

Lebendiges Sitzen:

# Der aktiv-dynamische Bewegungsstuhl Mi Shu stellt sich vor

## Einleitung

Jahrzehnte sind vergangen, seit mit dem Kniestuhl „Balans“ in den 70er Jahren das erste aktiv-dynamische Sitzmöbel Aufsehen erregte. Damals eine revolutionäre Idee, das bewegte Sitzen, heute weit verbreitet und als rückenfreundlich anerkannt: eine Vielzahl unterschiedlicher Modelle tummelt sich inzwischen auf dem Markt. Seit rund drei Jahren hat der Kreis der beweglichen Stühle nun erneut Zuwachs bekommen: was unterscheidet Mi Shu funktional von den bereits bekannten Konzepten wie Balans, Ball, Swopper, Stocke Move ... ? Und: welche therapeutischen Möglichkeiten birgt dieser neue Stuhl in sich?

Die einzigartige Wirkung von Mi Shu 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 Akupressurpunkte (im Jin Shin Jyutsu „Energieschlösser der stillen Erneuerung“ genannt), deren Aktivierung unwillkürlich einen Aufrichtungsimpuls nach sich zieht. Erzeugt wird dieser eutonische Impuls durch einen vererbten Reflexbogen, welcher besonders die tiefe und gelenksnahe Rückenmuskulatur anspricht. Reflexe wirken unbewußt: dies ist der Grund dafür, daß fast jeder, der zum ersten Mal auf Mi Shu Platz nimmt, überrascht feststellt: Man sitzt ganz von selbst sehr aufrecht auf Mi Shu.

### 2. Wahrnehmen der Körperachsen und zur Mitte finden

Die längliche Wölbung vermittelt dem Körper zudem 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; dadurch kann auf Mi Shu jede noch so kleine Verdrehung im Becken bewusst wahrgenommen werden und wird so der Veränderung zugänglich.

Zugleich balanciert der ganze Körper quasi über einem einzigen stabilem Punkt: eine dynamische Suche nach optimaler Statik setzt ein. Das Spiel mit dem Gleichgewicht regt über das Nervensystem dazu an, **die eigene Mitte** wiederzufinden.



*Mi Shu ist nicht nur gesund, sondern auch schön anzuschauen.  
Idee & Konzept: G. Wander  
Design: Alexander Lorenz.*

Dies alles geht spielerisch und mühelos vor sich. 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.

### 3. Lebendiges Sitzen mit dem 3-D-Gelenk ...

Das spezielle, patentierte 3-D-Gelenk ist der Kernbestandteil von Mi Shu. Es besteht aus zwei konvex gewölbten Halbschalen, die im Mittelpunkt durch einen elastischen Puffer miteinander verbunden und doch gegeneinander beweglich sind. Dieses Gelenk, so einfach es auf den ersten Blick aussehen mag, hat es in sich: denn es kann – je nach Wunsch und Einstellung – als **Scharniergelenk** oder als **Kugelgelenk** fungieren.

a) Stellt man das 3-D-Gelenk so ein, daß die beiden gewölbten Halbschalen parallel aufeinander abrollen, ergibt sich Bewegungsmöglichkeit in nur zwei Richtungen: das Sitzelement schwingt beispiels-

## GABRIELE WANDER



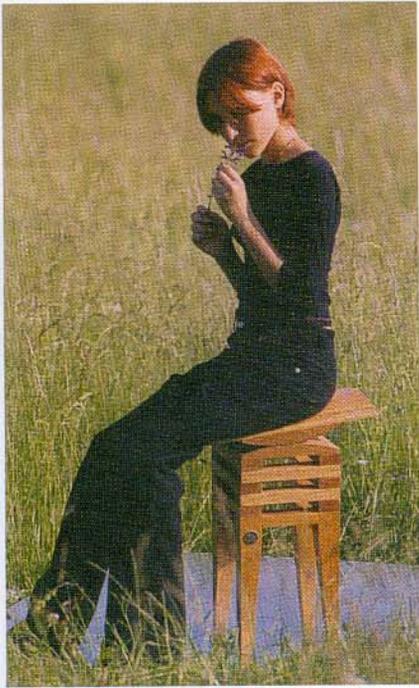
beschäftigt sich seit rund 15 Jahren mit dem Themenbereich Rückengesundheit. Seit 1996 entwickelte die Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Spiraldynamikerin das Mi Shu - Konzept, mit dem sie bereits mehrere Preise gewann: der aktiv-dynamische Bewegungsstuhl Mi Shu wurde zunächst mit dem Holzkreativ-Preis 2001 und nun im November 2002 auch noch mit dem „Einfach-genial-Preis“ des MDR ausgezeichnet.

weise nach vorne und hinten, bleibt aber zur Seite hin stabil.

