

Bewusstes Weight-Commitment lernen

Von Michael Protzel



Ausgewogenes Sitzen mit 6 Monaten

Dieses Papier ist in erster Linie für Teilnehmer an meinen Workshops gedacht. Es fasst die wesentlichen Punkte der Weight-Commitment-Theorie zusammen und gibt einen Rückblick auf die Workshop-Experimente zur kinästhetischen Erfahrung. Außerdem kann es als praktische Anleitung für Besucher meiner Website dienen, die gern direkt erfahren möchten, worüber ich spreche. Beachten Sie aber bitte, dass es nicht leicht ist, Weight-Commitment-Gewohnheiten aufzudecken und natürliche Aufrichtung wiederzuerlernen, wenn man lediglich Worte und Bilder zur Verfügung hat und keine Anleitung in direktem zwischenmenschlichem Kontakt erhält.

Kein Bestandteil dieses Papiers ist als medizinische Empfehlung gedacht. Ich bin kein Arzt. Wenn Sie in Sorge wegen eines gesundheitlichen Problems sind, sollten Sie einen Mediziner konsultieren.



Ganz anders mit 5 Jahren

Teil II von IV – Weight Commitment und Sitzen

Letzte Überarbeitung: Februar 2009

Die in unserer Gesellschaft weit verbreitete "Seuche", sich beim Sitzen nach hinten fallen zu lassen, führt dazu, dass unser Bewegungsapparat routinemäßig Aufgaben ausführen muss, für die er nicht entwickelt wurde. Beim Zurücklehnen senden wir unser Gewicht in die falsche Richtung. Dabei verbiegen wir das Skelett, schwächen die Muskeln und werden anfälliger für Verletzungen. Auf diese Weise wird das Sitzen zu einer schwierigen Angelegenheit. Wenn wir uns beim "normalen" Sitzen nach hinten lehnen, sind die Hüftgelenke zu weit gestreckt, während sich der obere Rücken nach vorn biegt. Je weiter wir fallen, desto stärker biegt sich die Wirbelsäule. Soll der Kopf gerade ausgerichtet bleiben, müssen wir auf die Vorwärtsbewegung des Halses hin die Halsmuskeln anspannen, um so den Schädel nach hinten zu drehen.

Wenn man sich sein Leben lang beim Sitzen auf Stühlen, Sofas, Autositzen etc. zurückgelehnt hat, ist es fast unmöglich, auf natürliche Weise einfach aufrecht zu sitzen. Wir können nur ganz kurz "gerade" sitzen – und auf sehr ineffiziente Weise. Von hinten kommend müssen wir dafür nämlich sowohl Hüftbeuger als auch die langen Rückenmuskeln energisch anspannen (um Becken und untere Wirbelsäule in die Vertikale zu bringen bzw. die zu stark gebogene obere Wirbelsäule anzuheben). Und solange wir aufrecht bleiben wollen, muss diese Spannung beibehalten werden.

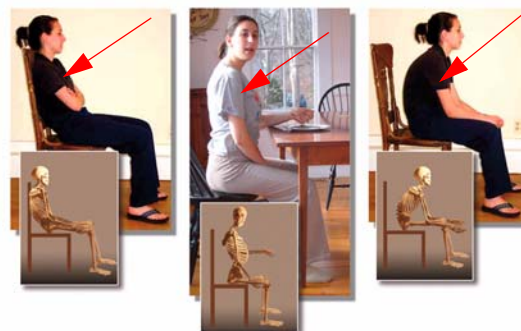
Wenn wir natürliches Geradesitzen wieder lernen wollen, müssen wir zunächst diese gewohnte Art des Sitzens aufgeben. Indem wir nämlich gedankenlos die verfehlte Vorgehensweise wiederholen, verstärken wir sie und bleiben darin gefangen.

Die Gewohnheit umkehren – in direkter Linie nach unten fallen und vorwärts kippen

Es ist uns vertraut, beim Sitzen nach hinten zu fallen. Das "kennen" wir, es fühlt sich richtig an. Wenn wir uns dabei aber nach vorn orientieren müssen, haben wir keine Ahnung, wie wir unseren Körper handhaben sollen. Falls Sie daran zweifeln, brauchen Sie nur jemanden dabei zu beobachten, wie er an einem Tisch sitzt und isst oder an einem Schreibtisch schreibt. Um unsere angeborene Fähigkeit, mit minimalem Kraftaufwand aufrecht zu sitzen, zurück zu gewinnen, müssen wir wieder lernen, wie wir unser Eigengewicht zu unserem Vorteil nutzen können.

1. Schritt: Setzen Sie sich auf die Kante eines Hockers oder einer festen, ebenen Stuhlfläche. Nur die Sitzhöcker, nicht die Rückseite der Oberschenkel sollten aufliegen. Bringen Sie Ihre Füße in eine bequeme Stellung auf dem Boden vor der Sitzgelegenheit.

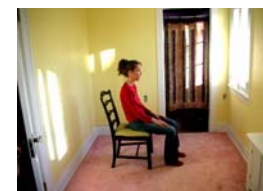
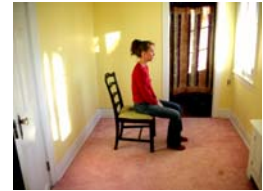
2. Schritt: Lassen Sie sich zusammensacken, richtig schön zusammensacken, sodass Becken und unterer Rücken nach hinten fallen, während oberer Rücken und Hals zusammen mit dem Kopf nach vorn fallen. Das ist ganz einfach. Wir haben das alle schon x-mal gemacht. Beachten Sie, dass beim Zurückfallen der Bodenkontakt der Füße abnimmt.



Die Vorwärtswölbung der oberen Wirbelsäule und das Zurückziehen des Kopfes sind vom Überlebenstrieb gesteuerte, kompensatorische Reaktionen, die den Kopf gerade ausgerichtet halten, während wir rückwärts fallen. Unter diesen Bedingungen gerade zu sitzen, bedeutet eine erhebliche Anstrengung, die auf Dauer nicht beibehalten werden kann.

← = Bahn des Fallens!

Es wäre ein Fehler, dieses Zusammensinken zu "verteufeln", denn es ist nur das unvermeidbare Nebenprodukt des wiederholten Rückwärtsfallens. Es als "schlecht" einzuordnen schränkt uns ein. Wir beschließen dann nämlich, es *nicht zu tun*. Aber dieses "nicht tun" bedeutet, dass wir Wege beschreiten, die uns in der Gewohnheit gefangen halten. Wir *halten* uns aufrecht, auch wenn wir das nicht spüren. Die Muskeln, die diese Arbeit bewerkstelligen müssen, ermüden schnell und zwingen uns, buchstäblich zurückzufallen in die Gewohnheit. Um uns dann wieder gerade hinzusetzen, müssen wir erneut Schwerstarbeit leisten – ein Teufelskreis. Ich schlage eine andere Vorgehensweise vor:



Damit der Kopf gerade ausgerichtet bleibt, beugen wir beim Zurückfallen die Wirbelsäule. Je weiter wir fallen, desto mehr beugen wir sie.



