

## **Meine wichtigsten Lehrer**

### **Wie alles begann**

Bereits während meiner Tanzausbildung hatte ich starke und prägende Lehrer, jedoch nicht auf einer kognitiven Ebene. Sie lehrten nicht, Bewegung zu verstehen oder gar anatomisch funktionell zu verstehen, es ging ihnen nur darum, all die Bewegungen in den Körper hineinzukriegen.

Ich habe während zehn Jahren nichts anderes getan, als den ganzen Tag trainiert, geübt und – schon damals – unterrichtet. Was ich aus dieser Zeit mitgenommen habe, ist eine ausgezeichnete Körperwahrnehmung, ein enormes Bewegungsrepertoire, grosses Know-how von unterschiedlichsten Stilrichtungen und Tanztechniken und die Erfahrung, dass Tanz und viele Gymnastik-Tanz-Bewegungs-Therapien unbeschreiblich traditionell und von anatomischem Wissen verschont geblieben sind – bzw. damals sicherlich waren, weil viele Lehrer in einer Endlosschleife der immer gleichen Inhalte liefen mit einer bewundernswerten Resistenz gegenüber jeglicher Veränderung.

Es wurde vermittelt, was schon immer vermittelt wurde, und es wurde geübt, was der Lehrer selbst auch einmal üben musste. Die Erklärungen waren sehr bildlich. Manchmal bewirkte diese Bildsprache etwas anatomisch Korrektes, manchmal war sie einfach nur schräg. Wären diese Lehrer in der Lage gewesen mir zu erklären, warum es für mich so einfach ist, einen Spagat zu machen, Sprünge hingegen nicht, und mir die Lösung dafür aufzuzeigen, dann hätte ich als Tänzerin einen anderen Weg einschlagen können.

Auf diesen Erfahrungen beruht mit hoher Wahrscheinlichkeit mein tiefer Wunsch, Verständnis und Begründung für Bewegung an erste Stelle zu setzen. Ebenso wahrscheinlich ist, dass mich aufgrund dieser Erfahrungen, dekorative und ausdrückende Bewegung nicht interessiert. Es ist die zielgerichtete und begründete Bewegung, die mich interessiert. Und die Körperhaltung. Körperhaltungen haben mich immer fasziniert.

Jahrelanges Ballett und modern Training, wo man den ganzen Tag den Po zusammenkneifen und das Becken aufrichten musste – das war damals so, das war die Tradition! – hatte fatale Folgen auf einen «Flachrückeler», wie mich. Diese Beckenpositionen haben mich extrem gebremst und in unvorstellbare Rückenschmerzen gebracht. Und niemand, nicht einer meiner Lehrer hat auch nur geahnt, dass solche Beckenpositionen schädigend sind, sogar für Tänzer mit einer ausgeprägten oder gesunden Lordose, wenn auch nicht gar so schlimm.

Nach unzähligen Arzt- und Therapie-Versuchen bin ich im Dr. Brügger-Institut bei Dr. Alois Brügger gelandet. Er hat all die üblichen Tests gemacht, all die vielen Punkte gedrückt, mich in eine (nach seinen Worten) korrekte Beckenposition gesetzt und mir erklärt, dies sei die Lösung. Ich war total verblüfft, das war ein magischer Moment, ein tiefgreifendes Erlebnis, welches erst viele Jahre später Früchte tragen konnte. Hatte mich dieser Doktor doch einfach in ein «Hohlkreuz» gesetzt! In ein Hohlkreuz ☺ und wenn ein Tänzer etwas nicht durfte, nie, dann war es in ein Hohlkreuz zu gehen! Selbstverständlich habe ich das damals weder verstanden, noch umgesetzt. Erst später wurde Dr. Brügger zu einem meiner wichtigsten Lehrer.

Nach drei Jahren Multi-Training habe mir meinen Traum erfüllt und ging ohne Geld nach New York an die «Martha Graham Schule». Ich arbeitete schwarz in einem Restaurant und trainierte in der Martha Graham und den Studios der Alvin Aily Company. Später konnte ich den Restaurant-Job mit einem Nanny-Job an der Park Avenue (Park Avenue, Manhattan!) ersetzen. Dort habe das erste Mal in meinem Leben erlebt, was «Wohlhabendsein» bedeutet; es war herrlich, eine sehr schöne Zeit.

Als ausgebildete Graham-Lehrerin kehrte ich nach Zürich zurück und wurde vom CH-Tanztheater als Tänzerin für die Company engagiert (ich weiss heute noch nicht, warum ☺). Es war eine intensive Tanz-Zeit. Der Umgang mit den Tänzern in der Company war eigenartig, teils freundschaftlich, teils inakzeptabel. Ich war unglücklich, und ich hatte einen grossen Traum: Ich wollte zu Pina Bausch.

