

Bewegungstraining Methode Heigl

- Ein Weg zur Gesunderhaltung

von Elisabeth Neumann-Beuerle



Schmerzen, das Thema dieses Verbandes, wohl dem, der dies nicht kennt!

Das Bewegungstraining Methode Heigl, so genannt nach dem Erfinder, dem Profisportler Heinz Heigl, (1901 – 1987) zeigt einen Weg, der eigenen Gesundheit Gutes zu tun, sie so weit wie möglich zu erhalten.

Heinz Heigl entwickelte seine Methode, geprägt durch diverse Lebenseindrücke, die mit seinen Erfahrungen als Sportler und später Trainer im Fünfkampf bei Olympiawettbewerben begannen und weiteren, z.T. kriegsbedingten, Stationen - besonders zu nennen sein Weg durch die russische Kriegsgefangenschaft nach 1945.

Die Erschöpfung nach den harten Arbeitstagen der Gefangenen war so groß, dass man sich natürlicherweise am Abend hinlegte, Pause, Schonung, nichts mehr möglich...
- Dagegen fiel dem Sportler Heinz Heigl eine japanische

Gruppe unter den Mitgefangenen auf, die stattdessen ein täglich abendliches Training absolvierten und ganz offensichtlich eine auffallende, relative Fitness erreichten (die Krankheits- und Todesfälle der Asiaten waren an Zahl deutlich kleiner). Heinz Heigl entschloss sich, dieses Training auch im deutschen Lager einzuführen.... Dies und weitere Erlebnisse, z.B. die unvergessen aufrechten Menschen, die ihm auffielen während Auslandsaufenthalten (Libanon, Afrika, Syrien) war sein fachlicher Hintergrund für die Fortführung und Weiterentwicklung des Angebotes Methode Heigl.

Sein gekonnter Blick für Formen, Figuren, sein inneres Auge ließen ihn nicht vorbeischaun an seinen Mitmenschen im ländlichen Norddeutschland, wo er seit seinem Ruhestand lebte. In Einzel-Lektionen und im angeleiteten Gruppen-Training entwickelte er seine Methode weiter. Bald praktizierte er nicht nur „zu Hause“ zwischen Han-

nover und Bremen, sondern auch auf der Insel Föhr und im Salzburger Land, jeweils mehrere Wochen im Jahr. Diverse Trainingserfolge zeigten, dass die M.H. eine ganzheitliche Wirkung hat, dass also Bewegungsapparat, Organversorgung und auch ein Wohlergehen im seelischen Bereich sich einstellen können.

Wie wird trainiert?

Das (Gruppen)-Training findet in der Regel im Freien statt, an Plätzen mit guter Luft und ohne Lärmbelästigung, auf „gewachsenem“ Boden. Es wird angeleitet von einer ausgebildeten Lehrkraft.

Die Methode Heigl ist geeignet für Teilnehmer und Teilnehmerinnen aller Altersstufen.

Der Trainer gibt alles Bewegungen vor, die Teilnehmer sind angehalten, so mitzumachen, wie es möglich ist. Eine der Grundregeln: **D a s e i g e n e M a ß** gilt. Sich selber wahrzunehmen, das eigene Befinden an erste Stelle zu setzen, zu lernen, wie die eigene Konstitution ist, von da ausgehend die individuellen Impulse der Lehrkraft zu erproben, zu spüren, wie sich evtl. etwas verändert. Das ist der Weg, vom Training zu profitieren.

Ideal ist es, wenn (nat. meist jüngere) Teilnehmer keine Einschränkungen mitbringen, wenn also die M.H. wirklich präventiv angewandt werden kann. Dies ist das eigentliche Anliegen, die Ur-Idee, also die Erhaltung der Gesundheit in allen Bereichen. Da aber (heutzutage) selten zu Zeitpunkten des mittleren Lebensalters, der vollen aufblühenden Berufstätigkeit etc. man sich besinnt, etwas für sich tun zu sollen, seine eigene Fitness nicht zu verlieren etc. sehen wir es auch als präventives Einwirken, wenn jeder Teilnehmer seine aktuelle Verfassung als Ausgangsmaß nimmt, um von da an das Ziel der Leistungssteigerung, des Konditionsgewinnes anzugehen.

Wie sind die Bewegungen?

Es handelt sich um lockernde, sanfte, schwingende Bewegungen im Wechsel mit haltenden, stabilisierenden, kräftigenden Positionen.