Der Einsatz des Ilio-Psoas ist inzwischen fester Bestandteil des gewohnheitsmäßigen Sitzens. Dieser Muskel leistet Schwerstarbeit, damit wir sanft hinten an der Stuhllehne ankommen. Er "reißt" uns auch wieder nach vorn, wenn wir uns dort häuslich niedergelassen haben. Das sorgt für das verbreitete Hohlkreuz und schwächt die Lendenwirbelsäule.



Um natürliches Sitzen wieder lernen zu können, müssen wir uns wieder daran gewöhnen, nach vorn zu kippen. Dadurch wird die zu starke Krümmung der Wirbelsäule sichtbar, die sich durch das Rückwärtsfallen gebildet hat. Sich auf diese Weise "hängen zu lassen" ist Mittel zum Zweck. Die tief liegenden Muskeln des Extensions-Systems, die uns optimal aufrichten, bringen wir dadurch zum Arbeiten, dass wir an den Stützstrukturen an der Unter- und Vorderseite des Körpers ansetzen.

3. Schritt (a): Schaukeln Sie auf den Sitzbeinhöckern nach vorn, während sie gebeugt (zusammengesackt) bleiben und nichts tun, um Ihre Wirbelsäule gerader zu machen. Das ist eventuell leichter, wenn Sie sich vorstellen, dass jemand Sie an den Haaren nach vorn zieht. Oder Sie stellen sich vor, dass Ihr Kopf die Bewegung anführt. Wichtig ist, dass Sie nicht das Becken nach vorn ziehen, indem Sie den Ilio-Psoas benutzen, den Muskel, der den unteren Rücken nach vorn biegen würde. Es ist gut, wenn Sie bemerken, dass Sie das tun. Dann decken Sie nämlich Ihre Gewohnheit auf. Aber es geht auch darum, damit aufzuhören. Lassen Sie diese Muskelspannung dann wieder los, sodass Sie wieder nach hinten fallen. Fangen Sie nun wieder von vorn an. Es ist auch nicht sinnvoll, den Brustkorb hochzureißen, indem Sie die großen Rückenmuskeln anspannen. Hier gilt dasselbe: Wenn Sie registrieren, dass Sie das tun, hören Sie auf und fangen Sie von vorn an. Das Ziel dieses Schrittes ist nur, dass Sie nach vorn fallen und spüren, dass dabei Ihr Gewicht mehr in Füße und Beine geht. Währenddessen bleiben Sie zusammengesunken.

Fallen bedarf nicht des geringsten Muskelaufwands. Haben Sie erst einmal das zugrunde liegende Rückwärtsfallen korrigiert, werden Sie den "Kipp-Punkt" der Sitzhocker wieder entdecken, von dem aus Sie ganz natürlich nach vorn fallen – erst recht in dieser zusammengesunkenen Haltung, bei der der Oberkörper weit vornüber hängt. Durch dieses Gewicht wird das Becken nach vorn "geschleppt". Es ist nicht nötig, mit den Muskeln daran zu ziehen. Leiten Sie während dieser Vorwärtsbewegung Ihr Gewicht in die Bodenkontakt-Punkte der Fußsohlen. Dadurch werden die Beinmuskeln mit einbezogen.

3. Schritt(b): Sobald Sie spüren, dass das Gewicht des Rumpfes in Füße und Beine gelangt, sollten Sie registrieren, dass Sie den ganzen (immer noch "hängenden") Torso von den Hüftgelenken aus auf den Sitzhöckern nach hinten schaukeln können, indem Sie die Füße gegen den Boden "stemmen". Registrieren Sie keine Druckzunahme an den Bodenkontakt-Punkten der Füße und keine Stimulation der Beinmuskeln durch das Verlagern des Gewichts, dann halten Sie aller Wahrscheinlichkeit nach das Gewicht des Torso aufrecht, indem Sie die großen Rückenmuskeln und Bänder strapazieren. Sonst müssten Sie beim Vorwärtskippen das Gewicht in Füßen und Beinen spüren können.

Ein Gummiball, den Sie zu Boden fallen lassen, federt nach oben zurück. Natürliche Aufrichtung bedeutet, *unseren Körper* vom Boden nach oben zurückfedern zu lassen. Dabei nutzen wir die Kraft des Fallens in Verbindung mit den Bodenkontakt-Punkten des Körpers und mit der tiefen Extensions-Muskelschicht, die die Knochen von Füßen, Beinen, Becken, Wirbelsäule und Kopf miteinander verbindet. Beim Sitzen besteht die erste Stufe darin, das Becken vom Hüftgelenk aus nach hinten und oben zurückzufedern. Unser erstaunlicher Organismus bewerkstelligt das ganz leicht, sofern er gut benutzt wird. Und da wir im Sitzen viele Bodenkontakt-Punkte besitzen (jeweils mehrere Punkte an den Sitzhöckern und an den Füßen), haben wir enorme Wahlfreiheit, wenn es darum geht zu bestimmen, wann und wo genau wir das Vorwärtskippen stoppen und in ein Zurückfedern umwandeln wollen. Wir können das an jedem Punkt im Raum tun: nachdem wir uns nur wenige Millimeter nach vorn bewegt haben (sobald wir sehr sensibel dafür geworden sind), oder erst, nachdem wir so weit nach vorn gefallen sind, dass der Kopf sich zwischen den Knien befindet. Von dieser Position aus zurückzufedern ist natürlich wesentlich anstrengender für die Beine. Aber es ist immer noch wenig Muskelaufwand – viel weniger als zum Aufstehen nötig wäre.

4. Schritt: Dieser Schritt ist sehr wichtig! Es geht darum, einen wiederholten Ablauf von Vorwärtsskippen und Zurückfedern zu finden – eine weiche, stetige, pendelartige Schaukelbewegung des Beckens (und des immer noch zusammengesunkenen Rumpfes) in den Hüftgelenken. Sie schaukeln auf den Sitzhöckern vor und zurück (beugen, strecken), vor und zurück, vor und zurück In diesem Stadium ist es unbedeutend, wie weit Sie nach vorn kippen. Sie können das variieren, indem Sie mal nur ganz wenig, mal weit kippen. Allerdings ist es wichtig, das Becken nicht weiter als 90° (Vertikale) zurückzufedern. Bleiben Sie zunächst besser unter 80°. Benutzen Sie einen Spiegel um sicher zu gehen. Gehen Sie spielerisch und geduldig an die Sache heran. Sie sind es nicht gewöhnt beim Sitzen nach vorn zu fallen. Es könnte eine Weile dauern, bis Ihnen eine weiche, pendelartige Bewegung gelingt. Da dies aber von grundlegender Bedeutung für natürliche Aufrichtung ist, ist es die Zeit wert. Experimentieren Sie. Beobachten Sie. Genießen Sie die Bewegung. (Möglicherweise ist es hilfreich, wenn Sie die Hände an verschiedene Stellen des Beckens legen, so dass Sie seine Bewegung auch mit den Händen spüren können. Es sollte sich ständig bewegen, niemals völlig still gehalten werden.)



