

**Kinesiologische Betrachtungen  
zum Bewegten Sitzen  
mit dem Balancehocker Wipp-Sitz  
von LEITNER ERGOMÖBEL**





## Wipp Sitz: Energetische Verbesserungen

Durch das aufrechte Sitzen werden energetische Bahnen ausgeglichen und die Energie besser in Fluss gebracht. Vor allem im Kniebereich spielt diese Sitzhaltung eine wesentliche Rolle. Denn das völlige Durchstrecken oder das Abknicken der Knie sperrt Meridiane ein. Im hinteren Kniebereich verlaufen der Blasenmeridian und der Gallenblasenmeridian. Seitlich innen verläuft der Leber- sowie der Nierenmeridian und auf der Knievorderseite der Magen- und der Milz-Pankreasmeridian.

Aus der Traditionell Chinesischen Medizin ist bekannt, dass die Meridiane, deren Namen nach Organen benannt sind, nicht nur das dazugehörige Organ energetisch versorgen, sondern auch emotionale Hintergründe haben.

Somit wird durch das entspannte Sitzen mit leicht gestreckten oder locker gewinkelten Knien auch emotionale Themen begünstigt.

Zu den einzelnen Meridianen werden vor allem die Lebensenergie, Zielstrebigkeit, Entscheidungsfreudigkeit, Angstabbau, Entlastung von Sorgen und Stress dazugezählt.

### „Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung“

Die Lehre der Bewegung, die KINESIOLOGIE findet im bewegten Sitzen Unterstützung.

Das bewegende Sitzen fördert unser gesamtes Wohlbefinden aus kinesiologischer Sicht, die einerseits um den Energiehaushalt im menschlichen Körper bemüht ist und sich andererseits um die Gehirnenergie und Gehirnintegration kümmert.

Durch bewegtes Sitzen bleibt der Energiehaushalt in Schwingung. Das heißt: Meridiane brauchen Bewegung und Dynamik, um in eine ausgeglichene Schwingung zu kommen. Einerseits ist das durch das Trinken von Wasser herstellbar, andererseits durch gezielte körperliche Bewegung.

**Wipp-Sitze** aktivieren den Energiefluss des Körpers im Allgemeinen und die Energie kann speziell durch Übungen ins Fließen gebracht werden.

Bewegtes Sitzen fördert somit auf der einen Seite die Gesundheit und auf der anderen Seite integriertes Lernen.

## Aus kinesiologischer Sicht

Mir fiel als erstes, als ich die verschiedenen **Wipp-Sitze** ausprobierte, sofort auf, dass die Energie der Augen und das Sehen an sich Unterstützung erhält.

In der Kinesiologie gibt es einen großen Bereich, der sich mit dem Sehen, der Augenenergie und der Sehfunktion beschäftigt. Dr. Paul Dennison kreierte zusammen mit seiner Frau Gail Balancen, das heißt einen Energieausgleich, speziell für das Sehen und für die Augen.

In diesen Balancen, die zusammen mit den Sehübungen durchgeführt werden ist auf die Augenbeweglichkeit zu achten. Bereits während einer Balance sind enorme Fortschritte in der Beweglichkeit der Augen, im Sehen nach oben und unten, sowie links und rechts, bemerkbar. Dazu werden einzelne Akupressurpunkte oder Reflexzonen gehalten und massiert, die die Beweglichkeit erhöhen. Die geraden und schrägen Augenmuskelpaare werden angeregt und gestärkt.

Im Alltag ist das Auge sehr gefordert. Nicht selten kommt es vor, dass durch längeres Sitzen und Schauen auf den Bildschirm oder TV die Augen starr werden, man blinzelt nicht mehr so oft und das Sehen an der Peripherie nimmt ab. Ähnlich verhält es sich bei längeren Autofahrten. Das Auge ist grundsätzlich nicht darauf trainiert, Bewegungen in Autofahrgeschwindigkeit zu verarbeiten. Es sollte regelmäßig speziell dafür trainiert werden.

Durch bewegtes Sitzen bleiben die Augen in Bewegung und ein Starren wird unterbunden.

Bei häufigem Starren verschlechtert sich nicht nur die Augenenergie und Sehleistung, sondern auch die „Beweglichkeit“ im Gehirn. Da das Sehen vom Gehirn aus gesteuert wird, werden Informationen, die das Auge passieren, ans Gehirn weitergeleitet. Starres Sehen löst im Gehirn somit auch eine Starre Haltung und Sichtweise aus, auch im übertragenen Sinne. Durch einen starren Blick wird meine Haltung und auch mein Verhalten starr.

Ein weiteres großes Thema in der Edu-Kinesiologie (Erziehungs-Kinesiologie) ist der Fokus, dessen Balance und Ausgleich einzigartig von Dr. Paul Dennison entwickelt wurde.