- b) Sobald man jedoch die beiden Gelenkhälften um 90° gegeneinander verdreht, öffnet sich das Gelenk und es entsteht ein dreidimensionaler Bewegungsspielraum, der dem Becken beim Sitzen Freiheit in alle Richtungen ermöglicht.
- c) Rein mechanisch gesehen wirkt die Sitzfläche wie ein Spiegel, der den Abstand zwischen Drehpunkt und Sitzfläche nach oben reflektiert und dadurch den Punkt bestimmt, an dem die Bewegung in der Wirbelsäule ankommt.

Hier unterscheidet sich Mi Shu ganz klar vom Sitz- und Gymnastikball und auch von der Vielzahl der herkömmlichen dynamischen Stühle: Da das 3-D-Gelenk sich ganz nah unter der Sitzfläche befindet, kommen auf Mi Shu nur sehr kleine Hebelkräfte zur Wirkung. Minimale Bewegungen und ganz geringer Kraftaufwand sind nötig, um den Körper im Gleichgewicht zu halten.

**Fast fühlt es sich an, als hätte man einen neuen, zusätzlichen Wirbel geschenkt bekommen** und würde und die eigene, wohlvertraute Wirbelsäule über diesem neu ausbalancieren: denn die Bewegung kommt direkt an der Basis der Wirbelsäule, am lumbosakralen Übergang im Körper an und setzt sich dann fließend nach oben hin fort, über



Mi Shu lädt zum lebendigen Sitzen ein.

die BWS und den Hals bis hinauf zum Occipitalgelenk.

d) Im Rahmen dieses Grundprinzips: „**Aufrichtung der Wirbelsäule von ihrer Basis her**“ lädt Mi Shu nun zum Spiel mit den Möglichkeiten ein: das gut durchdachte Stecksystem erlaubt eine **Vielzahl von fein abgestuften Interventionen** durch Veränderung des Wirkungshebels:

Denn je nachdem, wieviele Querleisten den Abstand zwischen Gelenk und Sitzfläche vergrößern, wandert der Wirkungspunkt in der Wirbelsäule weiter nach oben. **So wird es möglich, mit Mi Shu ganz gezielt einzelne Wirbel zu mobilisieren und die Muskulatur in ganz bestimmten Bereichen bewußt zu dehnen und zu aktivieren.**

#### 4. ... und mit dem Doppelgelenk

Eine zusätzliche Verfeinerung der Bewegungsqualität stellt sich ein, wenn in ein- und denselben Stuhl ein zweites Gelenk eingebaut wird. Denn es ergibt sich dann eine Situation, in der die **Bewegung dreidimensional über zwei Achsen auf unterschiedlichen Ebenen** läuft! Der Körper kennt dieses Prinzip: während beispielsweise die **Ja-Bewegung** des Kopfes zwischen Atlas und Occiput von staten geht, sind für die **Nein-Bewegung** die beiden obersten Halswirbel zuständig ... eine dreidimensionale Bewegung also, die über zwei unterschiedlich gelagerte Achsen koordiniert wird.

Dieses dem Nervensystem vertraute Prinzip nun direkt unter der eigenen Wirbelsäule wiederzufinden, fühlt sich für uns Menschen einfach phantastisch an: der Bewegungsfluß, der sich ergibt ist weich und fließend und wirkt ausgesprochen differenziert bis in feinste fasciale Strukturen hinein. Sogar der

Atemfluß setzt sich harmonisch in feine Wellenbewegungen um.