Wenn man von den Hüftgelenken aus nach vorn fällt, braucht man sich nicht nach vorn zu ziehen. Das ist nur notwendig, wenn die Hüftgelenke zu weit gestreckt sind. Das ist z.B. der Fall ist, wenn Sie sich gegen eine Stuhllehne haben fallen lassen. Dann brauchen Sie den Ilio-Psoas, um Becken und unteren Rücken nach vorn zu bringen. Dieser Hüftbeuger ist an der natürlichen Art der Aufrichtung nicht beteiligt. Aufrichtung bedeutet Streckung. Wir sollten dafür Streckmuskeln benutzen, keine Beugemuskeln.

Beim Ausführen dieses vierten Schrittes sollten Sie Ausschau danach halten, wann diese nur allzu alltägliche Muskelspannung wieder auftritt. Natürliche Aufrichtung ermöglicht Stehen und Sitzen mit minimalem Aufwand. Das ist das Wesentliche daran. Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Sie sich nach vorn ziehen, halten Sie einfach an und lassen Sie sich wieder zusammensinken, so dass Sie in den Hüftgelenken ein wenig nach hinten fallen. Das Gute am Zusammensinken ist, dass man dabei für einen Augenblick den Ilio-Psoas loslässt, sonst könnte man sich nämlich nicht rückwärts bewegen. Aber direkt nachdem Sie losgelassen haben und etwas nach hinten gefallen sind, sollten Sie sich wieder nach vorn kippen lassen wie beim 3. Schritt.



5. Schritt: Während Sie eine weiche und andauernde Kipp-Bewegung erarbeiten, sollten Sie etwas mehr Bewusstsein für die Punkte entwickeln, mit denen Sie bei dieser Bewegung Kontakt mit dem Untergrund haben. Sie sind sehr wichtig. In diese Punkte sollte Ihre Körpermasse fallen, und von diesen Punkten aus stemmen Sie Ihre Wirbelsäule nach oben.

Natürliche Aufrichtung wird durch das Eigengewicht gespeist, das zwischen "vordere und rückwärtige Stützpunkte" fällt, wie ich es nenne. Das sind die Punkte, die unser Gewicht an den Boden weiterleiten. Beim Herausfinden, wie wir unser Eigengewicht im Sitzen am besten nutzen können, ist es im Anfangsstadium sinnvoll, die Sitzhöcker als rückwärtige Stützpunkte zu definieren und die Füße als vordere Stützpunkte. Die Kraft des Fallens entsteht in dem Zeitraum, den wir zum Fallen von den Sitzhöckern bis zu den Füßen benötigen. In dem Maße, in dem wir dieser Kraft einen stabilen Kontakt mit den vorderen Stützpunkten ermöglichen, sind wir in der Lage, die Kraft aufzunehmen und in Muskelaktivität umzusetzen – wobei wir zur optimalen Aufrichtung die tiefsten Schichten der Extensions-Muskulatur einsetzen.

Beim Vorwärtsskippen (immer noch in "zusammengesunkener Haltung") sollten Sie die Druckzunahme in den Fußsohlen wahrnehmen. Dieser Druck entsteht dadurch, dass die Kraft des Fallens von den Füßen aufgenommen wird. Sie können jetzt mit einem kleinen "Schubser" der Füße gegen den Boden das Becken ganz einfach nach oben und hinten zurückfedern. Sie sollten registrieren, dass während dieses Vorgangs der Druck auf die Fußsohlen abnimmt, während der Druck auf die Sitzhöcker gleichzeitig zunimmt.



Wirkt das irgendwie vertraut? Hier kauern Studenten an ihren Schreibtischen und schreiben, während sie ihr Fallen mit den Armen abstützen. Beachten Sie, dass man trotz des nach vorn fallenden Oberkörpers die Grundtendenz von Becken und Wirbelsäule sehen kann - nämlich rückwärts.



Rückwärtsfallen ist eine kulturelle Seuche!

6. Schritt: Beim vierten und fünften Schritt ging es vor allem darum, ein Wohlgefühl beim Vorwärtsfallen und Zurückfedern zu entwickeln. Es ging auch schon darum, die dabei auftretenden Sinneseindrücke in Bezug auf den Bodenkontakt zu beobachten, die von großer Bedeutung sind. Nun geht es darum, diese neuen Fähigkeiten dafür zu nutzen, Becken und unteren Rücken in eine voll aufgerichtete Position zu bringen. Dafür setzen Sie sich am besten so vor einen Spiegel, dass Sie sich im Profil sehen können. Fallen Sie einige Male nach vorn und stoßen Sie sich mit den Füßen wieder zurück, während Sie immer noch "krumm" bleiben (wie beim vierten und fünften Schritt). Beobachten Sie mit Hilfe des Spiegels die Beckenbewegung. Stoßen Sie sich gerade genug ab, um das Becken rückwärts schaukeln zu lassen und die Lendenwirbelsäule in die Senkrechte zu bringen, nicht mehr. (Sonst fallen Sie nämlich wieder rückwärts. Das ist aber Ihre Gewohnheit, und die wollen Sie ja ändern.) Haben Sie den Scheitelpunkt erreicht, lassen Sie sich wieder nach vorn fallen. Halten Sie sich nicht in einer bestimmten Position. Beachten Sie, dass der Druck zwischen Boden und Fußsohlen zunimmt, während Sie nach vorn fallen. Indem Sie diesen Druck wahrnehmen, können Sie das Vorwärtskippen des Beckens am wirkungsvollsten aufhalten. Das Ziel ist letztlich, diese Vorwärtsbewegung so schnell wie möglich aufzuhalten. Je besser Sie für die Druckzunahme in den Füßen beim Vorwärtskippen sensibilisiert sind, desto eher werden Sie anhalten und mit dem Zurückschnellen beginnen können. Und umso weniger Kraft werden Sie daher für das Zurückfedern aufwenden müssen.

Den "Buckel" heben

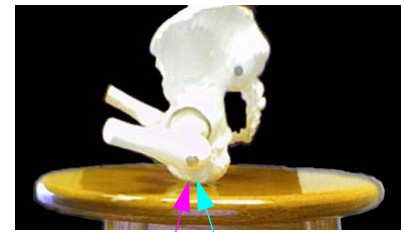
Ich vergleiche natürliche Aufrichtung gern mit einem Kinderkarussell. Bei einem Karussell gibt es eine Grundbewegung: immer im Kreis herum. Beim Sitzen ist diese erste Bewegung das Beugen und Strecken der Hüftgelenke, über das wir gerade gesprochen haben. Bei einem Karussell besteht die zweite Bewegung im Auf und Ab der Pferde. Das entspricht beim Sitzen dem Auf und Ab der Wirbelsäule oder des Rumpfes. Darauf wollen wir jetzt unser Augenmerk richten.

