

BALSAM FÜR DIE WIRBELSÄULE

Wenn Sitzen therapeutisch wirkt

„Wer rastet, der rostet“, sagt ein altes Sprichwort: Sitzen belastet nicht nur die Wirbelsäule, sondern widerspricht auch der Natur des Menschen, denn das Gehirn und das gesamte Nervensystem sind auf Bewegung hin orientiert. Doch wir sitzen täglich stundenlang! Eine neue und ungewöhnliche Lösung für diese paradoxe Situation heißt „Mi Shu“.

esotera 1/2004



Gabriele Wander

„Schon mit 25 Jahren tat mir ständig der Rücken weh“, erzählt Gabriele Wander, Sozialpädagogin aus Grafing bei München. „Massagen und Krankengymnastik brachten nur vorübergehend kurzfristigen Erfolg; Mit 30 war ich schließlich ratlos, und in mir stieg die Frage auf: „Wie soll das nur werden, wenn ich mal 60 oder noch älter bin?“

Kein Einzelfall. Fast 80 % aller Deutschen sind zumindest zeitweise von Rückenschmerzen geplagt! Probleme mit der Wirbelsäule sind statistisch der häufigste Anlass für einen Arztbesuch und zugleich der häufigste Krankschreibungsgrund. Jährlich werden in Deutschland rund 100.000 Bandscheiben operiert, der volkswirtschaftliche Schaden beläuft sich auf rund 20 Milliarden Euro.

Wunderwerk Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist Teil eines komplexen Systems aus Knochen, Knorpeln, Bändern, Muskeln und Blutgefäßen. In der Wirbelsäule verläuft der Spinalkanal, und in diesem das Rückenmark. Das Rückenmark ist die neuronale Verlängerung unseres Gehirns, alle inneren Organe und die gesamte Muskulatur des Bewegungsapparates sind über die Wirbelsäule innerviert. Und nach östlicher Sichtweise verlaufen mehrere wichtige Meridiane auf und neben ihr. Unter esoterischem Blickwinkel schläft die Kundalini-Energie an der Basis der Wirbelsäule und steigt in dieser entlang nach oben, wenn sie erweckt wird.

Somit kommt der Wirbelsäule sowohl auf der materiellen, als auch auf der energetischen und der spirituellen Ebene eine wichtige Bedeutung zu.

Warum der Rücken rebelliert

Den Grund bzw. die jeweilige konkrete Ursache für den schmerzenden Rücken ausfindig zu machen, ist praktisch kaum möglich, zu komplex sind die innerkörperlichen Zusammenhänge. Haltungsbedingte Faktoren spielen ebenso eine Rolle wie psychische, und auch der Ernährung (Übersäuerung der Muskulatur) kommt eine erhebliche Bedeutung zu.

Einig sind sich die Fachleute, dass langes Sitzen in ungünstiger Haltung Gift für den Rücken ist: medizinische Studien haben ergeben, dass die Belastung der Bandscheiben im Sitzen wesentlich höher als im Stehen ist. Jeder kennt das aus eigener Erfahrung: lange Tage im Büro oder eine weite Autofahrt nimmt der Rücken einem oftmals krumm.



Der außergewöhnliche Bewegungsstuhl ist nicht nur eine Wohltat für den Rücken, sondern erfreut zugleich das Auge und die ästhetischen Sinne.

Lebendiges Sitzen

„Als würde man im Sitzen heimlich tanzen“, so beschreiben viele überrascht und begeistert das Gefühl, das einen ergreift, nachdem man auf Mi Shu Platz genommen hat. Der ganze Rücken atmet spürbar auf. Am Esstisch, am Schreibtisch, am PC, beim Musizieren und sogar beim Meditieren unterstützt Mi Shu eine natürliche, gut aufgerichtete Körperhaltung und lädt zum lebendigen Sitzen ein.

Was ist das Geheimnis dieses außergewöhnlichen, fernöstlich anmutenden Bewegungsstuhles? Was unterscheidet Mi Shu von den anderen dynamischen Sitzgelegenheiten?

Wie wirkt Mi Shu ?

Die besondere Wirkung von Mi Shu ergibt sich aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

1. Aufrichtung der Wirbelsäule von innen heraus:

Beim Sitzen auf der gewölbten Sitzfläche finden die Sitzbeinknochen einen klaren Kontakt zum Untergrund. Hier liegen Akupressurpunkte (im Jin Shin Jyutsu „Energieschlösser der stillen Erneuerung“ genannt), deren Aktivierung unwillkürlich einen Aufrichtungsimpuls nach sich zieht. Erzeugt wird dieser eutonische Impuls durch einen vererbten Reflexbogen, welcher besonders die tiefe und gelenknahe Rückenmuskulatur anspricht. Reflexe wirken unbewusst: dies ist der Grund dafür, dass, wer auf Mi Shu Platz nimmt, überrascht feststellt, man sitzt ganz von selbst sehr aufrecht auf Mi Shu.

