

Dr. Robert Schleip

DER AUFRECHTE
MENSCH

Dr. Robert Schleip

DER AUFRECHTE MENSCH

Die besten Übungen
für ein gesundes
Körperbewusstsein

südwest^o

INHALT

Vorwort	6
Einführung	8
KAPITEL I – GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DEN ÜBUNGSKURS	
Erwarte ein Wunder	16
Ziel dieses Kurses	20
Anwendung der Karten	20
Nehmen Sie sich Zeit	21
Anwendung der Audio-CDs	22
Der Weg ist das Ziel	23
Bewusstheit durch Neugier	23
Das Übungstagebuch	24
Anwendungsfehler erkennen und vermeiden	25
KAPITEL II – BEMERKUNGEN ZU DEN EINZELNEN ÜBUNGSKARTEN	
1: Springbrunnen-Ball	28
2: Der Akrobat	30
3: Die Kunst des Sitzens	32
4: Luftballon und Lodenmantel	35
5: Die entspannte Schulter	36
6: Springbrunnen-Mensch	38
7: Bettler und König	40
8: Becken-Schaukel	42
9: Die trällernde Nachtigall	45
10: Das magische Gelenk	46
11: Pflanzenkräfte	48
12: Zeitlupen-Tango	50
13: Der geschmeidige Rücken	52
14: Wackel-Dackel	54
15: Der gestimmte Körper	56

16: Das anmutige Aufstehen	58
17: Neuorientierung	60
18: Die Boje	62
19: Der Philosoph	64
20: Der hohle Bambus	65
21: Der kleine Schreiberling	66
22: Die drei magischen Achsen	68
26: Die neue Augenhöhe	71
23: Die heilsamen Tennisbälle	72
24: Vorbild?	74
25: Die Kunst des Tragens	76
27: Der Trick mit dem Rückspiegel	78
28: Die zwei schwingenden Kugeln	80
29: How can it be easier?	82
30: Der unsichtbare Tanz	85

KAPITEL III – SPEZIAL: KÖRPERINTELLIGENZ UND STIMMUNGSMANAGEMENT

Vier körpertherapeutische Methoden	95
Alexander-Technik	96
Rolfing-Methode	100
Feldenkrais-Methode	104
Hakomi-Methode	108

KAPITEL IV – SERVICE

Zusammenfassung	113
Danksagung	114
Übungstagebuch	115
Literaturhinweise	132
Glossar	134
Register	138
Impressum	144

VORWORT

Ich kenne Robert Schleip nun schon seit über 25 Jahren. Er befindet sich in der beneidenswerten Lage, ein Therapeut zu sein, der sich intensiv mit den wichtigsten und innovativsten körperzentrierten Therapien unserer Zeit auseinandergesetzt hat. Im vorliegenden Buch hat er verwandte Vorgehensweisen miteinander zusammengebracht, von denen jede in sich schon vollständig ist: Alexander-Technik, Rolfing, Feldenkrais- und Hakomi-Methode. Er nahm jeweils ihre Essenz und kreierte daraus etwas Neues, das uns allen dienen wird, seien wir nun Laien oder Fachleute. Er bietet uns eine vorzüglich aufgebaute, einfach anzuwendende und höchst wirksame Methode, unsere Körperhaltung, unser Verhalten und unser Bewusstsein zu verbessern, ohne dass wir uns dazu für teures Geld behandeln lassen müssen.

Robert Schleips Kombination von einfachen täglichen Übungen, abgebildet auf illustrierten Karten, seine klaren Beschreibungen und Hinweise, die Fachausdrücke und unnötige Mystifizierungen vermeiden, ist ausgezeichnet geeignet für Menschen, die eine effektive Methode suchen, um sie in ihrer vertrauten Umgebung, je nach den Möglichkeiten ihrer eigenen Zeiteinteilung anwenden zu können. Er macht damit vier der effektivsten körperzentrierten Therapien einem breiten Publikum zugänglich. Wenn Sie an Ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind und mehr über sich erfahren möchten, dann sind das vorliegende Buch, die Übungskarten und die beiden dazugehörenden Audio-CDs der richtige Weg, damit zu beginnen.



