Was die Person auch macht, sie ist eingesperrt und beschränkt in ihren Möglichkeiten durch ihre geringe Beweglichkeit, die gespannte Hüfte und den nicht aufrechten Brustkorb. In dieser scheinbar ausgewogenen Situation befinden sich viele von uns.

Schritt 1: Öffner (der Tür)

Wir wissen, dass Beweglichkeitsübungen, Dehnungen oder auch eine Massage helfen können, um die Beweglichkeit zu verbessern und vielleicht sogar Schmerzen vorzubeugen.

Doch bleibt das dauerhaft?

Nein, meist sind die Effekte sehr kurz gelebt. Das liegt daran, dass unser Körper, ab dem nächsten unser 10.000 Schritte am Tag oder beim Sport, automatisch wieder das alte, imbalancierte Stabilitätsmuster (hier beispielhaft das Hohlkreuz und die steife Hüfte) aus dem Nervensystem abrufen und in deine Bewegung einfügt. Ähnlich wie du morgens beim Zähneputzen nicht anfängst darüber nachzudenken, mit welchem Zahn du anfängst. Du spulst einfach dein programmiertes Muster ab und fängst jeden Morgen mit dem genau gleichen Zahn an. Fast immer völlig unbewusst, ob du es willst oder nicht.



So kommen die Verspannungen, die wir soeben „raus massiert“ haben direkt wieder, solange wir nicht auch die darunter liegende Stabilitätsstrategie verändert haben. Dieser Zyklus muss unterbrochen werden! Doch sind solche Dehnübungen, Massagen und Mobilisationen nicht völlig sinnlos.

Es lohnt sich auch Öffner-Übungen zu machen, da sie nötig sind, um überhaupt an ein neues, balanciertes Stabilitätsmuster heranzukommen.

Oft hemmen die Muskeln, welche unser altes, nicht balanciertes Stabilitätsmuster aufrecht erhalten ihre Gegenspieler in ihrer Funktion. **So gelingt es uns zuerst fast nie, diese im Koma liegenden Muskeln, die uns zurück in die Balance ziehen würden, überhaupt zu aktivieren.** Es sei denn wir öffnen diese Muskeln zuerst durch Dehnübungen, Mobilisationen vieler Art oder durch Massagen. Oft kann erst dann die Gegenmuskulatur, die wir zur Balance der Stabilitätsstrategien benötigen, überhaupt aktiviert werden.

Daher öffnen wir die Tür in Schritt 1 der Formel genau dadurch, indem wir Dehnen, Mobilisieren und Massieren.

Doch dieser Schritt ist oft lediglich genau das: **Das Öffnen der Tür, um in die 2. Phase überzugehen.** In die Phase, wo ein neues Stabilitätsmuster aufgebaut wird, das von nun an die Arbeit teilen kann!

Wir überbrücken nun das alte Stabilitätsmuster mit einem neuen. Die Überbrückungsphase beginnt:

Schritt 2: die Überbrückung – Burn-Phase

Im 2. Schritt überbrücken wir die alte Stabilitätsstrategie durch eine neue. Dazu steht uns jedoch die alte Stabilitätsstrategie im Wege, die so stark im Nervensystem einprogrammiert ist, dass sie jederzeit sofort hervorspringt, wenn wir irgendeine Bewegung machen.

Daher ist es **nicht sinnvoll**, in dieser Phase das neue Stabilitätsmuster durch Kniebeugen, Ausfallschritte, Laufen, Tennis spielen, Bankdrücken oder

andere solche, für den Körper schwierig zu stabilisierenden, Bewegungen einzuüben.

Du wirst es oft schlicht nicht schaffen eine balancierte Stabilitätsstrategie (z.B. eine neutrale Hüfte mit Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und der Beinrückseite) lange genug zu halten, da der Körper sofort sein altes, starkes Muster herausholt, um dich zu stabilisieren.

Das Neue Muster hingegen ist noch schwach und daher nutzen wir in dieser Phase nur korrigierende Überbrückungsübungen, in denen wir die Anforderungen an den Körper so weit reduzieren, dass z.B. beim „geraden“ Liegen nur die Bauchmuskulatur aktiviert wird. Dadurch musst du dich währenddessen nicht auf deine Hüfte, Kopf, Schulter etc. konzentrieren, da du flach auf dem Boden liegst und z.B. deine ganze Aufmerksamkeit dem neutralen Halten des unteren Rückens und der Spannung der Bauchmuskulatur gewidmet sein kann, wenn dein Stabilitätsmuster ein Hohlkreuz ist.

Auch wenn diese korrigierenden Überbrückungsübungen fast immer ohne Gewicht oder nur mit einem Stab sind, sind sie enorm anstrengend! Sie trainieren einerseits die tiefen Stabilisatoren, aber vor allem trainieren sie deine Fähigkeit im Kopf und im Nervensystem, um Muskeln wieder zu aktivieren, die du für eine Balance benötigst, die aber noch im Koma liegen.

