



Bewusst Bewegen

ISMAKOGIE

# SOFTWARE-UPDATE FÜR DEN KÖRPER

Das Aussehen und die Ausstrahlung eines Menschen ist weitgehend von seiner Haltung geprägt und nicht nur von seinem Äußeren.

Eine natürliche, unverkrampfte Körperhaltung signalisiert einen klaren Verstand, Selbstbewusstsein und Dynamik.

Hingegen macht eine schlaffe Haltung mit hochgezogenen Schultern und einem nach unten hängenden Kopf älter. Es vermittelt den Eindruck von Energielosigkeit. Die Bewegungen sind nicht leicht und elegant, denn dafür ist die gute Haltung Voraussetzung.

Erziehung, Mode, persönliche Erlebnisse, Krankheit, Verletzungen prägen die Haltung.

Die Folgen der schlechten Körperhaltung können Verspannungen der Muskeln, eingeschränkte Beweglichkeit und vorzeitige Abnutzung der Gelenke sein.

Die Haltung ist das Ergebnis von Gewohnheiten.

Gewohnheiten kann man, wenn man will, ändern und erfolgreich die schlechte Gewohnheit loslassen und eine individuell ideale Körperhaltung aufbauen.





Das ideale Haltungsmuster ist nicht statisch. Wenn Sie glauben, dass Sie aufrecht und ruhig stehen, ist das gar nicht so. Wenn Sie sich nicht stützen, spüren Sie ein leichtes Schwingen.

Dieses Schwingen ist eine Wechselleistung zwischen Beuge- und Streckmuskulatur, ein ewiges Schwingen zwischen diesen beiden Polen.

Lässt man diesen Spannungswechsel geschehen, wird man weniger dazu neigen sich zu fixieren.

Man kann von sichtbaren Bewegungsformen und von unsichtbaren Haltungsformen sprechen.

Kopf und Hals machen immer mit, was der Körper weiter unten auslöst.

## ÜBUNGEN

Nehmen Sie eine leichte Grätschstellung ein. Versuchen Sie zu spüren, dass der Körper leicht zu schwingen beginnt, keine Turnübung daraus machen sondern geschehen lassen. Denken Sie, Sie sind ein Halm im Wind, der nur ganz unten mit dem Boden verwurzelt ist, ohne dass Sie sich am Boden anklammern.

Horchen Sie in Ihren Körper hinein um ein Gefühl für ihn zu bekommen, was er tut, was er will, was er soll, was er kann.

Ich sollte das jetzt so oder so machen, also mach´ ich es!

# BITTE NEHMEN SIE PLATZ

Nachdem wir sehr viel Zeit in unserem Leben in einer Sitzposition verbringen, sollten wir unseren Körper in eine natürliche Haltung bringen.

Sitzen wir auf den Sitzbeinhöckern, die von Natur aus dazu bestimmt sind, sitzen wir auf jeden Fall richtig. In der idealen Sitzhaltung bildet der Körper vier rechte Winkel:

Im Sprung-, Knie-, Hüftgelenk und zwischen Hals und Kinnlinie.

Die Füße stehen in leichter „V“ – Stellung am Boden.

Mit ein wenig Konzentration sollten unsere Ismakogie Übungen im eigenen Körper wahrgenommen werden. Das Kontrahieren und Lösen der jeweiligen Muskelketten kann jederzeit im Alltag Anwendung finden. Verspannungen werden mit gezielten kleinen Bewegungen verbessert.



Es sich bequem zu machen, bedeutet Rücken rund, Gesäß breit, Schultern nach vorne ziehen, dabei den Hals verschwinden lassen.

Beine überkreuzen, sich mit den Ellenbogen aufstützen. Knie nach außen fallen lassen.

Die gegenteilige Variante ist das krampfartige Geradesitzen, als hätte man einen Stock verschluckt. Diese ist genau so ungesund wie das „Lümmeln“.



# BITTE NEHMEN SIE PLATZ

Schon in jungen Jahren können Haltungsschäden auftreten.