Ich habe mich beworben und darum gebeten, mich vorstellen zu dürfen, Pina Bausch jedoch hat mir mitgeteilt oder mitteilen lassen, es gebe keine Chance, bei ihr aufgenommen zu werden. Es gebe auch keine Auditions, sie habe ellenlange Listen mit Tänzern, guten, bekannten Tänzern, die bei ihr tanzen wollten. Diese Absage hat es mir leicht gemacht, aufzuhören. Ich wusste, mein Talent würde für eine gute Tanzkarriere nicht ausreichen, auch nicht mein Selbstbewusstsein und meine innere Kraft. Und so habe ich aufgehört, zu tanzen. Mit leichtem Herzen.

### **Was ich von meiner Tanz-Zeit gelernt habe**

In all diesen Jahren habe ich Bewegung gelernt. Bewegung, Bewegung, Bewegung! Ich habe gelernt, mich zu spüren, jeden einzelnen Muskel. Durch die ergänzenden Feldenkrais-Stunden und die vielseitigen Trainings bin ich in meinem Körper angekommen. Diese differenzierte Wahrnehmung und die Bewegungskompetenz stehen mir noch heute jeden Tag zur Verfügung.

Ausserdem habe ich gelernt, dass man auch von schlechten Lehrern lernen kann. Von Lehrern, die eitel sind, boshaft, die einen nicht mögen, und ich habe gelernt, welche Freude es ist, gefördert zu werden, mit guten Lehrern zu arbeiten. Diesen Lehrern gegenüber empfinde ich grosse Dankbarkeit.

### **Stretching und Unterrichten**

Beweglichkeit wurde mir in die Wiege gelegt. Dehnübungen gehörten zu meinen liebsten Übungen, ich konnte damals nicht verstehen, warum es Menschen gibt, die auch mit Training nicht in den Spagat kamen. Und was ich immer gerne und von Anfang an erfolgreich getan habe, war unterrichten. Was also lag näher, als Dehnübungen, Stretching zu unterrichten? Ein Mix aus Ballett-Übungen, Dehnübungen und Entspannungsübungen. Meine erste Stretching-Stunde gab ich 1980. Die erste von vielen und der Anfang von vielem.

In dieser Zeit hielt Prof. Edward Senn, Leiter der Physioschule in Zürich, einen Vortrag über Beweglichkeit. Ich war an der Teilnahme verhindert, eine Kollegin schwärmte jedoch anschliessend mit grösster Begeisterung davon, was dieser Professor alles wisse.

War es naiv oder mutig? Jedenfalls schrieb ich Herrn Prof. Senn und schlug ihm vor, gemeinsam ein Buch zu verfassen, da ich *wirklich* wisse, wie man Stretching unterrichte und er – soviel ich gehört hätte – ein grosses Wissen über Beweglichkeit habe. Er hat mir tatsächlich geantwortet, mich eingeladen mit allen Stretching-Büchern, die damals auf dem Markt waren, zu ihm ins Büro zu kommen und ihm darzulegen, warum es noch ein Stretching-Buch brauche und weshalb ausgerechnet von uns. Aufgeregt und euphorisch habe ich dargelegt, wie man das Thema komplett anders angehen könne. Was ich genau gesagt habe, habe ich mittlerweile vergessen, den Professor damals aber überzeugt. So entstand unser gemeinsames Buch «Stretch die aktive Ruhe» Albrecht/Senn Sphinx Verlag, 1986.



## **Was ich von meiner Stretching-Zeit gelernt habe**

Ich habe bei Prof. Senn erfahren dürfen, wie es ist, mit jemanden zu arbeiten, der ohne Dünkel und ohne Wertung an Menschen herangeht. Ich war damals noch sehr verunsichert, konnte anatomisch meinen Ellbogen nicht von meinem Hintern unterscheiden und noch keine Übungen analysieren.

Ich habe Prof. Senn viele Übungen gezeigt, Übungen von denen ich angenommen hatte, dass sie schädigend seien, und er hat mir ruhig erklärt, was welche Übung bewirkt und warum meine Bedenken unnötig sind.

Nur eine bestimmte Übung ging nicht, diese eine Übung durfte nicht ins Buch! Meine Überraschung war absolut, wieder ein magischer Moment! Das No-Go war: aus dem Stand nach unten abrollen und wieder aufrollen! Ich verstand die Welt nicht mehr, denn im Tanztraining hatten wir gerade dieses Rollen stundenlang geübt. Ich konnte es nicht begreifen, obwohl Senn genau erklärte, wie dieses Rollen den Rücken schädige, ich habe das Gehörte irgendwo ganz hinten in meinem Hirn platziert und dort weiterarbeiten lassen.