Ein Vorwort schreiben zu dürfen ist auf jeden Fall ein Privileg, und vor allem, wenn es dem Buch eines alten Freundes gewidmet ist, der damit etwas Außergewöhnliches geleistet hat. Es ist mir ein Vergnügen, Ihnen, liebe Leser, diesen Übungskurs vorzustellen und Sie damit auf eine wunderbare Reise zu schicken.

Ron Kurtz
(Begründer der Hakomi-Methode)

EINFÜHRUNG

»Halt dich gerade!«, sagten meine Eltern und etliche wohlmeinende Pädagogen in meiner Kindheit zu mir, wenn ich in meiner typisch gebeugten Haltung am Tisch saß oder mit hängenden Schultern durch die Gegend schlurfte. Meine Reaktion war dann meist, dass ich mich krampfhaft aufzurichten versuchte. Heute weiß ich, dass ich dabei nur die Schulterblätter zurückzog und mein Hohlkreuz im unteren Rücken verstärkte. Dies war zwar auch keine besonders glückliche Körperhaltung, doch wirkte sie oberflächlich optisch betrachtet etwas »aufrechter«. Allerdings nur für wenige Minuten, nämlich nur so lange, wie ich willkürlich darauf achtete; dann fiel ich regelmäßig – wohl um mich von der krampfhaften Anstrengung zu erholen – in eine noch geknicktere Haltung als zuvor zurück.

In der Pubertät sagte mir der Schularzt dann, dass ich eine »Rückgratverkrümmung« hätte. Als ob die vielen beweglichen Wirbel und Bandscheiben eine starre Säule bilden würden, die wie ein Stab verkrümmt werden könnte! Ich ging dann jahrelang fleißig zu den verschiedensten Krankengymnasten / Physiotherapeuten, die alle versuchten, meinen Körper durch systematische Stärkung der Rückenmuskeln aufzurichten. Ohne Erfolg. Schließlich gab ich es auf und fand mich damit ab, eben einen »Rundrücken« zu haben.

1977 erlebte ich dann in den USA etwas, das mich überaus beeindruckte: Ich unterzog mich der sogenannten *Rolfing-Körpertherapie*. Im Verlauf von nur zehn Einzelsitzungen wurde meine Körperstruktur systematisch ausbalanciert. Der »Rolf« bearbeitete mit seinen Händen, Knöcheln und Ellenbogen mal sanft, mal äußerst kräftig meinen Körper und löste tiefsitzende Verspannungen und Verklebungen von verschobenen oder zusammengewachsenen Muskelhüllen. Der Effekt

dieser Sitzungen war derart wirkungsvoll und deutlich, dass mich beispielsweise mein Vater nicht mehr wie sonst schon von weitem an meinem typischen Gang erkannte, als ich ihn danach das erste Mal besuchte. Ich erlebte nun, dass ich aufrechter gehen, stehen und sitzen konnte, ohne mich hierzu besonders anzustrengen.

Trotzdem bemerkte ich auch, dass ich in bestimmten Situationen gelegentlich in meine alte Körperhaltung und in verkrampfte Bewegungsabläufe zurückfiel – nicht aus einer Notwendigkeit heraus oder weil das Alte wirklich bequemer war, sondern schlicht aus purer Gewohnheit. Ich lernte, dass ich die Wirkung der Sitzungen deutlich verstärken konnte, wenn ich im Alltag bewusst darauf achtete, meine alten körperlichen Muster durch neue, angenehmere und geschmeidigere zu ersetzen.

Das Rolfing hatte mich dermaßen überzeugt, dass ich alles daran setzte, um es selbst zu erlernen und ein Rolfer zu werden. Ich übe diese Kunst der »sanften Bildhauerei mit dem menschlichen Körper« inzwischen schon seit sehr vielen Jahren aus. Rolfing ist für mich immer noch die wirkungsvollste Methode, um die Körperstruktur in relativ kurzer Zeit mit fachkundiger Hilfe von außen zu verbessern.

