

WIM LUIJPERS
Die Heilkraft des Gehens



GOLDMANN

WIM LUIJPERS

DIE HEILKRAFT DES
GEHENS

Gesunder Rücken
Bewegliche Gelenke
Starke Füße

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen und Übungen ergeben.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Originalausgabe Mai 2014

© 2014 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Umschlagmotiv: Moana Luijpers-Rochel

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

al · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Czechia

ISBN 978-3-442-22076-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Leben ist Bewegung	10
Unser »Bewegungsleben«	11
Wissenswertes rund ums Gehen	15
Die Heilkraft des Gehens	24
Status quo und seine Problematik	25
Heilsames Gehen	27
GASTAUTOR Dr. Christoph Michlmayr	
Probleme mit dem Bewegungsapparat aus Sicht des Orthopäden.	38
Bewusstheit durch Bewegung	44
Die Feldenkrais-Methode	45
Körperwissen	48
Gesunder Rücken und bewegliche Gelenke ..	56
Volkskrankheit Arthrose	57
<i>Die Entspannungshocke</i>	63
Muskeln lassen das Skelett tanzen	64
GASTAUTOR Dr. Robert Schleip	
Faszinierende Faszienforschung	66
Dosieren Sie Ihre Kraft	71
<i>Spüren Sie den Kraftaufwand</i>	72
Effizientes Treppensteigen	73
<i>Die Kunst des Treppensteigens.</i>	74

Füße – ein Meisterwerk der Evolution	76
Hausgemachte Fußprobleme	77
Orthopädische Praxis	78
»Use it or lose it«	82
Ein Wunderwerk der Natur	83
Annas Geschichte	84
Stärkung der Fußmuskeln	89
<i>Federnde Sprünge</i>	92
Der Mensch und seine drei Gangarten	94
Die Dynamik des Gehens	98
Wie gehen Sie eigentlich?	99
Das erste Prinzip des Gehens	101
<i>Die Schwerkraft</i>	102
<i>Der goldene Faden I</i>	104
<i>Der goldene Faden II</i>	106
<i>Der goldene Faden III</i>	107
<i>Der Geh-Punkt I</i>	108
<i>Der Geh-Punkt II</i>	109
<i>Der Geh-Punkt III</i>	110
<i>Verbindung zwischen Geh-Punkt und goldenem Faden</i>	112
Das zweite Prinzip des Gehens	113
<i>Der Gegenbewegung des Kreuzgangs</i>	114
<i>Der Passgang</i>	115
»Sei sicher ...«	116
Die Geh-Schule	118
Die Übungen der Geh-Schule	119
<i>Schulter-Hüfte-Verbindung – Arme entlasten</i>	121

<i>Beugen – Im Lot</i>	125
<i>Beinzug – Drehmoment</i>	130
<i>Hüfte öffnen – Beinschwung</i>	136
<i>Seitlich beugen – Wackel-Gang</i>	140
<i>Eidechsenbewegung – Echsen Gang</i>	144
<i>Rückenrolle – Wirbelkette</i>	148
<i>Drehsitz – Schnecken tempo</i>	152
<i>Stabilität – Kranich</i>	156
<i>Schraube – Fuß-Drehung</i>	161
<i>Beckenkreis – Hüftkreis</i>	166
<i>Strecken – Turbo-Gang</i>	170
Verinnerlichen der Geh-Schule	174
<i>Gedankenwanderung im Liegen</i>	175
<i>Gedankenwanderung im Gehen</i>	176

Pilgern – wenn nichts mehr geht,

dann geh	178
Auf dem Weg zum Wesentlichen	179
Tradition in allen Religionen	183
GASTAUTORIN Christine Dittlbacher	
Mit den Füßen dem Leben begegnen – die Heilkraft des Pilgerns	188

Heilsames Wandern	192
Zurück zu den Wurzeln	193
Freizeitspaß für jedermann	196
GASTAUTOR Mag. Franz Mühlbauer	
Wandern – Heilkraft und Regeneration	202

Befreite Atmung	208
Entscheidend ist, wie wir atmen	209
<i>Den Atem befreien</i>	213
GASTAUTOR Dr. Martin Ehrlinger	
»Geh aus, mein Herz, und suche Freud«	218
Natürliches Schuhwerk	222
Probleme bei herkömmlichen Schuhen.	223
Gedämpfte Schuhe belasten die Füße	225
High Heels – die hohe Versuchung.	227
Barfuß gehen – Barfußschuhe	230
Laufen	232
Bewegung soll Spaß machen	233
Schalten Sie in den zweiten Gang	236
Wim Luijpers live	243
Bücher und DVDs, die weiterhelfen	245
Dank	246
Bildnachweis	247



Leben ist Bewegung



Wie geht's, wie steht's? Es läuft gut! – All diese Wendungen sind mit unserem »Bewegungsleben« verknüpft. Aber meinen wir tatsächlich unsere Muskeln, Bänder und Knochen, also unseren Bewegungsapparat, wenn wir solche Formulierungen verwenden? Wohl nicht direkt, aber irgendwie doch.