Im späteren Leben zeigen sich deutliche Auswirkungen, wenn nicht rechtzeitig falsche Bewegungsmuster erkannt und durch körpergerechte Bewegungsabläufe ersetzt werden.

## ÜBUNGEN

Mit Oberkörpereinheit dosiert und sanft über die Sitzbeinhöcker vor/zurück, re/li, im Kreis und mit 8-Schleifen schwingen. Rumpf und Kopf bleibt in einer Einheit.

Verspannungen im Hals- und Schulterbereich lösen bzw. verbessern. Mit den Armen vor dem Körper 8-Schleifen ziehen.

**VERMEIDEN SIE, WENN MÖGLICH,  
LANGES STATISCHES SITZEN!**



# AUF DEN STAND KOMMT ES AN.

Nach dem Sitzen ist das Stehen die häufigste Haltungsform, doch die wenigsten Menschen sind in der Lage längere Zeit zu stehen ohne dabei zu ermüden.

Einen guten Teil des Tages befinden wir uns in einer vertikalen Position:

In einer Warteschlange, in der Straßenbahn, in „stehenden“ Berufen, im Museum ...

Betrachten Sie die Dame auf dem Bild unten: Durch die einseitige Belastung eines Beines und die Schrägstellung des Beckens kommt es zu einer unkoordinierten Haltung und diese kann zu Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden führen.



Die hängenden Schultern und ein Rundrücken beeinträchtigen die Atmung, die Ausstrahlung ist müde und abgespannt.

Wir nehmen eine körpereigene Grätsche ein und verteilen das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Dadurch werden das Becken und die Wirbelsäule aufgerichtet. Alle Gelenke stehen in einer vertikalen Linie. Der Brustraum ist frei und der Atem kann fließen. Die Ausstrahlung ist viel positiver.



# AUF DEN STAND KOMMT ES AN.

## ÜBUNGEN

Verstärken Sie den Bodenkontakt und spüren Sie, wie Sie sich über die Wirbelsäule bis zum Kopf aufrichten. Der Rücken wird weder gekrümmt noch überstreckt sondern sanft verlängert, ebenso der Nacken. Vermeiden Sie das Durchstrecken der Kniegelenke und der Leisten. Das Becken wird gerade gestellt. Der Beckenboden ist aktionsfähig. Die Schultern werden sanft nach hinten und unten geführt. Die Arme hängen seitlich am Körper. Jetzt sind Sie gut ausgerichtet. Die Spannung im Körper verändert sich. Dann wieder sehr langsam loslassen und zur Ausgangsposition zurückfinden. Den Körper wieder bis zur vollen Größe aufrichten. Und lösen.

## ÜBUNGEN

In der Streckung ausatmen und beim Loslassen einatmen. Wiederholen Sie diesen Spannungswechsel einige Male.

Training für das Gleichgewicht:  
Strecken Sie den Körper bis zur vollen Größe. Das rechte Bein wird zum Standbein. Der Körper bleibt in aufrechter Position. Weder in der Hüfte einknicken noch zur Seite kippen. Das linke (Spiel-) Bein aus dem Hüftgelenk vor und zurück schwingen. Bein wechseln.

Sie werden spüren, wie Sie auch auf einem Bein ganz stabil stehen können, obwohl Sie mit dem anderen Bein pendeln. Die Arme schwingen mit.

# WIE GEHTS

Gehen ist ein von klein auf antrainierter und perfektionierter natürlicher Bewegungsablauf.

Im Laufe eines Lebens wird dieser Bewegungsablauf durch Nachahmung und durch mehr oder weniger widrige Umstände beeinflusst. Es entstehen Gehmuster, die immer mehr vom natürlichen Bewegungsablauf abweichen. Der Körper gerät aus dem Lot...

Bild a Es beginnt mit vorgeneigtem Kopf, mit hängenden Schultern, mit rundem Rücken und Füßen, die in den Sprunggelenken steif werden.

Eine schwache Rücken- und Beckenmuskulatur und müde Beine sind die Folge.

Mit der Zeit wird der Gang immer schleppender, bis er in fortgeschrittenem Alter instabil und zappelig wird. Dieses Gangbild braucht viel Kraft und die Wirkung ist gering.