Unsere Brustwirbelsäule ist zu stark gebeugt, sie ist durch das jahrelange, ständige Rückwärtsfallens krumm geworden. So wie wir Becken und unteren Rücken zurückfedern lassen können, können wir auch diesen nach vorn geneigten oberen Rücken auf konstruktive Weise

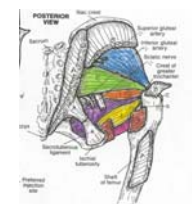
heben: *indem wir lernen, sein Vorwärtsfallen kinästhetisch mit dem dadurch erzeugten Druck auf die "vorderen Stützpunkte" zu verknüpfen. Diese Aufgabe übernimmt jetzt der vordere Bereich der Sitzhocker.*

Die Sitzhocker funktionieren ähnlich wie die Kufen eines Schaukelstuhls. Auch wenn das Becken nach vorn schaukelt, bleiben die Sitzhocker in Kontakt mit der Sitzfläche des Stuhls. Das Zentrum dieses Kontakts verschiebt sich innerhalb der Sitzhocker einfach nur etwas nach vorn. Dieses vordere Zentrum des Sitzhocker-Kontakts ist von entscheidender Bedeutung. An den vorderen Punkten der Sitzhocker nehmen wir die Kraft des Fallens auf, wenn sich die obere Wirbelsäule nach vorn biegt. Und von diesen Punkten aus können wir die nach vorn gebogene Wirbelsäule am wirkungsvollsten aufwärts hebeln.

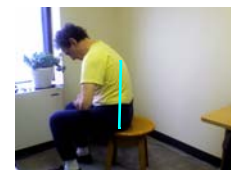
7. Schritt: Lassen Sie sich zusammensinken und dann nach vorn fallen. Federn Sie Becken und unteren Rücken nach hinten und oben in die Vertikale wie beim sechsten Schritt. Erhalten Sie den Kreislauf aufrecht: nach vorn fallen und zurückfedern, nach vorn fallen und zurückfedern. Verwenden Sie wieder einen Spiegel, damit Sie sich im Profil sehen können. Machen Sie die Stelle aus, an der sich Ihre Brustwirbelsäule nach vorn zu biegen beginnt. Das sollte in einer Linie direkt über den Sitzhockern sein, jedenfalls annähernd. Bei der nächsten Anweisung ist die zeitliche Abstimmung sehr wichtig. Beobachten Sie den zunehmenden Druck der Stuhlfläche gegen den vorderen Bereich der Sitzhocker, während Sie nach vorn kippen. Wenn Sie diese Druckzunahme bemerken, heben Sie die Brustwirbel an, bei denen die Vorwärtskrümmung beginnt. Behalten Sie dabei gleichzeitig den Kontakt der vorderen Sitzhockerregion mit dem Untergrund in Ihrer



Rückwärtige und vordere Stützpunkte der Sitzhocker



Beim natürlichen Sitzen arbeiten die tief liegenden Hüftrotatoren beider Seiten zusammen und richten das Becken auf.



Die wirkungsvollste Weise, den "Buckel" zu begradigen besteht darin, den Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker klar zu erkennen. Dort nehmen wir die Kraft des Fallens auf. Und von dort aus sollten wir die Wirbelsäule anheben. Wohl gemerkt: Wir heben die Wirbelsäule nicht, um sie *aufrecht zu halten, sondern um sie wieder sinken zu lassen und diese Abwärtsbewegung früher aufzuhalten* (unteres Bild).

Aufmerksamkeit. Denken Sie daran, den "Buckel" erst zu heben, *nachdem* Sie eine Druckzunahme im vorderen Bereich der Sitzhocker gespürt haben. Und heben Sie die Brustwirbelsäule nur ganz wenig. Beachten Sie: Wenn Sie die Brustwirbel anheben, die sich in direkter Linie über den Sitzhöckern befinden, heben Sie gleichzeitig auch alle aufwärts folgenden Wirbel mit an.

Nun folgt ein entscheidender Augenblick: Sie sollten die Wirbelsäule nicht einfach aufrecht halten. Das wäre nicht sehr lange durchzuhalten. Sie müssen Sie wieder fallen und sich biegen lassen. Halten Sie dieses Fallen jedoch eher auf, so dass die Krümmung nicht so groß wird wie vorher, und zwar indem Sie den dadurch erzeugten Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker schneller registrieren.

In diesem Stadium müssen Sie sich nicht länger die Anweisung geben, von den Hüftgelenken aus nach vorn zu fallen. Die nach vorn geneigte Wirbelsäule allein sorgt schon dafür, dass das Becken nach vorn kippt – jedenfalls solange Sie nicht wieder die alte Gewohnheit aufnehmen, nach hinten zu fallen. (Danach müssen Sie Ausschau halten! Machen Sie sich nichts daraus, wenn Sie diese alte Gewohnheit wahrnehmen. So können Sie sie leichter ändern. Halten Sie dann einfach inne und fangen Sie wieder an, nach vorn zu kippen.)

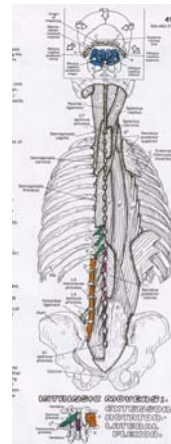
Es ist von größter Bedeutung, der Druckzunahme unter dem vorderen Teil der Sitzhocker und unter den Fußsohlen ständig Aufmerksamkeit zu schenken. Es geht darum, immer sensibler für den Druck zwischen Boden und Körperkontaktpunkten zu werden, sodass Sie das Fallen der Wirbelsäule mit jedem Mal früher aufhalten können. Früher aufhalten bedeutet, dass die Wirbelsäule buchstäblich nicht so weit fällt. Auf diese Weise können Sie den gesamten "Buckel" Stück für Stück nach oben hebeln.

Das Schöne an der natürlichen Aufrichtung ist, dass sie *keinerlei Halten erfordert*. Deswegen ist es gut, wenn Sie nach jedem Heben sicherstellen, dass Sie den entsprechenden Bereich anschließend auch wieder fallen lassen. Dabei finde ich es hilfreich, ab und zu die Finger auf das untere Ende des Brustbeins zu legen um festzustellen, ob es sich wirklich bewegt – oder eher um festzustellen, ob *die Wirbelsäule* sich bewegt bzw. biegt. Dieser Bereich sollte immer in Bewegung (wenn auch nur minimal) und niemals starr sein.

Die aufgenommene Energie falsch einsetzen – nach oben und zu weit nach hinten federn

Damit das Gewicht des Beckens bzw. Rumpfes in Kontakt mit der vorderen Stützkonstruktion gelangt, wo die Kraft des Fallens aufgenommen und zu unserem Vorteil genutzt werden kann, müssen wir die Gewohnheit ablegen, im Sitzen nach hinten zu fallen. Denn nur dann wird die tief liegende Extensionsmuskulatur angeregt, die uns auf höchst wirkungsvolle Weise aufrichten kann. Die Kraft des Fallens klug zu nutzen bedeutet, sie für eine angemessene Aktivität von Muskeln und Skelett einzusetzen. Wenn wir zulassen, dass die Muskelaktivität das Becken oder irgendeinen Teil der Wirbelsäule zu weit nach hinten bringt, setzen wir diese Kraft unangemessen ein. Da das Rückwärtsfallen aber unserer Gewohnheit entspricht und wir uns daher wohl damit fühlen, ist es nicht leicht auszumachen. Ein Spiegel ist hier hilfreich.