Unser »Bewegungsleben«

Die Sprache bedient sich nicht zufällig dieser »Bewegungsworte«. Sie weiß, dass die Art, wie wir uns bewegen, sehr viel mit unserer inneren Verfassung und mit unseren Gefühlen zu tun hat. Wir bewegen uns so, wie uns zumute ist. Ob wir uns großartig fühlen oder Angst haben, ob wir gern unter Menschen gehen oder eigenbrötlerisch sind, ob wir unser Tagwerk mit einer gewissen Gelassenheit erledigen oder vom Ehrgeiz getrieben werden, ob wir voll Hoffnung sind oder kein Land in Sicht ist: All das findet Ausdruck in unseren Bewegungen. Nicht umsonst können wir, wenn wir einen Bekannten treffen, in den ersten Sekunden an seinem Gesicht und an seiner Körperhaltung erkennen, wie es ihm geht.

Unsere Bewegungen spiegeln unseren Gemütszustand. Und es lässt sich auch umdrehen: Unser Gemütszustand, unsere Stimmung wird maßgeblich von unserem »Bewegungsleben« bestimmt. Wenn wir uns ausreichend und gut bewegen, geht es uns meist körperlich und psychisch besser; dann »läuft alles wie geschmiert«.

Je besser Sie gehen, desto besser geht es Ihnen

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihr »Bewegungsleben« zu verbessern, weil ich fest davon überzeugt bin, dass Sie sich dann vitaler fühlen und auch gesünder leben werden. Alle Übungen, die ich Ihnen vorstelle, beeinflussen nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihr Gemüt und Ihren Geist. Denn die Natur jedes Menschen ist es, sich zu bewegen. Einem natürlichen Instinkt zufolge bewegen wir uns immer auf irgendetwas hin oder von etwas weg. Zu diesem Zweck haben sich unsere beiden Beine entwickelt. Die Art und Weise, *wie* wir uns auf unseren zwei Beinen bewegen, ist entscheidend dafür, ob wir gesund bleiben oder erkranken.



Unser »Bewegungsleben« läuft im Gegensatz zu anderen Bereichen des Lebens oft eher unbewusst und gedankenlos ab, ja sogar gefühllos. Wahrscheinlich überlegen Sie ziemlich genau, was Sie essen oder trinken möchten, und Sie genießen es, wenn es schmeckt. Auch die Entscheidung, welche Kleidung Sie kaufen und was Sie morgens anziehen, ist vermutlich wichtig für Sie. Aber machen Sie sich Gedanken über Ihre Bewegungen im Alltag?

Bewusstheit in der Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden.

Wir alle wissen inzwischen, dass wir uns der Gesundheit zuliebe mehr bewegen und mehr Sport treiben sollten. Dieses Wissen setze ich in diesem Buch daher voraus. Ich gehe einen Schritt weiter und frage: *Wie* gehen und laufen Sie? *Wie* treiben Sie Sport? Mit diesen Details setzt sich kaum jemand auseinander. Doch sie sind dafür verantwortlich, ob Gelenksbeschwerden oder andere Erkrankungen entstehen. Bewusstheit in der Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für Ihr Wohlbefinden. Sie steigert die Lebenslust und Kreativität, erhöht Ihre Ausstrahlung, Gesundheit und innere Zufriedenheit.

Bewusstheit kommt Schritt für Schritt

Gehen ist die natürlichste menschliche Fortbewegungsart, und doch fahren die meisten Menschen lieber mit dem Auto, als zu Fuß zu gehen. Wenn ich die Leute auf der Straße beobachte, dann ist mir auch klar, warum das so ist. Für den Großteil der erwachsenen Bevölkerung ist das Gehen anstrengend geworden. Der sitzende Krümmeling hat im Laufe der modernen Zivilisation das Gehen verlernt. Jeder Mensch geht halt irgendwie, um möglichst rasch von A nach B zu kommen. Darüber, *wie* man geht, macht sich niemand Gedanken, zu-

mindest nicht, solange noch nichts weh tut. Erst wenn die ersten Schmerzen am Knie, an der Hüfte oder im Lendenwirbelbereich spürbar werden, wird man vorsichtiger, achtsamer mit sich selbst und seinen Bewegungen.