Heute bin ich mir bewusst, dass es nicht darum geht, immer verstanden zu werden und zu verstehen, sondern darum, eine Information zu setzen, wie den Samen einer Pflanze und diesem Zeit zu lassen, zu gedeihen oder nicht, in eigener Zeit und auf ganz eigene Art.

Die Arbeit mit Prof. Senn am gemeinsamen Buch hat mich auf meinem Lebensweg in eine Richtung geschickt, die ich nicht mehr verlassen habe, selbst wenn es Umwege gab.

## **Such- und Wanderjahre**

Etwas endet, etwas beginnt. Nachdem ich mit dem Tanzen aufgehört hatte, begannen meine Such- und Wanderjahre, jetzt hatte ich den Kopf frei, um mich mit dem Leben auseinanderzusetzen – mit Politik, Gesellschaft, Beziehung, Frau-Sein.

Schon als Kind las ich viel; während der Tanz-Jahre häufig Theaterstücke, und ich kam auf die Idee, eine Schauspielschule zu besuchen. Vielleicht würde ich ja in unterschiedlichen Theaterrollen besser verstehen, wer ich sei oder umsetzen können, wer ich sein möchte. Die freie Theateranstalt in Berlin nahm mich in ihre Truppe auf. Dort fühlte ich mich noch fremder, als in der Tanz-Company. Die Schauspieler– alle hochpolitisch – redeten von Dingen und vertraten Überzeugungen, von denen ich noch nie gehört hatte. Der Umgang untereinander war schrecklich. Ein Jahr hielt ich es aus, dann kehrte ich nach Zürich zurück,

bewarb mich bei Herrn Spörri vom Theater für den Kanton Zürich in Winterthur und durfte dort ein Praktikum machen. Nach etwa drei Monaten eröffnete mir Herr Spörri, ich bräuchte keine Schauspiel-Ausbildung, sondern eine Therapie! Dabei könne ich mehr über mich in Erfahrung bringen, es täte mir besser, bei mir zu suchen und nicht in den Rollen der Literatur.

### **Umwege erhöhen die Ortskenntnis.**

Ich war mir selbst sehr ungewiss. Einerseits in der Sinnfrage des Lebens und auch als Frau. Ich hatte immer den Verdacht, dass alle Frauen etwas wissen, ganz selbstverständlich etwas leben, das mir verborgen ist. So begann eine neue Zeit, eine Suche, eine Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Therapieformen und dem Jahr in der Kommune «Bauhütte» – einer Lebensgemeinschaft zum Thema «freie Liebe und gewaltfreie Gesellschaft»; ausserdem der Aufenthalt in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka und kurz auch in Poona bei Bhagwan, damals schon Osho.

Die Zeit in der Bauhütte war eines der intensivsten Jahre für mich. Alles war Experiment, alles war hoch ideologisch, alles wurde streng konfrontativ analysiert. Das Leben in der Kommune war unglaublich anstrengend und auf einer emotionalen Ebene sehr hart. Ich war häufig krank. In der Bauhütten-Ideologie war Krankheit jedoch einfach ein Denkfehler, man musste nur herausfinden, wo der Denk-(Verhaltens-)Fehler lag, ihn beheben und würde automatisch wieder gesund... In dieser Zeit manifestierte sich HIV und unser Guru, Dieter Duhm, wies in seiner Sonntagsansprache darauf hin, HIV/Aids würde bei uns in der Bauhütte nie zum Problem werden, weil wir in der Liebe und in der Sexualität aufrichtig und lebendig seien – im Gegensatz zu den Zweierbeziehungen draussen in der Welt, wo sich Paare verkrampft und verlogen gegenseitig erpressten und in Konventionen einschlossen!

Es gab auch lustige Begebenheiten. So erfuhr eine Anhängerin in Trance, dass sich die Pflanzen in unserem Garten nicht wohlfühlten, weil die Beete eckig seien. Sofort wurde der ganze Garten umgegraben, alle Beete rund, oval oder wenigstens mit runden Ecken neu angelegt, und ich hoffte sehr, dass dies das Wohlbefinden unseres Gemüses verbesserte.