Ich vergleiche die natürliche "Stück-für-Stück-Aufrichtung" gern mit dem Staffellauf in der Leichtathletik. Beim Staffellauf ist der Wettlauf in vier Abschnitte aufgeteilt, bei dem jeweils ein Mitglied der Gruppe einen Abschnitt absolviert. Der erste Läufer händigt das Staffelholz an den nächsten Läufer aus, sobald er seinen Abschnitt hinter sich gebracht hat. Seine Arbeit ist getan. Lläuft er allerdings weiter,



Beim Rückwärtsfallen beugen wir die Wirbelsäule dermaßen, dass wir, wenn wir uns "aufrecht" hinsetzen wollen, die großen Rückenmuskeln einsetzen, die zum schweren Heben gedacht sind. Diese Muskeln ermüden nicht nur schnell und lassen uns damit keine andere Wahl, als zusammenzusacken oder uns anzulehnen; indem wir ständig auf sie zurückgreifen, machen wir auch die Arbeit der tief liegenden, ausdauernden eigentlichen Wirbelsäulenmuskeln überflüssig, die die Wirbel untereinander verbinden. Diese wichtigen Muskeln bleiben dann untätig und ungenutzt. Während wir lernen, in direkter Linie nach unten zu fallen und indem wir immer feiner den Druck wahrnehmen können, der durch das leichte Vorwärtsbiegen und Vorwärtskippen der Wirbelsäule im vorderen Bereich der Sitzhocker erzeugt wird, spielen diese Muskeln beim Aufrichten der Wirbelsäule eine immer aktivere Rolle – wodurch dieses Aufrichten immer leichter und effizienter wird.

ohne das Staffelholz abzugeben, muss er umkehren, was eine erhebliche Energieverschwendung bedeutet. Ein Staffellauf ließe sich auf diese Weise niemals gewinnen.

Beim Aufrichten verschwenden wir die Kraft des Fallens, wenn wir irgendeinen Abschnitt zu weit (d.h. zu weit nach hinten) bewegen. Es geht darum, die Kraft des Fallens zu hundert Prozent für die Eigenaufrichtung zu nutzen. *Aber wir bewegen besser keinen Teil unseres Körpers weiter als nötig.* Energie, die wir dafür eingesetzt wird, einen Abschnitt zu weit nach hinten zu bewegen steht nicht mehr zum Heben der oberhalb liegenden Abschnitte zur Verfügung. Wenn Sie zu weit gehen, muss dieses Rückwärtsfallen außerdem aufgehalten und kompensiert werden, was weiteres Abziehen von Energie bedeutet. Das Dumme ist nur, dass es sich normal anfühlt, zu weit nach hinten zu fallen, denn wir tun es schon seit Jahren aus Gewohnheit. Es ist nicht leicht, diese Fehlleitung zu registrieren.

Daher ist es wichtig, den Rundrücken im Brustkorbbereich mit Hilfe der Kraft des Fallens Wirbel für Wirbel nach oben zu bringen, und zwar vom vorderen Bereich der Sitzhocker aus. Sobald ein Wirbel weit genug nach oben gebracht wurde, müssen wir sorgfältig darauf achten, ihn nicht über die Senkrechte hinaus nach hinten zu bewegen, sondern die Kraft des Fallen für das Aufrichten des nächst höheren Wirbels zu nutzen.

ACHTEN SIE AUF DIE FOLGENDEN SCHWIERIGKEIT: Wie schon früher bemerkt, bedeutet das gewohnte "Aufrechtsitzen" das Anspannen sowohl der großen Rückenmuskeln als auch des Ilio-Psoas. Der Einsatz dieser Muskel gehörte für uns zusammen, das Nachlassen ihrer Spannung ebenso. Daher dürften Sie bei dem Versuch, den "Buckel" auf natürliche Weise anzuheben (indem Sie die Kraft Ihres Fallens als Kraftquelle nutzen) bisweilen in die alt gewohnte Art verfallen. Das ist in Ordnung so. Wir können nichts anderes erwarten, denn Gewohnheiten sind hartnäckig. Die Folge davon ist jedoch, dass wenn Sie den Oberkörper vorwärts fallen lassen (um die Kraft seines Fallens im vorderen Bereich der Sitzhocker und in den Füßen aufzunehmen), Sie wahrscheinlich gelegentlich, und anfangs sogar häufig, zu Ihrer gewohnten Art des Fallens zurückkehren werden – nach hinten nämlich. Auch das ist in Ordnung, solange Sie es bemerken. Fallen Sie nach hinten, wird das Gewicht des Oberkörpers *nicht* in den vorderen Sitzhockerbereich oder in die Füße gelangen, obwohl sich die Brustwirbelsäule nach vorn biegt. Sobald Sie merken, dass dies geschieht, fangen Sie einfach wieder von vorn an: Lassen Sie sich erneut zusammensacken, kippen Sie nach vorn und nehmen Sie die weiche, pendelartige Schaukelbewegung des Beckens wieder auf, etc., etc.

Seien Sie darauf gefasst, dass dieses Experimentieren mit dem Rundrücken wahrscheinlich zeitweise die Muskeln/Bänder von Hals und oberem Rücken anstrengen wird, da diese nun vorübergehend das Gewicht des vorwärts fallenden oberen Rückens halten müssen. Wir sind gewöhnt, diesen Teil aufrecht zu halten, indem wir uns entweder gegen eine Stuhllehne lehnen oder die großen Rückenmuskeln weiter unten einsetzen.

Wenn die Krümmung des Rundrückens kleiner wird

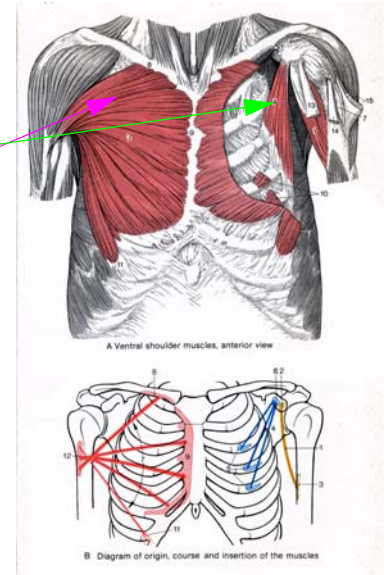
8. Schritt: Während Sie nun immer versierter darin werden, den Rundrücken zu "begradigen", indem es Ihnen immer früher gelingt, das Vorwärtsfallen der Brustwirbel aufzuhalten, werden Sie registrieren, dass der durch das Biegen der oberen Wirbelsäule erzeugte Druck immer weniger in den Fußsohlen und immer mehr im vorderen Bereich der Sitzhocker zu spüren ist. In der Zeit, in der bei optimaler Aufrichtung der vorwärts kippende Kopf und die sich leicht biegende Wirbelsäule das Becken nach vorn ziehen – selbst wenn es nur ein Millimeter ist – kann die Körpermasse fallen (auch bei einem leichten Erwachsenen mehr als 50 Kilogramm) und dabei ausreichend Kraft erzeugen, um uns das kurze Stück, das wir gefallen sind wieder anzuheben.

