

# Bones for Life – dynamische Bewegungen zum Knochenaufbau

von Anke Recktenwald, Lehrerin der Tellington-Methode für Pferde

Wie man seine Knochen durch natürliche Bewegungen und eine gewichtstragende Haltung stimulieren kann, erklärt Anke Recktenwald. Im Mittelpunkt des Bones-for-life-Programms (Gesunde Knochen für das ganze Leben) stehen die funktionalen Aspekte der Verbesserung von Knochendichte. Dieses Übungsprogramm eignet sich nicht nur für Reiter, sondern für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihre Knochen fit halten wollen.

**Was brauchen Augen, um die Fähigkeit des Sehens zu entwickeln?**

**Licht!**

**Was brauchen die Ohren, um Hören zu entwickeln?**

**Töne!**

**Was brauchen Knochen, um Stärke zu entwickeln?**

**Die Auseinandersetzung mit der Schwerkraft!**

Der Schlüssel zu einer den Knochenaufbau stimulierenden Bewegung ist ein federnder, rhythmischer Druck in einer Frequenz, die der des dynamischen Gehens ähnelt. Es braucht eine ökonomische Kooperation aller Körperteile, eine Harmonie, die eine Weiterleitung des Drucks von einem Pol zum Gegenpol möglich macht – wie bei einem Dominoeffekt. Durch dynamische Bewegung wird das Blut besser in die Zellen transportiert und damit auch Nährstoffe sowie Sauerstoff. So wird unter anderem auch das Wachstum der Knochen unterstützt.

Lebewesen mit Wirbeln benutzen den Druck ihres Körpergewichts in den Boden, um einen Gegenruck hervorzurufen, der den Körper aufrichtet und gleichzeitig vorwärts bewegt. Die Knochen werden stärker, wenn sie in einem federnden, pulsierenden Rhythmus benutzt werden und diesen Druck in zwei Richtungen aushalten müssen.

**»Use it or loose it« = »Nütze es oder verliere es«**

Ist der Bedarf für starke Knochen vorhanden, baut der Körper starke Knochen auf. Dies ist eine grundlegende neurologische Konditionierung: ohne Anforderung, kein Reiz. Der Organismus interpretiert das als »kein Bedarf«. Was nicht gebraucht wird, wird abgebaut. Für unsere Pferde bedeutet dies:

Es ist wichtig, die Möglichkeit zu haben, viele Stunden am Tag zu gehen, zu rennen oder zu spielen. Mit Hilfe unserer Tellington-Methode unterstützen wir den Körper immer wieder, diese Bewegungen in einen harmonischen Bewegungsablauf zu bringen. Der Pferdekörper kann dieses harmonische Zusammenspiel aus vielen Gründen verlieren: sei es durch unpassende Sättel, Fehler beim Reiten, Probleme mit den Hufen oder Zähnen, Krankheiten oder Unfälle. Wir haben ein breites Repertoire der Tellington-Methode unsere Pferde zu reorganisieren, so dass sie ihren Alltag auf der Koppel oder dem Paddock gesundheitsfördernd und strukturaufbauend verbringen können.

Doch wie sieht es mit uns Menschen aus? Bewegungsmangel und gute Körperorganisation lassen immer mehr degenerative Erkrankungen entstehen. Osteoporose ist nur eine der häufigen Erkrankungen. Nicht nur Kalzium- oder Vitamin-D-Mangel, sondern auch die Art und Menge der Bewegung trägt dazu bei. Wird Bewegung anstrengend, verlieren viele die Freude daran. Langes Sitzen oder Stehen ermüdet und kann Schmerzen verursachen, was wiederum eine allgemeine Bewegungseinschränkung zur Folge hat.



© Anke Recktenwald

Orientiert an den afrikanischen Frauen, nutzt Lily Merklin im Bones for Life-Kurs zusätzliches Gewicht, bequem angepasst, auf dem Kopf, um den Druck in den Boden zu verstärken und so die Aufrichtung zu verbessern.



Mit Tüchern werden Bewegungen spürbar gemacht, Verbindungen gefunden oder Gelenk passiv bewegt. Die Verwandtschaft mit der Tellington-Methode ist deutlich erkennbar.

### Ruthy Alon

Ruthy Alon ist eine der ersten 13 Schülerinnen von Dr. Moshé Feldenkrais im Jahr 1958. Sie ist Gründerin und Leiterin der »Foundation für Intelligente Bewegung« und Autorin der empfehlenswerten Bücher »Leben ohne Rückenschmerzen«.

Sie wurde von der NASA gebeten, ein Programm zu entwickeln, um die Knochenstruktur von Astronauten nach längerem Aufenthalt im Weltraum wieder aufzubauen. Da im Weltraum die Schwerkraft nicht existiert, hat dies zur Folge, dass nach einigen Monaten die mangelnde Auseinandersetzung mit der Erdanziehung die Knochendichte beeinflusst.

Dieses Programm nennt sich »Bones for life« und zeigt nicht nur für Astronauten gute Ergebnisse. Studien belegen, dass durch regelmäßiges Anwenden der Übungen eine Verbesserung der Knochendichte nachgewiesen werden kann.

»Bones for life« unterstützt ebenfalls einen dynamischen, federnden Bewegungsablauf und Spaß an der Bewegung. Aufbauend auf unterschiedlichen Feldenkraislektionen und der zeitweisen Nutzung verschiedener Hilfsmittel, wie Tücher, Rollen oder Gewichte, werden verschiedene Wege gefunden, die Verbindung von oben und unten im Körper zu entde-

cken, die Aufrichtung zu verbessern, Knochensubstanz zu stärken und das Verletzungsrisiko bei Bewegungen zu minimieren.

