

Mobile Köpfe auf mobilen Körpern



Lockeres Gehen aktiviert den Körper von den Füßen bis zum Kopf. Gleichzeitig setzt das Gehen die Gedanken in Schwung, besser als dies im Sitzen möglich ist. Der mobile Körper unterstützt also den mobilen Geist auf wunderbare Weise.

Viele geistige Tätigkeiten lassen sich bestens im Gehen und Herumwandeln bewältigen, anstatt in der klassischen Sitzhaltung. Ob Sie im Gehen denken, nachdenken, etwas evaluieren oder memorieren, Konzepte und Pläne schmieden, mit sich selbst oder mit Gesprächspartnern kommunizieren: Die Qualität des Gedachten und Gesprochenen ist erwiesenermaßen höher als im Sitzen! Das machten sich

schon die wandelnden Mönche und griechischen Philosophen zu Nutze. Machen wir es ihnen nach, denn es gibt nichts Bekömmlicheres für die innere und äussere Mobilität als das Gehen:

Tipps zur Mobilisation des Körpers von Fuss bis Kopf im Gehen

◆ Gelenkige Füsse

Die Füsse mit ihren zahlreichen Gelenken sind für das Gehen geschaffen. Ihre Füsse wollen fühlen, federn, rollen, wiegen, stützen, stossen und loslassen. Dazu geeignetes Schuhwerk schätzen sie sehr! Der Fuss wird in einem spiraligen Ablauf von hinten-aussen nach vorne-

innen abgerollt. Betrachten Sie die Sohle Ihrer meistgetragenen, flachen Schuhe: Idealerweise ist die Sohle am äusseren Fersenrand und bei der Grosszehe am meisten abgenutzt.

◆ **«Rotierende» Schenkel**

Das Knie soll man in Richtung der Zehen beugen, genauer betrachtet in Richtung der zweiten Zehe, weil sie sich auf der Gewichtssachse des Beines befindet. So werden schädliche seitliche Scherkräfte vermieden. Der Oberschenkel wird beim Gehen etwas nach aussen bewegt und der Unterschenkel etwas nach innen. In dieser leichten Verdrehung (Torsion) sind Ihre Beine elastischer und kräftiger zugleich.

◆ **Bewegliches Beckengefüge**

Das Becken ist nicht «aus einem Guss» geschaffen; es besteht aus zwei Knochen, die vorne über eine Schambeinfuge und hinten über Gelenke zum Kreuzbein der Wirbelsäule flexibel verbunden sind. So können sich die Beckenhälften beim Gehen gegengleich verdrehen, sie können schaukeln, rollen, pendeln und federn. Dutzende von Muskeln, Bändern und Organen sind an diesem Spiel beteiligt. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Organe – einer Mischmaschine für Lottokugeln gleich – gelockert werden beim Gehen. Vom Beckengefüge aus können sich der Torsionsimpuls und weitere mobilisierende Kräfte auf die Wirbelsäule übertragen.

◆ **Tanzende Wirbelsäule**

Nehmen Sie im Gehen den Tanz der Wirbelsäule (oder lieber der «Wirbelwelle» oder noch lieber der «Wirbelspirale») wahr. Der Tanz breitet sich von der «Wirbelspirale» in die Rippen aus, sammelt sich im Brustbein und teilt sich in die beiden Schlüsselbeine auf. Von hier fliesst er zu den Schulterblättern, in

die Oberarme, zu den Ellen und Speichen, in die Handgelenke, er fächert sich in die einzelnen Finger auf und sprüht zum Körper hinaus. Sie können dabei besonders gut spüren, wie die Schulterblätter und die Schlüsselbeine auf und um den Brustkorb gleiten. Ganz natürlich schwingen jetzt Ihre Arme gegengleich zu Ihren Beinen – ein perfekter, energiesparender, aber hochgradig mobilisierender Gang!

◆ **Nackentherapie und Gehirnschaukel**

Die Schädelhöcker «gehen» und gleiten dank der Gelenkflüssigkeit auf dem letzten Halswirbel, dem Atlas. Ihr Nacken erfährt dabei eine kostenlose Massage.

Der «Gehirnpudding» schaukelt beim Gehen in seiner eigens produzierten Flüssigkeit, dem so genannten Liquor. So werden Ihre Gehirnwindungen wunderbar genährt und Ihre Hirnzellen belebt.

Geschmeidiges, lockeres Gehen setzt sämtliche Körperteile, Körpergewebe und Organsysteme in Bewegung. Stellen Sie sich vor, wie beim Gehen nicht nur Ihre Zellen, sondern auch Ihre Ideen und Gedanken mobilisiert werden.

Immer, wenn etwas gut funktioniert oder endlich gelingt, pflegen wir freudig auszurufen: «Es geht!» Fazit: Was funktioniert, das geht! Deshalb – falls Sie gerade Zeit haben oder sich die Zeit nehmen wollen – : Lesen Sie diesen *bisch zwäg*-Artikel gleich ein zweites Mal im Herumwandeln. Die Botschaft wird viel besser in Erinnerung bleiben. Viel Spass beim Ausprobieren!

LUDMILLA WEBER
Tel. 052 233 55 18
www.ludmillaweber.ch

■ **ILLUSTRATION**

Leo Kühne
© Ludmilla Weber