Wertvoll war diese absolute Freiheit betreffend Sexualität, die in der Bauhütte gelehrt und praktiziert wurde. Alles war erlaubt, was nicht weh tat. Jede Frage war erwünscht, jede Vorstellung durfte hinterfragt werden, jede Moral wurde belächelt, alles war willkommen, alles, ausser die Zweier-Liebe. Verlieben durfte man sich nicht bzw. jemanden für sich alleine haben wollen, war das einzige absolute Tabu! Nur, irgendwann sind die wilden Geschichten gegessen und dann zeigt sich, dass Sexualität, die mit Verliebtheit oder gar

Liebe, mit Vertrauen und Hingabe verbunden ist, eine ganz andere Qualität und Tiefe bekommt. Dies habe ich in der Bauhütte nie erlebt.

Ja, so ging es zu, damals in der Bauhütte. Die Überzeugung, wir seien die Guten und würden eine neue Welt ohne Gewalt erschaffen, während die alte Welt draussen, böse, verlogen und dem Untergang geweiht sei – konnte ich nicht teilen, nie akzeptieren. Dieses Drinnen-Draussen – Drinnen gut, Draussen schlecht – hat mich in grosse innere Not gebracht, in Zweifel und Aussenseitertum. Nach einem Jahr wurde ich eingeladen. Der Rausschmiss hat mich tief gekränkt, und ich bin nie wieder zurückgekehrt, zum Glück!

### **Was habe ich beim Suchen und Wandern gelernt?**

Ich bin durch die harten Konfrontationen innerhalb der Gruppe stärker geworden, habe Angst vor Hierarchien verloren. und zwar in dem Sinn, dass ich selbst meinen Platz in einer Hierarchie fordern und begründen lernte und mir in der Hierarchie höher gestellte Menschen keine Angst mehr bereiten.

Ich habe gelernt, dass nicht verrückte Gurus gefährlich sind, sondern die ideologischen Gefolgsleute. Die Ideologen jeglicher Couleur sind diejenigen, die eigenes Denken, Fühlen und Mitfühlen aufgegeben und nur noch *die richtige Sache* vertreten. Dass dabei Menschlichkeit verloren geht, liegt auf der Hand. Ideologen sind gefährliche Menschen und wirklich bedrohlich.

### **Fragen zum Sein auf der Welt**

Anschliessend habe ich mich während Jahren in Gruppenarbeit, Teamarbeit, Therapiearbeit, Selbsterkenntnis-Arbeit geübt und alles mit verschiedenen körpertherapeutischen Ausbildungen verknüpft. Ich nenne dies meine Lern- und Wanderjahre. Heute rätsle ich oft, wie und wann junge Menschen, in einer Zeit, wo alles schnell und stromlinienförmig geschehen muss, ihre Fragen und Antworten finden.

Ich konnte mir Zeit dafür nehmen. Einen Teil davon habe ich in einem buddhistischen Kloster verbracht, irgendwo in einem Dschungel in Sri Lanka. Eine halbe Stunde pro Tag durfte ich mich mit der «Vorsteherin» unterhalten, der einzigen Nonne, die Englisch sprach, ansonsten war Schweigen, Meditieren und Arbeiten der Tagesinhalt. Ich weiss nicht mehr, waren es fünf oder sechs Wochen, aber ich weiss, es war während des Monsuns und ich wusste damals und weiss bis heute, dass mein Platz nicht in einem Kloster ist. Dennoch zog es mich danach noch zu Bhagwan/Osho und in sein eher westliches Kloster/Aschram in Poona.

Dieser Aschram war wie eine kleine Insel für Menschen mit «First World Problems» und solche, die «einen an der Waffel hatten» mitten in einer schmutzigen indischen Stadt, voller Armut, Krankheit und Ungerechtigkeit. Ich bin fast durchgedreht, habe all mein Geld verschenkt und kehrte nach Hause zurück.

Nach Aufsuchen und Besuchen vieler weiterer Lehrer und Gurus, begegnete ich Lama Ole Nydhal. Ole Nydahl, auch bekannt als Lama Ole, ist ein Lama des Diamantweg-Buddhismus. Er repräsentiert Lehren der tibetischen Karma-Kagyü-Schule. Sie gehört zur Kagyü-Linie, die eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus ist.

Bei Ole habe ich einige, für mich wertvolle Meditations-Retreats besucht und bin 1998 in den Shelter der Kagyü-Linie eingetreten.

Heute distanzieren sich von Ole Nydhal, seine zynischen und menschenverachtenden islamophoben Aussagen sind inakzeptabel. Er hat sich zu einem Verschwörungstheoretiker mit Hang zum Rechtsextremismus entwickelt, ein ziemlich unappetitlicher Cocktail, und aus der Sicht einer christlichen Buddhistin unentschuldigbar.



