

Swing & Relaxx

Stressmanagement

Das Konzept „Swing & Relaxx“ basiert auf den Säulen Ausdauer, Elastizität, Kraft, Entspannung und Ernährung. „Swing“ steht dabei für beschwingte Bewegung und „Relaxx“ für eine komplexe Entspannungsstrategie. „Swing & Relaxx“ ist ein ganzheitliches, präventiv-medizinisch fundiertes Programm für eine neue, gesunde Balance von An- und Entspannung in Sport und Alltag.

Asiaten lächeln nicht nur anders, sie sind auch gegen Stress besser gerüstet. Als junger Chirurg im Vietnamkrieg stieß ich auf die tiefe sogenannte Entspannungshocke, von mir als „Saigonhocke“ bezeichnet – ein körperlicher Schutzraum, in den man sich jederzeit im Stressalltag zurückziehen kann. Die Saigonhocke ist das Markenzeichen des Swing & Relaxx-Konzeptes – eine „Energiespeicherposition“ für das gesamte Herz-Kreislauf-System bei gleichzeitiger Entspannung des gesamten Rückens und der in westlichen Ländern hochgradig gestressten Achillessehnen. Im Gegensatz zur „europäischen Hocke“ ist der ganze Fuß mit der Ferse am Boden verankert, beide Kniegelenke sind gelenk- und meniskusentlastend, scharnierartig nach vorne ausgerichtet. Auf diese optimale Körperentspannung kann auch im Stressalltag jederzeit zurückgegriffen werden.

Das Konzept

Swing steht für eine beschwingte Bewegung im Ausdauerbereich, für eine Bewegung mit allen Sinnen, die der Grundstruktur des Menschen entspricht. Dabei sorgen Freude und Begeisterung für eine belebende Initialzündung zur Aufrechterhaltung täglicher Aktivitäten mit gleichzeitiger Einbeziehung großer Muskelgruppen (1/6 der quergestreiften Muskulatur), denn auf diese Weise kann im Körper ein Stoffwechselreiz gesetzt werden, der wirkungsvoll gegen die eigentliche Bedrohung, das metabolische Syndrom (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes Typ II), eingesetzt werden kann. Swing ist in diesem Zusammenhang das Synonym für Rhythmus, denn der Mensch ist von seiner



Grundstruktur her rhythmisch geprägt. Swing ist die Alternative zur Monotonie im Stressalltag, ausgelöst durch Bewegungsmangel über einseitige Sitzarbeit, bei der die Hände nur noch als verlängerte Hebel den Gesetzen von Maschinen gehorchen müssen. Zur Aufrechterhaltung einer ausgewogenen Harmonie und Balance des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates ist der permanente Wechsel von Richtschwung und Gegenschwung von entscheidender Bedeutung, weil die Technisierung der Arbeit den energiefördernden Gegenschwung vernichtet hat.

Arbeitsmuskulatur fördern

Die leistungsbestimmende Ausholbewegung, z.B. in den Armen- und Schultergelenken eines Speerwerfers vor



dem Abwurf, findet im Arbeitsalltag auf den Tastaturen vor einem Bildschirm und an unterschiedlichen Maschinen nicht mehr statt und so entsteht in der Arbeitsmuskulatur ein krankheitsförderndes Energiedefizit, initiiert durch Energieblockaden der regional verkürzten Muskel-Sehnenketten. Eine dramatische Zunahme der modernen Berufskrankheit RSI (repetitive strain injury) ist die Folge, da einseitige Muskel- und Gelenkbelastungen den Arbeitsalltag bestimmen. Im Vordergrund steht das sogenannte Maus-Klick-Syndrom, weil durch die Beugetätigkeit der Finger, verbunden mit einer Eindrehstellung (Pronationsposition) des Unterarmes, der pe-

ripher gelegene Mittelhandnerv in eine schädigende Kompression gerät. Die Liste der RSI-Syndrome ist lang; im Vordergrund stehen Kompressionssyndrome der Arme und Hände, weil die oberen Extremitäten nur noch als verlängerte Hebel an Computern, Maschinen etc. tätig sind.

Die RSI-Symptomatik

Zielorientiert verläuft aber nicht nur unser täglicher Arbeitsprozess, auch Gehen und Laufen sind betont auf das „Finish“ ausgerichtet. Auf der Strecke bleibt der energiefördernde Gegenschwung aus den Hüftgelenken und beim absatzbetonten Vorfußgehen fehlt der gleichmäßige Einsatz zwischen Synergisten und Antagonisten an den Unterschenkeln und Füßen. Als Folge der kurzen Verweildauer des Rückfußes im Fersenbereich kommt es zu einer endlosen Überlastung der Wadenmuskeln, der Achillessehnen, der gesamten Fußsohle und aller Zehenbeuger. Die RSI-Symptomatik an den unteren Extremitäten wird beherrscht von Wadenkrämpfen, Wadenmuskelerissen, leistungsmindernden Achillessehnenbeschwerden, Achillessehnenrissen, Fersenbeinspornbildungen, Faszienschnitten an der Fußsohle und Krallenbildungen der Zehen.