Um es zu verbildlichen: Trainiert wird im Stehen. Die Aufrichtung des Rumpfes und das „Hergeben des Rückens“

nach unten im Wechsel in verschiedenen Varianten, Bewegungen für die Höhe und die Breite sowie deren Verknüpfung in manchen Diagonalen, das eigene Atemtempo zugrunde gelegt, also individuell dosiert. Ebenso zu den zentralen Übungen gehören div. Formen des Gehens und Laufens, schließlich vom Platz weg auch auf der Strecke, zunächst aber nur wenige Meter und in einer ganz dezenten Weise. (Wohlbetrachtet: Die Fähigkeit zu gehen, ist d a s Lebenselixier, haben wir es verloren, können wir nur noch eingeschränkt am Leben teilnehmen.)

Es sind derzeit 23 Grundübungen definiert, denen sich aber viele Varianten hinzufügen. Der Teilnehmende entscheidet immer selbst, ob überhaupt, wie groß, wie schnell, wie häufig er /sie etwas macht, machen kann, machen mag (s.o.: eigenes Maß). Großziel ist es, unsere naturgegebene Aufrichtung zu erhalten und zu nutzen für eine manchmal verblüffende Leichtigkeit und so für ein neues, aufrechtes Lebensgefühl.

Zur Wirkung:

Indem der Bewegungsapparat sich löst und stabilisiert, zugleich die Organe besser mit Sauerstoff versorgt sind und man sich aufrecht, gesichert, lebensfroh ...fühlt, ist der Anspruch und die Gewährleistung für eine ganzheitliche Wirkung mehr als gegeben.

(als Beispiel: Chronische Schulterschmerzen bleiben verschwunden, sofern wenigstens 2 mal wöchentlich an einem Training teilgenommen wird.--- Die jahrelang alle paar Wochen auftretenden Migräneanfälle (als Grund für eine Frühpensionierung) blieben nach einem 10-tägigen Intensivkurs im Juni weg bis ca. Oktober, dann kamen sie vereinzelt wieder in schwächerer Form, diese Teilnehmerin ließ seitdem keinen Kurs mehr aus....--- Eine Teilnehmerin eines Intensivkurses hatte vor diesem gerade 4 Wochen Psychiatrie- Aufenthalt hinter sich und äußerte, dass – hätte sie gewusst, wie sie sich im Kurs nun fühlt – sie sich die Klinikzeit hätte sparen können, usw.)

Wo gibt es Trainingsangebote?

Seit den personell sehr kleinen Anfängen in den 60er Jahren ist der Kreis der Lehrkräfte Methode Heigl beträchtlich gewachsen, derzeit gibt es deutschlandweit ca. 150 Trainingszentren für wöchentliches Training.



Weiterhin bieten die sog. Intensivkurse als Freizeiten an schönen Kur- und Ferienplätzen jedem eine gute Möglichkeit, die Methode Heigl kennenzulernen.

Da ich selbst schon während meines Violinstudiums („motiviert“ durch chronische Sehnenscheidenentzündungen) die Methode Heigl in 10-tägigen Intensiv-Kursen kennenlernte, kann ich von der Wirkung einer solchen kompakten Zeit nur schwärmen, die mich beim 1. Mal und als sehr junger Mensch mehr als verblüfft hat.

Mir ist klar, dass die betroffenen Schmerzpatienten oft mit großen Einschränkungen leben und dass allerlei Körperangebote nur sehr wohl dosiert evtl. Nutzen haben können. Da die M.H. aber in der Dosierung „stufenlos verstellbar“ ist, kann ich mir einen positiven Effekt für Viele, denen von Arztseite Bewegung an der frischen Luft empfohlen wird, allerbestens vorstellen. Ein Versuch ist es allemal wert.

Weitere Infos unter: www.heigln.de und gerne auch:

<https://www.heigln.de/freizeiten>

N.B.: Aus Überzeugung, dass weder Frauen noch Männer zu benachteiligen sind, habe ich bewusst an den meisten Stellen auf das inzwischen weit verbreitete - :innen verzichtet. Ich fühle mich als Frau voll angesprochen mit allen „männlichen Formulierungen“.

*Elisabeth Neumann-Beuerle,
Trainerin und Ausbilderin der Methode Heigl seit 1998,
Violinpädagogin, derzeit im Vorstand des Vereins
„Bewegungstraining Methode Heigl e.V.“*