Es ist ineffizient - der Körper verliert seine Dynamik!

Bild b Natürliches Gehen beginnt beim Abrollen über die Fußsohlen und einem bewussten Übertragen der Kraft von den Beinen über das Becken zum Rumpf. Dieser „Aufwärtszug“ hält Rumpf und Kopf in Balance. Die eingesetzten Muskelgruppen werden beim Gehen trainiert und gekräftigt. So sind die Muskelspannungen ausgewogen. Der Gang ist sicher und der Schritt fest. Das Gehen ist leicht und durch wenig Kraftaufwand mit großer Wirkung effizient.

Es ist dynamisch und macht (wieder) Freude!



Bild a



Bild b

# WIE GEHTS



## ÜBUNGEN

Gehen Sie und setzen Sie Ihre Füße möglichst flach auf, ziehen Sie den Kopf nach vor. Die Schultern hängen, die Arme verlieren ihren Schwung. Fühlen Sie nach, welche Auswirkungen im Körper merkbar sind. Ihre Körperhaltung wird der bei Bild a immer ähnlicher.

Nun ändern Sie bewusst Ihre Körperhaltung. Sie richten Ihre Wirbelsäule auf. Der Kopf passt sich nahezu von alleine dieser Haltung an. Denken Sie nun bei jedem Schritt an das Abrollen und Abstoßen des Fußes. Die Arme schwingen im Rhythmus mit. Ihre Körperhaltung wird der bei Bild b immer ähnlicher.

Vergleichen Sie beide Gehmodelle. Die Dynamik Ihrer Bewegung verändert sich. Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen und wie sich Ihre Ausstrahlung verändert.

## ÜBUNGEN

Gehen Sie bewusst nach vor. Setzen Sie dabei Ihre Füße in einer leichten V-Stellung links und rechts von einer gedachten Mittellinie auf. Rollen Sie beim Gehen von der Ferse zum Vorfuß (Großzehenballen) hin ab. Die große Zehe gibt den Impuls für den nächsten Schritt. Nehmen Sie im Bewegungsablauf Ihre Arme in Koordination zu den Beinen mit.

Gehen Sie bewusst rückwärts. Sie werden merken, dass Ihre Gesäßmuskeln jetzt sehr aktiv sind, dass Ihr Bein ganz leicht über das Hüftgelenk nach außen rollt, die große Zehe aufsetzt und der Fuß über den Vorfuß zur Ferse hin abrollt. Auch beim Retourgang nehmen Sie Ihre Arme in Koordination zu den Beinen mit.

Wussten Sie, dass Retourgehen ein ausgezeichnetes Gehirntaining ist?

# HINAUF

## Stiegensteigen ist die einfachste Übung im Alltag

Das Stiegensteigen stärkt die gesamte Muskulatur. Die Herzkreislauffähigkeit wird gefördert und die Lungenkapazität verbessert.

Sie stehen aufgerichtet vor einer Stiege. Heben Sie nun das rechte/linke Bein auf die erste Stufe. Wenn möglich Aufsetzen mit der ganzen Fußsohle. Denken Sie daran, dass der Körper aufrecht bleibt. Vermeiden Sie das Vorneigen des Oberkörpers und das Zurseitekippen der Hüfte.

Das Gewicht ist am unteren Standbein. Verlagern Sie nun das gesamte Gewicht auf das obere Bein. Denken Sie dabei an eine Hebebühne. Lösen Sie diese Gewichtsübertragung bewusst aus. Richten Sie sich wieder über das Standbein auf. Das Spielbein führt den Fuß auf die nächste Stufe.

Vermeiden Sie ein „sich Hochziehen“ am Stiegen Geländer!



# HINUNTER

Beim Stiegen abwärts gehen wirken enorme Kräfte auf unseren Körper. Üben Sie, Ihre Beine als muskulär aktive Stoßdämpfer einzusetzen. Denken Sie an die vorgegebene „ismakogische Ausgangsstellung“.

Stehen Sie mit den Füßen in leichter V-Stellung auf der oberen Stufe und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf ein Bein.