2. Wahrnehmen der Körperachsen und zur Mitte finden:

Die längliche Wölbung vermittelt dem Körper zudem eine klare Information über den Verlauf der Transversal-Achse im Körper: Man sitzt nicht auf einer planen Fläche, sondern man sitzt im Grunde genommen auf einer Linie, dadurch kann auf Mi Shu jede noch so kleine Verdrehung im Becken bewusst wahrgenommen werden und wird so der Veränderung zugänglich.

Zugleich balanciert der ganze Körper quasi über einem einzigen stabilem Punkt, eine dynamische Suche nach optimaler Statik setzt ein. Das Spiel mit dem Gleichgewicht regt den Körper dazu an, die eigene Mitte wieder zu finden.

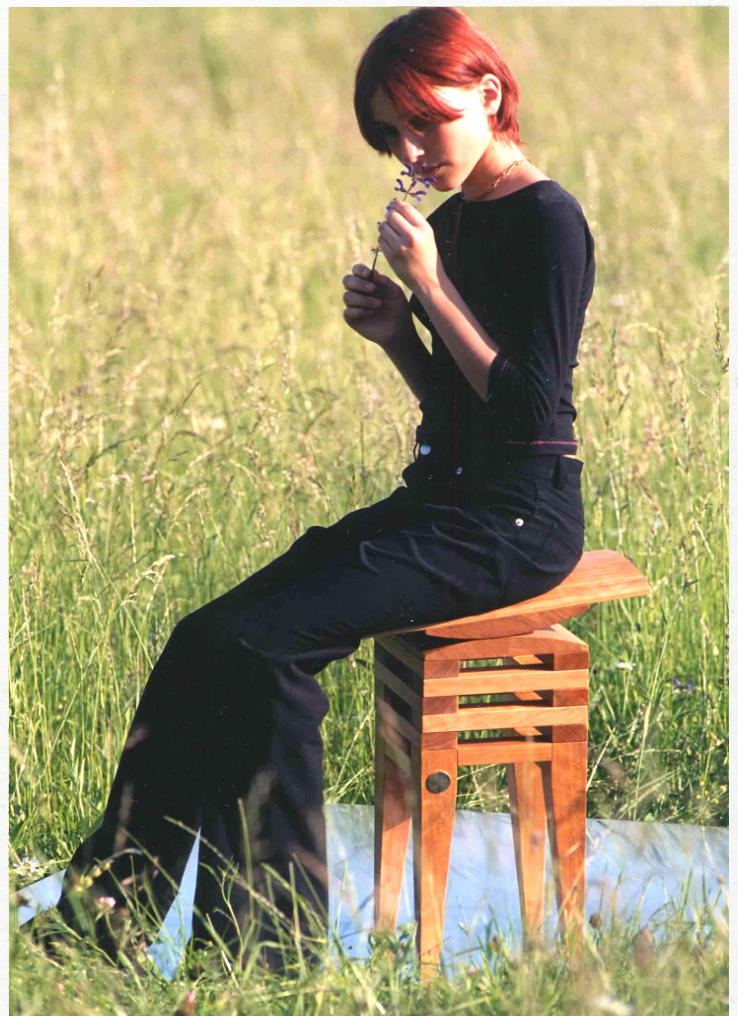
3. Aktivierung der Nervensysteme im Gehirn:

Da der Gleichgewichtssinn auf der tieferen Ebene im Hirnstamm und im Kleinhirn seinen Hauptsitz hat, wird die bewusste gedankliche Tätigkeit damit nicht belastet, im Gegenteil: der Kopf bleibt – oder wird – frei. Denn Aktivität im vestibulären System bringt auch andere Bereiche des Nervengeflechts in Schwung, zum Beispiel das retikuläre System, das für Wachheit und Aufnahmefähigkeit zuständig ist.

4. Lebendiges Sitzen mit dem 3-D-Gelenk:

Das spezielle, patentierte 3-D-Gelenk ist der Kernbestandteil von Mi Shu. Dieses Gelenk, so einfach es auf den ersten Blick aussehen mag, hat es in sich. Es kann – je nach Wunsch und Einstellung – als Scharniergelenk oder als Kugelgelenk funktionieren.

Rein mechanisch gesehen wirkt die Sitzfläche wie ein Spiegel, der den Abstand zwischen Drehpunkt und Sitzfläche nach oben reflektiert und dadurch den Punkt bestimmt, an dem die Bewegung in der Wirbelsäule ankommt. Hier unterscheidet sich Mi Shu ganz klar vom Sitz- und Gymnastikball und auch von der Mehrzahl der herkömmlichen dynamischen Stühle: Da das 3-D-Gelenk sich ganz nah unter der Sitzfläche befin-



Aufgrund seiner Integration von Funktionalität, Ökologie und Ästhetik wurde Mi Shu bereits mehrfach prämiert: das Möbel gewann den Holzkreativ-Wettbewerb 2001 (BUND) und wurde 2002 mit dem „Einfach-genial-Preis“ des MDR ausgezeichnet.

det, kommen auf Mi Shu nur sehr kleine Hebelkräfte zur Wirkung. Minimale Bewegungen und ganz geringer Kraftaufwand sind nötig, um den Körper im Gleichgewicht zu halten, und die Bewegung kommt direkt an der Basis der Wirbelsäule, am lumbosakralen Übergang im Körper an! Und setzt sich dann fließend nach oben hin fort, über die BWS und den Hals bis hinauf zum Occipitalgelenk.

