
GENIUS NATUR

Als Menschen haben wir den Vorteil, dass wir auf zwei Beinen stehen und uns fortbewegen können.

Durch den aufrechten Gang sind unsere Hände frei und wir haben deshalb die Möglichkeit, manuelle Fähigkeiten zu entwickeln und auszuführen. Unser Körper hat ein perfekt abgestimmtes muskuläres System, das uns diese Aufrichtung ermöglicht.

Ich unterscheide im weiteren Text zwischen Bewegungsmuskulatur und Stützmuskulatur.

Die **Bewegungsmuskulatur** gibt uns die Möglichkeit, bewusste Bewegungen mit den Armen, den Beinen und dem Rest des Körpers auszuführen.

Die **Stützmuskulatur** ist nicht bewusst zu steuern. Sie arbeitet reflektorisch durch die aufrichtenden Impulse, die wir beim Stehen und Laufen von den Füßen und beim Sitzen von den Sitzhöckern bekommen.

Stellen Sie sich Ihr aufrichtendes System wie einen Pfahl vor, der durch Seile an allen Seiten gehalten wird.



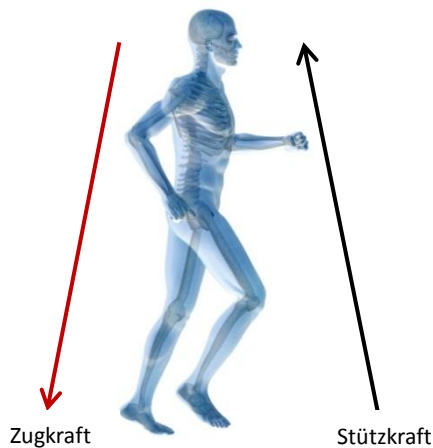
Hierbei können Kräfte von der Spitze zum Boden wirken, andere Seitenzüge wiederum stützen die Konstruktion vom Boden zur Spitze.

So gibt es in unserem Körper Zugkräfte, die vom Kopf zu den Füßen wirken und es gibt aufrichtend wirkende Stützkkräfte, die an den Füßen beginnen und bis zum Nacken/Kopf gehen.

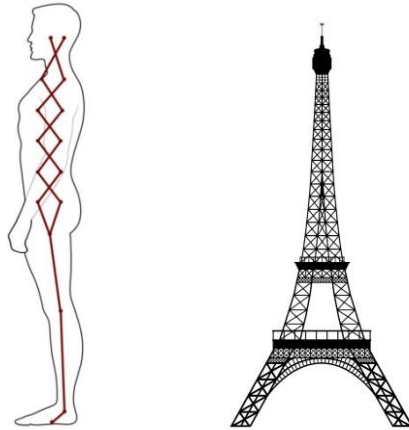
Warum haben wir einerseits Stützfunktionen und andererseits Zugfunktionen? Wäre es nicht logisch, entweder das eine oder das andere einzusetzen?

Wenn wir in aufrechter Position nur auf der Stelle stehen würden, könnte unser System diese Position durch die reine Stützfunktion von allen Seiten aufrecht halten. Aber wir bewegen uns in alle gewünschten Richtungen und könnten uns nicht vorwärts bewegen, wenn die Zugkräfte fehlten.

Dadurch, dass uns die vordere Muskellinie stützt, fallen wir beim Laufen nicht nach vorne. Verstärkt wird die Aufrichtung durch die Rückenlinie, die als Zugkraft nach unten wirkt.



Es gibt auch noch Querverstreben, die uns seitlichen Halt geben. In die Technik übersetzt, sieht man solche seitlichen Verstreben zum Beispiel beim Eiffelturm.



Wenn durch einseitige Bewegungsmuster oder Störungen in unserem perfekt aufeinander abgestimmten körperaufrichtenden System eine Dysbalance entsteht, würde der aufrecht stehende Pfahl aus unserem Beispiel einfach umfallen.

Unser Körper hat die geniale Fähigkeit, Dysbalancen durch Kräfteverschiebung auszugleichen. Das ist sehr hilfreich. Wenn wir zum Beispiel ein kürzeres Bein haben, so können wir dennoch laufen.

Es wird jedoch zu einem Problem, wenn unser geniales System falsche Körperhaltungen ausgleicht und wir erst spät durch Verspannungen oder Schmerzen auf diese Dysbalance aufmerksam werden. Man kann dann selbst oft nicht lokalisieren, wo die Zug- oder Stützfunktionen gestört sind.

Unser Körper kann sich nach einer nur kurzen Störung und einem schnellen Ausgleich wieder erholen. Aber wenn die Fehlhaltung über einige Wochen dauert, ist ohne Hilfe von außen das Wiederherstellen der Balance schwierig.

