

Bewusstes Weight-Commitment lernen

Von Michael Protzel

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.

Teil III von IV — Weight-Commitment und Stehen

Letzte Überarbeitung: Januar 2008

Der Talus

Im Laufe von Millionen von Jahren haben wir ein brillantes *angeborenes Aufrichtungssystem* entwickelt. Es ermöglicht uns das Aufrechtsein bei gleichzeitiger freier Beweglichkeit der wichtigsten Gelenke. Basierend auf einem sich fortlaufend wiederholenden Kreislauf, ist es niemals bewegungslos. Unsere Körpermasse fällt und erzeugt dadurch Energie. Wir müssen diese Energie nur „einfangen“ und zu unserem Vorteil nutzen, dann brauchen wir uns nicht aufrecht zu *halten*.

Natürliches Stehen beginnt damit, dass wir unser Fallen direkt durch den Talus (Sprungbein), dem obersten Fußknochen, lenken. Er befindet sich an der Innenseite des Fußes etwas vor der Ferse. Unser gesamtes Gewicht balanciert auf dem Talus.

Fallen wir in direkter Linie nach unten, kippen wir auf natürliche Weise nach vorn auf die Fußballen. Die *Empfindsamkeit für den zusätzlichen Druck* an dieser Stelle des Fußes aktiviert die kräftigen Plantarmuskeln (an der Fußsohle). Sie sorgen für den Anfangsschub aufwärts und sind so das erste Glied einer „Bewegungskette“ von tief liegenden Extensionsmuskeln, die das Skelett mit minimalem Aufwand Abschnitt für Abschnitt anheben. Am Ende dieser Kette, wenn die Suboccipitalmuskeln den Kopf angehoben haben, beginnt der Zyklus von vorn (*weitere Informationen zu dieser Reaktionskette der Extensionsmuskeln finden Sie auch auf meiner Website*).

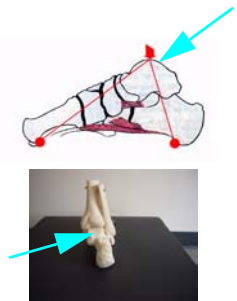
Vier Punkte

Machen wir uns klar, wie unsere Verbindung zum Boden aussieht: Im Idealfall tragen beim Stehen vier Punkte an der Unterseite des Fußskeletts – nämlich die „Endpunkte“ der Längswölbung – praktisch die gesamte Körpermasse. Diese Wölbung verläuft entlang der medialen (inneren) Fußkante und bildet den starken Teil des Fußes. Die Eckpunkte sind (1) die rückwärtige Kante des großen Ballens und (2) die vordere mediale Seite der Ferse. Diese vier Punkte (je zwei pro Fuß) gewährleisten die beim gewöhnlichen Stehen benötigte Stabilität (ähnlich wie bei den meisten Tischen, die auf vier Punkten sicher stehen).

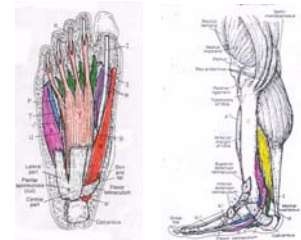
Stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße parallel und unter den Hüftgelenken stehen. Beobachten Sie, wo Ihre Füße das Gewicht an den Boden weitergeben. Versuchen Sie, den Bodenkontakt in „den vier Punkten“ (je zwei pro Fuß) zu lokalisieren und zu spüren.

Beginnen Sie jetzt, von den Fußgelenken aus nach vorn und hinten zu schaukeln – nach vorn auf die Zehen und nach hinten auf die Ferse. Machen Sie sanfte, pendelartige Bewegungen in einem Tempo, das Ihnen angenehm ist. Bewegen Sie sich auf diese Weise etwa eine Minute lang vor und zurück.

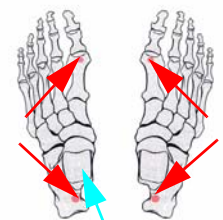
Probieren Sie als nächstes aus, sich in beide Richtungen jeweils so weit zu bewegen, wie es Ihnen irgendwie möglich ist, ohne den Bodenkontakt aufgeben zu müssen – vom vordersten Ende der Zehen bis zum hintersten Teil der Ferse. Sie werden wahrscheinlich bemerken, dass Sie umso mehr Muskelkraft einsetzen müssen, je weiter Sie nach vorn oder hinten geraten. Machen Sie auch diese Bewegung etwa eine Minute lang.



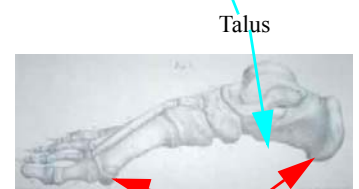
Der Talus, unser Balancepunkt im Stehen



Tief liegende Muskeln von Fußsohlen und Unterschenkeln starten die Ausdehnung nach oben.