Während Sie den anderen Fuß auf die untere Stufe stellen, wird das hintere Bein verzögernd gebeugt. Das aufsetzende Bein wird im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk gebeugt - es kontrolliert damit die Abwärtsbewegung und das aktive Abfedern des Beines. Setzen Sie dabei die Beckenbodenmuskulatur und die Muskeln des Beines bewusst ein. Richten Sie das Becken auf, ehe Sie auf die nächste Stufe steigen.

Vermeiden Sie ein Vorbeugen des Oberkörpers!

Konzentrieren Sie sich und beobachten Sie Ihren Körper. Nach einigen Übungseinheiten werden Sie merken, wie leicht Ihnen das Stiegensteigen fällt.



# FACEBUILDING

Aktive Schönheitspflege durch Gesichtsmuskeltraining,  
Muskeln sind zum Arbeiten gemacht!

Grundsätzlich handelt es sich darum, durch Spannungs- und Entspannungsübungen das Muskelgeschehen im Gesicht bewusst werden zu lassen.

Zumeist reagieren wir auf die verschiedenen Einflüsse des Alltags – seelisch unbewusst oder kaum bewusst. Freude, Trauer, Glück, Stolz etc. – unsere Mimik und Körperhaltung zeigt wie wir uns fühlen.

Eine hängende, schlaffe Körperhaltung bedeutet auch ein hängendes, schlaffes Gesicht. Der Abwärtstrend wird zum Dauerzustand. Eine gute, natürlich aufgerichtete Körperhaltung bedeutet auch eine positive Gesichtsmuskelspannung.

Ismakogie berücksichtigt die Tatsache, dass man keinen Teil des Körpers isolieren und ohne Wirkung auf das Ganze beeinflussen kann. An allen positiven oder negativen Aktionen ist der Körper immer in seiner Gesamtheit beteiligt.

Jede richtige Übung der Ismakogie geschieht einschließlich des Gesichtes und ist somit Schönheitspflege.

Die Übungen beachten die muskuläre Ordnung im Gesicht. Ein Grimassenschneiden als auch ein starres, unbewegliches Gesicht betrachtet die Ismakogie als schädlich. Das Gesicht soll seine natürliche Beweglichkeit behalten.



# FACEBUILDING

## ÜBUNGEN

- Legen Sie den Zeigefinger sanft in die Kerbe zwischen Kinn und Unterlippe und den Daumen unter den Kieferrand. Lockern Sie mit dem Zeigefinger die Unterlippe und bewegen Sie dann ganz zart die unter dem Zeigefinger liegende Muskulatur hinauf und hinunter.
- Schließen Sie die Augen, denken Sie an die inneren Augenwinkel und dann den Lidrand entlang bis zu den äußeren Augenwinkel. Stellen Sie sich die Lider nicht müde gesenkt, sondern weit außen liegend und hochgehalten vor. Das Training liegt in der Wiederholung des Spannungswechsels, innen – außen. Auf den Schläfen liegende Finger steigern die Leistungsintensität durch leichten Druckwiderstand.

## ÜBUNGEN

- Alle Fingerkuppen zart auf die Stirn legen, ohne dadurch die Haut zu verschieben und die Stirn zum Haaransatz hochziehen, schließen Sie dabei die Augen.
- Fingerkuppen über oberen Ohrrand legen und zarte Impulse nach oben geben.

# FEEDBACKS



Sonja D.: Vor allem beweist die Ismakogie für mich persönlich, dass es nicht ausschließlich anstrengender und schweißtreibender Trainingseinheiten bedarf, um positive Veränderung an Körperhaltung und Bewegung herbeizuführen. Weniger ist oft Mehr!

Elisabeth H.: Ismakogie lehrt mich mit meinem Körper zu arbeiten. Ismakogie gibt einen Einblick in die faszinierende Rhythmik unseres Körpers und lehrt einen achtsamen und respektvollen Umgang mit diesem. Ismakogie führt einen zu Zusammenhängen zwischen Körper und Psyche.