Ich mache jedoch immer wieder die Erfahrung, wie wichtig es ist, dass meine Klienten auch ihre alten Gewohnheitsmuster verändern. Um sie hierin besser unterstützen zu können sowie für meinen eigenen Wachstumsprozess, unterzog ich mich auch einer vierjährigen Ausbildung in der *Feldenkrais-Methode* und sammelte zusätzlich reichlich Erfahrungen in anderen verwandten Verfahren, die sich mit dem Neuernen von bisher unbewussten körperlichen Gewohnheitsmustern beschäftigen.

Die nun in dem vorliegenden Übungskurs einbezogenen modernen Körpertherapieverfahren – *Alexander-Technik, Rolfing, Feldenkrais- und Hakomi-Methode*, erfreuen sich im deutschsprachigen Raum einer weiterhin anwachsenden Beliebtheit und fachlichen Anerkennung. Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie nicht wie die meisten herkömmlichen Körpermethoden versuchen, die Körperhaltung durch vermehrte Muskelanstrengung zu verbessern («*Brust raus, Bauch rein!*» etc.). Vielmehr liegt die Betonung dieser modernen Verfahren darin, bisher unbewusste Anspannungen aufzudecken, sie aufzulösen und damit dem Körper eine gelöstere Haltung und Bewegungsqualität zu zeigen.

Eine interessante Erkenntnis dieser neuen Ansätze ist, dass oft gerade die von uns selbst unternommenen »Lösungsversuche« den unerwünschten Missstand verfestigen: Wir wollen etwas loswerden, bedienen uns hierzu aber einer Strategie, die es nur noch schlimmer werden lässt. Hierzu ein Beispiel: Viele Menschen, vor allem viele Frauen, spannen ständig ihre Bauchmuskeln leicht an, um »weniger Bauch« zu haben. Was sie dabei nicht mitbekommen: Durch die chronisch angespannten Bauchmuskeln wird oft ein generelles Festhalten der Taillengegend ausgelöst. Dadurch verkürzt sich langfristig der Abstand zwischen Becken und Brustkorb. Resultat: Die Bauchorgane werden so nur noch mehr nach vorne gedrückt und die unerwünschte Ursache verstärkt. Noch schlimmer: Beim Laufen geht die schwingende Bewegung zwischen Becken und Brustkorb verloren; der Gang wird weniger geschmeidig, er wirkt »hölzern«.

Ein anderes Beispiel eines solchen misslungenen Versuchs der Selbstkorrektur: Viele Menschen halten sich gebückt und erscheinen »geknickt«. Dies liegt meist

an einer inneren Anspannung im oberen Brustkorb, welche die Vorderseite verkürzt; ursprünglich oft durch Unsicherheit oder Ängstlichkeit bedingt, wird dies später zur eingefleischten Angewohnheit. Die richtige Lösung wäre nun, von innen her loszulassen und so eine Aufrichtung des Oberkörpers zu ermöglichen. Stattdessen ziehen viele die Schulterblätter zurück (die eigentlich nichts damit zu tun haben), um sich krampfhaft von außen her aufzurichten. Subjektiv spannt so zwar die Haut auf der Vorderseite etwas mehr und vermittelt ein Gefühl von »Öffnung«. Doch gilt dies nur auf der äußeren Hautebene; der Brustkorb selbst bleibt in seiner gebeugten Position unverändert. Diese Menschen erreichen so leider nur, dass sie nicht mehr nur vorne, sondern jetzt auch hinten zwischen den Schulterblättern angespannt sind. Der an sich bewegliche Brustkorb wird so zu einem engen »Kasten«.

Das vorliegende Übungsprogramm legt eine starke Betonung auf die Aufrichtung des Oberkörpers, auf Kopf, Hals, Schultern und Brustkorb. Dies sind die Bereiche, in denen sich unsere Körperhaltung am deutlichsten und schnellsten verändern lässt und für die es möglich ist, Übungen zu beschreiben, die für fast jeden von uns von großem Nutzen sind. Und zwar aus folgendem Grund: Bei den meisten Menschen geht der Verlust der aufrechten Körperhaltung mit einer chronischen Kopfvorhaltung einher. Im Vergleich dazu ist die umgekehrte Abweichung (Kopf balanciert im Stehen hinter dem mittleren Brustkorb) in unseren Breitengraden extrem selten. Bei den anderen Körpersegmenten sind hingegen die Abweichungsrichtungen sehr unterschiedlich (Hohlkreuz, Flachrücken, X-Beine, O-Beine, etc.), so dass es sehr gewagt wäre, ohne eine persönliche Diagnose allgemeingültige Ratschläge zu geben und Übungen zu empfehlen. Um hingegen z. B. an der Haltung

