

Energie für Sie:

## Sitztanz auch für das Seelenleben

„Wir haben jeden Donnerstag in Leibnitz unsere Gymnastikgruppe, wir machen leichte Übungen, um die immer vernachlässigten Körperpartien ein wenig zu beanspruchen, um Verspannungen und Energieblockaden aufzulösen – das solltest Du dir unbedingt einmal anschauen!“, schlägt Harald Wally vor. Gymnastik? Oh, Manitou, das weckt bei mir allerscheußlichste Erinnerungen an allerscheußlichste Schulstunden... Aber: Reporter ist Reporter. Also: Hin!

Und zwar eine halbe Stunde vor dem offiziellen Beginn in der Staudinger Hauptschule, in Begleitung einer Bekannten, die selber Masseurin ist und sich für Wallys Arbeit interessiert. Eine halbe Stunde, dachte ich, das müsse reichen, um vorher noch das eine oder andere zu besprechen. Denkste! Harald Wally schaut auf die Gesundheit, nicht auf die Uhr. Er hat sich alle Leute aus der Gruppe ge-

schnappt, die auch schon früher da waren, und gleich einmal ein halbstündiges lockeres Warmlaufen durchgezogen. Ein Phänomen: einige der Frauen hätten gern ein härteres Training. Wally ist ein bisschen verzweifelt: Da versucht er alles, um den Leuten beizubringen, wie sie der Gewalt und dem Krampf, die wir unseren Körpern ständig antun, entgegenwirken

keine gute Atemtechnik. Je schneller ich mich erhole, umso besser bin ich beieinander – so habt Ihr immer eine gute Methode zur Selbstbeurteilung!“ Da muss doch gleich noch einmal das Atmen geübt werden: „Vergesst nicht: Auch wenn Ihr im Geschäft die Stiegen rauf- und runterrennt, wenn Ihr euch über die Kunschaft ärgert, treibt das den Puls nach oben. Da

gen, auf dem federnden Ball sitzend, das Becken, lassen es kreisen, Arme abwechselnd im Rhythmus über den Kopf, Arme über dem Kopf zusammenbringen. Dann wird der Ball sozusagen als „Aufstehhilfe“ benutzt, seine Energie und Elastizität unterstützen nach leichtem Hüpfen im Sitzen das Aufspringen, relativieren das Körpergewicht. Auf dem Ball durch den Raum hoppeln, rückwärts, seitwärts – Körper- und Ballancegefühl werden gestärkt. Ich kann nicht alle Übungen beschreiben, geschweige denn bebildern, es sind Dutzende von Einzelvorgängen, die während eines solchen Abends alle Partien des Bewegungs- und Stützapparates einbeziehen (Wally will sogar eine Broschüre mit allen Übungen zusammenstellen).

Es scheint sehr viel Spaß zu machen, auch wenn die 13-jährige Viola („Fast 14!“) immer wieder lachend „Ich kann nimmer“ seufzt – und dann weitermacht. Auf den Rücken legen, den Ball zwischen die Füße, ihn heben, zusammendrücken. Und immer wieder: Puls kontrollieren. Immer wieder: schluckerweise Wasser trinken. Bauch auf dem Ball, Rücken auf den Ball. Schließlich: „Sucht euch einen Partner, einer steht, einer liegt auf dem Rücken. Der Stehende geht leicht in die Hocke, legt den Unterschenkel des Liegenden auf seinen Oberschenkel, und dann federt ein bissl gegen die verkürzten Muskeln und Sehnen an der Beinrückseite an. Massiert den Fuß. Lasst euch viel Zeit!“ Es fällt auf, dass einige genau dies am wenigsten zusammenbringen – sich Zeit lassen, entspannen, Ruhe. Selbst das Ausschütteln von Armen und Beinen sieht bei manchen nach Schwerarbeit aus...

Meine diesmal „zwangsverpflichtete“ Bekannte jedenfalls ist beeindruckt: „Der Wally macht das wirklich gut, kennt sich hervorragend aus, bemerkt alles – toll!“

Anmeldungen für die Gymnastik-Abende nimmt Gertrude Strobich unter Tel. 03456/3774 nachmittags entgegen.

R. Herbolzheimer



(Abb. 1) Am Beginn stehen leichte Übungen mit dem Ball. Das sieht ein wenig aus wie ein Sitztanz. Fotos: Herbolzheimer

## Der Frühling ist jetzt da!



Besuchen Sie uns jetzt in unserem Ausstellungshof „Klapotetz“ in Ehrenhausen! Wir haben alles für den Garten, Wohnaccessoires, Blumen, Accessoires, Weinlokal und Trafik. Kommen Sie zu Hochstrasser, in Ehrenhausen 51, Tel. 03453/2977.

können, und die wollen das auch – mit noch mehr Gewalt und Krampf...

So: Turnstunde – meine verduzte Bekannte ist auch gleich zum Mittag eingeteilt worden. Die Gruppe besteht aus 20 Leuten. Zwei Männer, ein dreizehn-jähriges Mädchen, die anderen sind Frauen, wohl Mütter von Schülern, um die Dreißig (eine sieht der jungen Anouk Aimée verblüffend ähnlich, was mir die Konzentration raubt...).

Die Turngeräte sind einfach und effektiv. Große Trainingsbälle, Übungsmatten und ein CD-Player mit leiser Musik. Alles in allem entspricht die Atmosphäre dem exakten Gegenteil eines Fitness-Studios, wo Leute zu donnernden Disco-Rhythmen in Maschinen eingespannt werden...

Vorerst wird der Puls kontrolliert (was im Laufe der nächsten Stunden regelmäßig geschieht) – bei einem Großteil der Gruppe ist der Ruhepuls zu hoch und wird zu spät erreicht. „Ihr habt alle

helfen diese Übungen. Schnell durch die Nase einatmen, laaaaangsam durch den Mund aus! Macht das drei- oder viermal!“ Wie Wally überhaupt auf alles, das ihm auffällt, sofort reagiert, und nicht am vorgegebenen Programm klebt. Es fällt ihm viel auf... Er springt auch sofort auf, wenn er irgendwo ein individuelles Problem sieht, hilft mit einer Kurzmassage, schlägt ein paar Extra-Übungen vor, die spätere oder schon vorhandene Schäden beheben können.

Nun beginnt die eigentliche Gymnastik. Leichte Übungen mit dem Ball, es sieht ein wenig aus wie ein Sitztanz (Abb.1). Satchmo singt „What a wonderful world“. Genau das Gefühl, das Wally seiner Gruppe vermitteln will: „So a Musik könnte uns auch dabei helfen, wenn wir den Tag Revue passieren lassen. Die richtige Musik kann unser Seelenleben unterstützen und positiv beeinflussen.“ Die Gruppenteilnehmer bewe-