

Drehen Sie mal...

Autor(en): **Kaufmann, Albert**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Physiotherapie = Fisioterapia**

Band (Jahr): **30 (1994)**

Heft 7

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Drehen Sie mal...

Natürlich nicht ein Ding! – Sich selber, um die Körperlängsachse. Aber nicht im Stehen. Auf dem teppichbewehrten Fussboden. Aus der Rückenlage, die Arme neben dem Kopf in «Hurra-Stellung», die Beine leicht gespreizt. Legen Sie beide Fäuste unter den Kopf, wenn's un bequem ist, oder helfen Sie sich mit einem Kissen. Und dann versuchen Sie, sich unter geringstem Kraftaufwand und im Zeitlupentempo zu drehen – nach links, zurück und nach rechts. Ohne zu fallen, arrangieren Sie Beine und Arme, um so sanft wie möglich anzukommen.

Lassen Sie sich Zeit zum Atmen, gähnen Sie herzhaft. Räkeln Sie sich wie Ihre Katze, verbummeln Sie sich in Ihrem Körper. Auch wenn's kracht. Sind es die Rippen oder ist es das Schulterblatt? Forcieren Sie nicht. Sie sollen Ihren Dreh herausfinden, so harmonisch und faul wie möglich.

Was soll das? Waldeyer schreibt in seiner «Anatomie» über Thoraxform und Atmungstyp:

«Im Alter nehmen mit der Abnahme der Elastizität und des Muskeltonus die Krümmung der Wirbelsäule, die Senkung der Rippen, die Verkalkung der Rippenknorpel, die Abflachung des Brustkorbes und die Verkleinerung der unteren Thoraxapertur zu. Gleichzeitig erschlaffen aber auch die Bauchmuskeln. Die hierdurch gegebene Senkung der Baucheingeweide führt in Verbindung mit dem Nachlassen des Lungensogs (Elastizitätsverlust) zu einer Senkung und Abflachung des Zwerchfells. Die Atmung ist stärker abdominal.»

Waldeyer beschreibt damit eigentlich das Produkt aus langzeitlicher Schwerkraftwirkung und Lebensumständen, also wie Sie sich ja jetzt auf dem Fussboden wiedergefunden haben. Deshalb keine Eile: Was jahrzehntelang geworden ist, kann nicht in Stunden geändert werden. Aber die Suche nach harmonischer Bewegung aus einer physiologischen Stellung im Rahmen physiologischer Abläufe kann zu verblüffenden Resultaten führen. Unternehmen Sie's so regelmässig wie das Zähneputzen. Standortbestimmung und Arbeit für eine weniger blockierte Zukunft sind Zugewinn

persönlicher Art. Wie's weitergeht? Fragen Sie einfach den nächstbesten Menschen, nämlich sich selbst.

Spüren können nur Sie sich selbst. Das hat mit Wissenschaft nichts zu tun, aber mit Logik – Biologik...

Albert Kaufmann

Tournez et retournez...

Quoi donc? Vous-même, dans l'axe longitudinal. Mais pas debout.

Allongez-vous sur le sol protégé d'un revêtement souple. Eten dez-vous sur le dos, placez les bras près de la tête en position «hourra» et écartez légèrement les jambes. Si ce n'est pas très confortable, mettez vos mains sous la tête ou prenez un coussin. Essayez ensuite de tourner vers la gauche, de revenir en position initiale, puis vers la droite, et cela, sans le moindre effort et au ralenti. Sans tomber, disposez jambes et bras de sorte à accomplir en douceur les mouvements de rotation.

Prenez le temps de respirer, de bâiller à cœur joie. Etirez-vous comme un chat, prenez plaisir à dorloter votre corps. Même si ça craque. Est-ce les côtes ou l'omoplate? Ne forcez surtout pas. Vous devez trouver le truc pour ressentir harmonie et paresse.

