

WARUM MUSKELDEH- NUNG UND STRETCHING EINE ILLUSION IST

Gesteuert wird unser Muskel- und Skelettsystem von Gehirn und Rückenmark. Diese Steuerungsmechanismen sind Millionen Jahre alt, fest in uns verankert und wir haben keinen Zugang, um in die Steuerung eingreifen zu können. Oder können Sie Ihr Bizeps umfunktionieren? So dass er etwas anderes tut als z. B. Ihren Unterarm zu beugen und zu drehen?

Muskeln werden von unserem Nervensystem in einer genau definierten unumkehrbaren komplexen Reihenfolge angesteuert. Wenn dem nicht so wäre, könnten wir beispielsweise keinen Schritt tun. Denn so wie in einem Getriebe ein Zahnrad in das andere greift, müssen auch die Muskeln mit dem richtigen Tonus und in der richtigen Abfolge angesteuert werden.

Das bedeutet zum Beispiel: Es gibt eine genau definierte Abfolge, wie man aus dem Liegen aufsteht.

Diese Bewegungsfolge ist bei jedem Menschen gleich. Häufig kann man jedoch beobachten, dass Menschen ganz unterschiedlich vom Liegen in das Stehen kommen. Das zeigt auf einer tiefen Ebene nur, wie gestört das Nervensystem ist. Oberflächlich sehen wir, wie ganz einfache, leicht ablaufende Bewegungsabfolgen durch umständliche Bewegungsmuster ersetzt wurden. Es ist auch für mich immer wieder erstaunlich, wie sehr sich Menschen beim Aufstehen aus einer liegenden Position „anstrengen“ und sogar ihren Atem anhalten. Tödlich übrigens, wenn es zu lange dauert bis man steht.

Wie identisch unser Muskel- und Nervensystem ausgebildet wird, können Sie bei einem Baby sehen. Bei allen Babys auf der Welt wird zuerst der Kopf von allein gehalten und auf dem Körper balanciert. Später kann das Baby im Liegen seinen Rücken besser kontrollieren und den Kopf auch im Liegen anheben und halten. Unter Millionen

kleiner Erdenbürger werden Sie keine Unterschiede im Bewegungslernen und in der Bewegungsausführung entdecken.

Gleiche Muskeln an der gleichen Stelle und ein identisches Steuerungssystem ergeben nun mal sichtbar identische Bewegungsmuster. Eine ältere Waldorf-Kindergärtnerin hielt einen Vortrag darüber, wie Kinder zeichnen lernen. Ich fand den Vortrag sehr interessant. Sie beschäftigte sich schon viele Jahre mit diesem Thema. Aus der ganzen Welt wurden ihr Kinderzeichnungen zugesendet. Sie konnte eindrucksvoll nachweisen, dass alle Kinder in der gleichen Reihenfolge mit den gleichen Symbolen zu zeichnen beginnen, egal aus welchem Erdteil sie kommen, welcher Konfession sie angehören und welche Ausbildung die Eltern hatten. Sie beginnen sogar alle an der gleichen Stelle auf dem Blatt. Wenn ich mich recht besinne, war es eine Sonne auf der linken Seite des Blat-

tes. Später, im genau gleichen Entwicklungsalter, bekam die Sonne ein Gesicht und wanderte auf die rechte Seite des Blattes. Einige Wochen später begannen die Kinder ein Haus zu zeichnen. Wieder einige Wochen später stellten sie eine komplexe Beziehung zwischen der Sonne und dem Haus her und zeichneten Sonnenstrahlen, die in Richtung Haus gingen.

Offensichtlich ähnelt sich auch die Struktur unseres Gehirns in frühen Jahren und es gibt wesentliche Gemeinsamkeiten, wie sich das Gehirn vernetzt. Wir scheinen die Welt erstmal alle gleich zu begreifen und zu interpretieren, bevor sich individuelle Merkmale herauskristallisieren. Das Gleiche gilt für die nervale Ansteuerung unserer Muskulatur. Wenn man schon dehnt, (wobei die Frage erlaubt sei, warum man erst zulässt, dass man verkürzt) muss man unbedingt die richtige Reihenfolge der Ansteuerung der Muskulatur

beachten. Also mit seinem Nervensystem arbeiten. Die meisten Dehnungsmethoden dehnen jedoch am Nervensystem vorbei und machen irgendetwas irgendwie irgendwann irgendwo. ;-) Hauptsache es brennt, man hat sich angestrengt und man fühlt sich danach kaputt.