Jiddu Krishnamurti 1895–1986

*Jiddu Krishnamurti war ein indischer Philosoph und Theosoph. In seinen wichtigsten Veröffentlichungen thematisiert Krishnamurti spirituelle Fragen, wie die Erlangung vollständiger geistiger Freiheit durch Meditation, aber auch religiöse und philosophische Themen.* Aus: Wikipedia

Von den spirituellen Lehrern, die ich gefunden habe, war mir Krishnamurti sicher der wichtigste. Sein Buch «Einbruch in die Freiheit» war während vieler Jahre mein ständiger Begleiter, eine kleine Bibel, meine emotionalen Notfalltropfen.

### **Was ich in diesen Jahren gelernt habe**

Man kann den Themen der Menschheit und den eigenen Themen nicht ausweichen. Sie sind

überall vorhanden, in der Familie, am Arbeitsplatz, in esoterischen Gruppierungen wie im Kloster. Es spielt also keine Rolle, wo man sich seinen Themen stellt, man nimmt sie eh überallhin mit und wo immer man hinget, sind sie bereits vorhanden; Loyalität und Freundschaft, Sexualität, Anerkennung, Macht und Hierarchie, Geld, Einsamkeit, Wut, Trauer, Mitgefühl, Akzeptanz u.v.m.

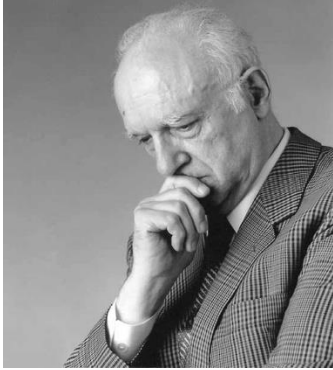
In meinem jetzigen Alltag gibt es keine Sitzmeditationen mehr, ich übe Buddhismus «on the go»: Freundlichkeit, Wertschätzung, Wachheit, Geduld, Direktheit – Verhaltensweisen, die allem, was Haut, Fell, Schuppen und Wurzeln hat, guttut. Wer mich kennt weiss, es gelingt mir nicht immer 😊.

Ich habe mich mit mir und meinen Möglichkeiten versöhnen können. Ich liebe es, zu unterrichten, mit Trainerinnen und Trainern zu arbeiten, mit meinem Team zu suchen und zu finden, in meiner kleinen privilegierten Welt Zufriedenheit und Glück zu finden.

Jetzt habe ich vieles und sehr persönliches von mir erzählt. Die Geschichte meiner grossen Liebe, den kleinen Lieben, meiner Missverständnisse und den fatalen Irrtümern, die behalte ich für mich. Was ich in diesem grossen Thema gelernt habe ist; dass die Liebe bedingungslos ist. Sie ist weder begründbar, noch kann man sie kontrollieren, sie ist einfach da, das grösste Geschenk! Nicht zu verwechseln mit der Beziehung, diese setzt Bedingungen. Die Beziehung kann nur leben, wenn Kommunikation, Transparenz, Respekt und Loyalität vorhanden sind. Ansonsten hilft alle Liebe nicht.



**Gerne stelle ich jetzt noch die grossen LehrerInnen vor, an denen ich mich für das Antara®-Bewegungskonzept orientiere.**



Dr. med. Alois Brügger, 1920–2001

*Geboren 14.02.1920 in Chur. Studium der Medizin in Freiburg i.Ü. und in Zürich. Anschliessend klinische Betätigung und Forschung in Psychiatrie, Neurologie, Pathoneuroanatomie, Neurochirurgie, Rheumatologie in Basel, Bern und Zürich, am Physical Medicine and Rehabilitation Center, New York, und in Paraplegie am National Spinal Injuries Centre in Aylesbury, England. Seit 1960 Führung einer Praxis als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Gründung und Führung eines selbständigen Instituts für die interdisziplinäre Erforschung der Kybernetik des menschlichen Körpers. Gründung des Internationalen Arbeitskreises für Erforschung der Funktionskrankheiten des Bewegungssystems (IAFK) und eines Schulungszentrums für Ärzte und Physiotherapeuten. Am 28. Oktober 2001 stirbt Dr. med. Alois Brügger 81jährig in der Schweiz. Er hinterlässt ein umfangreiches wissenschaftliches Werk und bewirkt mit dem Konzept der Funktionskrankheiten des Bewegungssystems in der Physiotherapie eine bedeutende Erweiterung von Diagnostik und Therapie. Aus: Wikipedia*

Wahrscheinlich bin ich die einzige, die je als Nicht-Physio die Brügger-Ausbildung besuchen durfte. Ich habe mich während Jahren beworben und 1996 schliesslich die Erlaubnis erhalten, die 3wöchige Ausbildung zu besuchen. Es war hart und es war super! Am meisten Schwierigkeiten bereitete mir die Terminologie, für mich war die Brügger-Sprache eine Fremdsprache. Diese drei Wochen haben mich nachhaltig geprägt und ich trage Brüggers Gedanken noch heute hinein in jedes Training und in jede Ausbildung.