5. Im Rahmen dieses Grundprinzips:

„Aufrichtung der Wirbelsäule von ihrer Basis her“ lädt Mi Shu nun zum Spiel mit den Möglichkeiten ein: Das gut durchdachte Stecksystem erlaubt eine Vielzahl von fein abgestuften Interventionen durch Veränderung des Wirkungshebels. Denn je nachdem, wie viele Querleisten den Abstand zwischen Gelenk und Sitzfläche vergrößern, wandert der Wirkungspunkt in der Wirbelsäule weiter nach oben. Dadurch wird es möglich, mit Hilfe von Mi Shu ganz gezielt einzelne Wirbel zu mobilisieren und die Muskulatur in ganz bestimmten Bereichen bewusst zu dehnen und zu aktivieren. So kann Mi Shu bei Rückenbeschwerden ausgesprochen wertvolle Hilfe leisten.



15 Minuten für einen geschmeidigen Rücken und einen wachen Geist. Wirbelsäulengymnastik von ganz besonderer Art.

Shu wahrnehmungsfördernd, aufrichtend, mobilisierend, zentrierend und kräftigend. Ob tagsüber zwischendurch oder abends unmittelbar vor dem Schlafengehen – für viele Menschen sind die hier beschriebenen Übungen bereits zur lieben Gewohnheit geworden. Denn, sie wirken ausgesprochen intensiv und brauchen nur ganz wenig Zeit!

1. Das Spiel mit dem Ball

Setzen Sie sich aufrecht auf Mi Shu vor eine Wand und klemmen Sie einen weichen, elastischen Ball (z.B. Sball®) zwischen Ihren Rücken und die Wand.

Die bewegliche Sitzfläche von Mi Shu ermöglicht Ihnen ein sanftes Kreisen im Beckenbereich und regt zu feinen Wellen- und Spiralbewegungen mit der ganzen Wirbelsäule an.

Der elastische Widerstand des Balls sorgt wunderbar für eine aufrechte Haltung und kräftigt zugleich die tiefste Schicht der Rückenmuskulatur. Besonders angenehm für die Brustwirbelsäule! Aber auch für den Lendenwirbelbereich ausgesprochen wertvoll und gut. 5 Minuten lang mit dem Ball in unterschiedlichen Höhenlagen spielerisch experimentieren.


2. Das Spiel mit dem Besenstiel

Das patentierte 3-D-Doppelgelenk von Mi Shu sorgt für einen erstaunlich weichen, harmonischen Bewegungsfluss. Der Stab hilft Ihnen, einzelne Bereiche Ihrer Wirbelsäule, ja sogar einzelne Wirbelsegmente äußerst differenziert wahrzunehmen und ganz gezielt zu aktivieren. Denn mit Hilfe der taktilen Berührung können Sie Elastizität und Geschmeidigkeit fördern und bewusst dorthin lenken, wo Sie mehr davon haben möchten. Halten Sie den Stab waagrecht hinter Ihrem Rücken und

beginnen Sie am Kreuzbein, der Basis der Wirbelsäule; gehen Sie dann Wirbel für Wirbel weiter nach oben, so weit wie es Ihnen angenehm ist. 5 Minuten von unten nach oben und wieder nach unten wandern.

3. Das Spiel mit dem Gleichgewicht

Wussten Sie schon, dass Ihr Rücken genau genommen schon unten an den Fußsohlen beginnt? Überrascht?

Beim balancierenden Stehen auf dem Mi Shu-Gelenk formen Sie Ihr Fußgewölbe, kräftigen die Sprunggelenke, dehnen die Achillessehnen und die ganze Rückseite der Beine. Sie stabilisieren Ihre Hüftgelenke und die ganze Wirbelsäule richtet sich bis zum Kopf wie von selber auf. Gleichzeitig wird in Ihrem Gehirn das Gleichgewichtsorgan aktiv: Das „vestibuläre System“ hat Verbindung zu vielen anderen Arealen im Gehirn, wodurch Konzentration, Wachheit und Aufnahmefähigkeit gefördert wird. Ausprobieren: zuerst 3 Minuten auf beiden Beinen, dann nochmals je eine Minute auf jedem einzelnen Bein balancieren = 5 Minuten. 

Die hier beschriebenen Übungen wurden von Gabriele Wander, der Erfinderin des Mi Shu – Stuhles in Zusammenarbeit mit ganzheitlich orientierten Körpertherapeuten entwickelt. Es finden bereits Seminare in den Großräumen München, Hamburg, Köln, Berlin und Dresden statt, weitere Termine in anderen Orten sind geplant. Nähere Informationen unter Tel. 08092 – 85 266 58 oder www.mishu.de