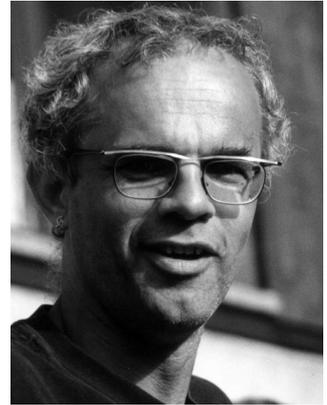


MännerKörperereien



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.

Hallo liebe Mäners!

Im August vergangenen Jahres ging es an dieser Stelle schon einmal um die **Augen** – jawohl: die wunderschönen Augen eines jeden von Euch, die Ihr ständig braucht und anderen manchmal machen wollt – und die Ihr Euch also nicht verderben solltet!

Damit das nicht passiert (und weil jemand nachfragte, ob es nicht noch so eine schöne kleine Übung gibt), diesmal eine weitere Mini-Feldenkrais-Lektion [1] zum Thema, um zu verdeutlichen, wie wichtig die Augen für die Bewegung im Allgemeinen sind. Ist übrigens zugleich eine Entspannungsübung für die Eiligen:

- So auf einen Stuhl setzen, dass die Sitzbeinhöcker deutlich wahrnehmbar sind. Die Oberschenkel sind ohne Stuhlkontakt, die Füße (möglichst barfuß) stehen rechtwinklig auf dem Fußboden). Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt. Kopf aufrecht, Blick gerade aus – das ist die Ausgangsposition.
- Augen schließen und den Kopf nach rechts drehen, soweit wie es leicht und angenehm ist (keinesfalls weiter, und sehr langsam und ruhig!). Die Augen öffnen. Was seht Ihr in diesem Moment? Merkt es Euch!

Augen wieder schließen und zurück zum Ausgangspunkt.

- Augen nach vorne fixieren, aber nicht starren. Der Kopf hingegen wandert soweit nach rechts, wie es leicht und angenehm ist. Wieder zurück, mehrmals wiederholen, dabei immer weniger Kraft aufwenden.
- Pause, sich vollständig auf den Stuhl setzen, und anlehnen.
- Augen schließen, Augen und Kopf gemeinsam soweit nach rechts bewegen, wie es leicht und angenehm ist. Augen öffnen. Hier, am neuen Mittelpunkt, die Augen fixieren und den Kopf weiter nach rechts, wieder zurück und nach links drehen, mehrmals langsam und ruhig und wie es leicht und angenehm ist.
- Am neuen Mittelpunkt Kopf fixieren, Augen wandern nach rechts und wieder zurück. Hier ist besonders wichtig: leicht und angenehm muß es sein; auf keinen Fall soweit drehen wie es möglich wäre!
- An gleicher Stelle: Augen und Kopf sind fixiert, nur die Schulter bewegt sich soweit nach rechts und wieder zurück, wie es leicht und angenehm ist. Das nun mehrmals. Und wieder zurück zum Ausgangspunkt. – *Und Pause.*
- Ausgangsposition einnehmen, Augen und Kopf sind nach vorn fixiert, Hände liegen auf den Oberschenkeln. Jetzt das linke Knie ein Stück nach vorne bewegen (vorne heißt: dahin, wohin die Nase zeigt), und wieder zurück – richtig, soweit wie es leicht und angenehm ist. Mehrmals nacheinander, am Schluss die Vor-Zurück-Bewegung immer kleiner werden lassen, bis sie so klein ist, dass sie nur noch mit der Lupe gesehen werden könnte. – *Und wieder Pause.*
- Wieder in die Ausgangsposition. Augen schließen. Alles dreht nach rechts, so weit wie es leicht und angenehm ist, und nun wieder die Augen öffnen. Und? Wie weit seid Ihr gekommen?

Die Augen steuern die Bewegung, und bei der Rotation arbeiten alle Körperteile zusammen – ganz wie von selbst. Wer mag, kann jetzt dasselbe noch einmal in die linke Richtung machen. Aber auch ohne Gegenbewegung gleicht sich rechts und links schnell an!

Und nun weiter im Alltag – wahrscheinlich etwas erholter und entspannter ... Beim nächsten Mal komme ich noch einmal auf das Thema Fitness und Bauchmuskeln zurück.

Bis dahin einen schönen Winterausklang! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkung

[1] Idee übernommen von dem Feldenkrais-Pädagogen Mark Reese. - Für Abonnenten des *Switchboard* mache ich auch diesmal das Angebot, diese „Lektion“ (ca. 30 Min) für eine CD zu besprechen - sobald die Technik funktioniert. Preisidee: 5 € + Versandkosten. Ist das ein Angebot?

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