Kennzeichnend für das Lebenswerk von Dr. Alois Brügger war sein Engagement für die physiologische Lendenlordose und die aufrechte Körperhaltung; seine Überzeugung, dass

das Verlassen der aufrechten Haltung in Richtung Beugung die Ursache von vielen Erkrankungen sei.

Offensichtlich ist, dass das Auflösen der Lendenlordose für die Bandscheiben eine grosse Belastung bedeutet. Brügger vertrat den Standpunkt, dass monotone Beugung, jede monotone Bewegung nicht nur den Rücken schädige, sondern relevante schädigende Auswirkungen auf die Funktion aller Organe, auf viele unterschiedliche Strukturen, auf die Atmung, auf das gesamte Wohlbefinden ausübe.

In einer Zeit, wo Prof. Vladimir Janda bei jedem Menschen ein Hohlkreuz diagnostizierte, wo jede noch so sanfte Lordose sofort pathologisierte wurde, wo scheinbar jeder Mensch einen verkürzten Iliopsoas hatte, war die Lehrmeinung von Brügger sehr umstritten.

Brügger hatte eine grosse Kompetenz, war ein grosser Kämpfer für seine Sache, ein freier Geist, ich durfte ihn persönlich kennenlernen, habe ihn einige Male getroffen und mit ihm über Dehnungen sprechen können. Für mich ist Brügger der Fels in der Brandung gegen all das unsinnige Beugen und das Auflösen der Lordose, der Fels gegen jede Hohlkreuz-Hysterie und das unsägliche Rollen und Schwingen in die Beugung.

Ich denke, die genialste Leistung von Brügger ist das Zahnradmodell! Wer das Zahnradmodell wirklich verstanden hat, hat viel verstanden. Was ich damals bei Brügger nicht lernen konnte, weil man es so noch nicht kannte, war die neutrale Lordose mit einer Inklination zu verbinden. Diese Erkenntnis kam erst viel später, ich habe sie dank Kendall&Kendall gefunden.

Mein Tribut an Brügger ist «die Gegenbewegung zur Beugehaltung», eine meiner Übungen, die in der star und in Antara® eine Pflichtübung ist!

In diese Zeit gehört auch das Schaffen und Lehren von Prof. Vladimir Janda. Selbstverständlich habe ich seine Schriften gelesen, seine Lehrmeinung studiert und bei ihm persönlich eine Schulung besucht.



Prof. Dr. med. Vladimir Janda 1927–2002

*Vladimir Jandas Leben war ein Leben für die Rehabilitation. Zum Medizinstudium drängten ihn eigene Erfahrungen mit der Medizin, insbesondere gute Erfahrungen mit der Poliomyelitisrehabilitation der Schwester Kenny. Auf dem Weg über die Neurologie kam er in sein Spezialgebiet, die Rehabilitation.* Aus: thieme-connect.com

Die Leistung von Prof. Janda im Bereich Poliomyelitisrehabilitation und Rehabilitation kann ich nicht einschätzen.

Im Bereich Haltungsanalyse, Bewegung und Training war er für mich ein Nicht-Lehrer. Janda hat mich insofern beeinflusst, dass ich seine Theorien zum Hohlkreuz und zum verkürzten Iliopsoas mit Bestimmtheit für nicht nachvollziehbar und nicht schlüssig halte.

Gut daran ist, dass ich sofort erkenne, wenn jemand aus dieser Prager-Schule heraus ein Konzept vermittelt und immer noch nach dieser Lehrmeinung unterrichtet. Wichtige Grundaussagen von Janda wie tonisch-phasisch, verkürzt-abgeschwächt, Hohlkreuz usw. wurden bereits 1973 und 1986, 1988 wissenschaftlich widerlegt. Vielen Traditionalisten ist das immer noch nicht aufgefallen.



