

# Normal

Neulich im Basis-Workshop CANTIENICA®-Das Rückenprogramm. Kurz vor der ersten Kaffeepause. Die Kursteilnehmer hatten sich gerade mit dem körpergerechten Gebrauch des Körpers vertraut gemacht – allen voran im Sitzen (das anatomisch optimale Aufstehen, Bücken, Stehen, Gehen etc. folgte später). Da sagt J., die mit starken Schmerzen aufgrund eines Bandscheibenvorfalles gekommen war, plötzlich ganz erstaunt: „Jetzt sitze ich nun schon so lange hier und habe keine Schmerzen!“

Als wir nach der Kaffeepause wieder starten, sagt J.: „Als ich mich in der Pause wieder normal hingesetzt habe, waren die Schmerzen aber wieder da!“

Das wirft die Frage auf: Was ist normal?

Wörtlich genommen ist normal das, was der Norm entspricht. Also das, was üblich ist. In Bezug auf Haltungs- und Bewegungsmuster ist hierzulande leider ein schädigender Gebrauch des Körpers üblich. Und wird daher meist als normal empfunden.

Schauen wir uns hingegen an, wie sich Kleinkinder halten und bewegen, sehen wir vollkommen andere Haltungs- und Bewegungsmuster. Eben die, die Mutter Natur für uns vorgesehen hat. In jedem Alter. Das sind die, die ich meinen Kursteilnehmern vermittele. Damit der Rücken und mit ihm der ganze restliche Bewegungsapparat gesund und schmerzfrei bleiben oder wieder gesunden kann. Und es sind die, die ich persönlich als normal bezeichne. Eben weil es diejenigen sind, die unserer Körpernatur entsprechen.

Falls Sie also zu den Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates gehören: Lassen Sie sich ruhig mal auf darauf ein, Ihr gewohntes „normal“ durch ein anderes „normal“ zu ersetzen. Es könnte Sie schmerzfrei machen...

Herzlichst

Ihre

Nataly Leufgen