Elisabeth R.: Besonders gut gefällt mir an der Ismakogie der behutsame und schonende Umgang mit dem Körper. Es wird großer Wert auf eine korrekte Körperhaltung gelegt. Dadurch kann ich Fehlhaltungen und Verspannungen lösen und zu mehr Lebendigkeit zurückfinden. Für mich ist Ismakogie ein möglicher Weg aktiv etwas für meine Gesundheit zu tun.

Helga P.: Ismakogie ist der einfachste Weg, um zu erfahren, was dem eigenen Körper gut tut. Die Übungen lassen sich problemlos in den Tagesablauf integrieren. Somit wird der Alltag zum Wellnesscoach.

Erika W.: Endlich fand ich zur Ismakogie und habe den inneren „Schweinehund“ überwunden. Ich brauche keine schweißtreibenden Übungen für meine Rückenbeschwerden, fühle mich im Alltag rundherum wohl, stark, leistungsfähig und gesund.

Irene F.: Endlich kann ich selbstbewusst und sicher Auftreten (bei Geschäftsverhandlungen), meine Schulterverspannungen lassen nach bzw. entstehen erst gar nicht.



# FEEDBACKS



Monika V.: Bei langen Sitzungen, Vorträgen kann ich konzentriert bis zum Ende der Veranstaltung mitarbeiten bzw. zuhören.

Sonja W.: Dank Ismakogie kann ich lange stehen ohne zu ermüden – war mir vorher noch nie möglich!

Gertrude Sch.: Ismakogie ist für mich zu einer spannenden Reise durch meinen Körper geworden. Ich lerne, Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren – spüre verspannte Muskeln auf und kann diese immer öfter loslassen. Ich habe mich aufgerichtet, meine Haltung verbessert und genieße die sanften Schwingungen, die ich überall und jederzeit durchführen kann.

Erna R.: Ich fühle mich wieder wohl in meinem Körper (konnte ihn nicht mehr akzeptieren wie er ist), dadurch geht es mir jetzt auch psychisch viel besser.

Roman N.: Radfahren macht wieder viel Spaß – meine Knie- und Rückenschmerzen stellen sich selbst bei langen Fahrten nicht mehr ein – so tue ich meinem Körper mehr Gutes mit der „Radlerei“.

Melitta S.: Nach der Geburt unseres Kindes konnte ich wegen „Blasenschwäche“ nicht mehr laufen gehen (es „tröpfelte“). Ein Auffrischkurs Ismakogie hat meinen Beckenboden wieder „dicht gemacht“. Laufen über Stock und Stein, auf Wald- und Wiesenwegen bereitet mir wieder große Freude und Erholung.