Dr. Susanne Klein-Vogelbach 1909–1996

*Susanne Klein-Vogelbach absolvierte nach dem Abitur die Schauspielschule in München. Nach kurzer Bühnentätigkeit schloss sie eine Ausbildung zur Lehrerin für rhythmische Gymnastik am Konservatorium Basel an, die schliesslich die Grundlage für ihre spätere Arbeit als Physiotherapeutin bildete. Danach lebte sie sieben Jahre lang in Japan. Als sie nach Basel zurückkehrte, gründete sie eine eigene Praxis und später eine eigene Schule für Physiotherapie am Kantonskrankenhaus in Basel. In den Jahren 1955 bis 1975 entwickelte sie die Funktionelle Bewegungslehre, für die sie im Jahre 1979 von der medizinischen Fakultät der Universität Basel mit dem Ehrendoktorat ausgezeichnet wurde. Ab 1963 begann sie, Fortbildungskurse im In- und Ausland in diesem Bereich zu geben und in den 1980er Jahren begann die Ausbildung der ersten FBL-Instruktoren. Die Funktionelle Bewegungslehre setzt auch heute noch Massstäbe in der Physiotherapie. Es folgten ab dem Jahre 1976 zahllose Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen sowie Veröffentlichungen mehrerer Bücher.* Aus: Wikipedia

Klein-Vogelbach ist wahrscheinlich die begabteste Frau der Funktionellen Bewegung. Als Therapeutin und Gründerin einer Physiotherapie-Schule hatte und hat sie einen nachhaltigen und prägenden Einfluss bis heute, jedoch nicht in der damaligen Bewegungsszene – Gymnastik, tänzerische Gymnastik, starre Rückenschule usw. Ob sich Dr. Klein-Vogelbach bewusst abgegrenzt hat, oder einfach kein Interesse an Training hatte, weiss ich nicht.

Für mich bedeuten die Bücher von Klein-Vogelbach, besonders die «Funktionelle Bewegungslehre», eine der wichtigsten Orientierungen für Antara®.

Die praktische Umsetzung und das scharfe Auge für die Umsetzung im Training hat mir Lucia Pozzi vermittelt. Lucia hat Dr. Susanne Klein-Vogelbach persönlich gekannt und viele Jahre mit ihr gearbeitet. Lucia haben wir es zu verdanken, dass unsere Antara®-

Rückentrainer-Ausbildung bei den Füßen beginnt und dass wir so viel Ordnung und Struktur im Kopf haben.

### **Von der Stretching-Königin zur Stabilisations-Expertin**

Begonnen hat meine internationale Referenten-Tätigkeit mit dem Thema Beweglichkeit, Dehnen, Stretching.

Da mir die Beweglichkeit immer leichtgefallen ist, habe ich Stretching auch gerne unterrichtet. In dieser Zeit bin ich das erst Mal mit Studien konfrontiert worden. Bis dahin habe ich unterrichtet, was ich im Tanz gelernt hatte und nie nach einer wissenschaftlichen Begründung gesucht.

Beim Erarbeiten des Buchs «Stretching – das Expertenhandbuch» zusammen mit Stefan Meyer, hat sich das geändert. Stephan konfrontierte mich mit vielen Studien. Das hat mich am Anfang irritiert und geplagt und anschliessend fasziniert.

Das Thema «Stretching» entwickelte sich von einem Hype zur grossen Ablehnung. Die Fragen wurden hoch emotional geführt, die Fakten unvorstellbar unpräzise angewendet. In dieser Zeit habe ich viel von Prof. Jürgen Freiwald gelernt (vor allem Hintergrundwissen und zu dem wissenschaftlichen Stand der Dinge), ich habe gelernt zu argumentieren, zu kämpfen, stark zu sein und meinem Wissen und meiner Erfahrung treu zu bleiben.

Was wir bereits im Jahre 2005, in der ersten Auflage Expertenhandbuch beschrieben und empfohlen haben, z.B. das dynamische Dehnen, was zu einem kollektiven Trainer-Empörung geführt hat, ist heute Usus (fast überall – auch da gibt es Renitente).

Nach Jahren von Stretching-Stretching-Stretching, kollektiver Aufschrei: «Stretching = böses Wort!», Stretching-Stretching wurde ich des Themas und auch der Szene müde, ebenso der Dummheit gewisser Trainer. Ich brauchte eine neue Leidenschaft, ein neues Thema, eine neue Herausforderung.

Stephan Meyer hat mir daraufhin Mark Comerford empfohlen. Mark Comerford ist einer der Physios, der die Erkenntnisse der lokalen und globalen Stabilisation der Queensland Universität Australien vertritt und in einem eigenen Konzept (Kinetic Control) umsetzt. Sensationell. Endlich wieder einmal ein Lehrer, der mir Neues, Sinnvolles, Fundiertes vermittelt hat!



