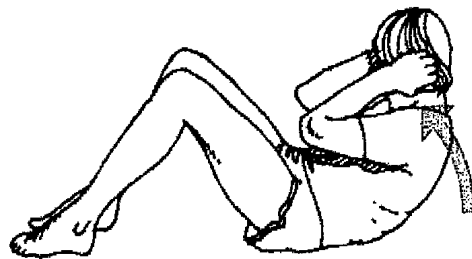


Hallo liebe Männers!

Wie ist es Euch er-gangen in den letzten Wochen über den Jahreswechsel hinweg? Die Probleme aus-gesessen oder in den Blick genommen? Haben Eure Körperteile zusammengearbeitet um, obwohl Ihr fest-sitzt, dennoch mal nach hinten, zur Seite, nach oben zu gucken, ohne dabei den Hals zu überlasten?

Ja, ja, ich weiß, es ist fast etwas Übermännliches, irgend so eine "Übung" nachzumachen, die der Bewegungs-Guru wie im letzten Heft so locker hinschreibt – wer weiß, ob's erstens stimmt? Wozu soll das zweitens gut sein: Sitzbeinhöcker? Und drittens: sowieso keine Zeit, keine Ruhe, dauert doch viel zu lange.

Ich arbeite gerade mit einem Patienten zusammen, der ein Jahr nach seinem Schlaganfall die Idee bekommen hat, etwas für sich zu tun, ja tatsächlich, sich Hilfe zu holen (nachdem niemand in dem ganzen Jahr irgendetwas mit ihm gemacht hat!), und beobachte dennoch sehr typisch männliche Reaktionsmuster: "Nach sechs Treffen müssten die Ausfallerscheinungen doch verschwunden sein", lacht die Ungeduld. "Sie meinen, das hilft?" Weg von der eige-



Die Zeichnungen sind dem Buch *Sport-Anatomie und Bewegungslehre* von Rolf Wirhed (Schattauer Verlag, Stuttgart 1984) entnommen und von mir leicht verändert worden.

... aber warum?

Vom Oberschenkel durch das Becken bis hin zu den Lendenwirbeln verläuft der Lenden-Darmbeinmuskel. Gestreckt, also mit langen Beinen, wirkt er wie ein langer Hebel und verstärkt die sowieso schon vorhandene Lordose (=Hohlkreuz). Lordose bedeutet die nach vorne – wo die Nase hinzeigt – geschwungene Wirbelsäule. Die Wirbelsäule ist nicht gerade wie ein Stock, sondern hat, von der Seite aus betrachtet, die Form eines Doppel-S. Dies bedeutet, wir haben zwei Lordosen, eine im Halsbereich und eine im Lendenwirbelbereich. Sinn der Konstruktion ist es, Bewegungsenergie abzufedern, sie hilft uns beim Gehen und Laufen. „Das Hohlkreuz“ klingt krank, ist es aber nicht, außer **wenn** die

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.



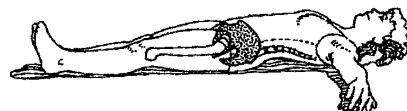
nen Wahrnehmung und hin zum Guru, schnurrt der Gläubige. "Ist es tatsächlich schon besser geworden?" Die Beurteilung nimmt er also nicht in **seiner** Hand, sondern übergibt sie **meiner** Beobachtung. Was will ich sagen: wenn Ihr Lust habt, die eine oder andere Übung, Aufgabe, Lektion auszuprobieren: mich soll es freuen, es ist **Eure** Möglichkeit.

Mich hat die Rückmeldung im Jubiläumsheft sehr gefreut, weil ich mich darin bestätigt fühle, was auch ich immer gerne vermitteln möchte: Männer wohlwollende Sachlichkeit.

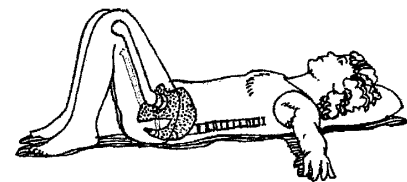
An eine weitere Rückmeldung möchte ich noch anknüpfen, an die von U.B. aus K. Er wies mich darauf hin, dass ich bei der Bauchmuskelübung **nicht** darauf hingewiesen habe, dass die Beine angewinkelt werden sollten (ich hatte gedacht, es getan zu haben ...). So habe ich mir sofort ein schlechtes Gewissen gemacht ob mangelnder Sorgfalt, mich gleichzeitig aber auch gefreut, weil doch U.B. aus K. ganz genau gelesen hat!

Ich empfehle selbstverständlich, die Beine anzuwinkeln ▼

„Schwingung“ nach vorne zu groß ist und damit schmerzhaft. ▼



In der Version der aufgestellten Beine nämlich verkürzt sich der Lenden-Darmbeinmuskel, findet den kürzesten Weg vom Ansatz zum Ursprung und kann daher im Lendenwirbelsäulenbereich etwas mehr "entspannen" ▼



Bei der Dezember-Lektion war ja **der** entscheidende Moment, den Kopf zu heben und schon nach dem ersten Zentimeter zu spüren: Jouuu, meine Bauchmuskeln arbeiten! Nach der Feldenkrais-Idee heißt es: Lagere und leg dich so, wie es Deinem Körper angenehm ist – und du dich dennoch ohne "Hindernis" bewegen kannst. Dabei können die Beine aufgestellt sein, müssen es aber nicht. Alles klar(er)!? Ich hoffe doch mal!

Beim nächsten Mal werde ich mich mit dem Komplex **Fußkrampf** beschäftigen und danach ein paar Gedanken zum Thema **Dehnen** entwickeln.

Wenn Ihr vorab Fragen dazu habt, seid nicht verkrampft – Ihr werdet geholfen!

Euch einen schönen, duftigen Frühling!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Schreibt gern, 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