

„Die geistige Einstellung zur Atmung“

Jeder wünscht sich einen guten Erfolg.

Wie kommt er zustande? Wer macht ihn? Wodurch kommt er?

Er kommt bestimmt nicht allein dadurch, daß Sie in Bad Sobernheim sind und die gute Sobernheimer Luft einatmen. Natürlich ist das alles wichtig. Aber noch wichtiger ist, daß Sie erkennen, daß nur Sie selbst es sind, der einen Erfolg machen kann. Es ist unmöglich, von einem Therapeuten zu erwarten, daß er ihnen einen Erfolg anzaubert. Das Kann keiner.

Um Erfolge zu erzielen, ist es ganz wichtig, daß Sie sich konzentrieren. Aber worauf sollen Sie sich konzentrieren? Auf das, was der Therapeut, die Therapeutin, sagt. Stellen Sie sich ein auf diese führenden Worte. Stellen Sie sich vor, was in Ihrem Körper geschehen soll. Vorstellen heißt: gedanklich etwas vor sich hinstellen. Lassen Sie die Ansagen nicht an Ihnen vorüberrauschen, sondern saugen Sie sie ein wie ein Schwamm das Wasser.

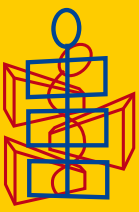
Lassen Sie sich nicht ablenken durch Nichtigkeiten: Wer kommt rein? – oder: Welche Farbe hat des Nachbars Turnanzug? Sondern denken Sie daran, daß jeder sich selbst der Nächste sein sollte. Denken Sie: Ich will und brauche meinen Erfolg, deshalb ist es mir ganz nebensächlich, was andere neben mir tun. Ich schaue in den Spiegel und erkenne meine hohlen Stellen. Ich fülle sie mit Luft auf. Ich stelle mir die Dreh-Winkel-Atmung plastisch vor. Ich bewege mit meinen Rippen sogar die Wirbelsäule. Ich strecke mich dabei so lang ich kann, denn ich weiß, daß eine Drehung bzw. Entdrehung nur innerhalb der größtmöglichen Streckung möglich ist.

Ich weiß, daß ich selbst es bin, der/die seinen/ihren inneren Schweinehund überwinden muß. Von nichts kommt nichts. Und: Es gibt nichts Gutes – außer man tut es.

Deshalb strengt ich mich an, innerhalb der wunderbaren Schroth-Übungen zu einer optimal aufgerichteten Haltung zu gelangen. Und dann kommt es: das Spannen innerhalb dieser. Man sollte jeden Tag mindestens acht Minuten Spannung aufbauen. Jeder wird denken: Das ist doch eine Kleinigkeit! Bedenken Sie aber bitte oder rechnen Sie einmal zusammen, wie viele Minuten Spannung Sie täglich zustande bringen.

Nehmen wir die Zwölferspannung: Sie zählen nach optimaler Übungskorrektur während der Ausatmung bis vier und spannen Ihren Muskelmantel an. Dann wird eingeatmet und die beste Haltung noch einmal korrigiert. Danach wird wieder ausatmend bis vier gezählt und kräftig gespannt. Danach kommt erneut das kräftige Korrigieren während der Einatmung, auf daß anschließend wieder bis vier gezählt und gespannt wird.

Das sind dreimal vier Sekunden = 12 Sekunden Spannung innerhalb einer Übung. Nun kann sich jeder selbst errechnen, wieviele Sekunden man täglich aneinanderreihen müßte, um acht Minuten = 8×60 Sekunden = 480 Sekunden Spannung zustande zu bekommen. Die Wissenschaft spricht also von diesen acht Minuten kräftigen Spannsens, die ausreichend sind, um den Körper fit zu halten. Sie spricht aber dabei nicht von einem Körper mit Skoliose, sondern von einem gesunden Körper.



Bei Skoliose ist aber sowieso immer alles anders. Bei Skoliose funktionieren oft auch die Muskeln anders. Bei Skoliose muß der Körper viele Hindernisse überwinden, die ein „normaler“ gerader Körper gar nicht hat. Schon allein um die Wirbelsäulenstreckung zu erreichen, muß der skoliotische Körper alle nach außen (das ist nach vorn, nach hinten und nach der Seite) weggesunkenen Rumpfabschnitte wieder über den Schwerpunkt – in die Mitte – bringen. Das hat ein Nichtverkrümmter gar nicht nötig, denn er ist in der Mitte, um von dort aus die geforderte Spannung zu bewirken.

Nun wollen wir aber nicht nur eine Spannung aufbauen, sondern mit ihr auch noch einen Erfolg erzielen. Da genügt es bei weitem nicht, einfach nur „die Mitte zu finden“. Nein, wir müssen darüber hinaus gehen, um im Gehirn falsche Bewegungs- und Haltungsmuster umzupolen. Und erst jetzt kann eine Muskelmantelspannung auch wirksam werden in Bezug auf Körperumformung. Wenn man täglich spannt, ohne vorher eine optimale Haltungskorrektur erreicht zu haben, so spannt man die falschen Muskeln an, die den skoliotischen Körper ja ohnehin in die Unordnung gezogen haben. Falsche Muskeln anzuspannen ist gefährlicher als gar nicht zu spannen. Das ist ja klar.

Ob Sie die richtigen Muskeln anspannen, das sagt Ihnen der Spiegel, der beste Freund. Ohne ihn ist vorerst nichts zu schaffen. Und wenn Sie mit seiner Hilfe und natürlich mit den zweckmäßigen Schroth-Übungen ein gutes Haltungsergebnis erzielt haben, dann schließen Sie die Augen, horchen in sich hinein und fühlen genau, was sich nun verändert hat. Dann öffnen Sie die Augen wieder und sehen nach, ob alles noch richtig ist und empfinden noch einmal das Ordnungsgefühl und vergleichen das, was Sie sehen, mit dem, was Sie fühlen.

Wer so arbeitet, der schafft es. Deshalb nehmen Sie Ihre Sekunden wahr – im ureigensten Interesse!