vom Becken oder von den Beinen etwas zu verändern, bedarf es einer genaueren Diagnose und Anleitung im persönlichen Kontakt mit einem geschulten Körpertherapeuten (siehe hierzu die Empfehlungen und Adressen im Kapitel IV).

Kürzlich wurden mir bei einem Familientreffen Fotos aus meiner Jugend gezeigt. Ich war schockiert. Auf allen Bildern war ich an meiner gebückten, schlaksigen Körperhaltung zu erkennen: vorgeschobener Kopf, eingefallene Brust, hängende Schultern. Beim Anblick der Bilder konnte ich mich auch recht gut an meine zu der geknickten Körperhaltung passende seelische Grundhaltung erinnern, ein Gemisch aus Schüchternheit, unausgedrücktem Groll, Misstrauen, Ängstlichkeit und mangelndem Selbstvertrauen.

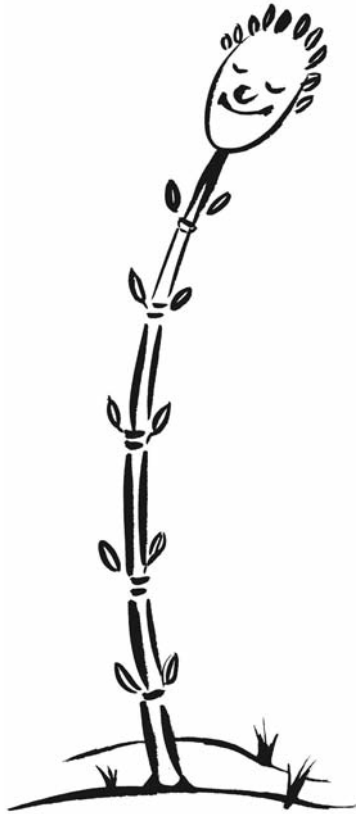
Heute empfinde ich mich zwar weder körperlich noch seelisch-geistig als perfekt. Doch wenn ich mir den Unterschied zwischen damals und jetzt vor Augen führe, dann fühle ich freudige Dankbarkeit – und eine gute Portion Erleichterung. Ich freue mich über mein Glück, die neuen Körpertherapien kennen gelernt zu haben, und bin dankbar für all die vielen kleinen und großen Veränderungen, die dadurch für mich möglich wurden.

Der vorliegende Übungskurs kommt aus dem Impuls, die wohltuende Wirkung der modernen Körpertherapien einem größeren Kreis von Menschen zukommen zu lassen. Auch jenen, die sich keine Körpertherapie leisten können oder wollen. Die einzelnen Übungen wurden von mir zuvor an Hunderten von Menschen im Rahmen eines Fernkurses sowie im direkten Unterricht getestet.

Lassen Sie sich von den positiven Ergebnissen motivieren:

- Schon nach wenigen Tagen werden Sie selbst die spürbare Wirkung deutlich im Alltag wahrnehmen.
- Nach nur zwei Wochen – das ist ein Mittelwert aus den bisherigen Erfahrungen – werden Sie von Ihren Mitmenschen erstmals darauf angesprochen werden.
- Nach einem Monat kann es sein, dass Sie einen neuen Pass und neue Kleider wollen, weil sich nicht nur Ihre Körpergröße (meist um ein bis zwei Zentimeter größer!), sondern auch Ihr inneres Selbstbild verändert hat.
- Dies ist kein aufgebauschtes Werbeversprechen, sondern praktische, alltägliche Erfahrung. Nein, nicht bei allen und jedem, aber bei der großen Mehrheit. Wollen Sie dazugehören? Dann lesen Sie weiter, oder probieren Sie gleich einmal die erste Übungskarte aus.

