

# SCORPIO

SUSANNE NOLL

**AUFRECHT UND**  
*geschmeidig*

**MIT GESUNDEN FASZIEN**  
beweglich und  
schmerzfrei bleiben

Mit einem Vorwort von  
Robert Schleip

**SCORPIO**

# INHALT

## WICHTIGER HINWEIS

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors und des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Begriffe Rolwing® und Rolfer™ sind eingetragene Dienstleistungsmarken des ROLF INSTITUTE of Structural Integration in Boulder, Colorado (USA). Aus Gründen der Lesbarkeit wird im laufenden Text auf die Kennzeichnung mit den entsprechenden Symbolen verzichtet.



© 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München  
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham  
Layout & Satz: BuchHaus Robert Gigler, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-95803-096-1  
Alle Rechte vorbehalten.

Mehr über unsere Bücher  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

Vorwort von Robert Schleip 8

Einführung 11

## ERSTER TEIL

Körperhaltung – ein komplexes Zusammenspiel 18

*Körperhaltung ist kontinuierliche Bewegung* 19

*Die Macht der Gewohnheiten* 21

*Die Rolle der Schwerkraft für eine gesunde Haltung* 23

*Von Körperkarten und Körpersinnen* 25

*Der fundamentale Körpersinn Propriozeption* 29

*Was die Füße mit Balance und Gleichgewicht*

*zu tun haben* 31

*Spieglein, Spieglein im Gehirn* 34

*Das Leben prägt unseren Körper* 37

*Der Körper spricht zu uns* 39

*Verkörperte Befindlichkeiten* 42

*Das Als-ob-Prinzip* 43

## ZWEITER TEIL

Faszien – vom Schattendasein ins Rampenlicht 52

- Weshalb ein Genie so lange Zeit verkannt wurde* 54
- Der Durchbruch für die moderne Faszienforschung* 55
- Tensegrität – Körperarchitektur neu gedacht* 56
- Myofasziale Leitbahnen nach Thomas Myers* 60
- Faszien als Organ der Form* 64
- Faszien unter die Lupe genommen* 65
- Myofibroblasten: Faszien können sich aktiv zusammenziehen* 70
- Webarten und Vorkommen von Faszien* 71
- Gesunde Faszien sind gut »bewässert«* 72
- Faszien können verkleben und verfilzen* 74
- Fehlhaltungen setzen sich im Körpernetz fest* 77
- Sinnesorgan und körperweites Informationsnetzwerk* 80
- Rückenschmerzen – Teilfreispruch für die Bandscheiben* 83
- Faszien-Dehnung und der Schwamm-Effekt* 87
- Dehnen kann Entzündung und Schmerz lindern* 89
- Faszien sind Teil des Immunsystems* 90
- Das leidige Frauenthema Cellulite* 90
- Muskelkater oder Faszienkater?* 91
- Taping entlastet die Faszien* 93
- Der Katapult-Effekt – was wir mit Kängurus gemeinsam haben* 94
- Training für die Faszien* 95
- Ernährung für die Faszien* 104

## DRITTER TEIL

Rolfing und Co. – Körperarbeit für gesunde Haltung und Bewegung 118

- Die Alexander-Technik* 119
- Die Feldenkrais-Methode* 120
- Die Osteopathie* 121
- Die Rolfing-Methode* 123

## VIERTER TEIL

Themen und Übungen für eine gesunde Körperhaltung und geschmeidige Bewegungen 132

- Es muss sich gut anfühlen!* 134
- Die Atmung befreien* 135
- Die Füße als Basis für Stehen und Gehen* 143
- Das Becken als Basis für gesundes Sitzen* 151
- Die Wirbelsäule beim Stehen und Gehen* 155
- Den Schultergürtel entspannen* 161
- Kiefergelenke loslassen* 171

- Abschließende Worte 175
- Literatur 178
- Anmerkungen 181

# VORWORT VON ROBERT SCHLEIP

Das Interesse an den Faszien wächst in den vergangenen Jahren zunehmend, sowohl auf wissenschaftlicher Ebene als auch in der breiten Öffentlichkeit. Das freut mich, denn meine eigene Beschäftigung mit diesem spannenden Gewebe hat mich schon seit vielen Jahren davon überzeugt, dass gesunde Faszien ein wesentlicher Schlüssel für ein beschwingtes Leben ohne Verletzungen und Schmerzen sein können.

