

Virtuose Hände und gelenkige Schultern

von Ludmilla Weber

Die Evolution hat den Menschen aufgerichtet und seine Arme und Hände zum Handeln, zum Agieren und Reagieren befreit. Künstler, Artistinnen, Musiker, Therapeutinnen, Chirurgen und andere Handwerkerinnen oder Händler verdanken ihr Talent der Virtuosität ihrer Hände.

Obwohl sich der Urmensch vom Vierbeiner zum Zweibeiner entwickelt hat, sind die Schulterblätter heute noch analog zu den Beckenknochen gebaut, die Arme analog zu den Beinen und die Hände weitgehend analog zu den Füßen. Bewegen Sie deshalb Ihren Schulterbereich, Ihre Arme und Hände im Alltag gleich intensiv wie Ihren Beckenbereich, Ihre Beine und Füsse.

Beim nächsten Spaziergang, Walking oder Jogging: Stellen Sie sich vor, Sie wären immer noch ein Lebewesen, das sich mit vier Extremitäten fortbewegt. Schwingen, stossen, pendeln, verdrehen, rollen, rudern, schwimmen oder fliegen Sie mit Ihren oberen Extremitäten genauso kräftig und bewusst durch die Luft, wie Sie es mit Ihren unteren Extremitäten gegen den Boden tun. Das gibt Ihnen Auf- und Vortrieb, stundenlang, kilometerweit!

in die Wirbelsäule hinein spüren. Dies ergibt einen mühelosen Kreislauf von Aktion und Reaktion. Ein eher emotional gesteuerter Regelkreis entsteht, wenn wir die sprichwörtliche Beziehung von Hand und Herz nutzen: «Dort, wo deine Hände sind, lass dein Herz folgen», sagte Maria Callas. Lösen wir doch unsere Fingerbewegungen vermehrt im Herzen aus oder lassen wir sie dort ankommen.

Achten Sie bei Ihrer nächsten Handlung oder Bewegung darauf, ob Sie mehr geben oder mehr nehmen. Wie herzlich sind Ihre Gesten, Ihr Händedruck, Ihre Umarmung? Wie viel Fingerspitzengefühl wenden Sie an, wenn Sie Ihre nächste Herausforderung anpacken? Und wie zentral im Herzen oder im Rückenmark ist diese Feinmotorik verankert?

Benutzen Sie die linke und die rechte Hand gleichwertig? Ihre linke logische und Ihre rechte kreative Hirnhälfte würden sich über diese Vernetzung freuen.

Tanzende Schulterpartie

Der Schultergürtel ist kein Gürtel, der sich eng um den Brustkorb schnallt oder sich gar vom Brustkorb ablöst und in Form von Dauerverspannung zum Kopf hin hochzieht. Er darf sich wie eine Schulterpartie anfühlen, die auf dem und um den Brustkorb herum tanzt. Schulterblatt und Schlüsselbein wollen von ihren etwa 23 zugeordneten Muskeln bewegt und nicht

Ausgefrante Kordel

Stellen Sie sich Schultern und Arme als in sich gedrehte Kordeln vor, die aus einer «Wirbelsäulen-Kordel» hervorgehen und über den «geflochtenen» Brustkorb zu den Fingern hin ausgefransen. Wenn Sie in einem Anatomiebuch die Anordnung der Muskulatur aller Schichten betrachten, ist sie tatsächlich so gedreht und verwoben. Gewunden sind auch die Knochen, weil die Muskeln entsprechend daran ziehen und darauf drücken.

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Roboter, der nur lineare Armbewegungen ausführen kann. Gehen Sie so für eine Weile Ihren Alltagsbeschäftigungen nach. Nun dürfen Sie wieder sämtliche Hand-, Arm- und Schultergelenke, Ihre gewundenen Knochen und Ihre geflochtenen Muskeln vollumfänglich nutzen. Ist diese Variante Ihre bevorzugte? Dann bleiben Sie dabei.

Hand aufs Herz

Es arbeitet sich leichter, koordinierter und präziser, wenn wir in Kreisläufen denken. Das Bewegen und Arbeiten mit unseren Händen, Armen und Schultern wird besonders ökonomisch und lustvoll, wenn wir aus der Wirbelsäule heraus handeln und

festgehalten werden! Auch der Inhalt des Brustraums darf zur Bewegungsökonomie der Schultern und Arme beitragen:

Stellen Sie sich vor, dass Ihre Lungen ein Gegengewicht zu Ihren Armen bilden, wenn Sie diese heben und halten. Etwa so wie das Hochschwenken und Obenhalten einer Zugbarriere. Die Lungen können Sie sich auch als Motor und Steueremann Ihrer Armbewegungen vorstellen.

Dirigieren Sie als Übung ein imaginäres Orchester. Bewegen Sie dabei nicht nur Ihre Arme und Finger, sondern lassen Sie die Schulterpartie, die Rippen und die darunter liegenden Organe, Gefässe und Körperflüssigkeiten mitgleiten, mitschwingen, mitfliessen und mitgestalten.

Je mehr sich äusserlich betrachtet die Finger, Arme und Schultern bewegen, umso intensiver ist auch deren Basis, also der Brustkorb und sein Inhalt an dieser Dynamik mitbeteiligt. Sowohl die Verankerung als auch die Impulse dieses Handelns spüren wir optimalerweise bis in die Wirbelsäule und ins Becken.

*Buch: Ludmilla Weber: Bewegte Arbeit, Versus Verlag, Zürich; 125 Seiten, Fr. 30.-, erhältlich im Buchhandel, ISBN 3-03909-008-9
Illustration: Leo Kühne; © Ludmilla Weber*

Info: Telefon 052 233 55 18, www.ludmillaweber.ch

Dieser Artikel ist erstmals erschienen bei vitaswiss: www.vitaswiss.ch