Dr. Robert Schleip



I

GEBRAUCHSANLEITUNG
FÜR DEN ÜBUNGSKURS



Erwarte ein Wunder

*Einige von uns haben den Verstand verloren,
aber die meisten von uns
haben ihren Körper verloren.*
(Ken Wilber)

Dies ist der erste Übungskurs für jedermann, der auf den revolutionären Körpertherapien aufbaut, die – meist aus den USA kommend – in den letzten Jahrzehnten immer mehr Menschen hierzulande begeistern. Diese beliebten Methoden, wie z. B. die *Feldenkrais-Methode* oder das *Rolfing*, verlangen normalerweise, dass man bereit ist, sich über einen längeren Zeitraum damit zu beschäftigen. Entweder in Einzelsitzungen bei einem der ausgebildeten Körpertherapeuten (was meist recht teuer ist) oder in organisierten Gruppenlektionen, die man hierzulande aber nicht überall findet.

In diesem Übungsprogramm können Sie sich einfach einmal mit diesen neuen Körpermethoden vertraut machen und feststellen, ob sie Ihnen zusagen oder nicht.

Sie werden von diesem Übungskurs nicht erwarten können, dass ein gedrungener, kleiner Mensch zu einem langen, schmalen Riesen wird. Es wird auch nicht möglich sein, X-Beine in O-Beine zu verändern, und umgekehrt. Es ist jedoch durchaus möglich, im Verlaufe dieses Kurses um ein, zwei oder manchmal sogar drei Zentimeter zu wachsen. Jedenfalls ist es angemessen, deutliche Veränderungen in Ihrer Körperhaltung und in Ihren alltäglichen Bewegungsmustern zu erwarten, die auch anderen Menschen an Ihnen auffallen werden. Ihr Gang wird geschmeidiger, und Sie werden sich in Ihrem Alltag immer öfter dabei ertappen, in einer neuen, aufrechten und gelösten Art zu sitzen oder zu stehen, was Ihnen bisher nur unter zusätzlichen großen Muskel- und Willensanstrengungen möglich war.



Dieser Kurs kann eine fachkundige ärztliche Diagnose und Behandlung nicht ersetzen, sofern dies, aus medizinischer Sicht, bei ernsthaften Erkrankungen notwendig ist.

Trotzdem sollten Sie offen dafür sein, dass sich im Verlaufe dieses Kurses körperliche Leiden auflösen oder deutlich verringern können, sozusagen als Nebeneffekt des harmonischeren Körpergebrauchs. Besonders häufig lösen sich dabei chronische Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden auf. Aber auch Sehprobleme, Atemschwierigkeiten und Kiefergelenksbeschwerden hängen oft mit einem verkrampften oder selbstschädigenden Körpergebrauch zusammen und können durch diesen Kurs günstig beeinflusst werden.

Unser Körper ist kein festes Ding, das sich wie ein Auto oder anderer Gebrauchsgegenstand langsam abnützt. Nein, unser Körper ist ein sich ständig verändernder dynamischer Prozess. Wussten Sie, dass bereits nach einem Jahr 98% der Atome in Ihrem Körper völlig ausgetauscht sind? Früher hieß es, dass der Körper sich alle sieben Jahre erneuert. Jetzt haben radioisotopische Untersuchungen ergeben, dass dies noch wesentlich schneller geht. Unser scheinbar so festes Skelett ist dabei sogar besonders schnell: Binnen drei Monaten sind sämtliche Atome ausgetauscht. Unser Körper erscheint uns daher eher wie ein Fluss, der sich ständig erneuert. Oder wie ein Gebäude, dessen Bausteine kontinuierlich ausgetauscht werden. Vor diesem Hintergrund ist es daher gar nicht so verwunderlich, dass selbst unsere Knochenform und -struktur sich binnen weniger Wochen und Monate verändern kann, wenn wir uns im Alltag leichter und aufrechter bewegen.

Auf der anderen Seite sollten Sie auch wissen, dass durch diesen Kurs die alten Programme des bisherigen Körpergebrauchs nicht gelöscht werden. Sie werden nur ergänzt durch differenziertere Programme, die Sie auch unbewusst immer häufiger benutzen werden, da sie den alten Programmen gegenüber überlegen sind.



