

Naturheilpraxis

10/2005

Das raffinierte Stecksystem birgt eine erstaunliche Vielzahl an unterschiedlichen Einstellungs- und Variationsmöglichkeiten in sich. Da in der Grundeinstellung das Gelenk sich ganz nah unter der Sitzfläche befindet, kommt – im Gegensatz zum Ball und zu den meisten anderen dynamischen Stühlen – bei Mi Shu die Dehnung und Aktivierung der Muskulatur direkt an der Basis der Wirbelsäule, am lumbosacralen Übergang im Körper an; und setzt sich dann fließend nach oben hin fort, über die BWS und die HWS bis hinauf zum Occiputgelenk.

Rein mechanisch gesehen wirkt die Sitzfläche wie ein Spiegel, der den Bewegungsradius von unten nach oben transportiert. Deshalb läßt sich auf den Wirkungspunkt ganz einfach dadurch Einfluß nehmen, daß man den Abstand zwischen Gelenk und Sitzfläche variiert: der Unterschied ist ganz deutlich

Sitzen als Therapie?

Wie der aktiv-dynamische Bewegungsstuhl Mi Shu die autochtone Rückenmuskulatur aktiviert



wahrnehmbar! Verstärkt wird der wohltuende Effekt durch die aufrichtende Wirkung, die konvex gewölbte Sitzfläche und das patentierte Spezialgelenk. Dieses kann wie ein Scharniergelenk zwei- oder auch mit dem Doppelgelenk dreidimensional fungieren.

Unter therapeutischem Blickwinkel ist die dreidimensionale Variante von herausragendem Wert. Denn mit dem Doppelgelenk ergibt sich eine Situation, in der die Bewegung über zwei Achsen auf unterschiedlichen Ebenen läuft!

Der Körper kennt dieses Prinzip: während beispielsweise die Ja-Bewegung des Kopfes zwischen Atlas und Occiput vonstatten geht, sind für die Nein-Bewegung die beiden obersten Halswirbel zuständig ... eine dreidimensionale Bewegung also, die über zwei unterschiedlich gelagerte Achsen koordiniert wird. Dieses dem Nervensystem vertraute Prinzip nun direkt unter der eigenen Wirbelsäule wiederzufinden, das fühlt sich einfach phantastisch an: der Bewegungsfluß, der sich daraus er-

gibt, ist weich und fließend und wirkt ausgesprochen differenziert bis in feinste fasciale Strukturen hinein. Sogar der Atemfluß setzt sich harmonisch in feine Wellenbewegungen um. Fast fühlt es sich an, als hätte man einen neuen, zusätzlichen Wirbel geschenkt bekommen und würde nun die eigene, wohlvertraute Wirbelsäule über diesem neu ausbalancieren, spielerisch und mühelos! Eine dynamische Suche nach optimaler Statik setzt ein; der ganze Rücken atmet spürbar auf. Das zusätzliche Gelenk wirkt wie ein Katalysator, um bewegungseingeschränkte Bereiche der Wirbelsäule gezielt zu mobilisieren.

*Nähere Informationen:
Gabriele Wander
Grafing b. München
Tel. 080 92/8 52 66 58
www.mishu.de*