Experimentieren Sie spielerisch mit dem Anheben und Fallenlassen der Brustwirbelsäule. (Verwenden Sie weiterhin einen Spiegel, in dem Sie sich im Profil sehen können.) Auf diese Weise werden Sie allmählich bewusste Kontrolle über Ihr Fallen gewinnen. Solange Sie nicht rückwärts fallen, wird das Fallenlassen der Wirbelsäule Druck erzeugen. Wenn Sie dabei voll aufgerichtet beginnen und Sie sich nur sehr wenig biegen, wird der Druck zunächst im vorderen Bereich der Sitzhocker zu spüren sein. Je stärker die Biegung wird, desto mehr wird der Druck in den Füßen zu spüren sein. Ihre Aufgabe besteht

ganz einfach darin, Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Druck zu richten und ihn zu registrieren. Je klarer Sie ihn wahrnehmen, desto besser können Sie ihn nutzen – um das Beugen aufzuhalten und die Streckung einzuleiten.

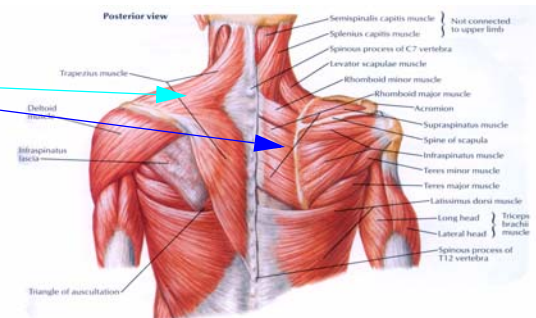
Die Schlüsselbeine weiten

Das Zusammenziehen der Schlüsselbeine ist eine weitere Folge des Rückwärtsfallens im Sitzen. Das Gewicht von Schlüsselbeinen und Schulterblättern sowie den daran hängenden Armen sollte auf dem Brustkorb ruhen, der wiederum mit der Wirbelsäule in Verbindung steht. Wenn wir nun beim gewöhnlichen Sitzen nach hinten fallen, neigen wir sowohl die Rippen als auch die Wirbelsäule nach hinten – und ziehen damit Schlüsselbeinen und Schulterblättern "den Boden unter den Füßen weg". Da wir die Arme *vor* dem Körper einsetzen – und sie auch dort lassen, wenn wir sie nicht benutzen – haben wir gelernt, den kleinen und großen Brustmuskel* einzusetzen, um Schlüsselbeine und Schulterblätter nach vorn zu ziehen und die Oberarme zur Mitte hin einwärts zu drehen. Diese Muskelaktivität zieht die Enden der Schlüsselbeine und die Arme nach vorn und zur Mitte hin – und sorgt für "krumme Schultern".



9. Schritt: Nachdem Sie gelernt haben, das Becken sowie Lenden- und Brustwirbelsäule in wirksamer Weise aufzurichten und daran arbeiten, den obersten Teil der Brustwirbelsäule zu heben, ist es angebracht, mit dem aktiven Weiten der Schlüsselbeine zu beginnen.

Nachdem sich die Brustmuskeln verkürzt haben, werden Sie die Muskeln gegenüber liegenden Muskeln – Trapezius und Rhomboideus* – einsetzen müssen, um die Schlüsselbeine zu weiten und die Arme seitlich zu drehen. Je stärker die Schlüsselbeine zusammengezogen sind, desto mehr Muskelkraft wird zum Weiten nötig sein. Dabei sind vier Anweisungen von entscheidender Bedeutung:



(a) Setzen Sie möglichst wenig Muskelkraft ein.

(b) Versuchen Sie nicht, spezielle Muskeln zu beeinflussen, sondern zielen Sie einfach darauf ab, die Schlüsselbeine zu weiten.

(c) Setzen Sie diese Muskelkraft erst ein, *nachdem* sich die Wirbelsäule (ganz wenig) gebogen hat und Sie den Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker wahrgenommen haben. Dieser Druck zeigt an, dass die Kraft des Fallens aufgenommen wurde und ermöglicht optimale Hebelwirkung, sodass die Muskeln (zum Heben der Wirbelsäule und Weiten der Schlüsselbeine) auf höchst effiziente Weise eingesetzt werden.

(d) Die Muskelspannung *sollte nicht beibehalten, sondern wieder losgelassen werden, sobald die Aufgabe erfüllt ist*. Versuchen Sie beim Loslassen, das Fallen der Schlüsselbeine in Richtung Sitzhocker zu richten, statt sie einwärts und nach vorn fallen zu lassen. Nach vorn und innen mussten sie nur fallen, solange das Gesamtgewicht nach hinten fiel. Da dies nun nicht mehr geschieht, können die Enden der Schlüsselbeine ganz natürlich in direkter Linie nach unten fallen.

Allerdings sind Gewohnheiten hartnäckig. Sie werden möglicherweise feststellen, dass Ihre Gewohnheit, die Brustmuskeln zusammenzuziehen, weiterhin dafür sorgt, dass die Arme und die Enden der Schulterblätter zur Mitte hin gezogen werden, obwohl dies gar nicht mehr nötig ist. Hier können Sie Ihre Sensibilität für den Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker nutzen. Wenn die Enden der Schlüsselbeine sich nach innen zu biegen beginnen, bewegen sie sich *zu den Sitzhöckern hin* (solange Ihr Körper in seiner

Gesamtheit vorwärts und nicht rückwärts kippt). Dadurch erhöht sich der Druck auf den vorderen Bereich der Sitzhöcker. Je eher Sie diesen Druck wahrnehmen – immer noch in der Absicht, die Schlüsselbeine zu weiten – desto eher werden Sie die Kontraktion des Brustmuskels stoppen und die von Trapezius und Muskulus Rhomboideus einleiten. Mit steigender Sensibilität kann dies praktisch augenblicklich geschehen – sodass Sie die Enden der Schlüsselbeine tatsächlich von den Sitzhöckern wegfedern lassen und mit minimalem Kraftaufwand "auseinanderstemmen".

* Bei dem komplizierten Zusammenspiel von Armen, Schlüsselbeinen und Schulterblättern sind viele Muskeln beteiligt. Ich erwähne hier nur einige markante "Akteure".

Den Hals anheben

Ein funktionell ausgerichteter Kopf ist Voraussetzung für das Überleben. Unser Hirn ist fest darauf programmiert, schnell und entschieden zu handeln, sobald die Balance des Kopfes gefährdet ist. Der Hals ist der Pfahl, auf dem der Kopf balanciert. Jedes Mal, wenn dieser Pfahl sich nach hinten neigt, ist die Balance des Kopfes in Gefahr. Sobald wir beim Sitzen nach hinten zu fallen beginnen, müssen wir Halsmuskeln anspannen, um die Stabilität des Kopfes sicherzustellen. Wenn wir uns dann weiter rückwärts in Richtung Stuhllehne bewegen, müssen wir ständig den Hals und den oberen Teil der Brustwirbelsäule nach vorn ziehen, wenn wir aufrecht bleiben wollen. Ohne diese Anpassung wäre unsere Wirbelsäule in einer Diagonalen nach hinten geneigt und wir betrachteten die Decke. Tatsache ist, dass wir uns schon praktisch unser ganzes Leben lang anlehnen. Und nie haben wir die Ausgleichsbewegung des Halses wahrgenommen, die jedes Mal erfolgt. Dieser Ausgleich geschieht unbewusst und hat zur Folge, dass der Hals sich viel zu weit nach vorn verlagert.