#### Von Ärzten und Therapeuten geprüft und empfohlen

Kapazitäten aus der Bereichen Medizin, Krankengymnastik und ganzheitlicher Körpertherapie haben Mi Shu getestet und für sehr gut befunden:

Dr. med. Christian Larsen, Leiter des Medizinischen Institutes für Spiraldynamik International in Zürich, Autor des Buches „Die zwölf Grade der Freiheit“ schreibt über Mi Shu: „... die Wirbelsäule bleibt in Schwingung, sie pendelt dreidimensional um ihre optimale Aufrichtung. Dieser feinste Bewegungsfluß hilft, Muskelverspannung und Energieblockaden zu verhindern und fördert Konzentration und Zentrierung.“

Dr. med. Ruediger Dahlke, Mitautor des Buches „Krankheit als Weg“ und Autor zahlreicher Bücher und Artikel zum Thema ganzheitlicher Lebensführung, nützt Mi Shu ebenfalls und empfiehlt es aufgrund seiner einzigartigen Wirkung weiter.

Unter den bislang rund 400 Besitzern sind überdurchschnittlich viele Physiotherapeuten, Ärzte und Feldenkraislehrer, aber auch Tänzer und Musiker. Denn Mi Shu ist nicht nur eine Wohltat für den Rücken, sondern erfährt zugleich auch das Auge und die ästhetischen Sinne.

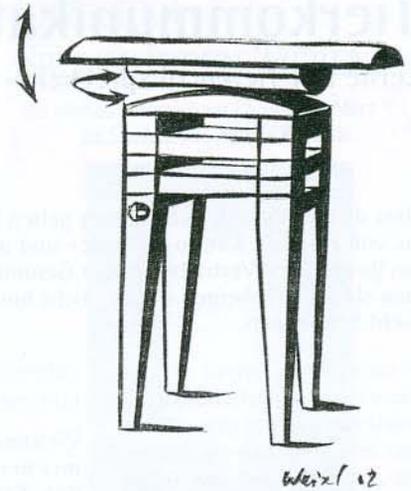
#### Möglichkeiten und Grenzen

„Und mit Mi Shu hab ich dann tatsächlich **keine Rückenbeschwerden mehr, ??**“, das oder ähnliches wurde die Erfinderin des Stuhles schon von vielen schmerzgeplagten Menschen gefragt.

Die Antwort auf diese Frage ist nicht leicht. Denn **zusätzlich** zur alltäglichen Nutzung am Esstisch, am Schreibtisch, PC, beim Musizieren und sogar beim Meditieren kann Mi Shu aufgrund seiner besonderen Qualitäten



Das gut durchdachte Stecksystem erlaubt eine Vielzahl an unterschiedlichen Einstellungs- und Variationsmöglichkeiten.



Eine Reihe von Zeichnungen zur Verdeutlichung von Funktionsweise und Wirkung ist gerade im Entstehen begriffen.

durchaus auch **therapeutisch** eingesetzt werden. Langwierige Schmerzzustände gehen fast immer mit über lange Jahre hinweg eingeschliffenen ungünstigen Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten einher. Um solche Muster aufzuspüren und der Veränderung zugänglich zu machen, dazu braucht es in chronischen Fällen jedoch mehr als einen Stuhl, wie gut auch immer dieser auch sein mag: es braucht zum einen die fachlich qualifizierte Anleitung und Begleitung durch eine Fachkraft, die auf der Basis ihrer beruflichen Qualifikation Mi Shu als „therapeutisches Sitzmöbel“ einzusetzen und zu nutzen versteht; und zum anderen braucht es die Bereitschaft des Patienten zur aktiven Mitarbeit: **bewusst und gezielt eingesetzt**, kann Mi Shu bei Rückensyndromen ausgesprochen wertvolle Hilfe leisten, **denn es wirkt wahrnehmungsfördernd, aufrichtend, mobilisierend, zentrierend und kräftigend.**

In intensiver Auseinandersetzung mit dem Mi Shu - Stuhl zur Unterstützung von Rückentherapie wurde ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, welches Rückenpatienten nach einer Anleitungsphase selbständig umsetzen können. Nähere Informationen sind erhältlich unter:

Tel. 08092 – 85 266 58,  
Fax 08092 – 33 65 58

oder im Internet: [www.mishu.de](http://www.mishu.de)  
e-mail: [g.wander@mishu.de](mailto:g.wander@mishu.de)