



Michael Meurer

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

Georg alle bisherigen „MännerKörpereien“ dankenswerterweise hinterlegt).

J.D. aus A. hat mich gefragt, ob ich ihm nicht „so drei, vier ultimative Übungen“ nennen könne, die die Fitness verbessern bzw. die vorhandene erhalten. Kein Problem, mache ich gerne, das hatte ich mir ja auch schon lange mal vorgenommen.

Beim Begriff „Fitness“ habe ich als erstes an die Fitness-Importeure der Fußballnationalmannschaft gedacht, an Klinsmann und Co. Das Photo, aus dem Internet gefischt, entspricht wahrscheinlich dem, wie Ihr Euch meinen Tipp vorstellen würdet, gell?

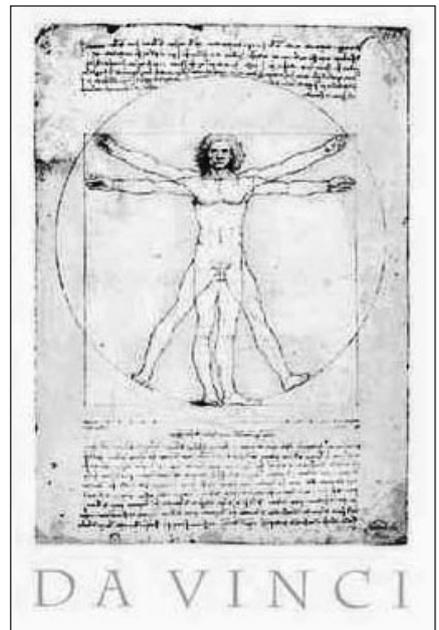


„Wer Erfolg hat, hat alles richtig gemacht“, heißt es. Doch wenn ich solche Bilder sehe, frage ich mich schon, wie ein Körper das auf Dauer aushalten soll, denn die Jungs da im Bild sind ziemlich weit von funktionsorientierter Gymnastik entfernt. Im Leistungssport müssen immer wieder Übungen gemacht werden, die im Bewegungsablauf der Disziplin stecken und – isoliert betrachtet – merkwürdig aussehen. Hier jedoch drängt sich die Assoziation Bodycheck mit Kopfballattacke auf: Soll der Arm-Schulter-Bereich gekräftigt werden? Oder die Abduktoren des linken Oberschenkels? Oder die seitliche Bauch- und Rumpfmuskulatur? Oder eine Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur, wie beim vorderen Spieler?

Zurück zur Frage von J.D. – Ihm geht es um Fitness, um Übungen zur Gesunderhaltung. Fitness – als Oberbegriff für das Gesamtkon-

zept von Gesundheit – meint im Volksmund Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten. Das bedeutet, wenn ich nicht gerade in die kommerzielle Funktionsfalle kraft- und ausdauerdominierter Fitnessprogramme tapen will, dass ich den Schwerpunkt meines Interesses auf Beweglichkeitsgewinnung/-erhaltung und Dehnen und erst dann auf Kraft und Ausdauer legen muss. Bodybuilder mit Rückenschmerzen belegen sehr deutlich, dass es nicht ausreicht, ausschließlich mit vielen Kräfte zehrenden Wiederholungen Muskulatur aufzubauen.

Ich versuche Euch einen Ablauf schmackhaft zu machen, der kräftigt, wenn Ihr wohldosiert mit Wiederholungen arbeitet, *und* der beweglich macht, wenn Ihr ihn langsam und mit wachem Bewusstsein ausführt. Ich versuche also die Quadratur des Kreises: Fitness *und* ganzheitliche Körperarbeit!



Schon Leonardo hat sich intensiv mit den Maßen und der Verhältnismäßigkeit beschäftigt! [1].

Und noch etwas zum Wiederholen und Lernen: Nach Auffassung von Nicolai Alexandrowitsch Bernstein „besteht der Übungsprozess beim Erwerb neuer motorischer Fertigkeiten vor allem in der allmählichen Annäherung an optimale motorische Lösungen für spezifische Problemstellungen. Daher besteht Üben, wenn es richtig durchgeführt wird, nicht aus dem ständigen Wiederholen der Mittel (means of solution), die zur Lösung des motorischen Problems führen, sondern in dem Prozess des fortwährenden Problemlösens mit Hilfe von Techniken, die sich von Versuch zu Versuch verändern und verbessern. Es wird hier deutlich, dass in vielen Fällen Üben eine besondere Form des Wiederholens ohne Wiederholung ist. Lässt man dies unberücksichtigt, missrät motorisches Üben zum bloßen mechanischen Repetieren...“ [2]. DAS ist die Leitlinie des Übungsprozesses! Und sie ist altersunabhängig!