Hauptgrund des gewachsenen Interesses an den Faszien ist der Umstand, dass es dank moderner Messverfahren in der Bindegewebsforschung möglich wurde, einige extrem spannende Eigenschaften des faszialen Gewebes ans Licht zu bringen.

Mit unserer Fascia Research Group an der Universität Ulm haben wir das Glück, in der internationalen Aufbruchsstimmung auf diesem neuen interdisziplinären Forschungsfeld von Anfang an mittendrin zu sein und hier die aktuellsten Trends, Überraschungen und neuen Fragestellungen hautnah zu erleben.

Eine der spannendsten Entdeckungen der letzten Jahre ist zum Beispiel die Erkenntnis, dass Faszien in hohem Maße mit sensiblen Nervenendigungen besiedelt sind und so auch Schmerzen generieren können. Da erscheint der Rückenschmerz in einem anderen Licht. Nicht nur Schmerzen, auch ein Großteil der Bewegungseinschränkungen hat oft ursächlich mit den Faszien zu tun. Faszien

können bei schlechter Ernährung, chronischem Stress, bei körperlicher Überlastung sowie durch Bewegungsmangel verkleben und verfilzen.

Heute ist zudem klar, dass Faszien bei der muskulären Kraftübertragung eine weit größere Rolle spielen als früher angenommen und dass sie sich – dank ihrer glattmuskelähnlichen Zellen – selbst aktiv zusammenziehen können. Relativ neu ist auch die Erkenntnis, dass Faszien und Propriozeption – unser sechster Sinn – aufs Engste zusammenhängen. Für die Wahrnehmung unseres Körpers scheinen die Faszien mit ihren unzähligen Rezeptoren tatsächlich die wichtigste Empfindungsquelle zu sein.

Mit großer Freude bin ich daher der Einladung der Autorin gefolgt, ihrem wunderbaren Buch ein paar einleitende Worte beizufügen. Das liegt vor allem daran, dass Susanne Noll auf den folgenden Seiten genau jene Themenbereiche vereint, die auch mich seit Jahrzehnten faszinieren. Mein eigener Weg vom Diplompsychologen zum Körpertherapeuten und von dort zum Bindegewebsforscher bringt es mit sich, dass ich mit Begeisterung verfolge, wie intensiv und komplex diese Felder im menschlichen Körper miteinander verwoben sind. Was mich mit der Autorin zudem besonders verbindet, ist unsere gemeinsame Hochachtung für die Rolting-Methode der Strukturellen Integration, eine körperorientierte Methode, die zugleich aber auf mehreren Ebenen wirkt, auch auf die Psyche. Jede Körperhaltung, jede Körperstruktur hat ihre Geschichte und ihre Gründe; fast immer sind auch psychosoziale Faktoren beteiligt, sei es als Ursache, Auswirkung oder beides zusammen. Insofern ist man als Rolfer auch immer (ein klein wenig) Psychologe. Und den Menschen, die das Rolting am eigenen Leib erfahren, kommen nicht nur ihre Beschwerden abhandeln. Sie stehen mit Rolting anders im Leben als zuvor!

Es freut mich besonders, dass Susanne Noll als eine überaus erfahrene und hochtalentierte Rolting-Kollegin sich hier ein Buch



vorgenommen hat, in dem sie diese Zusammenhänge fundiert und zugleich anschaulich präsentiert. Das vorliegende Buch vermittelt unter anderem einen guten, allgemeinverständlichen Einblick in die neueren Erkenntnisse über die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit. Neben vielen weiteren interessanten Informationen gibt es Ihnen aber auch zahlreiche Übungen an die Hand, mit denen Sie selbst etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Körperhaltung tun können.

