



Informationen für Ärzte und Therapeuten zum Gesundheitsstuhl

Die einzigartige Wirkung von MiShu ergibt sich aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

1. Aufrichtung der Wirbelsäule von innen heraus:

Beim Sitzen auf der gewölbten Sitzfläche finden die Sitzbeinknochen einen klaren Kontakt zum Untergrund. Hier liegen Akupressur-Punkte, deren Aktivierung unwillkürlich einen Aufrichtungsimpuls nach sich zieht. Erzeugt wird dieser eutonische Impuls durch einen vererbten Reflexbogen, welcher besonders die tiefe, autochthone Rückenmuskulatur anspricht. Reflexe wirken unbewusst. Dies ist der Grund dafür, dass fast jeder, der zum ersten Mal auf MiShu Platz nimmt, überrascht bemerkt: Man sitzt ganz von selbst sehr aufrecht auf MiShu.

2. Wahrnehmen der Körperachsen und zur Mitte finden

Die längliche Wölbung vermittelt dem mit 1 Gelenk Sitzenden eine klare Information über den Verlauf der Transversal-Achse im Körper: Man sitzt nicht auf einer planen Fläche, sondern man sitzt im Grunde genommen auf einer Linie, die sanft nach vorne und hinten schwingt. Dadurch können kleine Verdrehungen im Becken bewusst wahrgenommen und ausgeglichen werden.

Mit 2 oder gar 3 Gelenken balanciert der ganze Körper über einem einzigen oszillierenden Punkt: Eine dynamische Suche nach optimaler Statik setzt ein, spielerisch und mühelos.

Da der Gleichgewichtssinn auf der tieferen Ebene im Hirnstamm und im Kleinhirn seinen Hauptsitz hat, wird die bewusste gedankliche Tätigkeit damit nicht belastet, im Gegenteil: Der Kopf bleibt - oder wird - frei; denn Aktivität im vestibulären System bringt auch andere Bereiche des Nervengeflechts in Schwung, zum Beispiel das retikuläre System, das für Wachheit und Aufnahmefähigkeit zuständig ist. So kommt es, dass man sich beim Sitzen auf MiShu besonders gut konzentrieren kann. Das belegen mehrere wissenschaftliche Studien.

3. Gesundes Sitzen mit MiShu

Das weltweit einzigartige 3-D-Gelenk ist der Kernbestandteil von MiShu. Dieses Gelenk hat es in sich. Da es sich ganz nah unter der Sitzfläche befindet, kommen - im Gegensatz zum großen Sitz- und Gymnastikball - auf MiShu nur sehr kleine Hebelkräfte zur Wirkung. Minimale Bewegungen und ganz geringer Kraftaufwand sind nötig, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Das fühlt sich fast an, als hätte man einen neuen, zusätzlichen Wirbel geschenkt bekommen und würde die eigene Wirbelsäule über diesem neu ausbalancieren: Die Bewegung kommt direkt am lumbosacralen Übergang im Körper an und setzt sich dann fließend nach oben hin fort, über die Brustwirbelsäule und den Hals bis hinauf zum Occipitalgelenk.

4. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Mithilfe spezieller, leicht zu erlernender Übungen wird es mit dem MiShu-Stuhl möglich, gezielt sogar einzelne Wirbel zu mobilisieren und die autochthone **Rückenmuskulatur** in ganz bestimmten Bereichen zu aktivieren. Das ist besonders wertvoll, weil der Patient diese Übungen ganz leicht in seinen Alltag integrieren kann – zum Beispiel während der Arbeit am Schreibtisch im Büro.

Nähere Info & Bestellung:

MiShu Gabriele Wander Tel. 08092 – 85 266 58 www.mishu.de