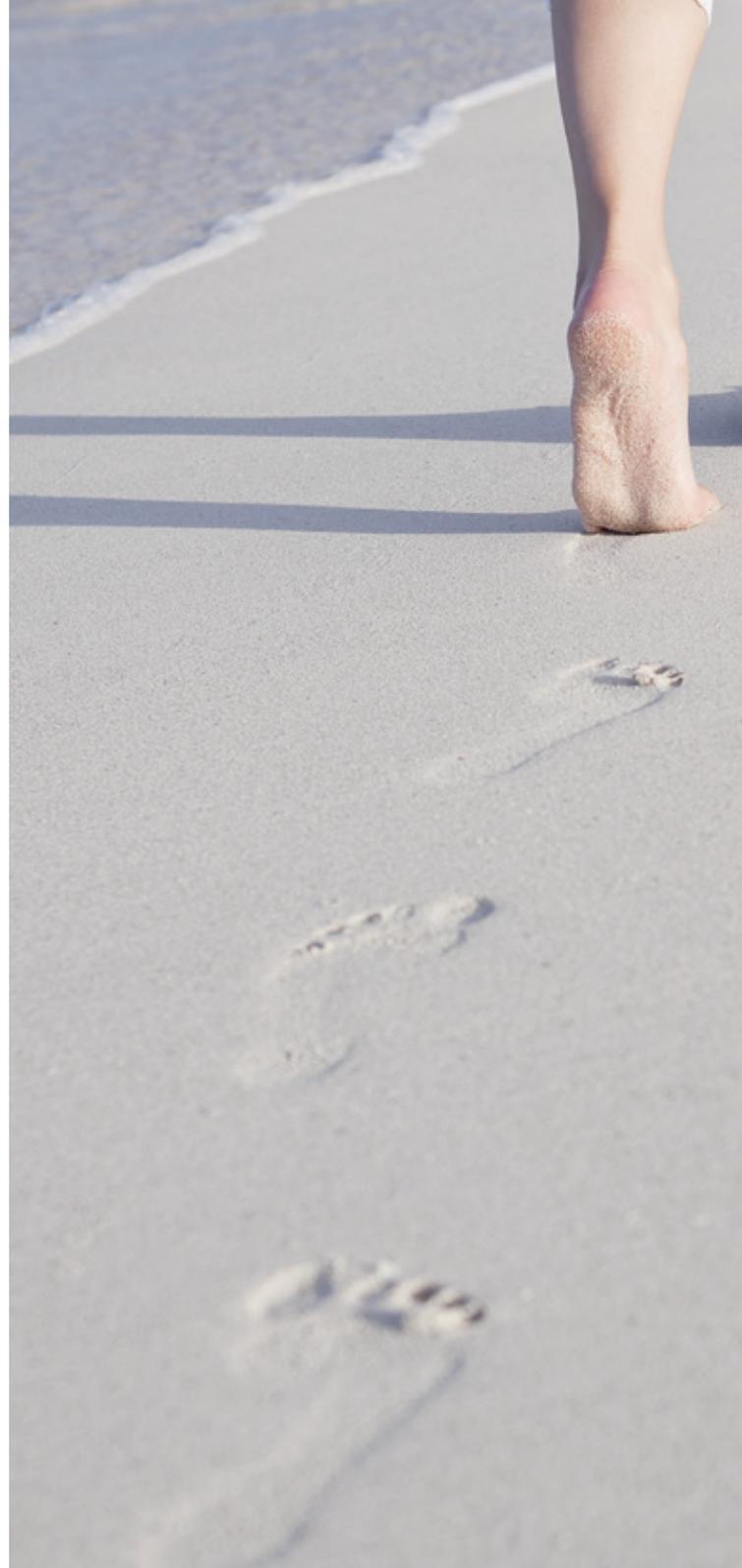
# DAS GERÄT IST DER EIGENE KÖRPER

Diese Broschüre bietet Anregungen, sich mit Ismakogie zu beschäftigen.

ISMAKOGIE ist Anti-Aging durch Eigenleistung.

Haben Sie einmal erkannt, dass Ismakogie die Chance bietet bis ins hohe Alter körperlich und geistig aktiv zu bleiben ohne sich zu überfordern (krankhafte Veränderungen ausgenommen), werden Sie bestimmt mehr darüber „erfahren“ wollen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!





# KONTAKT

Gesellschaft zur Förderung  
der Anne Seidel Ismakogie

[www.ismakogie-anneseidel.at](http://www.ismakogie-anneseidel.at)  
[www.ismakogie.eu](http://www.ismakogie.eu)

Sekretariat Fr. Waltraud Kaggl  
[ismakogie@gmx.at](mailto:ismakogie@gmx.at)

Tel. +43 (0)1- 688 94 74  
Franz Koci-Straße 5/9/16  
A-1100 Wien

Impressum:

**Herausgeber:** Gesellschaft zur Förderung der Anne Seidel Ismakogie  
**Text:** Waltraud Kaggl, Helga Kukla, Sigismunde Manuschek  
Maria Pohl, Monika Wagner; **Fotos:** shutterstock, fotolia, pixelio

Gestaltung: [ulrikeschwach.com](http://ulrikeschwach.com)

Die muskuläre „Gebrauchsanleitung“ ist in jedem Körper als wundervolles Ordnungssystem zu erkennen, wird aber kaum „gelesen“.

ANNE SEIDEL

[www.ismakogie-anneseidel.at](http://www.ismakogie-anneseidel.at)  
[www.ismakogie.eu](http://www.ismakogie.eu)

