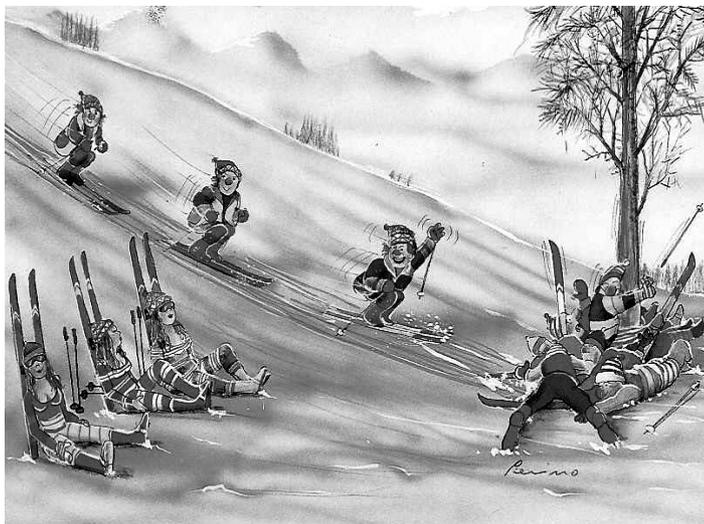


Hallo liebe Männer! Wie ist es *gelaufen* in den letzten Wochen? Ich hoffe gut! Gut ist, wenn Ihr Euch nicht zusätzlich gestresst habt: „Ich muss heute noch unbedingt trainieren, das ist gesund“, sondern etwas Angenehmes für Euch machen wolltet und dabei darauf achten konntet, dass es sich leicht und gut anfühlt, was Ihr macht. DAS ist der Königsweg!

Heute schau'n wir mal, was die **Augen** mit der Bewegung im Allgemeinen und im Speziellen zu tun haben.

Kürzlich beim Skilanglaufen in Norwegen. Ich fand diese Karte und dachte mir „Au weia, stirbt denn diese Art von Humor nie aus...!“



Michael Meurer

ist Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung die Vielfalt, die sich für Jungen und Männer - auch für eine Identitätsbildung jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit den „MännerKörperereien“ gibt es einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.



Auf den zweiten, den Sport-Feldenkrais-Blick, machen die Jungs etwas, was nur die wenigsten so hinbekommen würden: nämlich mit einer leichten bis mittelschweren Verdrehung des Kopfes nach rechts gucken und dennoch stur geradeaus fahren.

Die Augen steuern bzw. beeinflussen die Bewegungsausführung. Wie dies passiert? Die Augen können optimal scharf sehen, wenn das *Bild* des betrachteten Gegenstandes auf den Teil des Augenhintergrundes trifft, der die höchste Dichte an Stäbchen und Zapfen hat. Damit das funktioniert, müssen einige Muskeln um das Auge herum sowie im Hals- und Nackenbereich arbeiten. Diese werden über Reflexe direkt vom Gleichgewichtsorgan an die neue Situation angepasst, weil jede Kopfbewegung als Information sofort an das Innenohr weitergeleitet wird – und dieses Innenohr ist das Zentralorgan für die Gleichgewichtssteuerung.

Dreht sich der Kopf, wie auf der Karte dargestellt, bekommt der restliche Körper *hoppla!* – *eine neue Bewegungsrichtung* – und versucht, sich in eine neue, optimale Haltungsbzw. Bewegungssituation zu begeben. Dies geschieht automatisch, wenn ein nicht bewusst gesteuerter (Bewegungs)Vorgang vorliegt. Anders bei Skirennfahrern: sie fixieren schon die zweite und dritte Stange, während ihr Körper sich noch um die erste windet. Vom Basketballer Michael Jordan wird berichtet, dass er die Augen und die Blickrichtung des Gegners erkennen konnte und daher in der Lage war, dessen

Bewegungsrichtung voraus zu berechnen – beste Voraussetzung, um ihn beizeiten zu umkurven. Im übrigen war das sog. Antizipieren, das Vorausberechnen des Gegners, für Winnetou und Old Shatterhand eine der leichtesten Übungen!

Unsere Männer beim Skifahren würden, weil gerade mit ihren sexuellen Gelüsten beschäftigt, einen Rechtsbogen fahren. Damit wären der Baum UND die Männer gerettet.

Die Augen werden immer gebraucht – das merken wir, wenn wir sie zu sehr beanspruchen, z.B. beim Autofahren oder beim Arbeiten am PC. Männer wollen zu sehr den Dingen ihren Willen aufdrücken und spüren die Überlastung nicht, z. B. an den Augen. Erst bei Nacken- und Rückenschmerzen werden sie auf etwas aufmerksam, was nicht gut organisiert ist. Vorbeugen durch differenzierte Wahrnehmung ist am besten, aber die folgende kleine Entspannungsübung [1] ist schon ziemlich gut! Also:

Falls vorhanden die Brille abnehmen, die Hände aneinander reiben, und die Handflächen so über die Augenhöhlen so legen, dass die Augen(deckel) nicht berührt werden, sie aber auch völlig abgedunkelt sind. Dann 8 mal durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, weitere 8 mal durch den Mund einatmen und durch die Nase ausatmen. Die Augen noch geschlossen lassen, die Finger streichen mehrere Male von der Nasenwurzel nach außen in Richtung Ohr. Anschließend zuerst nur das rechte Auge öffnen, dann wieder schließen, danach das linke Auge öffnen und schließen. Kriegt Ihr das hin? Das Ganze mehrmals wiederholen, jeweils etwas zügiger. Was nehmt Ihr wahr – ist es leicht? Anstrengend? Wie verändern sich die Farben um Euch herum? Was ist mit der Klarheit des Blickes? Und weiter kann es gehen mit der Arbeit – oder etwas anderem ... Beim nächsten Mal werde ich mir die Atmung zur Brust nehmen, wir werden ein wenig Luft holen!

Bis dahin einen schönen, luftigen Sommer!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkung

[1] Weiterführende Literatur: „Das Augenübungsbuch“ von Lisette Scholl

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

Michael Meurer • Fax 05232. 929063
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen
michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de