

## Wallys Energie Übung für Willy



„Willy, Willy, wie Du schon wieder da sitzt!“

Der Willy ist wirklich ein Sorgenkind – wie der schon da sitzt: Zusammengekauert, damit auch ja die Zirkulation abgewürgt und der Bewegungsapparat ruiniert wird. Und natürlich wird alles im Sitzen erledigt, ist ja so praktisch, wenn man alles gleich beinanden hat. Der Bildschirm viel zu niedrig, die Tastatur flach, das Telefon auch gleich dabei – immer schön einkrampfen. Also, Willy: Anderer Sessel, gerade sitzen, wenn schon Rücken- und Seitenlehnen, dann wirklich hohe, die auch tatsächlich stützen können, Bildschirm auf Augenhöhe, Keyboard schräg. Ein Stehpult traue ich mich ja gar nicht vorzuschlagen, aber wenigstens beim Telefonieren könntest Du dich ja einmal erheben, benutze eine Freisprecheinrichtung... Und mach die Energie-Übung (siehe oben), die Triggerpunkte an der Wade zu massieren. Du siehst diese Punkte auf dem Foto, wirst sie auch sofort fühlen! Stehe zwischendurch einmal auf und mache unbedingt ein paar Dehnübungen!



Siehst Du, so fühlst Du dich doch gleich besser.“

Energie für Sie:

## Vom Gehen, Stehen und Sitzen

Wir treffen uns am Wochenende in Graz während eines Heiler-Kongresses, an dem Harald Wally teilnimmt. Auf dem Weg zu meinem Büro sehen wir viele Spaziergänger und Jogger. „Hast Du die Frau gesehen? Wie die steht, die wird einmal schwere Rückenprobleme bekommen. Erinner mich, dass ich dir dazu ein paar Fotos zeige!“ Wally ist kein Fanatiker, aber ein Mann von missionarischem Eifer für seine Überzeugungen.

Unangenehm, einem solchen Mann gestehen zu müssen, dass man die Übungen die er einem als „Hausaufgabe“ gegeben hat, nicht ganz..., also... Du musst entschuldigen, ich bin nicht dazu gekommen... Ich hätte die Übungen zur Begradigung meines Hallux

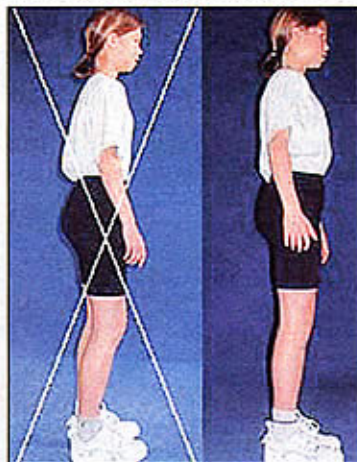


Bild 1 zeigt uns falsches (li.) und richtiges Stehen.

valgus (meiner nach innen geknickten großen Zehen) etwa zehnmal am Tag machen sollen. Knapp die Hälfte davon habe ich tatsächlich zusammenbekommen. Es hat trotzdem beinahe gereicht. Mein rechter großer Zeh ist wieder kerzengerade in Position, der linke hat das Klassenziel annähernd geschafft.

„Bleiben wir beim Bewegungsapparat!“, schlägt Wally vor: „Diese Fotos solltest du deinen Lesern zeigen!“ Harald, ich möchte einen Artikel schreiben, keine Bildgeschichte... „Aber ein Bild sagt mehr als 1000 Worte, wieviel sagen also vier Bilder?“ Wie gesagt: Wally ist kein Fanatiker, ein Mann von missionarischem Eifer für seine Überzeugungen ist er allemal. Wi-

derspruch gibt's da keinen – übrigens hat er recht.

„Die Frau von vorhin ist genau wie die links auf der Abbildung (Bild 1) gestanden: Nicht im Lot, der Rücken rund, der ganze Körper im Profil wie eine S-Kurve. Sie steht in Vorlage, so kommt zuviel Druck auf die Ferse, alle Gelenke werden falsch belastet, das wirkt sich auf die Wirbelsäule aus... Vergiss nicht: wir werden heute viel älter als unsere Vorfahren. Wir stehen und gehen auf Asphalt und Beton, das alles potenziert die Folgen falscher Körperhaltung. So wie rechts im Bild sollte man stehen!“

„Das haben wir ja unserem hölzernen Freund Willy schon einmal erklärt, aber man sieht es hier so schön, lass uns noch einmal wiederholen: Der Mann links in der rechten Abbildung (Bild 2) macht viel zu große Schritte, das bringt ihn im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Lot, was bedeutet, dass Knöchel, Knie, Hüftgelenk ständig unnötig starken Erschütterungen ausgesetzt sind. Das führt zu Verkürzungen, möglicherweise sogar Entzündungen der Muskulatur. Kleinere Schritte sind schonender, und dabei bist Du keineswegs langsamer! Ich glaube, diese aggressive, ausgreifende Art zu gehen und laufen, spiegelt unser Getriebensein wieder.“

Jetzt hat ihn das Thema „Bewegungsapparat“ mit ebenso festem Griff gepackt, wie der Energiemasseur mein Knie. Wider Erwarten ist er ganz zufrieden, er hatte schlimmeres erwartet. „Glücklicherweise bewegst Du dich viel, sitzt auch bei der Arbeit so wenig wie möglich...“ Das Gegenteil, und damit leider der Regelfall, bringt übles mit sich: Verkürzte Muskulatur ums Knie, und das zieht dann ganz allgemein eine Instabilität der Gelenke nach sich, die Leute sitzen zuviel, statt dann aufzustehen, schnellen sie sich hoch, wobei der innere und der äußere Wadenmuskel „geschockt“ und verhärtet werden, was Versulzungen und Bewegungseinschränkungen nach sich zieht, Blut- und Lymphkreislauf stauen sich. „Die ewige Sitzerei

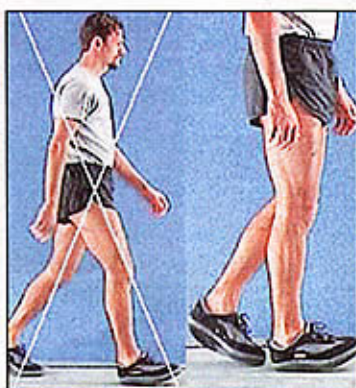


Bild 2 zeigt falsches und richtiges Gehen.

ist ein Grundübel: Man sitzt bei der Arbeit, auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit dann bei Tisch und vor der Glotze. Schon den Kindern, die ja ungern stillsitzen, wird es eingeblut, Sitzberufe haben höheres Prestige. Zwischendurch werden die Leute dann vom Rappel gepackt, fangen an, wie die Wilden zu sporteln, Ski zu laufen, was immer, obwohl die Muskeln viel zu schwach für extreme Belastungen sind, obwohl aufs Aufwärmen großzügig verzichtet wird... Mach auf jeden Fall folgende einfache Energie-



Bild 3: Die Triggerpunkte für die heutige Übung liegen knapp unterhalb des Knies und sollten mehrmals täglich mit dem Daumen massiert werden.

Übung: Leg abwechselnd die Oberschenkel hoch, suche die Triggerpunkte links und rechts oben an den Wadenmuskeln (Bild 3) und massiere diese sanft! Drei, vier, fünf Mal am Tag jeweils eine halbe Minute und man wird merken, wie sehr das erleichtert!“

P.S.: Fragen an Harald Wally können Sie per E-Mail unter: harald.wally@energiemasseur.at an ihn richten.

Ronnie Herbolzheimer