Daher heißt diese Phase **„Burn Phase“** und ist in einem Tunnel dargestellt, der auf der Brücke zuerst ein ganzes Stück aufwärts geht, da du in dieser Phase meist deine alten Bewegungen, die dir die Schmerzen und Verspannungen eingebracht haben, völlig ruhen lässt und dich nur auf korrigierende Überbrückungsübungen konzentrierst. Manchmal nicht im ganzen Körper, aber an einer bestimmten Stelle des Körpers. Das ist oft enttäuschend und trotzdem anstrengend. Daher geht die Brücke zuerst hoch, bevor sie in der **„Rainbow Phase“** wieder herunter geht.



Schritt 2 : Die Überbrückung – Rainbow-Phase

In der Rainbow Phase wird dann alles wieder einfacher. Du hast in einigen Wochen bis Monaten gelernt, die neue balancierende Muskulatur für deine Stabilitätsstrategie zu aktivieren und kannst nun, sobald du die korrigierenden Übungen ausführst, direkt die richtige, balancierende Muskulatur aktivieren.

Es fällt dir zwar noch zu schwer, diese Aktivierung auch im freien Stand oder bei Übungen im Fitnessstudio aufrecht zu erhalten, aber es funktioniert bereits in den korrigierenden Überbrückungsübungen. Das ist ein großer Schritt! Dein Körper beginnt, sich umzuprogrammieren.

Du bist hier über den Punkt des größten Widerstandes hinaus und gewinnst Momentum.

Daher geht auch die Brücke wieder herunter. Dein neues Stabilitätsmuster gewinnt an Fahrt und fängt an sich zu verselbstständigen.

Du musst nicht mehr ständig darüber nachdenken und mit vollem Fokus die Muskeln aktivieren. Es geht langsam von alleine.

In dieser Phase kannst du schon schwierigere korrigierende Übungen mit hinzunehmen, wie beispielsweise solche, die bereits erste Gewichte bei den Schulteröffnern oder auch mehrgelenkige Bewegungen, wie die Aufrichtung am Stab, hinzufügen.

Sobald durch die Automatisierung der Burn-Phase die Muster abgespeichert sind, ist deine Aufmerksamkeit wieder frei für weitere, kleine Stabilitätsmuster und auch für globale Bewegung deines Körpers in Balance.

Schritt 3: Integration in reale Bewegungen

Du merkst, dass die Überbrückungsphase abgeschlossen ist, wenn dir das Ansprechen der neuen Stabilitätsmuster nun auch im Stand und in Bewegungen einfach fällt.

Du musst nicht mehr lange darüber nachdenken, sondern aktivierst mit wenig Mühe die richtige Muskulatur.

Nun kannst du dich selbst einfach mit deinem neuen und balancierten Stabilitätsmuster aufrichten und halten. Füge jetzt wieder deine klassischen Fitness-Übungen hinzu, nimm aber noch sehr leichte Gewichte und konzentriere dich auf die Form. Z.B. beginnst du wieder mit Ausfallschritten und einem Gewicht, dass du dabei auf der Schulter trägst oder ruderst wieder am Rudergerät.



Achte dabei darauf, die balancierte, gerade Form des Körpers unter keinen Umständen abhanden kommen zu lassen. Du hast gerade erst die Überbrückung beendet und auch wenn dein neues Stabilitätsmuster schon stark genug ist, deinen eigenen Körper zu stützen, wird es oft noch nicht stark genug sein, deinen Körper und 60kg bei deiner Kniebeuge zu stützen. Auch wenn dir diese zuvor und im alten Muster sehr einfach gefallen sind. Möchtest du zu schnell zu deiner „alten Form“ zurückkehren, so kannst du sehr einfach wieder in das alte Muster zurückfallen. Das lohnt sich nicht, deswegen habe Geduld mit dir.

Habe Geduld, setze deinen Fokus noch einige Wochen auf die Form deiner Bewegungen und starte wieder mit kleineren Gewichten. Du wirst dich sehr schnell wieder an deine alte Form heranarbeiten, auch mit der neuen Stabilitätsstrategie im Gepäck, die dir fortan mehr Energie, mehr Freude an Bewegung, mehr Beweglichkeit und mehr Freiheit gibt!

Du kannst dich nun durch deine Arbeit auf einer größeren Plattform der Möglichkeiten, bewegen und hast mehr von deinen Bewegungen und deinem Leben. Du kannst die Dinge tun, die du tun möchtest.

Ich wünsche dir viel Spaß damit, die 3 Schritte Formel anzuwenden!

Dein
Tamay Jentjens

Mehr findest du unter
<https://Tamay-Jentjens.com>
<https://MobilityRoutine.de>
<https://Tamay-Jentjens.com/bodymind>