Jemand, der lernt, mit zehn Fingern Schreibmaschine zu schreiben, wird sein altes Zweifingersystem nie verlernen. Er wird in Notfällen immer darauf zurückgreifen können. Ein solches Zurückfallen in das alte System wird vor allem am Anfang, wo man sich mit der neuen Zehnfinger-Schreibweise noch unsicher fühlt, häufiger der Fall sein. Später wird dies jedoch nur äußerst selten passieren. Entsprechend sollten Sie nicht enttäuscht sein, wenn Sie auch nach Zeiten besonderen Fortschrittes scheinbare Rückfälle erleben, wo Sie sich in bestimmten Situationen wieder in Körperhaltungen ertappen, die noch aus der Zeit vor diesem Kurs stammen. Die alten Programme werden also nie ganz gelöscht werden. Je überzeugender, angenehmer und vertrauter die neue Art jedoch für Sie wird, umso mehr Raum wird sie, bewusst und unbewusst, in Ihrem Verhalten einnehmen.

Körper und Psyche hängen eng zusammen, das wird kaum mehr jemand bestreiten. Unsere chronischen Körperhaltungen geben oft unsere seelische Grundhaltung wieder. Umgekehrt können auch körperliche Veränderungen (z. B. Verletzungen) unsere Psyche deutlich beeinflussen. Unsere Sprache drückt diesen wechselseitigen Zusammenhang ja oft aus, in Ausdrücken wie z. B.:

- **geknickt,**
- **halsstarrig,**
- **verkrampft oder**
- **verbissen sein,**
- **kein Rückgrat haben usw.**

Insofern sollten Sie nicht überrascht sein, wenn Sie feststellen, dass die gelöstere, aufrechtere Körperhaltung, die Sie durch diesen Kurs erwerben, auch eine ganz andere innere Haltung in Ihnen auslösen wird. Sie werden feststellen, dass Sie in der neuen Haltung schwierigen Lebenssituationen gelöst und trotzdem zentrierter als zuvor begegnen können.



Da dieser wohltuende Veränderungsprozess jedoch nicht nach der »Hauruckmethode« erreicht wird, sondern sanft und leise in vielen kleinen Schritten, gibt es interessanterweise auch immer wieder Teilnehmer, die ihre eigenen deutlichen körperlichen und seelischen Veränderungen erst bemerken, wenn sie von ihren Mitmenschen mitgeteilt bekommen, man wirke auf sie entspannter, gelöster, positiver, schwungvoller, menschlicher oder man sei charismatischer, hätte mehr Selbstvertrauen.

Der berühmte englische Schriftsteller George Bernard Shaw war einer der Ersten, der seine Körperhaltung mit einer der hier verwendeten neuen Körpertherapien verbesserte. Er war von der wohltuenden Wirkung auf seine Psyche, seine geistige Schaffenskraft und seine körperliche Gesundheit derart begeistert, dass er am Schluss sagte, er verdanke ihr volle vierzehn Jahre seines Lebens.

Mit anderen Worten: Die Übungen mögen Ihnen zwar sanft und unscheinbar erscheinen, unterschätzen Sie deren Wirkung jedoch nicht! Seien Sie offen für viele kleine Veränderungen und Wunder in sämtlichen Bereichen Ihres Lebens.



Ziel dieses Kurses

*Es gibt nichts Dauerhaftes an unseren Verhaltensmustern,
außer unserer Einstellung, dass sie es sind.*
(Moshé Feldenkrais)

In diesem Kurs werden Sie eine entspannte Körperaufrichtung erlernen, ein natürliches Gleichgewicht.

Dies ist nicht zu verwechseln mit dem alten preußischen Erziehungsideal des »Brust raus, Bauch rein!«, »Schultern zurück!«, das eine verkrampfte und veraltete Methode war, sich durch willkürliches Anspannen äußerer Muskeln krampfhaft gerade zu halten.