Wenn zum Beispiel durch einen Unfall ein Bein eine Zeit lang nicht belastet werden kann, übernimmt das andere Bein mehr Arbeit. Wir gehen bis zur Wiederherstellung schief. Auch wenn das Bein wieder gesund ist, bleibt häufig die Schiefelage erhalten. Die aufrichtende Stützfunktion endet aber nicht an den Beinen, sondern setzt sich fort bis zum Kopf. Also sind beide Körperseiten aus dem Gleichgewicht. Die Seite, die aufgrund des Unfalls mehr tragen musste, ist übertrainiert, die andere Seite ist untertrainiert. So sind viele Probleme im Körper zurückzuführen auf einen lange zurückliegenden Unfall.

In der Physiotherapie wird meist erfolgreich versucht, die Muskulatur in dem verletzten Bein wieder zu stärken. Aber es bleibt bei dem Bein. Die Schulung geht nicht dahin, die gesamte Aufrichtung des Körpers und dessen ausgeglichenes Funktionieren wiederherzustellen.



Eine Frau kam zu mir und ich stellte fest, dass ihr Oberkörper nach links verschoben war. Dies war bei ihr nie zuvor ein Problem gewesen und ich fragte sie, ob sie irgendetwas Ungewöhnliches getan hatte. Es könnte sich um das Streichen eines Zimmers in angespannter Position gehandelt haben oder Ähnliches. Sie verneinte. Ich ließ nicht locker, meine Verwunderung darüber auszudrücken, dass ihre Brustwirbelsäule plötzlich eine Skoliose (seitliche Verschiebung) zeigte.

Am Ende der Sitzung fiel ihr ein, dass sie in der letzten Woche einen Autounfall gehabt hatte, bei dem aber nichts passiert sei. Ich sagte ihr, dass das andere Auto wahrscheinlich in ihre rechte Autoseite gefahren sei und sie bejahte das, erstaunt darüber, wie ich das wissen konnte.

Für mich war es vollständig logisch. Das Auto war von rechts in ihr Fahrzeug gefahren und der Schreck bewirkte, dass sie instinktiv zur anderen Seite auswich. Dieser Reflex, einer Gefahr auszuweichen, ist nachzuvollziehen, und dadurch kann ganz leicht so eine seitliche Verschiebung entstehen.

Wir erreichten in der Unterrichtseinheit, dass sich ihre Muskulatur entspannte und sie ging wieder gerade aus der Stunde. Wenn wir nicht sofort diese Schiefelage ausgeglichen hätten, wäre es möglich gewesen, dass sie Jahre später Rückenprobleme bekommen hätte und zum Arzt gegangen wäre. Der hätte dann die richtige Diagnose gestellt: „Kein Wunder, Sie haben ja auch eine Skoliose im Brustwirbelbereich!“ ●

Ist Sport die Lösung?

Oft wird mir die Frage gestellt: „Kann ich nicht durch Fitnesstraining und Rückenschule die Probleme beseitigen?“

Zweifellos sind sowohl Rückenschule als auch viele Sportarten sehr hilfreich. Es gilt allerdings, die Bedeutung von der Bewegungs- und der Stützfunktion der Muskulatur zu bedenken.

Wenn ich durch bewusste Bewegungen einzelne Muskelgruppen stärken, bedeutet dies nicht, dass ich auch die gesamte Stütz-muskulaturlinie (die in ihrem Verlauf eine ganze Reihe von Muskeln mit einschließt) trainiere.

Die Muskeln, die, verbunden durch unser Bindegewebe, für die Aufrichtung sorgen, haben auch Einzelfunktionen für unsere bewusst ausgeführten Bewegungen.

Die Aufrichtung wird nur in dem Moment aktiviert, in dem Bewegung stattfindet. Beispielsweise, wenn wir vom Liegen oder Sitzen zum Stehen kommen oder unser Gewicht beim Laufen vom linken zum rechten Bein verlagern.

Wenn die Balance unseres aufrichtenden Systems gestört ist, kann sie am effektivsten während der aufrichtenden Bewegung verändert werden. Daher arbeitet der Bodilance-Trainer mit dem Klienten während der Aufrichtung. So kann, ausgehend von den Füßen oder auch beginnend an Kopf und Nacken, die Dysbalance korrigiert werden.

Kurz und knapp:

Eine Veränderung in unserem aufrichtenden System kann optimal während des aufrichtenden Prozesses erfolgen und geschieht durch Umschulung des Stützsystems.

Das aufrichtende System hat Zug- und Stützfunktionen und führt von den Füßen zum Kopf oder beginnt am Kopf und führt zu den Füßen. Teile der Stützsysteme haben auch Bewegungsfunktion. Aber bewusst ausgeführte Bewegungen verändern nicht oder nur bedingt die körperaufrichtende Balance.

Dies ist erst durch die richtige Aktivierung des gesamten Systems zu erreichen.