
DIE DREI SÄULEN DER BODILANCE-METHODE

Loriot hat eine Nudel im Gesicht und versucht, Evelyn Hamann eine Liebeserklärung zu machen. Es wirkt nicht besonders romantisch, wenn Evelyn, statt den Liebesschwüren zu lauschen, nur die Nudel beobachtet, die in Loriots Gesicht umherwandert. Er hat keine Ahnung und kann daher die Nudel nicht entfernen.

Auch wir brauchen jemanden, der uns aufmerksam macht, was wir tun und wie wir mit unserem Körper umgehen, damit wir diesen Umgang, wenn nötig, verbessern können.

Wenn wir Dysbalancen im Körper haben, können diese auf verschiedenen Ebenen bewusst gemacht und somit auch geändert werden.

1. Dysbalancen in unserem aufrichtenden System

Wenn wir uns in einem Raum bewegen würden, der rundherum mit Spiegeln ausgestattet ist, könnten wir sehen, ob wir schief oder gerade stehen oder eine Schulter höher ist als die andere. Durch Willensanstrengung könnten wir eine Veränderung der Haltung bewirken. Wahrscheinlich würden wir nur versuchen, die höhere Schulter herunterzuziehen – und uns mehr verspannen. Aber die Ursachen einer Dysbalance in unserem Körper sind nicht unbedingt dort, wo die Auswirkungen zu sehen sind.

Wenn uns der Bodilance-Trainer hilft wahrzunehmen, was in unserem stütz-muskulären System aus der Balance geraten ist, kann unser Bewegungssystem wieder balanciert arbeiten.

Der Trainer schult mithilfe von Impulsen die verkehrt programmierte Aufrichtungsmuskulatur um, sodass unser Gehirn wieder die richtigen Informationen an unser muskuläres System weiterleitet.

2. Erlernte Bewegungsmuster

Im Laufe unseres Lebens haben wir diverse Tätigkeiten mehr oder weniger bewusst erlernt oder einfach nachgeahmt, was wir bei unseren Vorbildern gesehen haben. Wir können die Abläufe wahrnehmen, indem wir darauf aufmerksam gemacht werden, was wir tun, wie wir es tun und welche Veränderungen möglich sind.

Beim Klavierspielen passiert es häufig, dass der Spieler die Finger hochhält, die gerade keine Tasten spielen sollen. Anstatt sie ruhen zu lassen, werden sie unter Spannung gehalten. Das führt zu einer Überspannung im gesamten Arm und die Finger verlieren an Flexibilität.

Diese Beobachtung können wir auf die Benutzung der Computertastatur übertragen. Auch hier werden die Hände und Arme sowie die Schulter- und Nackenpartie häufig unnötig belastet.

Wir sehen die Tätigkeiten, die wir mit den Händen ausführen, und können, da es sich um eine erlernte Tätigkeit handelt, die Gewohnheiten, die zu viel Spannungen erzeugen, ändern. Es wird einige Zeit dauern, da wir zunächst immer wieder in die alten Gewohnheiten zurückfallen. Aber es ist möglich, weil wir unsere Augen als Beobachter einsetzen können.

Hier ist schon der Gedankenimpuls ausreichend, und unser Gehirn wird die neuen Informationen umsetzen.

Einige Beispiele

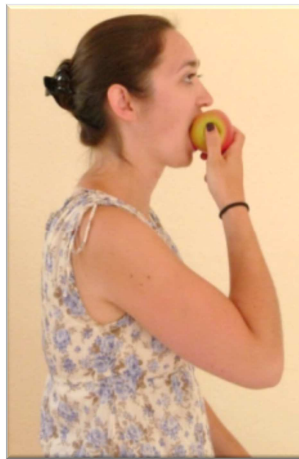
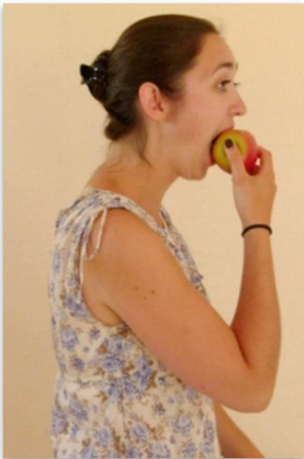
Der Trompeter bekommt die Information, dass das Mundstück zum Mund geführt wird und nicht der Mund zum Mundstück. Das verhindert zu viel Spannung im Nacken.

Die Servierkraft lernt, dass es besser für ihren Arm ist, das Tablett dicht am Körper zu tragen. Sie sollte nicht beim Gehen nach vorne fallen. Ihr Gewicht wird sie so nicht mehr samt dem beladenen Tablett nach vorne aus der Balance ziehen. Die Schmerzen in der Schulter und im rechten Arm werden weniger.

Der Malermeister, der immer wieder auf dem linken Bein balanciert, während er mit der rechten Hand den Pinsel führt, denkt hin und wieder daran, auf beiden Beinen zu stehen und mittig zu malen. Dadurch werden seine Schiefelage im Körper und die Rückenschmerzen reduziert.

Wenn wir essen ...

bewegen wir den Kopf zum Apfel hin um hineinzubeißen, oder bewegen wir den Apfel zum Mund? Vierfüßler müssen den Kopf zum Essen hin bewegen, aber wir Menschen können die Arme benutzen und somit das Essen zum Mund führen. Probieren Sie aus, was sie tatsächlich tun.



3. Wahrnehmen und Verändern der äußeren Umgebung

Wir haben doch immer so entspannt angelehnt vor dem Computer gearbeitet! Warum etwas ändern? Ach, wegen der Rückenschmerzen?


Erst wenn wir darauf aufmerksam werden, dass der Schreibtisch zu hoch oder zu tief für uns ist oder der Stuhl uns nicht genügend stützt beim Sitzen, können wir uns einen anderen Tisch oder einen besseren Stuhl nehmen.

Diese Veränderungen, die wir bewusst mit unserem Willen steuern können, bedürfen der Voraussetzung, dass wir uns und unser Umfeld auch ändern wollen! Es ist nicht immer der bequemste Weg, sich auf diese Veränderungen einzulassen, auch wenn es besser für unseren Körper ist.

Das Bekannte und Gewohnte wirkt auf uns angenehm, warum also das Angenehme ändern?

In einem Steuerberatungsbüro habe ich die Schreibtischstühle ausgetauscht, weil manche der alten Stühle einfach nicht geeignet waren, um den ganzen Tag darauf zu sitzen. Da gab es schon mal die Beschwerde, der neue Stuhl sei nicht so bequem wie der alte! Ich bat um zwei Wochen Durchhalten.

Es vergingen mehrere Wochen.

 Eine Angestellte, die anfangs den neuen Stuhl unbequem fand, verschüttete etwas Flüssigkeit darauf und wollte den alten Stuhl nehmen, bis der neue wieder trocken war. Ihre Reaktion: „Auf diesem Stuhl habe ich jahrelang gesessen? Das ist doch gar nicht möglich. Ich sacke total zusammen und bekomme nach zehn Minuten Rückenbeschwerden!“

Sie nahm sich den neuen Stuhl, legte ein Handtuch auf die nasse Stelle und arbeitete weiter. Anfangs hatte sie auf dem neuen Stuhl gar nicht sitzen wollen! ●

So viel zur Macht der Gewohnheit und zu unserer Fähigkeit wahrzunehmen, was uns guttut!

