

## **das natürliche, entspannte, ökonomische Stehen**

1. **Füsse beckenbreit und parallel**, Sohlen entspannt, Boden spüren.
2. Knie leicht nach innen – nicht verstärkt gebeugt.
3. **Becken wie Schublade nach hinten gleiten lassen.**  
Schambein hängt zwischen den Beinen.  
Hüftgelenk nicht aktiv kippen (keine Muskeltätigkeit).  
Becken ist *hinter* der Mittellinie.
4. **Bauch, Gesäss und Hüfte sind locker.**
5. **Brustbein gleitet etwas nach vorne.** (NICHT hochziehen.  
Wie drittes Auge dort, das gerade nach vorne blicken kann.)
6. **Schultergürtel liegt wie leichtes Joch auf dem Oberkörper.**  
Schultern hängen frei, sind *nicht* nach hinten gezogen.
7. **Kopf sitzt frei oben drauf** – wie Boje. Blick nicht fixiert, sondern offen. Auch Ohren offen und wach.

### **VON UNTEN BEGINNEN !**

#### **entspanntes Sitzen**

Füsse flach am Boden (eher etwas auseinander und parallel >>> Knie fallen nach innen >>> Sitzbeine gehen auseinander >>> Beckenboden wird passiv gespannt) >>> VOR Sitzbeine sitzen >>> Becken ist entspannte Schüssel mit flachem Boden. Oberkörpergewicht in Becken abgeben (wie einen „Migrossack“ hinstellen und alles in ihm sinkt zum Boden).  
>>> sonst alles wie oben.

#### **entspanntes Gehen (Kurzform – ausführlich siehe Rückseite)**

Brustbein gleitet waagrecht nach vorn; das Gewicht des Oberkörpers ist der Motor; Oberkörper und Becken bewegen sich gleichmässig und ruhig; die Beine schwingen von selbst aus dem Bauch, wie aufgehängt am Rippenbogen; die Füsse werden ohne Zutun von der Ferse bis zu den Zehen federartig gespannt.  
>>> ansonsten alles wie ganz oben!

Speziell zur Haltung beim Laufen / Joggen: [www.dr-walser.ch/laufhaltung.pdf](http://www.dr-walser.ch/laufhaltung.pdf)  
und fürs Wandern / Gehen: [www.dr-walser.ch/wandern/](http://www.dr-walser.ch/wandern/)

## **Der Alltag als Übung: entspanntes, ökonomisches Gehen/Wandern und Laufen/Joggen**

Das Wichtigste dabei ist das Spüren, welche Kraft mich vorwärts bringt:

Es ist die Schwerkraft, also unser Gewicht!

Beim Gehen ist es primär das Gewicht des Oberkörpers (und nicht die Beinmuskeln).

Wo beginnt meine Bewegung?

Im Brustbein, wie waagrecht nach vorne gezogen von einem imaginären Faden (von hier aus und nicht von der Stirn). Dies ist kein Nach-Oben-Ziehen, welches immer mit Muskelspannung im Schultergürtel und Nacken endet. Es ist besser vergleichbar mit einer leicht nach vorne gleitenden Schublade.

Das Becken bleibt dadurch etwas zurück. Auch im Becken nur entspanntes Gleiten (nach hinten) und kein Kippen. So wird das Hüftgelenk erst frei für Federung (Falls die Hüftachse vor dem Lot liegt, kann das Hüftgelenk nicht beugen/federn!). Die Kniefederung ist nicht so wichtig.

Oberkörper und Becken bewegen sich gleichmässig und ruhig – schweben auf einer Linie durch den Raum. Keine Auf- und Ab- und keine Seitwärts-Bewegungen im Becken und Schultergürtel (welche immer das Gleichgewicht stören und Muskelarbeit in der Oberfläche benötigen).

Die Beine schwingen von selbst aus dem Bauch, pendeln durch den Beckenring, wie aufgehängt am Rippenbogen. So können sich die Beine (selbst im Bergauf- oder Bergab-Gehen) in der Schwungphase völlig entspannen und benötigen dort keinerlei Muskeln. Es ist nur mein Oberkörpergewicht, das die Beine hintennach pendeln lassen.

So wird mein Schritt kurz, da der Fuss recht schnell wieder aufsetzt – automatisch immer zuerst auf der Ferse. Die Füße werden ohne Zutun von der Ferse bis zu den Zehen federartig gespannt. Auch diese Längsfeder unserer Füße entlastet (neben der Hüftgelenksfederung) die Knie und unseren Rücken.

Man soll sich deshalb nie von aussen im Spiegel betrachten, sondern von innen spüren, ob mich mein Gewicht nach vorne zieht – dorthin, wohin ich gehen will – und nicht nach hinten. Und auch, ob mein Bein beim Vorschwingen völlig locker hängt und sekundär hintennach pendelt.

Nicht das „Aufrechtsein“ ist dabei wichtig, sondern die Ökonomie der Bewegung, in welcher meine Beine sich kurz entspannen können – und auch die ganze Oberfläche-Muskeln im Oberkörper/Schulter/Hals/Nacken sich entspannen können.

In der vorne konvexen, langen Haltung des Oberkörpers kann mein Schultergürtel ganz locker auf diesem idealen Podest aufliegen und die Arme hängen in den Achseln – mein Kopf balanciert wie eine Boje auf dem Wasser auf der Halswirbelsäule. Mein Blick geht entspannt, nicht-fokussiert geradeaus zum Horizont.

Die ganze Oberfläche ist dabei im Gleichgewicht entspannt – und die Aufrichtung im Oberkörper wird durch die inneren Rumpfstabilisatoren (Coremuskeln) rund um die Wirbelsäule ohne Verspannung und Verkürzung erst möglich.