Ich selbst praktiziere viele der hier gezeigten Übungen regelmäßig. Und ich bin sicher, dass ich ohne diese Art von aktiver Faszienpflege das intensive Arbeitspensum, das mein Leben als Wissenschaftler, Körpertherapeut und Lehrer mit sich bringt, nicht ohne Weiteres bewältigen könnte.

Gut möglich, dass dieses exzellente Buch es schafft, Sie als Leser nicht nur für die Faszien zu begeistern, sondern Sie auch zur Erprobung der hier gegebenen praktischen Tipps und Empfehlungen im Alltag zu motivieren. Das würde mich sehr freuen. Und – da bin ich mir ganz sicher – Ihren Körper auch. Jeder hat es selbst in der Hand. Ich würde sagen: Wir sind so alt – oder so jung – wie unsere Faszien!

DR. BIOL. HUM. ROBERT SCHLEIP, DIPL. PSYCH.  
Direktor der Fascia Research Group, Universität Ulm  
Forschungsdirektor der European Rolwing Association

## EINFÜHRUNG

Jenny kam in meine Rolwing-Praxis mit einer Körperhaltung, die heutzutage weitverbreitet ist. Ihre Schultern waren nach vorn gezogen und der Bereich um das Brustbein nach innen. Die Vorderseite war eingesunken, das tiefe Einatmen fiel ihr schwer und sie konnte sich nur mit Mühe aufrichten. Zugleich hatte Jenny schon im Alter von 17 Jahren eine auffällige Krümmung der Brustwirbelsäule, was man bei älteren Menschen unschön einen »Buckel« nennen würde.

Jenny fühlte sich sehr unwohl in ihrem Körper. Der Nacken war immer wieder schmerzhaft verspannt. Auch der untere Rücken meldete sich gelegentlich mit Schmerzen. Und Jennys Körperhaltung passte so überhaupt nicht zu ihrer positiven Lebenseinstellung und ihrem heiteren Gemüt.

Wie war das passiert? Da unsere täglichen Gewohnheiten für unsere Haltung prägend sind, fragte ich Jenny, wie viel Zeit sie vor dem Computer verbringe und wie oft sie in gebückter Haltung in ihr Smartphone vertieft sei. Das könne es nicht sein, versicherte sie mir. Sie verbringe viel Zeit mit Sport und tanze gern. Auch sei sie bemüht, beim Sitzen nicht so oft zu lümmeln. Aber mittlerweile fiele es ihr schwer, entspannt aufrecht zu sitzen.

Ich forschte weiter nach den Ursachen und fragte, ob sie vielleicht eines der größten Mädchen in der Klasse sei und sich unbe-



wusst klein mache. Und da platzte es aus Jenny hervor: »Ja, ich mache mich klein!«, bestätigte sie. Das tue sie nicht etwa wegen ihrer Körpergröße, die sei »normal«, wie sie sagte. Der Grund war nach ihren Worten vielmehr folgender: Jahrelang wurde sie von Mitschülern schief angesehen und teils aggressiv behandelt, fühlte sich gemobbt, weil die strenge und von vielen Schülern gefürchtete Schulleiterin ihre Tante war.

Am Beispiel von Jenny können wir sehen, wie komplex das Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren ist, die unsere Körperhaltung und unsere Statik beeinflussen. Unser Körper wird geformt durch unser Leben. Natürlich gibt es genetische Faktoren, die uns prägen. Aber zum größten Teil sind es unsere Gewohnheiten und unsere Erlebnisse, unsere innere Einstellung genauso wie Faktoren von außen, die unsere Körperhaltung bestimmen.

Und hier die gute Nachricht: Da unser Körper formbar ist, können wir die Entwicklung auch wieder in eine positive Richtung lenken.

