



Christa-Maria H.

A, den 21. Dez. 1975

Sehr geehrte Frau Schroth
und Frau Lehnert-Schroth !

Meinen Festtagswünschen geht eine kleine Schilderung meiner neu gewonnenen Erkenntnisse voraus:

Mir ist in letzter Zeit bewußt geworden, was mein jetziges Turnen von dem früheren unterscheidet, also vor meiner ersten Kur.

F r ü h e r, als ich Ihre Methode noch nicht kannte, konzentrierte ich mich viel auf die Bewegung oder Kräftigung des Gliedes, das eigentlich mir als Mittel zum Ziele dienen sollte. Auf das anzustrebende Ergebnis, die Umformung, fiel kaum mein Augenmerk. Zugegeben, vielleicht ein Fehler, der damals auf meiner Seite lag.

H e u t e beim Turnen nach Ihrer Methode habe ich vorrangig das Endergebnis vor Augen, wodurch ich zwangsläufig alles einsetze, was die Verwirklichung meines Zieles begünstigt. Dadurch wird die Wirkung vielseitig. Man schlägt fast mehrere Fliegen, ohne das so genau vorgehabt zu haben.

B e i s p i e l: Ich will die konkave Seite weiten und kräftigen.

F r ü h e r zog ich mit dem Arm dieser Seite an der Türklinke oder Sprossenwand.

H e u t e kann ich vieles dafür tun, auch ohne Türklinke oder Sprossenwand, in jeder Stellung, auch im Beruf: Ich recke mich in die Länge, ich verschwebe zur schwachen Seite, lenke den Atem, drehe Schulter und Hüfte. Der konkaven Seite nach vorn, sitze auf der Hüfte dieser Seite, drehe als Gegenhalt Schulter und Hüfte der anderen Seite nach hinten und schiebe die enge Brustseite nach vorn. Alles dies tue ich, ausgegangen von dem Ziel: Weiten der konkaven Seite. Ich korrigiere also zwangsläufig, meinen ganzen Körper. So geht es eigentlich mit jeder Übung, und man kann dazu kommen, aus jeder Alltagsbewegung eine Übung zu machen, die dem Rücken gut tut.

Ich finde das großartig!

Eine frohe und friedvolle Weihnacht wünsche ich Ihnen und für das neue Jahr Gesundheit und alles Gute!

Herzliche Grüße

Ihre Christa-Maria H.