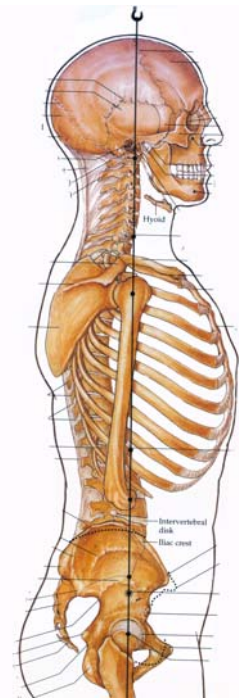
Daher besteht der letzte Schritt bei der Wiederherstellung natürlicher Aufrichtung darin, den Hals weiter nach oben und hinten zu bringen. Er folgt aber erst, *nachdem* die Spannkraft des Beckens sowie der Lenden- und Brustwirbelsäule wiederhergestellt wurde. Man kann die oberste Etage eines Gebäudes nicht bauen, bevor ein starkes Fundament und die unteren Stockwerke existieren.

Als Kleinkinder haben wir gelernt, den Hals auf natürliche Weise zu heben. Da gab es keine Gewohnheit rückwärts zu fallen oder den oberen Rücken zu weit nach vorn zu neigen. Wir hatten nichts weiter zu tun als unser Gewicht – inklusive Kopf – abwärts sinken zu lassen.

Die Gewohnheit, nach hinten zu fallen, hat unseren Hals verändert. Wir können ihn nur dann auf natürliche Weise anheben, wenn er sich wieder in der natürlichen "Position" befindet – nämlich leicht hinter der "Mittelachse" des Körpers. Wenn wir ihn nun wieder fallen und vorwärts kippen lassen, gelangt sein Gewicht in direkter Linie nach unten in die Sitzhöcker. Auf diese Weise kann sein Fallen praktisch augenblicklich aufgehalten werden.

Das Problem besteht darin, dass wir inzwischen längst andere Wege gefunden haben, diesen zu weit nach vorn fallenden Hals zu heben: Entweder lehnen wir uns gegen eine Lehne, oder wir setzen die großen Rückenmuskeln im mittleren Bereich des Rückens ein. Auf diese Weise heben wir den Hals (und auch den Brustkorb) mit einem Kraftaufwand, der nicht lange durchzuhalten ist. Ich habe einen anderen Vorschlag:

10. Schritt: Fangen Sie wieder ganz von vorn an. Lassen Sie sich nach vorn hängen. Lassen Sie Ihr Becken nach vorn fallen und zurückfedern. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Registrieren Sie den Druck, der in den Füßen und im vorderen Bereich der Sitzhöcker entsteht. Nehmen Sie einen Spiegel zu Hilfe, in dem Sie sich im Profil sehen können, und federn Sie Ihr Becken nach oben und hinten. Arbeiten Sie sich dann die Wirbelsäule hoch, heben Sie die



Haben wir den Hals so angehoben, dass er sich knapp hinter den Sitzhöckern befindet, sollten wir ihn *in direkter Linie nach unten* fallen lassen, *nicht nach vorn* (was sich in den vielen Jahren des Zurücklehns zur kompensierenden Gewohnheit entwickelt hat). Wir spüren dann keine Bewegung des Halses, denn diese Bewegung geht direkt in die Sitzhöcker, die mit der Stuhlfläche einen festen Widerpart haben. Da sich die Brustwirbelsäule aber *hinter* dem Hals befindet, wird sie sich durch dessen lotrechtes Fallen leicht biegen.



Brustwirbelsäule, weiten Sie die Schlüsselbeine. (Für den gesamten Vorgang benötigen Sie nur wenige Sekunden). Nun können Sie mit dem Heben des Halses weitermachen.

Sie müssen die Halswirbelsäule heben, *ohne die Brustwirbelsäule über die Senkrechte hinaus (nach hinten) zu bringen*. Wenn Sie nun zulassen, dass sich die obere Brustwirbelsäule ganz leicht biegt und dann die Kraft ihres Fallens aufnehmen, indem Sie den entstehenden Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker wahrnehme, sollte sich daher *nur der Hals* bewegen. Das ist ein merkwürdiges Gefühl, denn wir sind daran gewöhnt, den Hals nach hinten zu bringen, indem wir die gesamte Brustwirbelsäule rückwärts bewegen. Jetzt müssen wir aber die Rückwärtsbewegung der Brustwirbelsäule verhindern, denn sie befindet sich schon in der richtigen Position und muss nicht noch weiter nach hinten gebracht werden. (Hier ermöglichen Ihnen zwei im richtigen Winkel aufgestellte Spiegel, sich zu betrachten, ohne den Kopf zu drehen. Meiner Erfahrung nach ist in diesem Stadium ein einzelner Spiegel nicht mehr sehr hilfreich. Wenn Sie nämlich den Kopf drehen, um in den Spiegel zu schauen, versperrt das Kinn die Sicht auf den Hals. Möglicherweise kann aber auch eine andere Person Sie beobachten und Ihnen Rückmeldungen geben.)

Haben Sie den Hals erst einmal so weit angehoben, dass er sich in direkter Linie über den Sitzhöckern befindet, sollten Sie ihn wieder fallen lassen. Und jetzt haben Sie die Möglichkeit, dieses Fallen anders zu dirigieren. Er sollte nicht in dieselbe Richtung fallen, aus der sie ihn herausgehoben haben, sondern in direkter Linie nach unten.

Wenn es uns gelingt, den Hals in direkter Linie nach unten fallen zu lassen, geschieht etwas Seltsames: Der Hals scheint sich nicht zu bewegen! Das liegt daran, dass er sich in direkter Linie über den Sitzhöckern befindet, und obwohl er fällt, gibt es keinen Platz, zu dem er hinfallen könnte. Die Sitzhocker schaffen eine sichere Verbindung zur Stuhlfläche. In gewisser Weise stellt uns das vor ein Problem: Wie können wir wissen, dass wir *den Hals nicht aufrecht halten*, wenn er sich nicht bewegt?