Die Chance dazu haben wir, wenn wir uns verschiedener Dinge bewusst werden. Zum Beispiel, welche Gewohnheiten uns schaden und welche wir zugunsten unserer Gesundheit ändern könnten. Vielleicht müssen wir auch andere Umstände unseres Lebens ändern, um wieder aufrecht durchs Leben zu gehen. Das klingt nach harter Arbeit? Manchmal ist es das auch, oft ist es aber erstaunlich einfach.

Dieses Buch will Ihnen nicht nur Einblicke in die Welt der Faszien und in die Rolfing-Methode als bewährte Methode der Faszienbehandlung ermöglichen. Es will Ihr Verständnis für Ihren Körper vertiefen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich selbst helfen können. Es will Sie anregen, aufmerksamer in Ihren Körper hineinzuspüren, unvorteilhafte Muster zu erkennen und gesündere zu finden. Dazu möchte ich Ihnen auch alltagstaugliche Übungen vorstellen.



In jüngster Zeit ist viel von den Faszien die Rede – ja, etliche Bücher, Artikel und Fernsehbeiträge haben sich mit dem Thema beschäftigt. In fast jedem Fitnessstudio wird Faszientraining angeboten, auch spezielles Faszien-Yoga ist angesagt. Und Ärzte stellen auf der Suche nach der Ursache von Schmerzen immer öfter die Diagnose: »Es könnte an Ihren Faszien liegen.«

Dabei ist das Thema eigentlich nicht neu. Bei Körpertherapien wie dem Rolfing, entwickelt von der amerikanischen Biochemikerin Dr. Ida Rolf Mitte des 20. Jahrhunderts, stehen die Faszien seit jeher im Mittelpunkt.

Schon Marlene Dietrich und Greta Garbo ließen sich »rolfen«.

Heute belegen wissenschaftliche Untersuchungen, wie wegweisend die Theorien von Ida Rolf waren. Sie hat die wichtige Bedeutung der Faszien für unser Wohlbefinden früh erkannt. Ihr war klar, dass dieses Netzwerk aus Bindegewebe alle Teile unseres Körpers zusammenhält, ihm Halt und Form gibt und zugleich formbar ist. Neuere Studien zeigen, dass Faszien sogar Schmerzen signalisieren können.

Wegweisend war und ist Ida Rolfs Ansatz auch deshalb, weil er ein ganzheitlicher ist. Nicht nur deswegen, weil Rolfing immer den gesamten Körper im Blick hat und nicht nur spezifische Symptome an einzelnen Stellen des Körpers. Wer Rolfing Strukturelle Integration schon am eigenen Leib erfahren hat, weiß, dass es weit mehr ist als eine rein manuelle Behandlungsmethode. Vordergrundig kümmert sich Rolfing mit seinem Motto »Bring deinen Körper ins Lot« zwar um die Gesundheit der Faszien und eine bessere Körperhaltung. Beschwerden, die ihre Ursache in einer Dysbalance der Körperstruktur haben, kann so die Grundlage entzogen werden. Darüber hinaus haben die Veränderungen der Körperstruktur, die im Lauf einer Rolfing-Serie geschehen, erwünschte Nebenwirkungen: Ich stehe stabiler und aufrechter, also lasse ich mich nicht mehr so leicht aus dem Gleichgewicht brin-

gen! Ich atme freier und gelöster, und dadurch spüre ich auch eine neue Offenheit meiner Umwelt gegenüber!

Es gibt eine Reihe weiterer Nebenwirkungen, die von den Klienten freilich individuell unterschiedlich erlebt werden. Beim Rolfling wird erfahrbar, dass wir Körper und Psyche nicht voneinander trennen können, sie sind eine untrennbare Einheit.