Es geht in diesem Kurs vielmehr um eine Umerziehung unseres Nervensystems mit dem Ziel einer gelösten Körperaufrichtung, wie sie z. B. bei vielen Stammesmitgliedern der afrikanischen *Tuareg* zum Ausdruck kommt, denen man ansieht, dass sie sich ihrer Würde, Schönheit und ihres menschlichen Wertes bewusst sind.

Anwendung der Karten

Wählen Sie jeden Tag eine Karte. Gehen Sie dabei am besten der Reihe nach vor. Wenn Ihnen eine Karte unsympathisch ist, lassen Sie diese einfach aus.

Platzieren Sie die jeweilige Übungskarte am besten dort in Ihrer Umgebung, wo sie Ihnen mehrmals am Tag ins Auge springt: Stellen Sie die Karte z. B. mithilfe des



praktischen Kartenhalters aus Holz auf den Schreibtisch oder legen Sie die Karte in Ihre Brieftasche, kleben Sie sie an einen Spiegel oder die Tür usw. Es wird sich nicht vermeiden lassen und ist sogar beabsichtigt, dass einige Lieblingskarten Ihnen besonders gut gefallen und Sie auch dann noch längere Zeit beeinflussen, wenn Sie sich bereits mit ganz neuen Karten beschäftigen.

Planen Sie am besten einen Monat für diesen Kurs ein. Üben Sie pro Tag mit einer Karte, dann sind Sie in genau 30 Tagen mit allen Übungskarten fertig.

Nehmen Sie sich Zeit

Vermeiden Sie es, beim Kennenlernen der Karten die einzelnen Übungen nur probeweise ein paar Minuten lang zu praktizieren.

Erstens haben Sie nichts davon. Und zweitens gewöhnen Sie sich dabei bei einigen Übungen eine unsensible und falsche Bewegungsabfolge an, die Ihnen später im Weg sein wird.

Am besten ist es, Sie nehmen sich für jede Karte erstmalig drei bis zehn Minuten Zeit, in denen Sie sich ungestört damit beschäftigen können. Dann brauchen Sie später im Laufe des Tages nur mehrmals kurz daran zu denken und die Grundelemente der Übung zu wiederholen. Die Karte wird Sie den ganzen Tag über begleiten, indem Sie sich mehrmals täglich mit ihr beschäftigen.

Es hat sich gezeigt, dass eingefleischte Gewohnheitsmuster – und unsere individuelle Körperhaltung ist ein solches – bereits in wenigen Wochen grundlegend geändert werden können, wenn man mehrmals täglich neue Bewegungsqualitäten mit interessierter Aufmerksamkeit einübt.



Anwendung der Audio-CDs

Die beiliegenden Audio-CDs enthalten gesprochene Übungslektionen mit einer Dauer von jeweils knapp einer Stunde. Beim erstmaligen Gebrauch einer der beiden CDs sollten Sie diese möglichst komplett anhören. Später, wenn Sie diese CD dann schon kennen, ist es auch möglich, nur einzelne Tracks zu wiederholen.

Die Audio-CDs bieten eine sehr hilfreiche und wirkungsvolle Ergänzung zu den Übungskarten. Sie haben den Vorteil, dass sie Ihnen ein Bewegungs- und Lern-tempo vorschlagen, das Ihnen erlaubt, Ihre innere Achtsamkeit zu verfeinern. Die Lektionen auf den CDs geben Ihnen die Möglichkeit, mit komplexeren Bewegungen und Zusammenhängen zu spielen, was bei einer rein schriftlichen Beschreibung – wo Sie gleichzeitig lesen und sich bewegen müssten – wesentlich schwieriger wäre.

Die erste CD eignet sich vor allem für Kursanfänger und kann bereits in der ersten Übungswoche erstmalig verwendet werden. Die zweite CD hingegen eignet sich eher für ein fortgeschrittenes Stadium, in dem Sie schon Erfahrung mit ungefähr einem Dutzend der Übungskarten haben und erste Anzeichen einer deutlichen Besserung Ihrer Körperhaltung und Ihres Körpergefühls feststellen können. Beide CDs können Sie nach Lust, Zeit und Laune wiederholen. Besonders empfehlenswert ist eine abschließende Wiederholung Ihrer Lieblingsaudiolektion am letzten Tag des 30-tägigen Programms, um einen Vergleich anzustellen.



