

Mentastics



So erfahren Sie die ursprüngliche Leichtigkeit in Ihren Bewegungen

Viele Menschen wollen mehr als nur Sport treiben, sie wollen auch ihren Geist trainieren. Für diesen Zweck hat der amerikanische Arzt *Milton Trager* (1909-1997) *Mentastics* (mental gymnastics) entwickelt. Mithilfe seiner Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit in Körper und Geist. *Mentastics* können Sie für sich allein oder mit einem Trainer üben. Sie brauchen dazu keinerlei Ausrüstung, sondern nur ein paar Minuten zwischendurch.



So funktionieren *Mentastics*

Unterstützen Sie Ihre eigenen, alltäglichen Bewegungen mit der Frage: Was wäre leichter? Sie werden aufmerksamer, mit welcher Anstrengung oder Mühelosigkeit Sie eine Bewegung ausführen. Der Träger-Praktiker *Martin Heigl* hat für Sie zum Kennenlernen 4 Übungen ausgesucht, die Sie sofort ausprobieren können.



„Ach was“-Gelassenheit

Wählen Sie einen Arm aus und fühlen Sie das Gewicht Ihres Armes, wie es aus der Schulter herabhängt. Heben Sie Ihre Hand 10 bis 20 cm hoch, lassen Sie sie fallen und auspendeln. Wie frei war das Fallen? Fragen Sie beim nächsten Mal: Was wäre freier? Und freier noch als das? Dazu noch ein Bild: Wie würde es sich anfühlen, so absichtslos mit dem Arm zu spielen wie ein Pferd mit seinem Schweif? Fahren Sie so fort, bis sich eine sanfte Welle Richtung Schulter ausbreitet. Finden Sie danach eine wegwerfende Handbewegung, als wollten Sie sagen: „Ach was!“ Fragen Sie weiter: Was wäre freier? Lauschen Sie auf die Antworten Ihres Körpers. Machen Sie Pausen, damit Sie die Veränderung spüren. Vergleichen Sie beide Arme

und fühlen Sie den Unterschied. Schon jetzt sind Sie tiefer mit sich und Ihrem Fühlen verbunden. Suchen Sie dieses freiere Gefühl nun im anderen Arm. Nutzen: Lockern eines angespannten Armes = gelassene Einstellung.



Einfach stehen - in Balance

Wann immer Sie stehen, wird Ihr Körper reflektorisch im Gleichgewicht gehalten. Mit diesem Reflex spielen Sie bei *Mentastics*. Fühlen Sie die sanften Druckveränderungen Ihrer Fußsohlen, während Ihr Körper subtil seine Balance sucht. Stellen Sie sich vor, Sie stünden am Strand und verlagerten Ihr Gewicht von einer Seite zur anderen Seite. Vergleichen Sie im Geist die Abdrücke Ihrer beiden Füße im Sand. Wie unterscheiden sie sich? Bleiben Sie eine Weile in dieser Betrachtung. Wählen Sie die festere Seite und fragen Sie vor jedem neuen Belasten: Was wäre weicher? Und weicher als das? Sobald eine Veränderung eintritt, erlauben Sie sich, die Weichheit auch durch das ganze Bein und seine Gelenke zu spüren.

Machen Sie wieder eine Pause und vergleichen Sie die beiden Seiten nun miteinander. Bleiben Sie neugierig, wie sich das Gefühl vertiefen lässt, wenn Sie gezielt und liebevoll dorthin fragen, wo Ihnen Widerstand begegnet. Nutzen: müheloses Stehen, warme Füße, bessere Balance = Wartezeiten im Stehen zum Wohlfühlen nutzen,.



Der sanfte Kick - gelöster Rücken

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf eine Seite und führen Sie mit dem freien Bein einen sanften Kick aus, als wollten Sie Zehen und Fußrand von Sandkörnern befreien. Fahren Sie im Wech-

sel fort, mit dem geringsten Aufwand die Beine so auszuschütteln, dass Sie das Spiel von gelöster Muskulatur empfinden. Spüren Sie die feine Welle, die sich von den Beinen in den Rücken ausbreitet? Vertiefen Sie dieses Loslassen mit der wiederholten Frage: Was wäre freier? Wie wäre es, mit diesem Gefühl durch den Tag zu gehen? Nutzen: Kreuzschmerzen lösen, freie Beine = beschwingtes, positives Lebensgefühl, innere Kraft.



Seerosen-Meditation - freier Nacken

„Wie würde es sich anfühlen, wenn mein Kopf wie eine Seerosenblüte vom Wasser getragen würde?“ Nehmen Sie sich Zeit mit dieser Frage. Fühlen Sie, wie Sie im Sitzen das Gewicht Ihres Kopfes auf der aufgerichteten Wirbelsäule über den Schultern balancieren. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Kopf unter dem Kinn und rund um den Haaransatz im Nacken von der tragenden Kraft des Wassers unterstützt wird.

Wiederholen Sie die Seerosen-Frage. Fühlen Sie die feinen Wellenbewegungen? Überlassen Sie sich der Oberflächenbewegung Ihres Seerosenteiches wie einem sanften Tanz - leicht, frei und angeschlossen an den Rhythmus des Wassers. Schließen Sie die Augen, und spüren Sie dieser Empfindung nach. Nutzen: Beweglichkeit erhalten, Entspannung der beteiligten Muskeln, gelöstere, mühelosere Sitzhaltung = Gelassenheit im Geist.

Weitere Übungen enthält das Buch von Milton Trager und Cathy Guadagno Hammond: *Meditation und Bewegung*. Trager *Mentastics*. Hugendubel Verlag, Kreuzlingen 1996. ISBN 3-88034-871-5. 14,90 €.

Mehr Informationen über den Trager Verband Deutschland:

www.trager.de oder

Tel. (0771) 920 389 60.