Dabei geht es um das Zusammenspiel von Stirnlappen und Hinterhauptlappen im Gehirn, die verantwortlich für die Aufnahme und Wiedergabe von Informationen und Eindrücken sind. Fokussiertes Sehen bedeutet, dass man fähig ist, zum einen Details in der Ferne präzise wahrzunehmen und zum anderen den Überblick in der Ferne genau im Auge zu behalten. Der ausgeglichene Fokus erlaubt uns, zwischen beidem entspannt hin und her zu wechseln.

Es geht auch um Nah- und Fernsehen und um die Fähigkeit, dabei den Fokus leicht und mühelos zu wechseln. Ein Beispiel dafür ist das Wechseln vom Blick auf die eigene Nasenspitze zu einem bestimmten Punkt in der Ferne und wieder zurück. Gelingt es mir leicht und entspannt, oder fühlen sich meine Augen dabei unwohl und angespannt an. Im Alltag ist der entspannte Fokus beim Abschreiben von der Tafel oder beim Autofahren sehr wichtig.

Durch das bewegte Sitzen, vor allem durch das Wippen nach vorne und hinten, wird den Augen die Möglichkeit geboten, stressfrei und entspannt, ohne die Erwartung von einer bestimmten Leistung, den Fokus zu wechseln. Wiederum bleiben meine Augen in Bewegung und das Reduzieren des Fokus wird unterbunden. Massiert man dazu, als Übung für Zwischendurch, die „Gehirnpunkte“ (links und rechts unter dem Schlüsselbein neben dem Brustbein) oder beidseits direkt unter dem Auge oder am oberen Nacken unter dem Schädelansatz links und rechts neben der Wirbelsäule, so wird gleichzeitig das Auge energetisch versorgt.

Weiters hat der entspannte Fokuswechsel mit einem niedrigen Stresslevel zu tun. Wenn wir in Stress geraten, verdichten sich die Sehnen im Achillesbereich, sowie in der Kniekehle, im Kreuzbereich und im Nacken. Es entsteht eine Reaktionsfolge, die auch den Rückgang des entspannten Fokuswechsels beinhaltet. Das heißt, dass durch das Aufkommen von Stress unsere Augen nicht mehr so leistungsfähig und entspannt sind.

Die Pupillen ziehen nach oben und lesen, sehen, schauen im Nah- und Fernbereich wird mühsam und strengt die Augen an.

## Übungen mit dem Wipp-Sitz:

1. Beckenachten: Man sitzt bequem und aufrecht auf dem **Wipp-Sitz**. Die Fußsohlen berühren den Boden. Zu Beginn wippt man nach links und rechts, mit der Zeit versucht man kreisende Acht-Bewegungen nach links und rechts. Die Acht beginnt in der Mitte mit einem Bogen nach vorne rechts oder links. Diese Übung hat ihren Ursprung im Brain Gym® aus der Edu-Kinästhetik. Die „Beckenschaukel“ aus Brain Gym® und die „Lungenmeridianübung“ aus den Integrated Movements bieten nähere Anhaltspunkte. Gefördert wird das Zusammenspiel von Becken und Schulter, deren reflexartige Zusammenarbeit die Gehirnintegration fördert, sowie das Zusammenspiel linker und rechter Gehirnhälfte, das die Kommunikation mittels aller Sinnesorgane unterstützt.
2. Bauchatmen: Ich stelle oft fest, dass das Erlernen des Bauchatmens das Spüren der Dehnung in der Bauchdecke voraussetzt. Damit haben viele Menschen Probleme. Es bietet sich an, sich verkehrt auf einen **Twister** zu setzen, so dass der Bauch die Lehne berührt. Die Lehne ist so flexibel, dass beim Einatmen sich die Lehne vom Körper weg und beim Ausatmen sich die Lehne zum Körper wieder hin bewegt. Besonders bei Kindern ist der Einsatz eines solchen Lehnenhockers zum Erlernen des Bauchatmens hilfreich. Das Bauchatmen fördert die entspannte Sauerstoffzirkulation im Körper, wobei Stress abgebaut und Konzentration zugelassen wird. Das Sehen, Lesen und Vorlesen wird unterstützt, sowie die Intonation beim Singen und auch im übertragenen Sinne, in schwierigen Gesprächen.
3. Schulter-Becken-Integration: Auf einem **Wipp-Sitz** sitzend nach links und rechts bewegen. Dabei lenkt man die Aufmerksamkeit auf die Schultern, die gegengleich zur wippenden Hüfte bewegt werden. Es handelt sich um eine integrierende Bewegung, die dem Gehen ähnelt. Dadurch wird das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte gefördert und somit die Kommunikation auf allen Ebenen unterstützt.



PRODUKTINFOS UND WEITERE DETAILS: siehe [www.ergomoebel.at](http://www.ergomoebel.at)