Mark Comerford B.Phty, MCSP, MAPA graduated from the University of Queensland, Australia in 1980

*In 1992 he moved to the UK and established postgraduate courses in dynamic stability and muscle balance. This process evolved into Kinetic Control Movement Dysfunction Courses. Mark Comerford is the senior director of Kinetic Control UK, is a visiting lecturer for the Physiotherapy Dept at Keele University UK and continues to work clinically in private practice. He has published several papers on the integration of local and global muscle retraining to enhance joint stability function. Aus: [physiotools.com](http://physiotools.com)*

Da ich in der Schweiz, weil ich keine Physio bin, die Schulungen nicht besuchen durfte, habe ich fast alle Ausbildungsmodule bei Mark Comerford in London besucht, teils zweimal, so viel gab es zu lernen und zu verstehen.

Schon damals habe ich zu Mark gesagt, sein Wissen und Können sei sensationell, betreffend Körperhaltung sei ich jedoch präziser, als er 😊 und die Umsetzung seiner Praxis ins Training sei noch nicht gut genug. Anyway, Mark Comerford ist ein grossartiger Lehrer cooler Typ.

Den Queensland-Forschern bin ich seither treu geblieben.



Christine Hamilton

*Bachelor Physiotherapy (B. Phty) und Masters of Physiotherapie (Q) University of Queensland, Australien*

Christine Hamilton lehrt in Erlangen, ist eine hervorragende Referentin und setzt zusätzlich zur Rücken-Reha auch den Schwerpunkt Beckenboden. Ich könnte ihr stundenlang zuhören.

Und mein grosses Vorbild Prof. Paul Hodges:



*Paul Hodges is a Professor and NHMRC Senior Principal Research Fellow in the Division of Physiotherapy at the University of Queensland and Director of the NHMRC Centre of Clinical Research Excellence in Spinal Pain, Injury and Health.*

*Paul has doctorates in both physiotherapy and neuroscience and his work blends neurophysiological and biomechanical methods to understand the control of movement and stability and how this changes when people have pain. In 2006 and 2011 Paul was awarded the ISSLS Prize from the International Society for the Study of the Lumbar Spine. This is the premier international prize for back pain research.*

*In 2010 he received the Achiever Award from the National Health and Medical Research Council as the highest ranked Research Fellow. His primary research interests include investigation the relationship between pain and motor control; the coordination of the multiple functions of the trunk muscles; the effect of exercise in interventions on musculoskeletal pain; and the biomechanical mechanisms for control of the spine.*

*In addition to his research in Brisbane, Paul has ongoing collaborations with laboratories in Sydney, Melbourne, Sweden, USA, the Netherlands, Denmark and South Africa.*

*He has published more than 330 peer reviewed papers and book chapters. He has received more than \$AU 34 million in research grants from the NHMRC, ARC and International research funds.*

Paul Hodges ist ein wandelndes Lexikon. Was immer ich frage, ich bekomme eine ernsthafte und fundierte Antwort. Er ist ein Referent und Wissenschaftler, der sowas von frei ist von jeglichem Dünkel, von jeglicher wissenschaftlichen Überheblichkeit. Er ist eine positive Autorität mit grossem Interesse an der Praxis in der Bewegung, im Training.



## **Antara®, das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit**

Meine wichtigste und anspruchvollste Arbeit, war das Buch «Körperhaltung». In diesem Buch, welches mittlerweile in der 4. überarbeiteten Auflage vorliegt, ist am meisten von mir drin: Leidenschaft, Zeit, Engagement. Aus dieser Vertiefung heraus, entstand (dank Maja Rybka) Antara® das Bewegungskonzept. Ein Konzept, welches wissenschaftlich fundiert und kreativ und schön ist.

Seit 2007 gibt es Antara® als Bewegungskonzept und als geschützte Marke. Der Schritt, ein eigenes Konzept zu präsentieren, war und ist für mich sehr wertvoll.

Im Antara®-Konzept ist alles drin – Körperhaltung, Kraft, Stabilisation, Sensomotorik, Beweglichkeit, Präzision, Konzentration, dynamische schöne Bewegungen und nachhaltig höhere Belastbarkeit für den Alltag oder für sportliche Leistung.

Antara® ist ein Konzept mit Tiefe und Substanz, denn es darf nicht darum gehen krampfhaft originell zu sein, sondern darum, einem Thema, einer Aufgabe treu zu sein und darin besser zu werden.

**Was wir in den Letzten fast 20 Jahren mit dem Bewegungskonzept Antara® erschaffen haben, mit all dem guten, klassischen und neuen Wissen, ist einzigartig.**

**Darauf bin ich stolz und daran arbeite ich zusammen mit meinem Team und all den ausgebildeten Antara®-Trainern weiter, noch lange!**