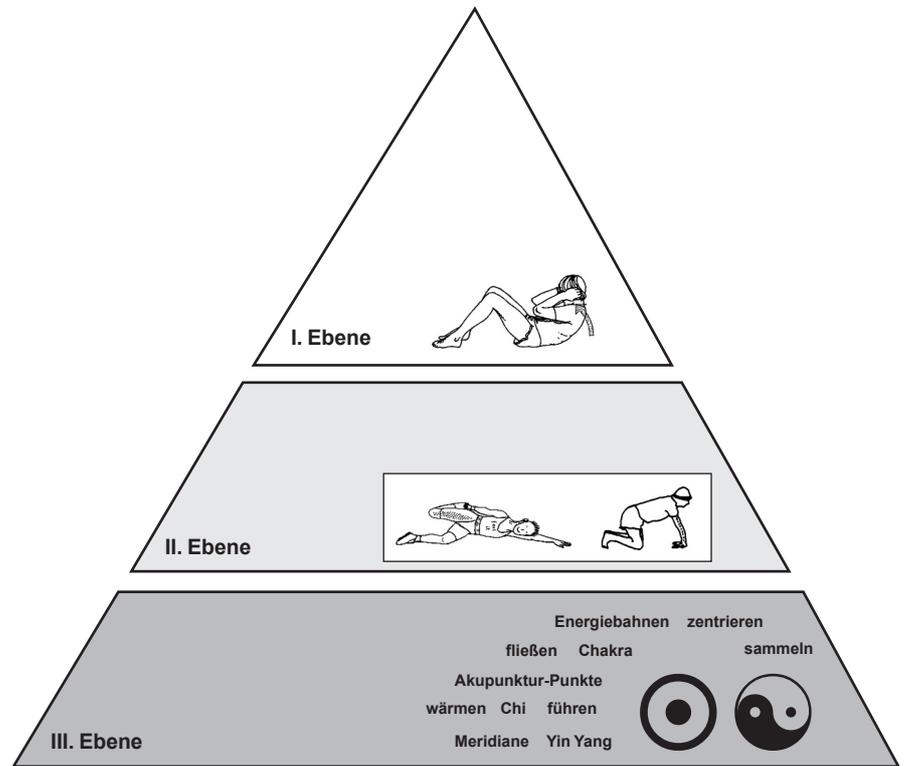
Aber nun zur Übung. – Auf einer „oberen Strukturebene“ (im folgenden Bild: I. Ebene) geht es um das Kennenlernen des Ablaufes einer Übung. Die jeweils angegebenen Wiederholungszahlen bei der Durchführung einer Übung sind nur „sinnvoll“ unter der Maßgabe, dass sie *langsam* und mit dem *Minimum an Kraft* durchgeführt wird.

Wenn ein Ablauf häufiger gemacht und dabei darauf geachtet wird, wo im Körper noch etwas zu spüren und wahrzunehmen ist, so durchdringt Ihr die *Tiefe* der Bewegung („mittlere Strukturebene“; im Bild: II. Ebene).

Auf der ersten Ebene geht es also um das Tun, um die Aktion, in der zweiten, der tieferen Ebene, um das *Wie* und die gleichzeitige Wahrnehmung der Zusammenhänge. Soweit so klar?

Der Ablauf dieser Sequenz ist in verschiedene Teile gegliedert (die *kursiven* Hinweise sind vertiefende Fragestellungen und Anmerkungen) und beginnt immer im Stand:

1. Stellt Euch mit beiden Füßen hüftbreit auf den Boden.
2. 2- bis 4-mal, ein- und ausatmen – stehen und beobachten, WIE Ihr steht. *Wo ist das Gewicht? Eher rechts oder links? Was fällt bei den Knien auf, was bei der Hüfte, was bei den Schultern und wie ruht der Kopf auf der Wirbelsäule?*
3. Hinlegen auf den Rücken (neun von 10 Menschen sollten sich ein mehrfach gefaltetes Handtuch unter den Kopf legen, die Höhe ist dann gut, wenn kein Zug im Nacken und im Hals zu spüren ist). *Wieder kurz beobachten: Welche Auflagepunkte fallen auf? Wo gibt es Stellen ohne Bodenkontakt?*
4. Füße aufstellen, so dass die Fußsohlen Bodenkontakt haben. Die Füße mit der gesamten Fußsohle gleichzeitig in den Boden drücken. 2 Mal. *Sich die Fußzehen vorstellen, diese erst im Block, später nacheinander einzeln in den Boden drücken und daran anschließend einzeln heben, rechts und links jeweils ein Mal.*
5. Beide Füße drücken gleichzeitig in den Boden und der Impuls wandert durch Unterschenkel, Knie, Oberschenkel bis zum Becken. Das Becken rollt in der Regel ein wenig auf dem Boden. Den gleichen Weg im gleichen Tempo zurück. Pause (einmal ein- und ausatmen). Wiederholung.
6. Den Impuls bis zum Becken schicken, einen imaginäre Kugel von der rechten zur linken Seite und wieder zurück rollen lassen. *Idee: es ist eine zarte Kugel, die auf eine empfindliche Wand trifft und nicht kaputt gehen soll.* Dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren. Pause.
7. Das Becken rollt in Richtung Kopf.



- I: Obere Strukturebene (auch: Oberflächenstruktur), mit Kriterien wie: Anzahl der Wiederholungen, maximale Beweglichkeit, hoher Kraftaufwand
- II: Mittlere Strukturebene (auch: Tiefenstruktur), wo dieselben Übungen mit einer anderen Qualität durchgeführt werden. Fragestellungen und Beobachtungen: Atmung, minimaler Krafteinsatz, Bewegungszusammenhänge verschiedener Körperregionen, energetische Bezüge
- III: Untere Strukturebene (auch: energetische Struktur). Hier gibt es ebenfalls Übungen und Abläufe, die aber ausschließlich unter energetischen Gesichtspunkten betrachtet und geübt werden, beispielsweise im Yoga, T'ai Chi oder Chi Gong

Beobachtet, wie weit der Impuls ohne zusätzliche Kraft zu spüren ist. *Bis zu welchem Wirbel geht diesmal die Bewegung? Wie viele Wirbel könnt Ihr unterscheiden? Wie weit hebt sich das Becken, ohne dass Ihr den Atem anhaltet oder es in der Kehle eng wird!?*

8. Füße aufgestellt, die Augen sinken entspannt in die Augenhöhle. 2 Mal ein- und ausatmen. Die Augen fokussieren einen imaginären Gegenstand erst in mittlerer Distanz, dann in weiter Ferne und dann immer näher bis fast an die Nasenspitze, dann wieder in die Ferne und zum Abschluss wieder in die mittlere Distanz. Pause.
9. Den Kopf langsam von rechts nach links rollen und wieder zurück, der Bewegungsaus Schlag ist nicht mehr als 45° in jede Richtung! Oberstes Kriterium: keine Kraft. Die Augen mitwandern lassen, später „separieren“ sie sich, d.h.: sie wandern nicht mit, sondern fixieren sich an der Decke. *Beobachtet den Unterschied im Rollverhalten*, dann wieder Kopf und Augen gemeinsam bewegen.
10. Kopf in die gefalteten Hände legen, die Hände (!) führen den Kopf in Richtung Knie, dabei ausatmen, die Augen wandern mit und beschreiben einen Bogen.

Insgesamt 3 Phasen: Hochrollen, innehalten, langsam wieder ablegen. Zu Beginn jeweils bis drei zählen: drei auf dem Weg nach oben, drei oben halten, drei auf dem Rückweg. Später auch die Variante: Nase in Richtung rechtes Knie bzw. linkes Knie und die Anzahl der Wiederholungen steigern. *Was machen die Rippen auf der rechten und linken Seite, wann atmet Ihr? Bewegt sich das Brustbein?*

Ich wünsche Euch die Lust, Euch in den Übungsprozess zu begeben – oder das Leben auch so zu genießen!

Einen schönen, warmen und dennoch nicht zu trockenen Sommer!

Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

[1] Nebenbei ein Lesetipp: www.klaus-schroerer.com/publish/schroerer-irle-leonardo-da-vinci/index.html - diese Seite hat mir wirklich gut gefallen!

[2] zit. n. Moshé Feldenkrais: Körperausdruck. Bibliothek der Feldenkrais-Gilde Nr. 1, S. IV

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: M. Meurer, Fax 05232. 929063, Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen, michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.