Je länger eine ungesunde Körperhaltung bestehen bleibt, desto hartnäckiger sind die entstandenen Muster. Die Faszien verfilzen und verhärten immer mehr und verhindern eine gelöste Beweglichkeit. Irgendwann kommen Schmerzen dazu. Aus diesem Teufelskreis kommt man oft aus eigener Kraft nicht heraus.

Dass es meist nicht ausreicht, an Symptomen herumzudoktern, haben Sie selbst wahrscheinlich auch schon erfahren. Nehmen wir zum Beispiel Rückenschmerzen: Die meisten Menschen hierzulande haben irgendwann einmal in ihrem Leben Rückenbeschwerden. Eine Spritze mag den Schmerz vorübergehend lindern, an den Ursachen ändert sich dadurch aber nichts. Wenn der Körper schief ist – und das ist er bei den meisten Rückenschmerzpatienten –, dann werden die Beschwerden wiederkommen. Auch Sport ändert daran meist wenig. Denn wer mit einem schiefen Körper trainiert, macht die Sache unter Umständen sogar noch schlimmer.

Vieles spricht deshalb für eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung. Nur Körpertherapien, die einen ganzheitlichen Ansatz haben – wie zum Beispiel das Rolfling –, können nach meiner Überzeugung nachhaltig wirken.

In Zeiten, in denen Haltungsschäden auch bei jungen Menschen immer häufiger auftreten, und in Zeiten, in denen wir immer älter werden, ist ein Umdenken in Richtung Prävention gefragt. Das beginnen auch die Krankenkassen zu erkennen, nicht zuletzt deshalb, weil ihnen die Kosten aus dem Ruder laufen.

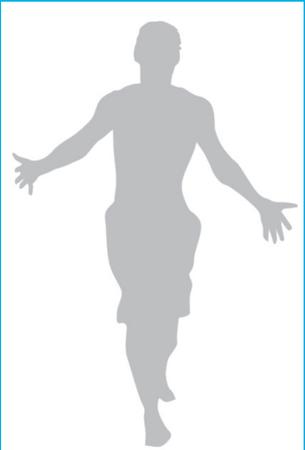
Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mich das Thema Körperhaltung und die Rolfling-Methode seit mehr als zehn Jahren faszinieren. Ich kam damals durch eigene körperliche Beschwerden zum Rolfling. Schon während der Sitzungen mit meinem ersten Rolfler dachte ich immer wieder: Was für eine wunderbare Arbeit! Wie erfüllend es sein muss, Menschen zu helfen, nicht nur schmerzfrei zu leben, sondern sich auch wieder rundum wohl in ihrem Körper zu fühlen!

Es dauerte nicht lange, bis ich mich entschloss, selbst die Ausbildung zum Certified Rolfler zu absolvieren und dann meinen langjährigen Job als Journalistin an den Nagel zu hängen. Ich habe es keinen Augenblick bereut. Als Rolflerin zu arbeiten ist jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung. Jede Klientin und jeder Klient bringt ihre und seine eigene Geschichte mit in die Praxis, jeder Körper ist ein Spiegel dieser einzigartigen Geschichte. Jede Behandlungsserie ist individuell und spannend. Es ist immer wieder eine Freude, zu sehen, welche positiven Veränderungen möglich sind, bei jüngeren und älteren Menschen. Meist verschwinden die Beschwerden. Das war ja auch der Grund, warum die Menschen in die Praxis kamen. Doch darüber hinaus beobachte ich beinahe täglich, dass die Klienten über die Aufrichtung ihres Körpers und ein neu entdecktes Körpergefühl selbstbewusster und gelassener im Leben stehen und durchs Leben gehen. *Aufrecht und geschmeidig* heißt deshalb der Titel dieses Buchs.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei einer Erkundungsreise durch Ihren Körper aus einer neuen Perspektive!