Jeder Teilnehmer, der in eines meiner Seminare kommt, lernt gleich am ersten Tag einen neuen, effizienten Gang. Das ist die Basis für alle anderen Bewegungen, um leichter zu leben. Nach zwei Tagen möchte niemand in der Gruppe jemals wieder so gehen wie vor dem Seminar. Und nicht nur das, er kann es auch nicht mehr. Denn ist man sich seines Körpers einmal bewusst geworden, ist es unmöglich, diese neue Bewusstheit einfach wieder über Bord zu werfen.

Feldenkrais und »Die Heilkraft des Gehens«

Das Buch »Die Heilkraft des Gehens« unterstützt Sie dabei, sich Ihres Körpers und Ihrer Bewegungen bewusst zu werden. Es hilft Ihnen bewusster zu gehen und sich bewusster zu bewegen und fördert den achtsamen Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen. Damit bringt es wieder kindliche Leichtigkeit in Ihr Leben.

Grundlage des Buches und der Übungen ist die Bewegungslehre von Dr. Moshé Feldenkrais. Viele Grundprinzipien seiner Methode werden in diesem Buch präsentiert, so war auch für ihn Bewegung Ausdruck der ganzen Person. Es ist allerdings kein herkömmliches Feldenkrais-Werk, in dem mehrere Möglichkeiten angeboten werden und es dann dem Leser überlassen wird, die bessere für sich selbst herauszufinden. Auch auf die sonst für Feldenkrais üblichen Fragestellungen, ob Sie eine Bewegung schwerer oder leicht-

Grundlage des Buches und der Übungen ist die Bewegungslehre von Dr. Moshé Feldenkrais.

ter empfinden, wird größtenteils verzichtet. Dieses Buch ist mehr ein Hilfsmittel, mit dem Sie sich das Selbstverständlichste für den Menschen, das Gehen, bewusster machen können, und es lässt Sie neue Ansätze der Geh- und Laufbewegung entdecken.

Alle Übungen und Ansätze, die in diesem Buch vorgestellt werden, wurden von mir in Seminaren, Ausbildungen und Einzelsitzungen über mehr als zwei Jahrzehnte erprobt und haben sich als äußerst sinnvoll und effizient erwiesen. Machen Sie sich mit mir auf den Weg zu einem leichten, beschwingten Gang.



*Gehen Sie so sanft,
als würden Ihre Füße
die Erde küssen.*

Wissenswertes rund ums Gehen

Gehen ist ein natürliches Bedürfnis

Zigtausende von Jahren gingen und liefen unsere Vorfahren, um zu leben und zu überleben. An die 40 Kilometer pro Tag mussten sie ihrer Nahrung hinterherlaufen. Ganze Kontinente haben sie erwandert, sie haben Wüsten durchquert und Berge bestiegen. Nur wer in Bewegung blieb, konnte überleben. Einige Nomadenvölker leben bis heute an wechselnden Weide- und Lagerplätzen. Fußprobleme, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthritis oder Diabetes sind bei diesen Völkern kaum bekannt.



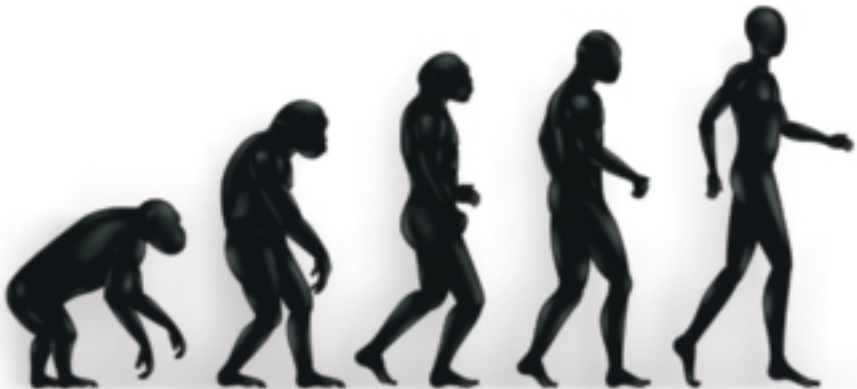
Der aufrechte Gang und wie es dazu kam

Die Wissenschaft ist sich über den genauen Zeitpunkt nicht ganz einig, doch als sicher gilt, dass sich in einem Zeitraum von 3 bis 6 Millionen Jahren vor unserer Zeit die ersten Affen in den Wäldern Afrikas aufrichteten und auf zwei Beinen zu gehen begannen. Durch extreme Klimaschwankungen und den Rückgang der Wälder waren sie gezwungen, die schützenden Bäume zu verlassen und sich in der freien Savanne zu behaupten. Diese Kreatur verfügte über große Vorteile in ihrem Körperbau: Die Beine waren länger und gerader, was das Gehen erleichterte, der Oberkörper ermöglichte aufgrund des Affenschultergürtels und der freien, starken Gelenke ein optimales Schwingen und Klettern in den Bäumen.

