

.....was ist neu?

Mi Shu

Der besondere Sitz

Als würde man im Sitzen heimlich tanzen. Dynamisches Sitzen gegen das Volksleiden Rückenschmerz



Rückenschmerzen als Volksleiden zu bezeichnen ist wohl kaum untertrieben. Etwa jeder Dritte in Deutschland, Österreich und in der Schweiz ist davon betroffen, sagen erschreckende Statistiken. Allein in Deutschland gibt es jährlich ca. 600.000 Bandscheibenoperationen und anstatt um kleine Wehwechen handelt es sich bei Rückenschmerzen häufig um schwerwiegende Probleme, oft auch Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Und wen wundert es denn schon – schließlich gehört heutzutage zum Arbeitsalltag sehr vieler Menschen stundenlanges Sitzen in starrer, angespannter Haltung unweigerlich mit dazu. Aber Momentchen mal – lässt sich das denn wirklich nicht

vermeiden? Nun, die sitzenden Tätigkeiten einzuschränken, ist wohl in den meisten Fällen nicht umsetzbar. Aber die Art und Weise des Sitzens zu verändern und anstelle einer ungesunden rückschädigenden Sitzhaltung einen vorteilhaften dynamischen Sitz einzunehmen, das ist durchaus vorstellbar. Genau dafür wurde Mi Shu entwickelt: ein ganz besonderer Stuhl, der dank seiner konvex gewölbten, beweglichen Sitzfläche und dank eines direkt unter der Sitzfläche platzierten Gelenks nicht nur automatisch eine aufrechte Sitzhaltung bewirkt, sondern auch noch dafür sorgt, dass die Wirbelsäule permanent in Bewegung bleibt. Beides verlangt dem Benutzer dieses Stuhls übrigens kei-

nerlei Anstrengung ab. Und wer noch mehr Beweglichkeit will, kann optional ein zweites Steckgelenk hinzufügen, durch das eine kreisende Bewegung des Beckens ermöglicht wird. Überhaupt ist Mi Shu ziemlich individuell – durch ein praktisches Stecksystem lässt sich die Sitzhöhe nach Wunsch einstellen. Mit Mi Shu kann also jeder überall zu einer dynamischen Sitzhaltung finden – einer Dynamik, welche die Erfinderin Gabriele Wander als „ein Gefühl, als würde man im Sitzen heimlich tanzen“ charakterisiert.

Dr. med. Christian Larsen aus Zürich, Arzt und Leiter des Medizinischen Institutes für Spirdynamik International, beschreibt Mi Shu: „Die Sitz-

fläche ist dreidimensional beweglich und doch stabil. Durch unbewusste Mikrobewegungen und natürliche Positionsreflexe stellt der Körper sein Gleichgewicht immer wieder neu ein ... die Wirbelsäule bleibt in Schwingung, sie pendelt dreidimensional um ihre optimale Aufrichtung. Dieser feinste Bewegungsfluss hilft, Muskelverspannung und Energieblockaden zu verhindern, und fördert Konzentration und Zentrierung.“ Da die Sitzbeinhöcker guten Kontakt zur Unterlage haben, die mit einem festen Lederkissen nicht zu weich gepolstert ist, werden Akupressurpunkte stimuliert, die die innerste autochthone Muskelschicht der Wirbelsäule aktivieren. www.mishu.de ■

April/Mai 2/2007

yoga
aktuell

A small graphic showing a hand holding a yoga mat, positioned to the right of the word 'yoga'.