A quoi bon tout cela? Waldeyer écrit dans son «Anatomie» sur la forme thoracique et le type respiratoire:

«Avec l'âge, la diminution de l'élasticité et du tonus musculaire accentue la déviation de la colonne vertébrale, la descente des côtes, la calcification chondrocostale, l'aplatissement de la cage thoracique et la réduction de l'ouverture inférieure du thorax. Mais les muscles abdominaux se relâchent aussi dans le même temps. La descente de l'intestin qui en résulte conduit, avec la diminution de l'aspiration (perte d'élasticité), à une baisse et à un aplatissement du diaphragme. La respiration est davantage abdominale.»

Waldeyer décrit en fait le résultat d'un effet gravitationnel de longue durée et de certaines conditions de vie, tout simplement la situation que vous venez de connaître au sol. Donc prenez votre

temps, le produit de décennies ne peut être modifié en quelques heures. Mais la recherche de mouvements harmonieux à partir d'une position physiologique dans le cadre de déroulements physiologiques peut mener à des résultats surprenants. Procédez aussi régulièrement que pour le nettoyage des dents. La connaissance de sa physiologie et travail à soi-même, donc un devenir moins «bloqué», constitue un gain personnel. Quelle suite faut-il donner? Demandez tout simplement à l'être le plus proche, c'est-à-dire à vous-même.

Vous êtes la seule personne à pouvoir vous sentir. Cela n'a rien à voir avec la science, mais avec la logique, la «biologique»...

Albert Kaufmann

Provi a girarsi ...

... secondo l'asse longitudinale del corpo, non in posizione eretta, ma supina.

Si metta sdraiato sul pavimento su un tappeto, «supino», con le braccia allungate ai lati della testa come quando grida «urrà» e le gambe leggermente divaricate. Se è scomodo, può mettere sotto la testa i due pugni oppure un cuscino. Con il minimo sforzo possibile e al rallentatore, provi a girarsi sul lato sinistro, a ritornare sulla schiena e poi a girarsi sul lato destro. Senza ricadere o fare movimenti bruschi, tenendo le gambe e le braccia in modo da atterrare il più dolcemente possibile.

Si prenda il tempo di respirare, di rilassarsi e sbadigliare. Si stiracchi come fa il suo gatto, si lasci andare. Anche se le ossa, le costole o le scapole scricchiolano, cerchi di trovare, senza sforzarsi, il modo più armonioso e confortevole possibile di girarsi.

A quale scopo? Nella sua opera «Anatomia», Waldeyer scrive quanto segue sulla forma del torace e sul tipo di respirazione:

«Con l'avanzare degli anni aumenta la curvatura della colonna vertebrale, a causa della diminuzione dell'elasticità e del tono muscolare, le costole si abbassano, le cartilagini costali si calcificano, la cassa toracica si appiattisce e l'apertura toracica inferiore si atrofizza. Contemporaneamente, anche i muscoli addominali si afflosciano. L'abbassamento dei visceri

EDITORIAL



Albert Kaufmann

*Esperte Physiotherapie,
Bereich Berufsbildung SRK
Spécialiste en physiothérapie
division formation professionnelle, CRS
Esperto di fisioterapia,
settore formazione professionale, CRS*

che ne consegue, in concomitanza con la riduzione della forza di risucchio dei polmoni (perdita di elasticità), conduce ad un abbassamento e ad un appiattimento del diaframma. La respirazione si fa marcatamente addominale.»

In realtà, Waldeyer descrive le risultanze a lungo termine degli effetti della forza di gravità e delle condizioni di vita, ossia descrive lo stato in cui lei si trova ora mentre sta sdraiato sul pavimento. Perciò, niente fretta, quanto si è prodotto nel corso di decenni non può essere cambiato in poche ore. Ma la ricerca di movimenti armoniosi, a partire da una posizione fisiologica e nell'ambito di processi fisiologici, può condurre a risultati sorprendenti. Faccia questo esercizio in modo regolare così come regolarmente pulisce i denti. Il fatto di determinare le proprie condizioni e lavorare per un futuro meno bloccato produce benefici di natura personale. Cosa fare in seguito? Lo domandi alla prima persona che incontra, vale a dire a sé stesso.

Solo lei stesso può sentire ed ascoltare il proprio corpo. Tutto ciò non ha niente a che vedere con la scienza, ma con la logica, la «biologica»...

Albert Kaufmann