Ein wechselnder Richtschwung und Gegenschwung ist die Grundvoraussetzung einer harmonischen Bewegung. Der zielorientierte Computertakt hat im Arbeitsalltag jedoch den energiefördernden Gegenschwung vernichtet und eine dramatische Zunahme der RSI-Symptomatik ist die logische Folge, wenn nicht in einem regelmäßigen Rhythmus, d.h. im 2-Stunden-Takt, gezieltes Gegenschwungstretching die zielorientierte Arbeitsbelastung aufhebt.

Computergestützte Arbeitsvorgänge haben aber nicht nur den energiefördernden Gegenschwung, sondern in besorgniserregender Intensität die allgemeine Ausgleichsbewegung durch eine monotone Sitzbelastung ersetzt. Die Folge ist das metabolische Syndrom, das seinen Ausdruck in dramatischen Fettstoffwechselstörungen, die in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall enden können, findet. Dieser fehlerhafte Kreislauf kann nur durch Ausdauertraining durchbrochen werden. Eine entsprechende Lebensstil-



Prof. Dr. Gerd Schnack | ist Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V. (DGPP ev.).
Infos: www.swing-and-relaxx.de,
www.praeventionszentrum.com

änderung ist jedoch nur durch eine hohe Motivation über eine emotionale Steuerung zu erreichen nach dem Motto: „Gefühl steht vor Wille.“

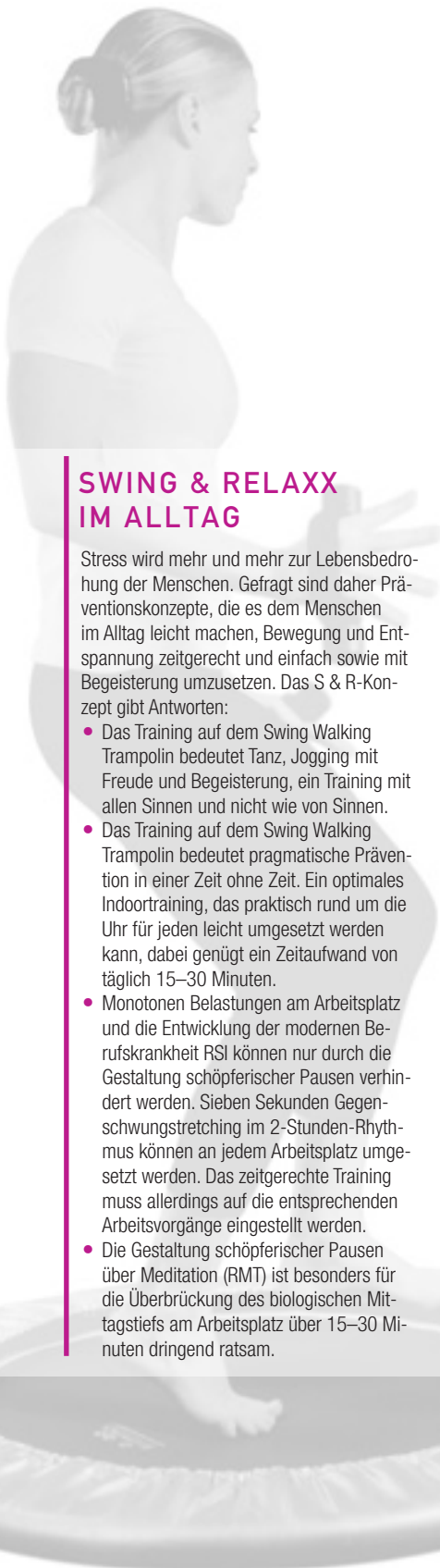
Das Swing Walking Trampolin

Das Training auf dem Swing Walking Trampolin bedeutet Laufen mit allen Sinnen, ein Indoor-Programm, das für jedermann rund um die Uhr und mit geringstem Zeitaufwand betrieben werden kann. Musik erleichtert den Einstieg in eine stressabbauende Bewegung. 1-kg-Handgewichte mit Schlaufen ermöglichen ein simultanes Antagonistentraining nicht nur der Füße, sondern auch der Hände, die beim Vor- und Rückschwingen zwischen maximaler Streckung und Beugung variieren, so dass einseitige Dysbalancen vermieden werden können.

Relaxx – ein weiterer wichtiger Punkt

Das erste x im Begriff Relaxx steht für Gegenschwungstretching bei monotoner Belastung. Sieben Sekunden Dehnungszeit pro Gelenkeinheit reichen aus, wobei sieben Gelenkeinheiten zu berücksichtigen sind. Bei hohem Arbeits- und Sporeinsatz wird die Wiederholung der Dehnung im 2-Stunden-Rhythmus empfohlen.