Sehen Sie sich die Skelettdarstellung auf Seite 8 an. Beachten Sie, dass sich der Hals leicht hinter der Mittellinie zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers und in direkter Linie über den Sitzhöckern befindet. Beachten Sie, dass die Brustwirbelsäule klar hinter der Mittellinie liegt. Diese Vorstellung sollte es leicht machen zu verstehen, dass das direkte nach unten fallen des Halses die Brustwirbelsäule leicht biegen und etwas nach vorn bewegen wird. Auf diese Weise lässt sich feststellen, ob Sie den Hals aufrecht halten. Legen Sie die Finger auf das Brustbein. Wenn Sie den Hals fallen lassen, sollten Sie unter Ihren Fingern eine leichte Bewegung spüren. Das ist ein Zeichen für die freie Beweglichkeit der Brustwirbelsäule. Infolge der sich biegenden Brustwirbelsäule wird das Becken leicht nach vorn kippen, was zu erhöhtem Druck im vorderen Bereich der Sitzhocker führt. Wenn Sie diesen Druck wahrnehmen, haben Sie die Kraft des Fallens aufgenommen und können Becken, Wirbelsäule/Torso und dann auch den Hals auf höchst effiziente Weise anheben. Es ist eine echte Herausforderung zu lernen, wie das Fallen immer früher "eingefangen" werden kann. Im Idealfall kann der gesamte Körper gleichzeitig frei beweglich und voll aufgerichtet sein, wobei er immer wieder ein winzig kleines Stückchen fällt, bevor er fast ohne Kraftaufwand wieder angehoben wird.

Das Kippen und Heben des Kopfes

Sind die Bedingungen ideal, balanciert der Kopf grazil auf dem Hals.

Die Schädelbasis weist zwei kleine "Sitzhocker" auf, die auf dem Atlas, dem obersten Halswirbel aufliegen. Auf einem frei beweglichen und auf natürliche Weise gehobenen Hals kippt der Kopf auf diesen "Kufen" von selbst nach vorn.

In dem Moment aber, in dem wir – wie beim gewohnten Sitzen – nach hinten zur Stuhllehne zu fallen beginnen, muss die Stabilität des Kopfes mit Hilfe von Muskelspannung sichergestellt werden. Während wir dann weiter rückwärts fallen, muss zum Ausgleich die Stellung des Halses permanent nach vorn korrigiert werden. Das führt dazu, dass er viel zu weit nach vorn gerät, und daher muss der Kopf zur Gewährleistung einer funktionellen, ausgewogenen Position nach hinten geneigt werden. Der Kopf hat ein erhebliches Gewicht. Es bedarf immensen Kraftaufwands, ihn unter diesen Umständen nach hinten zu neigen.

Indem wir wieder lernen, die Wirbelsäule optimal aufzurichten, so dass der Hals wieder seine angestammte Position leicht hinter der Körpermitte einnehmen kann, ermöglichen wir auch dem Kopf

wieder optimales Gleichgewicht an der Spitze der Wirbelsäule. Dieses Gleichgewicht kann sich von selbst einstellen – einfach indem wir die Bedingungen beseitigen, die das Anspannen des Halses von vornherein erforderlich machen. Aber nachdem wir jahrelang immer wieder Muskeln verkürzt haben, mag eine kleine "Ermunterung" nötig sein. Dafür können Sie die Wangenknochen (oder die Nase bzw. Stirn) leicht nach vorn kippen lassen.

Schlussbemerkung

Während wir lernen, die tief sitzende Gewohnheit nach hinten zu fallen zu erkennen, während wir die Fähigkeit wiedergewinnen, unser Fallen in die richtige Bahn zu lenken, und während wir die Empfindsamkeit für die Wahrnehmung von Gewicht im vorderen Bereich der Sitzhocker und in den Füßen wiederherstellen, wird sich die Art und Weise unserer Aufrichtung ebenso ändern wie die Bewegungskoordination ganz allgemein.

Die menschliche Fähigkeit sich aufzurichten hat sich in Millionen von Jahren entwickelt. Als Kleinkinder haben wir uns alle diese Fähigkeit angeeignet. Sie ermöglicht es uns, die Kraft des Fallens zu bemerken, bevor wir noch die Zeit haben, weiter als ein winzig kleines Stückchen zu fallen. Nehmen wir diese Kraft schnell und vollständig auf, ist es ganz leicht, Becken, Wirbelsäule/Rumpf und Kopf zu heben. Sobald der Kopf vollständig aufgerichtet ist, kippt er wieder nach vorn und setzt den Ablauf erneut in Gang. So spielt sich der natürliche Aufrichtungs-Kreislauf im Sitzen ab.

Theorie, Stehen, Gehen

Ich habe drei getrennte Papiere verfasst, die die Weight-Commitment-Theorie vortragen und Anweisungen zur Anwendung dieser Arbeit im Stehen und Gehen enthalten. Sie sind Teil I, III und IV von "Bewusstes Weight-Commitment lernen"

Teil I – Die Weight-Commitment-Theorie

Teil III – Weight-Commitment und Stehen

Teil IV – Weight-Commitment und Gehen

Michael Protzel begegnete der Alexander-Technik im Alter von 30 Jahren. Er hatte damals mit chronischen, sich ständig steigenden Beeinträchtigungen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken sowie Hals und Rücken zu kämpfen. Die AT hat ihm praktisch das Leben gerettet. Nach zwei Jahren Unterricht machte er die Lehrer-Ausbildung bei Tom Lemens, die er 1986 abschloss. Bis 1992 bemerkte er allerdings nichts von der Fehllenkung seines Eigengewichts. Seither erforscht er sein Fallen. Er unterrichtet in New York und im Norden von New Jersey.

Michael war von 1989 bis 1995 Herausgeber der NASTAT News (heute AmSAT News) und erhielt 1995 als Erster den Distinguished Service Award der NASTAT. Seit 2001 ist er Vorsitzender des Professional Conduct Committee der AmSAT. Daneben beschäftigt er sich mit Langzeit-Selbstbeobachtungsstudien wie Psychoanalyse, Tai Chi / Qigong, Atem-Koordination nach Carl Stough, Augenarbeit nach Peter Grundwald sowie mit dem Erlernen der Jazz-Gitarre. Außerdem ist er Präsident und CEO von Gann Law Books, einem der wenigen noch existierenden kleinen, unabhängigen Verlage in den USA, die Rechtsliteratur herausgeben. Gann hat sich auf hochaktuelle Rechts-Analysen spezialisiert – sowohl in gedruckter Form als auch online.

*Michael dankt **Maggy Breuer** für die Assistenz bei seinen Workshops sowie für ihren Beitrag beim Erstellen seiner Website (www.uprighting.com) und beim Verfassen seiner Texte zur Weight-Commitment-Arbeit. Sie ist ebenfalls ausgebildete Lehrerin der Alexander-Technik und Mitglied der deutschen Gesellschaft der Alexander-Lehrer (G.L.A.T.). Sie erteilt Einzel- und Gruppenunterricht in Mainz und Umgebung. Außerdem ist sie passionierte Tänzerin des Tango Argentino, den sie auch unterrichtet (www.alexandertechnik-mainz.de).*

Übersetzung ins Deutsche: Maggy Breuer

Wenn Sie mehr über Weight-Commitment erfahren möchten, besuchen Sie www.uprighting.com. Dort finden Sie auch Michaels Artikel.

Unter protz@gannlaw.com können Sie Kontakt mit Michael aufnehmen.