Dazu kommt, dass man Faszien als tiefgreifende Ursache für Verkürzungen völlig außer Acht lässt. So ist man gezwungen, immer wieder zu dehnen. Jeder, der sich mit herkömmlichen Dehnungsmethoden wie dem östlichen Yoga oder dem westlichen Stretching beschäftigt, spürt dieses Phänomen am eigenen Körper.

Wobei es ja nicht Sinn des Lebens sein kann, sein Leben lang Stretching zu betreiben und jeden Tag zwei Stunden hierfür zu opfern. Sie sollen leben und nicht stretchen. Oder haben Sie schon mal einen unserer nächsten Verwandten, einen Affen,

beim Stretching gesehen? Ich frage mich auch, wie Pferde, Kühe und Vögel so ganz ohne Stretching auskommen und trotzdem auf die Sekunde topfit sind? Übrigens ganz ohne Erwärmung und ohne, sich etwas zu zerren oder zu reißen. Tja, wer hätte schon gedacht, dass ein Körper so einfach funktioniert?

Die gleichen nervalen und motorischen Steuerungsmechanismen finden wir auch bei unseren Kleinkindern, wenn sie das Laufen lernen. Unbestritten landen alle Kinder beim Nach-Vorn-Fallen auf dem Bauch und heben den Kopf dabei an. Ebenso plumpsen alle Kleinkinder beim Nach-Hinten-Fallen auf den Po. Der nicht-denkende Mensch hingegen erlernt, eben weil er Fallangst hat und schon angespannt ist, wieder Fallübungen. Selbstverständlich nicht in der nerval und muskulär vorgesehenen Reihenfolge und wie er als Kind schon mal gefallen ist. Sondern mit Abrollen und dergleichen mehr.

Es gibt sogar ganze Systeme, wo dieser Schwachfug der „Fallschule“ Methode hat. Denken Sie nur an Judo oder Aikido. Im Übrigen muss man auch Kindern das Abrollen über die Schulter mit angespannten Bauchmuskeln erst beibringen. Es wird ihnen quasi von außen aufgedrückt und sie verlernen, ganz natürlich zu fallen. Sicher haben die Kinder beim Erlernen der Fallschule und im Judotraining viel Spaß. Ein Besuch bei McDonald´s kann sicher auch Freude bereiten und der Burger kann sogar schmecken. Ob es gesund ist und der Entwicklung des Kindes dient, wird nicht nur von mir stark bezweifelt.

Unzählige fernöstliche Methoden wie Tai Chi oder Chi Kung entstanden auch, weil der „kluge“ Mensch Tiere beobachtete und sich wie eine Schlange oder eine Kranich bewegen wollte, obwohl er ein Mensch ist. Wie minderbemittelt käme uns eigentlich ein Bär vor, der einen Kranich be-

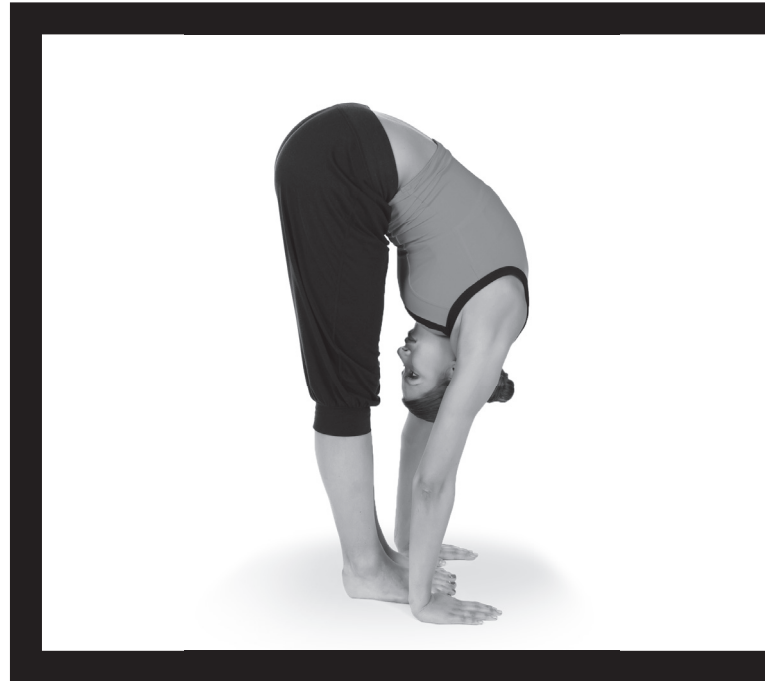
obachtet und seine Zeit mit „Übungen“ verbringt, um sich wie ein Kranich zu bewegen? Nun ja, viel schlimmer wäre es, wenn die Tiere auf den Menschen schauen würden, um sich wie ein Zweibeiner zu bewegen. Wer will schon die Tiere beim Rumpeln und Humpeln beobachten und wem würde es schon gefallen, wenn einem die Vögel ständig auf den Kopf plumpsen, weil sie beim Fliegen vor Anstrengung nach Luft schnappen? ;-)