#### Ruthy Alon verspricht mit ihrem 60-Tage-Programm:

- Stimulation der Knochenstärke und das Erwecken des biologischen Optimismus
- Koordination eines federnden, dynamischen Ganges
- Aufrichtung in einer sicheren, gewichtstragenden Körperhaltung
- Die Entwicklung der Fähigkeit Gleichgewicht zu finden
- Steigerung der Freude an Bewegung

Ruthy Alon hat interessante Videos auf den Seiten von [www.youtube.com](http://www.youtube.com) veröffentlicht. Besonders das Video: »before and after«, das Schüler eines Bones-for-Life-Trainings zeigt, sei an dieser Stelle hervorgehoben. Die Schüler laufen einzeln in einer Halle umher, man sieht die gleiche Sequenz eines Schülers zu Beginn des Trainings und am 4. Tag. Die Entwicklungen sind erstaunlich. Zusätzlich zeigt das Video Aus-

schnitte eines Trainings mit einem kurzen Einblick in die »Bam-bam-Lektion« plus Ruthys Versuch, das neutrale Becken zu finden. Obwohl das Video in englischer Sprache gedreht wurde, wird durch das Anschauen vieles anschaulich. In ihren Bewegungen am Boden (Movement Nature Meant) ist der fast 80-jährigen Ruthy anzusehen, dass sie Freude an der Bewegung hat.

Die Grundlage der Feldenkrais- und unserer TTEAM-Arbeit, ein Lernen im geschützten Rahmen, individuell und einfühlsam auf die jeweilige Person zugeschnitten, wird auch im Bones-for-life-Programm gelebt. Die Bewegungen sind dynamisch und spielerisch, was die Freude an der Bewegung steigert. Höhere Vitalität und Stärkung der Knochen sind das Ergebnis.

### Die Bam-Bam-Übung

Eine der ersten Übungen des Bones-for-life-Programms ist das Aufstampfen der Fersen im Herzrhythmus. Gerade für Unterrichtende, die viel stehen, eine kleine Übung, die gut in den Alltag integriert werden kann. Diese kleine Übung kann beim Warten am Bahnhof oder an der Kassenschlange eingebaut werden.

**Steh bequem. Spüre einen Moment, wie du stehst. Wie lange möchtest du oder könntest du so stehen bleiben, ohne etwas zu verändern?**  
**Hebe die Fersen etwas an und lass sie mit einem leichten Aufprall wieder auf den Boden zurück fallen.**  
**Spüre dem Aufprall durch deinen Körper nach. Wie weit hallt es durch dein Skelett? Achte darauf, dass es nicht unangenehm ist oder gar schmerzt.**

Es bedarf nicht aller Kraft, es darf federnd und leicht sein. Für eine gute Effizienz genügt ein Einsatz von 20 Prozent deiner Kapazität. Wiederhole es ein paar Mal und mach dann eine kleine Pause.

**Beginne wieder die Fersen zu heben und zum Boden fallen zu lassen, dieses Mal allerdings in einem Doppeltakt, ähnlich dem Pulsieren des Herzens.**  
**Bam-Bam; Bam-Bam; nach je zweimal Fallenlassen der Fersen gibt es eine kleine Pause dann wieder: Bam-Bam**

**Finde einen für dich passenden angenehmen Rhythmus. Vielleicht magst du auch deine Stimme mit in die Übung einbeziehen und den Ton der Fersen mit dem Ton der Stimme begleiten: Bam-Bam; Bam-Bam ...**  
**Die Körperausrichtung bei diesem Spiel ist wichtig. Nutze die Position des neutralen Beckens.**

**Erinnere dich daran, dass du nicht sehr laut stampfen musst. Die Fersen brauchen nicht so hoch wie möglich gehoben werden, sondern nur ein wenig, so, dass du sie fallen lassen kannst. Spüre dem Nachhallen des kleinen Aufpralls in deinem Körper nach. Die Betonung liegt auf dem Fallenlassen der Fersen, also zum Boden hin, nicht auf dem Heben der Fersen.**

Nach einer Weile beende es und spüre wieder ein wenig in dein Stehen hinein. Wie lange könntest du nun stehen bleiben? Wie bequem ist das Stehen? Vielleicht hat dein Körper durch das Durchschütteln eine ideale Gesamt-Organisation gefunden?

### Was passiert beim »Bam-Bam«?

Das Skelett wird durch den verstärkten Druck herausgefordert. Das Vibrieren beziehungsweise das Durchschütteln ermöglicht jedem einzelnen Knochen eine Reorganisation, ein neues Einpassen in die Kette. Der Knochen überlässt sich mehr dem darunterliegenden, stützt sich dort besser ab und verbessert so die Idee der Aufrichtung.

Zugleich wird die Blutpumpe angeregt, so dass Blut von den Füßen wieder zurück zum Herzen fließt. Die Blutzirkulation erhält ausreichende Energie, um in das feste Gewebe der Knochen einzudringen. Es findet eine bessere Absorption der Nährstoffe statt. Überflüssige Rückstände aus den Stoffwechselprozessen des Knochengewebes werden abtransportiert. Ein paar Minuten jeden Tag zeigen schon Wirkung.

Andere Lektionen des Bones-for-life-Programms finden auf dem Boden statt. Im Liegen wird dann zum Beispiel der Druck gegen eine Wand genutzt, um auch die Arme und Hände mit in das stimulierende Programm einzubeziehen.

### Das Pferd ist unser Spiegel

Wenn wir selbst eine gute Aufrichtung finden, kraftvoll und sicher stehen oder im Sattel sitzen können und Freude an Bewegung finden, wird auch unser Pferd davon profitieren. Einige Bones-for-life-Übungen habe ich meine Schüler auf dem Pferd ausführen lassen. Sie machen Spaß und zeigen wunderbare Ergebnisse.