Das zweite x in Relaxx bezieht sich auf das pränatal erlernte Entspannungsprogramm, auf das im späteren Leben durch das repetitive Medita-



SWING & RELAXX IM ALLTAG

Stress wird mehr und mehr zur Lebensbedrohung der Menschen. Gefragt sind daher Präventionskonzepte, die es dem Menschen im Alltag leicht machen, Bewegung und Entspannung zeitgerecht und einfach sowie mit Begeisterung umzusetzen. Das S & R-Konzept gibt Antworten:

- Das Training auf dem Swing Walking Trampolin bedeutet Tanz, Jogging mit Freude und Begeisterung, ein Training mit allen Sinnen und nicht wie von Sinnen.
- Das Training auf dem Swing Walking Trampolin bedeutet pragmatische Prävention in einer Zeit ohne Zeit. Ein optimales Indoortraining, das praktisch rund um die Uhr für jeden leicht umgesetzt werden kann, dabei genügt ein Zeitaufwand von täglich 15–30 Minuten.
- Monotonen Belastungen am Arbeitsplatz und die Entwicklung der modernen Berufskrankheit RSI können nur durch die Gestaltung schöpferischer Pausen verhindert werden. Sieben Sekunden Gegenschwungstretching im 2-Stunden-Rhythmus können an jedem Arbeitsplatz umgesetzt werden. Das zeitgerechte Training muss allerdings auf die entsprechenden Arbeitsvorgänge eingestellt werden.
- Die Gestaltung schöpferischer Pausen über Meditation (RMT) ist besonders für die Überbrückung des biologischen Mittagstiefs am Arbeitsplatz über 15–30 Minuten dringend ratsam.

tionstraining zurückgegriffen werden kann. Dieses Entspannungsbewusstsein wird dem Menschen bereits in pränataler Zeit vermittelt, denn das Kind kann im Mutterleib ab der 16. bis 20. Schwangerschaftswoche hören. Ab dieser Zeit eröffnet sich ihm eine Klangwelt rhythmischer Schwingungen, ausgelöst durch Lunge und Herz. Ein Musikunterricht rund um die Uhr beginnt, in dem der repetitive Rhythmus körperlicher Schwingungen den Takt angibt. Die Melodie mit 16 Schwingungen pro Minute wird beherrscht vom dunklen Rauschen der Ein- und Ausatmung, hervorgerufen durch das Vibrieren zahlreicher Lungenbläschen. Das sanfte Lungengeräusch wird begleitet vom härteren Rhythmus des Herzens.

Die Musik der Meditation

Die Welt der Meditation wird jedoch durch die dunklen Schwingungsebenen beherrscht, weil alle hohen Frequenzen, angefangen von der schnell schwingenden E-Saite auf der Geige bis hin zum Martinshorn, nicht für Entspannung, sondern vielmehr für Aufmerksamkeit, Alarm und Stress stehen. Somit ist verständlich, dass besonders in der Meditation die dunklen Schwingungsebenen der Lunge im Vordergrund stehen. Die Konzentration auf die Atmung wirkt als körperliche Leitschiene, mit der wir uns im Zusammenhang mit der tiefen Entspannungshocke jederzeit in die eigene Mitte, ins Zentrum zurückziehen können. Verbindet man jetzt die körperliche Grundschwingung im Kopf über Synchronisation mit einer Leitmelodie oder einem Leitwort, so kann beim repetitiven Meditationstraining die Gedankenwelt auf einen Punkt fokussiert werden. Beim repetitiven Meditationsstraining wirken die wiederholenden Rhythmen als körperliche und geistige Leitschienen, ein Focussierungsvorgang, durch den Sorgen, Ängste und Stressattacken unterschiedlicher Art ausgeblendet und somit abgebaut werden können.

Entspannungsverhalten

So gesehen ist das repetitive Meditationstraining (RMT) ein angeborenes Entspannungsverhalten, das problemlos und ohne lange Lernprogramme im Stressalltag genutzt werden kann.



„Europäische Hocke“

RMT ist somit die erste Lernerfahrung des Menschen, die allerdings in westlichen Ländern kaum genutzt wird, obwohl es durch die Gestaltung schöpferischer Pausen problemlos in einer Zeit ohne Zeit dem Menschen zur Verfügung steht nach dem Motto: Geh' in die Stille, schließe die Augen, konzentriere dich auf die Atmung und verbinde die Atmung mit einer wiederkehrenden Klangmelodie im Kopf. Nach 15 Minuten wird der Stressnerv Sympathikus, der für Kampf- und Fluchtaktionen steht, durch die umfassende Entspannungswirkung seines Gegenspielers Vagus oder Parasympathikus abgelöst mit folgenden Ergebnissen:

- ▶ Entspannung des gesamten Herzkreislauf-Systems mit Verlangsamung des Herzschlags und Absinken des Blutdrucks,
- ▶ Entspannung der gestressten Arbeitsmuskulatur, besonders im Bereich des Rückens.
- ▶ Verlangsamung und Vertiefung der Atmung, die Atemfrequenz geht bis auf 4 Atemzüge/Minute zurück,
- ▶ die Zeit verlangsamt sich, aus Beschleunigung entsteht Entschleunigung,
- ▶ aus Stress wird Gelassenheit, der Kopf wird frei und ein nachhaltiger Kreativitätsschub bestimmt das Denken.

Die höchste Stufe der Anti-Stress-Wirkung wird durch die Kombination von Ausdauertraining und Meditation (RMT), im Swing & Relaxx-Konzept als „meditation and more“ bezeichnet, erreicht. ○