# ERSTER TEIL



# KÖRPERHALTUNG – EIN KOMPLEXES ZUSAMMENSPIEL

Was bedeutet Körperhaltung für Sie? Wie nehmen Sie Ihre Körperhaltung überhaupt wahr? Vermutlich geht es Ihnen wie den meisten von uns: Wir beurteilen unsere Haltung nach der äußeren Kontur, die wir im Spiegel betrachten. Dabei bemerken wir vielleicht, dass eine Schulter höher steht als die andere oder dass der Bauch unschön nach außen drängt. Wenn wir an einem Schaufenster vorbeigehen, fällt uns möglicherweise auf, dass wir nach vorn zusammensinken. Dann arbeiten wir dagegen und ziehen die Schulterblätter hinten zusammen, richten uns mit Muskelkraft auf. So ist es besser, denken wir. Vielleicht ziehen wir dazu noch den Bauch ein. Brust raus, Bauch rein – wer hat das nicht schon zu hören bekommen? Puh, eine gute Körperhaltung kann ganz schön anstrengend sein.

Irrtum. Eine gute, oder besser gesagt, eine *gesunde* Körperhaltung ist alles andere als anstrengend. Sie darf gar nicht anstrengend sein, denn sonst ist sie auch nicht gesund – das sagt die Rolferin in mir. Eine Haltung, die mit unnötiger Anspannung einhergeht, lässt sich nur eine gewisse Zeit lang durchhalten. Wir tun etwas, wir bemühen uns, um in diese Haltung zu kommen und um sie aufrechtzuerhalten. Sobald wir aber loslassen, entspannen wir und sacken wieder zusammen. Wenn wir uns nur aufrichten können, indem wir wie im obigen Beispiel die Schulter-

blätter nach hinten und unten ziehen und die Bauchmuskeln anspannen, dann ist das ein Zeichen, dass etwas Grundlegendes an der Struktur unseres Körpers nicht mehr stimmt. In diesem Fall ist höchstwahrscheinlich die Vorderseite des Oberkörpers verkürzt und der Bereich um das Brustbein kann sich bei der Einatmung nicht öffnen, aus welchen Gründen auch immer. Wahrscheinlich hat zusätzlich das Becken eine ungünstige Neigung. Auch die Füße spielen eine wichtige Rolle.

Die Körperhaltung betrifft das ganze System, und ein Herumdoktern an einzelnen Stellen wird nicht nachhaltig helfen. Auf diese Zusammenhänge werden wir später ausführlicher im dritten Teil über Rolfinng und Co. eingehen. Doch lassen Sie uns dies vorläufig unterstreichen: Eine gesunde Körperhaltung darf nicht anstrengend sein, sie sollte sich vielmehr mühelos und entspannt einstellen.

Wenn wir unseren Körper also ausschließlich nach der äußeren Form beurteilen, kommen wir unserem Ziel einer gesunden Haltung nicht näher. Denn das ist eine oberflächliche Betrachtung im doppelten Wortsinn. Sich wohlfühlen im eigenen Körper, das gelingt auf Dauer nur, wenn wir unseren Körper von innen besser spüren und auf seine Signale hören lernen.

## *Körperhaltung ist kontinuierliche Bewegung*

Der Begriff »Körperhaltung« verleitet dazu, zu denken, es handle sich um etwas Statisches. Wenn wir uns im Spiegel ansehen, verharren wir vermutlich in einer Position und betrachten uns quasi im Stillstand. Doch diesen Stillstand gibt es nicht, solange wir leben. Körperhaltung ist ständige Bewegung, sie ist eine kontinuierliche dynamische Aktivität. Das liegt daran, dass unser Körper flexibel und plastisch ist und wir uns in jedem Moment auf dieser Erde mit der Schwerkraft arrangieren müssen.



Die Wirbelsäule ist keine Säule und in unserem Körper befinden sich Hunderte bewegliche Gelenke. Muskeln, Faszien und andere Gewebe sowie die Organe bestehen größtenteils aus Wasser. Alles bewegt sich zu jeder Zeit, bis tief hinein in jede Zelle. Überall findet ein Fließen und Pulsieren, Ausdehnen und Zusammenziehen statt. Mit jeder Atmung werden die Rippen aufgefächert, Organe verschoben. Ein Anhalten gibt es im lebendigen Körper nicht.

