



**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.

Hallo liebe Männer!

Na, wie geht es Euch? Gut hoffe ich natürlich! Der Sommer ist unweigerlich vorbei und hoffentlich habt Ihr Euch – im Gegensatz zu den Igel – keinen Bauch „angefressen“, um die harten Wintermonate zu überleben ...

Da wir Menschen keine Igel sind, geht es im Leben generell und im Bewegungsbereich im Besonderen darum zu wiederholen, ohne sich zu wiederholen! Das heißt: Bewegungen zu machen, um einen Trainingseffekt zu haben, diese aber mit größtmöglicher Wachheit zu praktizieren. Denn mit Aufmerksamkeit, Nachfragen und Präsenz lernt man mehr über sich und seinen Körper.

Ihr erinnert Euch? „Der Ablauf ... ist in verschiedene Teile gegliedert (die kursiven Hinweise sind vertiefende Fragestellungen und Anmerkungen)“... Wenn nicht: Switchboard Nr. 171 rausholen und Seite 24-25 aufschlagen. – Und hier nun fahren wir fort:

[11.] Die Füße bleiben weiterhin aufgestellt, die Knie zeigen zum

Himmel, den rechten Arm gestreckt in die gleiche Richtung führen, so dass das Schulterblatt die gesamte Zeit mit dem Boden in Kontakt bleibt. Der Arm ist gestreckt, ohne dabei steif zu sein. Der Arm macht kleine Kreise rechts und links herum. Die Kreise sind so groß oder so klein, dass Ihr sie im Schulterblatt nachvollziehen könnt, und zwar genau da!

[12.] Den Arm in der Senkrechten lassen, das Schulterblatt wahrnehmen und das Gewicht des Armes spüren. Aus dieser Mittelposition den gestreckten Arm nach rechts wandern lassen, bis er kurz über dem Boden ist, **ohne** diesen jedoch zu berühren. Den Weg wieder zurück zur Mitte (mehrmals wiederholen). Aus der Mitte heraus den Arm gestreckt in Richtung Überkopf bewegen, ohne dass der Arm den Boden berührt! *Was macht das Schulterblatt? Bewegt es sich in die gleiche Richtung oder in die entgegengesetzte? Und was machen die Rippen?*

Arm wieder in die Mittelposition; aus dieser heraus den Arm zur Decke hin verlängern, so dass sich das Schulterblatt vom Boden abhebt. *Was macht der Kopf dabei? Bleibt er an Ort und Stelle oder rollt er nach rechts oder nach links? Wann fühlt es sich am leichtesten an?*
Arm wieder ablegen und den rechten und linken Arm miteinander vergleichen. *Fühlt sich der rechte Arm leichter oder schwerer an, kürzer oder länger oder fallen die Veränderungen nur auf der linken Seite auf?*

[13.] Gleiche Übung auf der linken Seite! *Wieder beide Arme miteinander vergleichen.*

[14.] Aus dieser Position (ich beschreibe es für die linke Seite): Die Fingerspitzen der linken Hand über die Seite, dann oberhalb des Kopfes vorbei bis auf die rechte Seite führen. Die Fingerspitzen bleiben permanent in Bodenkontakt! *Wie dreht sich der Arm, die Hand, damit die Fingerspitzen am Boden bleiben können? Was machen die Rippen? Und die Augen? Können Ihr die Bewegung so machen, dass Ihr den Atem nicht anhaltet? Wie könnt Ihr Euch mit dem rechten Arm unterstützen in den Sitz zu kommen?*

[15.] Wenn so vollzogen, seid Ihr in sitzender Position, die Knie zeigen nach rechts, die Füße nach links, sie liegen aber nicht übereinander! Die Füße bleiben mehr oder weniger am Ort, nur die Knie sollen beide auf die andere Seite bewegt werden.

Mehrmals hin und zurück. *Nach welcher Seite geht es einfacher, der Hin- oder der Rückweg? Wann beginnt die Einatmung, wann die Ausatmung? Was hat das Becken mit der Bewegung zu tun? Wohin orientiert sich der Kopf bei dieser Bewegung?*

[16.] Sich auf die Knie weiterdrehen, Hände stützen auf dem Boden, die Oberseite des Kopfes auf den Boden setzen und den Kopf auf dem Boden vor und zurück rollen. Langsam! *Welcher Teil der Wirbelsäule bewegt sich?*

[17.] Gleiche Position, Knie auf dem Boden, Hände aufgestützt und Arme beugen und strecken sich. Oberkörper bleibt gestreckt, so dass die Arme die ganze Arbeit machen müssen. Um die Atmung nicht anzuhalten, zählt sowohl auf dem Weg zum Boden *eins* als auch den Weg zurück *eins*, anschließend kommt *zwei* etc. Steigert die Anzahl der Wiederholungen nur dann, wenn die absolvierten Liegestütze leicht fallen und Ihr das Gefühl habt: „Ich könnte locker mehr machen!“

[18.] In die Bauchlage, Stirn auf die Hände. Das ist die **Ausgangsposition**. Aus dieser Position den Kopf heben, soweit wie es leicht geht, auf die Wand vor Euch schauen und Euch die Höhe merken, die Ihr in Augenhöhe habt. Das ist die **Referenzbewegung**. Wieder in die Ausgangsposition, Augen wandern nach rechts, zurück zur Mitte. *Diese Bewegung seeeehr langsam machen, versucht, die Augen nicht springen zu lassen! Gesicht und Zunge entspannt.* Gleiche Übung einmal nach links, dann in Richtung Bauchnabel und in Richtung Stirn. Als Abschluss die Augen in den Boden sinken lassen. *Was bemerkt Ihr im Nackenbereich?* Beschreibt einen kleinen Kreisbogen um die Kreuzungslinien der rechts-links-oben-unten Bewegungen, mehrmals rechts herum, dann links herum. Bewegt die Augen so langsam, dass sie nicht springen! Pause, dann wieder die Referenzbewegung machen: Den Kopf heben und feststellen: geht der Kopf weiter hoch zu heben? Oder geht es leichter?

[19.] Weiter in der Bauchlage bleiben, den Kopf zu der Seite drehen, die angenehmer ist. Knie beugen, die Füße zeigen zur Decke; beugen und strecken der Füße im Fußgelenk. *Welcher Fuß bewegt sich leichter? Welcher Bewegungsausschlag ist größer? Sind beide Füße gleichzeitig zu bewegen?*

Rechtes Bein und Fuß gebeugt und das gesamte Bein heben mit der Idee, den Rücken zu verlängern. *Welcher Teil der Wirbelsäule bewegt sich?*

Das gleiche nochmal mit dem linken Bein, und anschließend nochmals die Referenzbewegung: das Kopfheben.

[20.] Wieder in den Stand kommen und beobachten, wie Ihr jetzt steht, wie Ihr atmet, wie Ihr Euch fühlt.

Glückwunsch, wenn Ihr bis hierhin mitgemacht habt – je regelmäßiger Ihr Euch bewegt, desto besser! Wenn Ihr das alles aber nur einmal im Monat schafft, okay, dann ist es eben so. Ich hätte gerne eine Rückmeldung, ob Ihr mit den Übungen klar kommt!

Guten Lauf im neuen Jahr, und so oder so, genießt das Leben! Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

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