

Kørekort til velvære og bedre kropsholdning

En teknik, der sætter os i stand til at kontrollere muskler og sener og dermed justerer uhensigtsmæssige kropsholdninger, er en af de åbenlyse muligheder ved Mensendieck-gymnastik, der bliver mere og mere populært både hos mænd og kvinder

"Bevidstheden om fysisk velvære er trængt igennem hos langt de fleste mennesker, og Mensendieck bliver valgt af flere og flere, der gerne vil fungere bedre i hverdagen, uden at de føler behov for at optræne større muskler eller få kondition som en maratonløber," fortæller den erfarne underviser, Bente Holst, der fra sin klinik i Gudenåcentret underviser med enetimer eller ganske små hold, fordi Mensendieck netop er en individuel gymnastikform og derfor ikke egner sig til store

gymnastikhold: "Her er den enkelte i centrum med de små eller større holdningsfejl, som vedkommende måtte have, og sådan en undervisning kan slet ikke føre til brugbare resultater, hvis man deltager i større hold," fortsætter Bente Holst, der blev uddannet Mensendieck-underviser i 1987 og har oplevet og medvirket til den positive udvikling, som denne gymnastikform har gennemgået. Deltagerkredsen har langsomt men sikkert udviklet sig fra stort set udelukkende at bestå af kvinder til nu også at have vakt opmærksomhed hos mange mænd, der gerne vil sidde, gå og stå bedre.

Der er tale om kropskontrol og bevidsthedstræning, som mere ligner yoga og pilates end de fysisk langt mere krævende fitness-former, som mænd ofte har haft som deres foretrukne træningsform. Gennem Mensendieck-gymnastik

udvikles de små muskler og sener, der så at sige holder skelettet på plads, og det er vigtigt for at have en krop i balance, fordi skelettet jo er kroppens bærende element. Rygsøjlen bærer hele skelettet og dermed kroppen. Hvis rygsøjlen belastes forkert eller er skæv og overbelastet, så har man en krop i ubalance, og det kan resultere i dårlige arbejdsstillinger, forkert løfte- og bæreteknik, og så har man det ikke godt.

Genoptræningsmetode

Mange overvægtige og rigtigt mange gravide får på grund af deres situation ændret deres tyngdepunkt, og det kan der så rådes bod på med Mensendieck, som dog ikke kun er en gymnastikform, som afbøder skavanker, men den er også i høj grad forebyggende og kan derfor bruges af alle.

"Jeg har som Mensendieck-underviser et godt samarbejde med



Bente Holst har undervist i Mensendieck siden 1987 - hun har klinik i Gudenåcentret

andre behandlere", fortæller Bente Holst.

Der er læger, fysioterapeuter og kiropraktorer, der anviser Mensendieck-gymnastik til genoptræning, og det kan være alt fra brystopererede, der skal have muskulaturen til at fungere igen til mennesker,

der for eksempel har gennemgået en operation for diskusprolaps.

Nakke- og skulderproblemer, slidigt, bækkenløsning og hypermobilitet er andre ubehageligheder, som Mensendieck-gymnastik har en god og positiv indvirkning på. Men

uanset at forkert livsstil kan give mange mennesker problemer, så er gymnastikmetoden en vej til en smukkere krop, uden at der skal ligge nogen sygdom til grund for at gå i gang med træningen.