Vor rund 2 Millionen Jahren war es dann so weit: Der *Homo erectus* begann im aufrechten Gang die Welt zu erobern. Er war uns schon sehr ähnlich, lebte in kleinen Gruppen und Familienverbänden und stellte Werkzeuge wie Faustkeile her. Er wanderte von Afrika aus nach Asien und nach Europa.

Im weiteren Verlauf der Evolution wurde das Gehirn größer und entwickelte sich zu unserem flexiblen Gehirn mit der Fähigkeit, abstrakt zu denken. Die Beine verlängerten sich weiter, die Arme wurden kürzer, die Beckenknochen und Hüftgelenke entwickelten sich zu einem optimierten Geh- und Laufapparat. Die Wirbelsäule streckte sich nach oben, Kopf und Augen waren geradeaus gerichtet. Dies erweiterte das Gesichtsfeld und ermöglichte den freien Blick in alle Richtungen.

Zweibeinigkeit ist sehr ungewöhnlich in der Natur, und die Aufrichtung brachte eine enorme Energieersparnis. Schimpansen benötigen beim Gehen vier Mal mehr Muskelkraft als Menschen.



Nicht nur das effiziente Laufen, auch die Möglichkeit des Schwitzens durch den Verlust der Körperbehaarung ermöglichte es unseren Vorfahren, über weite Distanzen ihrer Beute hinterherzurennen. Raubtiere überhitzen nach 10 bis 15 Minuten. Der zweibeinige Mensch ist das einzige »Tier«, das in der Lage ist, über Stunden oder sogar Tage zu gehen oder zu laufen, selbst in der sengenden Mittagssonne Afrikas. Nur durch dieses effiziente Jagen in Gruppen konnte der Frühmensch überleben und seinem großen Gehirn genügend Energie in Form von tierischem Eiweiß zuführen. Wir alle haben diese Bewegungs-Gene noch in uns gespeichert.

Der heutige Mensch ist also nicht für Untätigkeit gebaut und schon gar nicht für das sitzende Leben der Zivilisation geeignet. Hundert Jahre Moderne sind viel zu kurz, um die Biologie zu verändern. Doch nach einer bewegungsreichen Kindheit werden wir mehr und mehr »sitzhaft«. Sich nach getaner Arbeit auszuruhen und zu regenerieren bedeutet für viele Menschen, gar nichts zu tun, außer vielleicht vor dem Fernseher auf der Couch zu lümmeln. Doch wahre Regeneration gelingt am besten, indem man sich im Sauerstoffüberschuss in freier Natur moderat bewegt, wie etwa beim Gehen.

Die großen Denker waren Geher

Viele berühmte Autoren und Philosophen sind der Meinung, Gehen sei der ideale Weg, um besser zu denken. Gehen lockert den gesamten Körper und regt dadurch den Gedankenfluss an. Verbindungen, die vorher im Gehirn blockiert waren, werden ermöglicht. Das Gehen fördert die Kreativität, effektiveres Denken und eröffnet neue Perspektiven.

- 📖 Johann Wolfgang von Goethe meinte, Gehen beflügelte die Freiheit und die Kreativität. Im Thüringer Wald ist ein Wanderweg nach ihm benannt.
- 📖 Der große Philosoph Arthur Schopenhauer, der dem Westen fernöstliches Denken näherbrachte, ging täglich an die zwei Stunden. Wo immer er sich auf Reisen befand, ob in England, Deutschland oder Italien, er verzichtete nicht auf seine Spaziergänge, um in Gedanken zu schwelgen.
- 📖 Friedrich Nietzsche behauptete, dass jeder seiner Texte erlaufen sei: »Ich habe nicht nur mit den Händen, sondern auch mit den Füßen geschrieben.« Er misstraute sogar jedem Gedanken, der nicht im Gehen entstanden war.
- 📖 Einer der größten deutschen Autoren, Hermann Hesse, durchwanderte Indien, um seine Weltsicht zu vervollständigen. Das Wandern schenkte ihm die Ideen für seine weltberühmten und brillanten Romane.

Wandelnde Philosophen

Im alten Griechenland, einer unserer wichtigsten ideellen Leitkulturen, gehörte die körperliche Bewegung ganz selbstverständlich zum Lebensstil. Sie war gleichrangig mit dem geistigen und dem musischen Leben. Die Gymnasien waren Wandelhallen, in denen Körper, Geist und Seele zu ihrem Recht kamen. Offenbar wussten damals die Lehrerphilosophen, dass der Mensch in Bewegung kreativer ist, als wenn er sitzt oder liegt.