Westliche Methoden hingegen arbeiten in der Regel alle nach dem ewig gleichen Prinzip: Mach Dich steif, damit Du beweglich wirst. Dieses Prinzip kann auf Menschen, die Ahnung haben, sehr erheiternd wirken. Wenn Sie aus dem Stehen mit Ihren Händen nach vorn auf den Boden fassen wollen, ist die normale Ausführung so: Hüftgelenk beugt - Knie beugt - Rücken bleibt lang und konkav - Brust bleibt lang und konvex. Wenn der Oberkörper in etwa waagrecht ist, wird aus konkav konvex

und aus konvex konkav. Der Rücken wird rund und wir berühren mit den Händen nun den Boden.

Um den Rücken und die Beinrückseiten zu dehnen, verlangen nun die „Dehnungsexperten“ man soll seine Knie steif halten und keineswegs beugen. Was bis dort noch nicht vorgedrungen ist: Der liebe Gott hat uns die Knie gegeben, eben damit man bis auf den Boden langen kann. Der liebe Gott hat uns überhaupt Gelenke gegeben, damit wir beweglich sind. Ich glaube, er wäre not amused, könnte er sehen, dass wir die Kniegelenke freiwillig steif halten, uns damit selbst behindern und dann mit den Händen den Boden erreichen wollen. ;-)

Stellen Sie sich vor, eine Katze wollte mit ihrer Schwanzspitze ihre Nase erreichen. Um ihre Beweglichkeit im Hinterteil zu testen, hält sie ihren Rücken total steif und bewegungslos. Sie erreicht mit ihrer Schwanzspitze nicht mal das Ohr. Sie ist



Frei von jeglichem Sachverstand



So geht es richtig geht: Die Knie bewegen sich vom Po weg und so entsteht eine natürliche Dehnung in den rückwärtigen Beinseiten

total enttäuscht und sagt: Mann, Mann, Mann ... bin ich steif im Hinterteil. Das hätte ich nicht gedacht. Da muss ich ja unbedingt was für mich tun ... gleich mal kucken wie Schlangen und Kraniche sich so bewegen. ;-)

Strecken Sie doch mal Ihren Arm nach vorn. Nun versuchen Sie, mit den Fingerspitzen Ihre Nase zu berühren. Beugen Sie jedoch auf keinen Fall das Ellbogengelenk. Das geht gar nicht, sagen Sie? Quatsch, klar geht das. Sie sind nur zu steif. Sie müssen mehr dehnen. ;-)

Bei den Beinen, die evolutionär bedingt ähnlich wie die Arme aufgebaut sind (schließlich waren wir mal Vierfüßler), will man jedoch unbedingt die Knie steif halten und den Boden berühren.

Wenn Sie normal stehen, werden Sie auch bemerken, dass kein einziges Gelenk in Ihrem Körper gestreckt ist und alle Gelenke leicht gebeugt sind.

Dafür gibt es auch einen Grund: Seit Millionen Jahren müssen Sie bei Gefahr blitzschnell reagieren. Gelenke brauchen Restspiel und sollen sich blitzschnell beugen und/oder strecken können. Wären die Gelenke überstreckt, müssten Sie sie erst lösen, um sie in jede Richtung bewegen zu können. Das kostet die Zeit, die der Mensch im Überlebenskampf gar nicht hatte. Selbst wenn es nur Bruchteile von Sekunden dauert, der Bruchteil einer Sekunde ist die Zeit, die ein Tatzenhieb eines Tigers oder der Fauststoß eines Menschen braucht.

Dehnung darf nur einen Zweck haben: Nicht Sie zu dehnen, sondern die Funktion des Körpers zu verbessern. Kunststückchen wie Spagat oder Flickflack sind keine Funktion und eigentlich brotlose Kunst. ;-) Wie lernt man also, seine Beweglichkeit zu nutzen und gewinnbringend zu vergrößern?

Weiter geht es im richtigen Buch...