Vier Bodenkontaktpunkte sorgen beim Stehen für Stabilität. (Ansicht von oben)



Die Endpunkte der Längswölbung bezeichnen den starken Teil des Fußes.

Bewegen Sie sich nun weiterhin nach vorn und hinten, aber lassen Sie die Pendelbewegung allmählich immer kleiner werden – so *klein wie möglich*, ohne dass Stillstand eintritt. Es geht hierbei vor allem um die Empfindbarkeit für die vier Punkte. Die *rückwärtige Kante des großen Zehenballens* ist der Punkt im Vorderfuß, an dem Sie – von der Ferse kommend – den ersten Kontakt mit dem Boden haben. Wenn Sie sich von den Zehen aus wieder rückwärts bewegen, haben Sie an der *vorderen Innenkante der Ferse* den ersten Bodenkontakt mit dem rückwärtigen Teil des Fußes.

So funktioniert natürliches Stehen: Fällt unser Gewicht in direkter Linie nach unten und sind wir sensibel für den zusätzlichen Druck auf die Unterseite der Ballen, der durch das natürliche Vorwärtskippen entsteht, wird die Bewegung aufgehalten. Die tief liegende Extensionsmuskulatur wird aktiv und federt/hebt uns nach hinten und oben. Je sensibler wir dafür sind, desto eher nehmen wir den Druck wahr – das heißt, je eher wir unser Fallen „einfangen“ (aufhalten), desto müheloser wird der Rückweg nach hinten und oben in Richtung Senkrechte. Gleichzeitig können wir bei ausreichender Empfindbarkeit für den Druck auf die vorderen Fersenkanten einschätzen, wann der 90°-Winkel erreicht ist. Wir brauchen und sollten nicht über diesen Punkt hinaus weiter nach hinten federn.

Sicherheitsnetz

Obwohl die vier Punkte an den Enden der beiden Längsgewölbe der Füße beim normalen Stehen für genügend Stabilität sorgen können, haben wir zweifellos auch außerhalb dieser Punkte Kontakt mit dem Boden. Diesen Bereich nenne ich unser „Sicherheitsnetz“. Es besteht vorn aus den Zehenspitzen, aus dem zweiten bis fünften Os Metatarsi (Mittelfußknochen) an den Außenseiten und hinten aus dem rückwärtigen Teil der Ferse. (Zur Innenseite hin benötigen wir keinen Sicherheitsbereich, denn dort ist ja der zweite Fuß). Dieses Sicherheitsnetz dient einem wichtigen Zweck: Es ermöglicht es uns, aufrecht zu bleiben, auch wenn wir für einen Augenblick die Balance verlieren. Außerdem vergrößert es unsere Reichweite, ohne dass wir die Füße anders platzieren müssten. Wir sollten uns jedoch nicht ständig unbewusst auf dieses Sicherheitsnetz stützen. Genau dazu neigen wir aber.

Den vorderen und rückwärtigen Teil des Sicherheitsnetzes haben Sie schon gespürt, als Sie ausprobiert haben, wie weit Sie sich nach vorn oder hinten fallen lassen können, ohne den Bodenkontakt zu verlieren. Probieren Sie nun die folgende kleine Übung aus, um die Arbeitsweise des seitlichen Sicherheitsnetzes zu erfahren. Sie ist auch ein gutes Beispiel für die Wirkung der Extensionsmuskeln bei der natürlichen Aufrichtung.

Stellen Sie sich seitlich neben eine Wand und lehnen Sie die geballte Faust leicht dagegen. Lassen Sie nun Ihr Gewicht in die Faust fallen, während Sie den Arm im Ellbogen beugen. Stoßen Sie sich anschließend wieder von der Wand weg, indem Sie den Arm strecken. Spielen Sie nun mit Ihrem Gewicht und dem Abstand zur Wand. Je weiter Sie sich in Richtung Wand fallen lassen, desto stärker wird der Druck auf die Faust und desto mehr Arbeit muss der Arm leisten, um den Körper zurück in die Ausgangsposition zu bringen.

Ändern Sie nun Ihre Position. Bringen Sie etwas mehr Abstand zwischen sich und die Wand – gerade so viel, dass Ihr gestreckter Zeigefinger ganz leicht die Wand berührt.

Geben Sie sich zwei Anweisungen, nämlich durch die Fingerspitze in Richtung Wand zu fallen und dieses Fallen aufzuhalten, sobald Sie zusätzlichen Druck in der Fingerspitze wahrnehmen. Beachten Sie, dass Sie durch Ihre Druckempfindlichkeit das Fallen in Richtung Wand sehr schnell aufhalten können – sobald der geringste Druck auf den Fingergelenk ausgeübt wird.

Das seitliche Sicherheitsnetz der Füße funktioniert auf ähnliche Weise.