Der Weg ist das Ziel

Am besten ist es, wenn Sie das Erreichenwollen des Zieles während dieses Kurses so selten wie möglich betonen und es möglichst vorerst vergessen.

Es wäre zwar theoretisch denkbar, anhand von wiederholten und kontrollierten fotografischen Aufnahmen bereits nach ein bis zwei Wochen dieses Kurses Fortschritte zu dokumentieren (sowie oft auch anhand von Messungen der Körpergröße).

Noch günstiger als eine solche zielorientierte Einstellung ist jedoch eine mehr wegorientierte Haltung: Achten Sie auf die vielen kleinen Details, die Sie in jeder Übung entdecken können, und genießen Sie all die kleinen Nuancen des neuen Körpergefühls, das sich allmählich in Ihnen ausbreitet.

Bewusstheit durch Neugier

Folgen Sie Ihrer Neugier! Verbissenheit ist bei der Durchführung der einzelnen Übungen eher ein Hindernis.

Willensstärke ist nur insofern von Vorteil, weil sie Ihnen die Regelmäßigkeit der Durchführung erleichtert. Bequemere Gemüter können sich aber auch durch Intelligenz und spezielle Tricks behelfen, indem sie sich z. B. von ihrem Mobiltelefon an das Üben mit den Karten erinnern lassen.

Es geht bei den Übungen nicht um die Stärkung von Muskeln oder das Dehnen von Gewebe und Sehnen oder dergleichen. Die hier zusammengestellten Übungen wirken vielmehr in gezielter und zum Teil raffinierter Weise auf unser Nervensystem ein (speziell auf den Motorcortex und das supplementäre motorische



Areal). Stumpfsinnige Wiederholungen im Stil mechanisch absolvierter Kniebeugen haben sich hierbei als relativ wirkungslos erwiesen. Spielerische Neugier mit liebevoller Aufmerksamkeit fürs Detail hingegen erleichtert die Entstehung neuer Bahnungen im Gehirn sehr.

Das Übungstagebuch

Nutzen Sie das Übungstagebuch am Ende dieses Buches, um Ihre Beobachtungen, Erfahrungen und Fragen zu den einzelnen Übungen festzuhalten.

Sie werden sehen, dass es Ihnen nicht schwerfallen wird, mindestens drei bis fünf verschiedene Beobachtungen zu jeder Karte zu notieren. Es hat sich gezeigt, dass durch diesen geringen zusätzlichen Zeitaufwand von ca. zwei bis drei Minuten pro Übung die Wirksamkeit des Kurses um 30 bis 70 Prozent gesteigert wird! Ihr Gehirn wird dadurch noch aktiver an dem Programm beteiligt, und Sie stellen sich so auch innerlich vollständig auf die Übungen ein.



Robert Schleip

Der aufrechte Mensch

Die besten Übungen für ein gesundes Körperbewusstsein
Mit 2 Audio-CDs und 30 Übungskarten

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 15,0 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-517-08538-8

Südwest

Erscheinungstermin: September 2009

Gute Haltung mit minimalem Aufwand

Was wäre das für ein Leben – frei von Rückenbeschwerden, verkrampften Muskeln und Spannungskopfschmerz? Wer längst vergessen hat wie gut sich das anfühlt, dem hilft dieses Buch auf die Sprünge. Hier hat der bekannte Münchener Körpertherapeut Dr. Robert Schleip das Beste aus den modernen, körpertherapeutischen Methoden Rolfing, Alexander-Technik, Hakomi und Feldenkrais für den Leser zusammengestellt. Wirkungsvolle und humorvoll illustrierte Anleitungen verhelfen dem geplagten Schreibtischtäter zu Leichtigkeit und Aufrichtung. Mit minimalem Aufwand lernt der Anwender mit diesem Set auf spielerische Art und Weise seine schlechten Haltungsgewohnheiten abzulegen. Mühelos und kraftsparend richtet er mithilfe der Übungen seinen Oberkörper auf bis sein Kopf regelrecht auf den entspannten Schultern tanzt. Die beiden Audio-CDs erleichtern und ergänzen die regelmäßige Anwendung.