

„Sanfte Medizin“

Teil 2: Eine Frage der Haltung

Nicht erst im Alter werden viele Menschen unbeweglich. Feldenkrais und Osteopathie wirken behutsam und effektiv dagegen

Text: Andrea Freund

Leben ist Bewegung. Der Atem hebt und senkt den Brustkorb, das Herz schlägt. Für eine gute Verdauung sorgen die Muskeln des Darms. Beweglich zu sein ist für uns selbstverständlich. Im Laufe der Jahre aber büßt der Mensch viel Lebensqualität durch Verletzungen und vor allem Haltungsschäden ein: Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen nehmen es uns krumm, dass wir zu viel sitzen, vor dem Computer in uns zusammensinken und uns nicht genug bewegen. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nr. 1 sind. Doch nicht nur körperliche Fehlhaltungen führen zu weniger Beweglichkeit, auch seelische und geistige Einstellungen können im Körper sichtbar werden. Halte ich mich aufrecht, obwohl ich gerade „geknickt“ bin? Halte ich durch? Welche Haltung habe ich zu einem Thema? Und wer traurig ist, lässt nicht zufällig die Schultern hängen. Der Volksmund kennt noch weitere Redewendungen dazu.

Bewegung ist ein Stück Freiheit

„Alles, was uns als Menschen ausmacht, findet seinen Ausdruck sowohl in einer inneren als auch in einer äußeren Haltung“, sagt Anna Triebel Thome, Autorin des Buches „Feldenkrais. Bewegung – ein Weg zum Selbst“.....

....mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!