Stehen Sie bequem mit beiden Füßen unter den Hüftgelenken. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die vier Punkte. Lenken Sie Ihr Gewicht genau durch den Talus, sodass Sie an diesen Punkten optimalen Bodenkontakt haben. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf die Außenseite des einen Fußes, indem Sie sich etwas zur Seite hin sinken lassen. Bringen Sie sich zurück zur Mitte. Lassen Sie sich jetzt wieder zur Seite fallen, aber seien Sie dieses Mal sensibel gegenüber dem zusätzlichen Druck, der an der Außenseite entsteht, sobald Sie in diese Richtung zu fallen beginnen.

Wenn wir zur Seite kippen, werden die tief liegenden Muskeln unter der Fuß-Außenseite aktiviert, die uns einen kleinen Schubs zurück zum starken inneren Teil des Fußes geben. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass wir extrem sensibel auf den



Die farbigen Abschnitte bezeichnen vorderes, rückwärtiges und seitliches Sicherheitsnetz.



Spielerisches Beugen und Strecken des Arms, der gleichzeitig einen Teil des Gewichts übernimmt, erleichtern das Verständnis dafür, wie Aufrichtung funktioniert.



Bei optimalem Stehen drückt die Außenseite des Fußes nicht gegen den Boden.

zusätzlichen Druck reagieren. Wir neigen aber dazu, das *gesamte* Gewicht zur Außenseite zu bringen. Diese Last ist viel zu groß, als dass die kleinen Muskeln sie noch handhaben könnten.

Die Form der Ferse

Es ist wichtig, Form und Funktion der Ferse zu beachten. Sie hat an der Innenseite eine kleine erhabene Stelle, einen Drehpunkt, auf dem wir von einer Seite zur anderen schaukeln können. Schaukeln wir zur Außenseite, bewegen wir uns tatsächlich im Raum *abwärts*. Dieses Sinken ist ein Zeichen dafür, dass wir seitwärts zu stürzen beginnen. Halten wir es nicht auf, indem wir unverzüglich die Muskeln des Fußes einsetzen, so aktiviert das Hirn die großen Beinmuskeln, um den drohenden Sturz aufzuhalten – ein deutlich weniger effizienter Weg.

Stehen Sie bequem mit den Füßen unter den Hüftgelenken. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die vier Punkte. Lassen Sie sich langsam zur Seite fallen. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich **abwärts** bewegen, bis die Außenkante des Fersenknochens auf dem Boden aufsetzt.

Gewohnheit

Die natürliche Art der Aufrichtung hat sich im Laufe von Millionen von Jahren entwickelt. Und so wäre sie eine Selbstverständlichkeit, gäbe es nicht Gewohnheiten, die uns dazu bringen, unsere fallenden Körpermasse in eine falsche Bahn zu lenken. Schon in der frühen Kindheit haben wir unwissentlich damit begonnen, das angeborene System zu demontieren, indem wir lernten, beim Sitzen das Körpergewicht nach hinten zu „werfen“ – denn nichts anderes geschieht, wenn man sich gegen eine Rückenlehne fallen lässt. Diese nach hinten orientierte Gewichtsüberantwortung hat sich schnell zum unbewusst wirkenden „default setting“ entwickelt – zu einer tief sitzenden Gewohnheit, die sich auf das Stehen ebenso auswirkt wie auf das Sitzen.

Zwei „Steh-Gewohnheiten“ sind besonders verbreitet. Bei der einen fällt das Gewicht nach hinten und zu einer Seite. Dabei ruht fast das gesamte Gewicht auf einem Bein, das „arretiert“ werden muss, um ausreichend Halt zu gewährleisten, während gleichzeitig der Torso in Richtung Zentrum verdreht wird. Die andere Gewohnheit besteht darin, direkt von den Fußgelenken aus rückwärts zu fallen, was das Gewicht gewöhnlich auf die Fersen verlagert. Hier kann aber auch der kompensatorische Muskelzug nach vorn (mit Hilfe des Psoas) dafür sorgen, dass viel Gewicht auf den Fußballen lastet.

Untersuchen Sie diese verbreiteten Gewohnheiten – und vergleichen Sie sie mit dem Fallen genau durch den Talus in die "vier Bodenkontaktpunkte".

Theorie, Sitzen, Gehen

Dieses Papier zum Thema Stehen ist Teil der vierteiligen Reihe "Bewusstes Weight-Commitment lernen". Es gibt außerdem die folgenden Teile:

- Teil I – Die Weight-Commitment-Theorie
- Teil II – Weight-Commitment und Sitzen
- 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.



Fehllenkung von Körpergewicht im Stehen

Typische Gewohnheiten:
Bei den Models im Bild oben und beim Mädchen im Bild unten sieht man das typische nach hinten und zur Seite; der Mann zeigt typisches Rückwärtsfallen.



*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.