

Nützliche und einfache Körperübung: Der Springbrunnen-Mensch

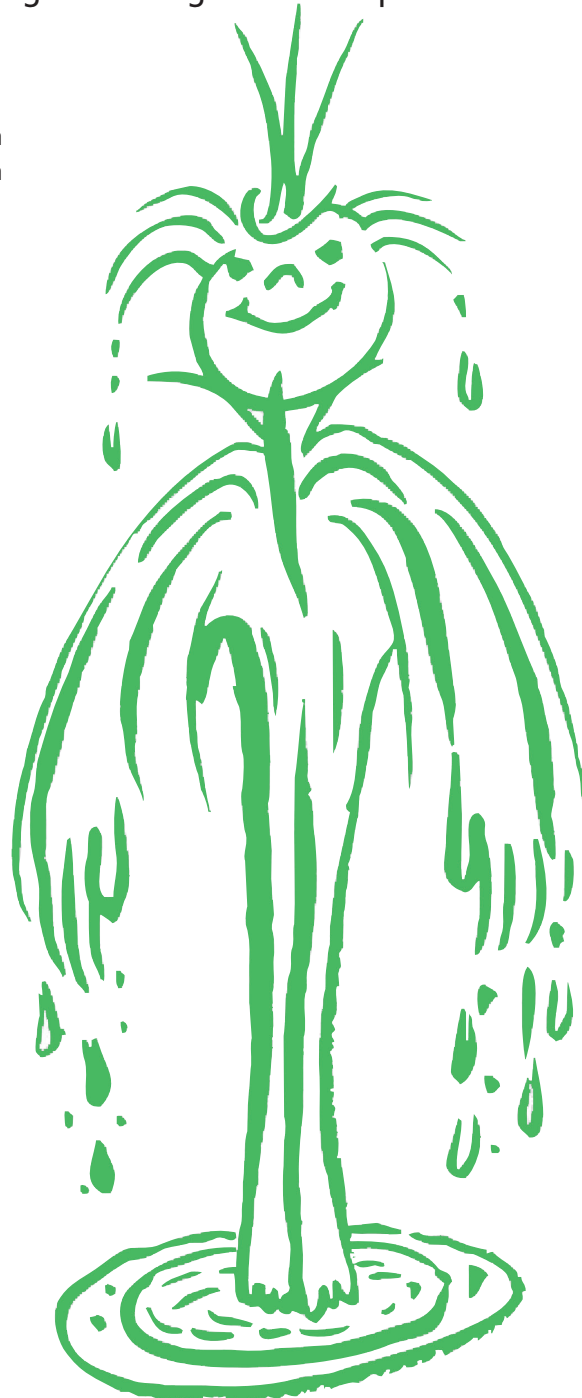
Zitiert mit freundlicher Genehmigung des Autors aus dem Übungsbuch „Der aufrechte Mensch – Die besten Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein“ von Dr. Robert Schleip

Dr. Robert Schleip entwickelte ein Übungsprogramm, das die modernen Körperübungen unserer Zeit vereint: Zur Aufrichtung des Oberkörpers, für Kopf, Hals, Schultern und Brustkorb, denn in diesen Bereichen lässt sich die Körperhaltung eines Menschen am schnellsten und deutlichsten verändern. Bei den meisten Menschen geht der Verlust der aufrechten Körperhaltung mit chronischer Kopfvorhaltung einher. Die folgende Übung mag dazu beitragen, hier Abhilfe zu schaffen.

Der Springbrunnen-Mensch

Spüren Sie im Stehen für einen Moment Ihren ganzen Körper und Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Springbrunnen: In Ihrem Inneren strömt es nach oben, entlang der Beinnenseiten und von der Wirbelsäule bis hoch zum Scheitelpunkt Ihres Kopfes. Dann fällt das Wasser – so wie Ihre Schultern und Arme – nach außen und unten.

Achten Sie darauf, nicht dem häufigen Fehler zu erliegen, den subjektiven Scheitelpunkt (Austrittspunkt des Springbrunnens) zu weit vorne Richtung Stirn zu platzieren. Beziehen Sie den rückseitigen Kopf und Nacken mit ein. Unsere äußeren Muskeln (Schalenmuskeln) eignen sich – aus anatomischer Sicht – eher für kräftige, schnelle und grobe Bewegungen, die darunter liegenden inneren Muskeln für feine, differenzierte Bewegungen.



„Die Entwicklung einer ausgewogenen Balance zwischen innerer und äußerer Muskulatur hat immer etwas mit Reifung zu tun. Kleinkinder bewegen sich vorwiegend aus der äußeren Schalenmuskulatur heraus. Erst später lernen wir die Bewegungskoordination zunehmend an die darunter liegenden, inneren Muskeln abzugeben. (Ida P. Rolf)

Die hier geförderte anmutige und gelöste Körperaufrichtung kann nur von innen kommen. Laut neuerer elektromyografischer Studien ist die innere Muskulatur für eine dynamisch-aufrechte Haltung im Alltag am wichtigsten. Interessant für Menschen mit Rückenschmerzen: Therapeutische Ansätze, die – wie leider oft üblich – v.a. die langen äußeren Aufrichtermuskeln kräftigen, haben eine doppelt so hohe Rückfallquote (= neue Rückenschmerzattacken) wie modernere Ansätze, in denen speziell die tief im Inneren liegenden Muskeln belebt und aktiviert werden.

Variation der Übung

Viele Menschen empfinden die belebende, erleichternde Wirkung dieser Übung noch deutlicher, wenn sie sich den Höhepunkt des Springbrunnens etwa zehn Zentimeter oberhalb ihres Kopfes vorstellen. Spüren Sie die nach außen und unten fließende Wasserströmung entlang aller Körperaußenseiten, z. B. an Schultern, Armen, Rücken, Po, Brustkorb, Beinen etc.

Literaturhinweis: Soeben erschienen im Südwest Verlag sind Buch und Begleitkarten zu diesem kreativen Übungskurs: Dr. Robert Schleip, „Der aufrechte Mensch – Die besten Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein“, Südwest Verlag, 2009, ISBN 978-3-517-08538-8.