Bei all diesen Fluktuationen sind intelligente Mechanismen vonnöten, um den Körper zu stabilisieren. Die Art und Weise, wie wir uns stabilisieren, bestimmt unsere Haltung. Körperhaltung ist immer dynamische Ausrichtung. Sie ist weder statisch noch abgeschlossen, sondern verändert sich fortlaufend.

Äußerlich mögen diese ausrichtenden Bewegungen selbst beim entspannten Stehen kaum sichtbar sein, weil die großen äußeren Muskeln daran wenig beteiligt sind. Doch tief im Inneren arbeiten viele kleine Muskeln im Zusammenspiel mit dem Nervensystem und dem Gleichgewichtssinn daran, unseren Körper auszurichten und zu stabilisieren, damit wir uns durchs Leben bewegen können, ohne ins Wanken zu geraten oder gar zu stürzen.

Das alles passiert unwillkürlich und wie von selbst. Wir denken darüber in der Regel nicht nach und setzen einfach voraus, dass es funktioniert. Dabei handelt es sich um einen großartigen Lernprozess. Bei einem Baby beobachten wir während der ersten zwölf Monate eine rasante Entwicklung von Bewegungsapparat und Nervensystem. In Etappen versucht sich das Kind zunächst in Rücken- und Bauchlage in verschiedenen Haltungen und Bewegungen und trainiert dabei die wichtige Stütz Muskulatur. Es findet heraus, dass es sich umdrehen und irgendwann auch aufsetzen kann. Es lernt, den Körper immer besser auszubalancieren und mit der Schwerkraft abzustimmen. Bald richtet das Kind sich auf und kann laufen. Das Nervensystem lernt die Bewegungen im Lauf der Zeit auf immer feinere Weise zu koordinieren.



## *Die Macht der Gewohnheiten*

Unser Körper ist täglich neuen Anforderungen unterworfen. Unsere Haltung und Ausrichtung ist eine Antwort auf diese Anforderungen. Unsere täglichen Gewohnheiten wirken sich dabei prägend aus.

Viele Menschen nehmen es als gegeben hin, dass sie im Lauf des Lebens »schrumpfen«. Bis zu einem gewissen Grad mag das plausibel sein, denn unsere Körpergewebe binden mit dem Älterwerden weniger Wasser. Doch schwerer wiegen die Gewohnheiten, die Art und Weise, wie wir uns bewegen oder eben nicht bewegen: das Sitzen am Computer in der Arbeit und zu Hause, stundenlange Autofahrten, dann am Abend entspanntes Lümmeln auf dem Sofa. Oft genug missbrauchen wir unseren Körper. Wenn wir 40 oder 50 Jahre alt werden, bemerken wir eine Krümmung am oberen Rücken, der Bauch drängt nach außen, der Ischiasnerv macht Probleme. Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule melden sich irgendwann mit Schmerzen und wir suchen den ersten Arzt auf. Doch die Spritze oder andere Medikamente lindern unsere Beschwerden meist nur vorübergehend, weil sie an deren Ursache nichts ändern.

Anders als in der westlichen, »zivilisierten« Welt, verweilen die Menschen in Kulturen, die keine bequemen Sitzmöbel kennen, täglich über längere Zeit im Hocksitz. Dadurch bleiben die tiefen Beckenmuskeln gesund, die Beinmuskeln kräftig und die Hüftgelenke beweglich.

Oder denken Sie an afrikanische Frauen, die leichtfüßig und mit elastischem Gang Wasserbehälter über längere Strecken auf ihren Köpfen tragen, als hätten diese kein Gewicht. Schwere Lasten so mühelos auf dem Kopf zu tragen ist nur mit einer guten Ausrichtung des Körpers zu bewältigen.