

Erfahrungsbericht Ribeaux

Erfahrungen eines «alten Rebound-Fuchses» im 70'sten Lebensjahr stehend,

im Februar 2002

DYNAMIC REBOUNDING, ein befreiendes Bewegungsspiel zur Erhaltung oder Verbesserung von Beweglichkeit, Fitness, Kreislauf und, wenn's gelingt, als Feld zur Veränderung des Bewusstseins.



Heute, am 5'348. Tag meiner «Gumpi/Rebounding»- Karriere, bin ich mit einer mittelschweren Erkältung und als Morgenmuffel vorsichtshalber mit dem rechten Fuss voraus meinem Nachtquartier entstiegen. Auf dem Weg zum «Örtchen» begegnete ich meinem stets in der Mitte des Wohnraumes stehenden «Gumpi», offiziell «Rebounder» oder Minitrampolin genannt. «Heute kann ich dich leider nicht mit meinem Besuch beehren; ich fühle mich zu schlapp und halb krank.» «Gumpi» sah mich mit seinem 70 Zentimeter grossen, runden Auge verständnisvoll und gewohnt verführerisch an - und schon kippte ich. So lasse ich nun schon seit fünf Minuten meinen etwas lädierten Körper auf parallel hüftbreit mit angespanntem Gewölbe gestellten Füessen, nicht durchgestreckten Knien, leicht nach aussen gedrehten Leisten, etwas nach vorn oben geschobenem Becken, senkrechtem Rücken, lose baumelnden Armen, lockerem Nacken und Unterkiefer sowie am Himmel

mit einer Schnur aufgehängtem Kopf ganz meinem Zustand angepasst, sehr sachte ab und auf schwingen. Die Reihenfolge «ab» vor «auf» basiert auf der Tatsache, dass die Kraft der Bewegung nach unten gerichtet wird. Durch diese Schwingungen wird jede Körperzelle von den Zehenspitzen bis zur ersten Kahlstelle des Denkapparates gekitzelt und kann sich so gelockert ihrer wertvollen Funktion widmen. So lernt unser Körper auch allmählich wieder die richtige aufrechte Haltung, dies natürlich nicht von heute auf morgen, aber doch auf übermorgen, bei fleissigem Üben.

Schon beginnen meine Stirn- und Nasenhöhlen sich langsam von den verstopfenden Substanzen zu befreien und mein Kopf fühlt sich auf dem Weg von Wasser zu Stroh, wird also subjektiv leichter. Auf dem neuen, besonders weich und doch kraftvoll schwingenden «Gumpi», den ich im Sommer 2000 im CHI-ZENTRUM in Dietikon gekauft hatte, lassen sich solche sanften «Behandlungen» besonders gründlich und vertieft ausführen. Im CHI versuchen angefressene IdealistInnen mittels verschiedensten Therapien ihren Mitmenschen ein verbessertes Körperbewusstsein, das natürlich auch Geist und Seele mit einschliesst und sogar Heilungen fördern kann, zu vermitteln. Dass dies gelingt, kann ich auf Grund eines dort genossenen Rebounding-Tageskurses bestätigen. Neben dem Rebounder habe ich da noch Barfuss-Lauf-Schuhe (MBT) und andere hilfreiche Artikel gekauft... Aber bleiben wir beim «Gumpi». Bücher, Anleitungen und entsprechende Musik lassen auch ein Erlernen des Rebounding in Selbsthilfe zu, aber die Wohltat eines Kurses würde ich mir doch lieber nicht entgehen lassen, auch wenn dies seinen bescheidenen Preis hat.

Meinen ersten 1987 gekauften harten «Gumpi» hatte ich als Fitness- und Kreislauftrainingsgerät angeschafft. Darauf machte ich hohe Sprünge und übte fleissig Beweglichkeit und Fitness. Schnell fand ich grossen Gefallen am Spiel mit der Schwerkraft. Durch das viele Benützen musste ich insgesamt viermal das jeweils durch meine Hornhaut abgenützte Sprungtuch ersetzen. (Die Hornhaut blieb stets intakt.) Neben der Fitness verbesserte sich auch das Balancegefühl beträchtlich. Trittsicherheit und sofortiges Sicherheitsgefühl auf Skipisten sind Folgen davon.

Als ich im Sommer 2000 zum erstenmal im CHI auf dem weichen «Gumpi» wippte, war ich so begeistert, dass ich ihn gleich mit nach Hause nahm. Mit diesem neuen Gerät mache ich keine hohen Sprünge mehr, weil dies nun nicht mehr nötig ist und weshalb der Name «Gumpi» eigentlich nicht mehr ganz stimmig ist. Aber ich bleibe dabei und «gumpe». Die Bewegungen fühlen sich aber intensiver und tiefer wirkend an, was sich nach dem ersten längerem Üben durch einen überraschenden leichten Muskelkater kund tat; und dies in einem gut trainierten Körper.

Rebounding kann ich in vielen Arten variieren wie es mir gerade passt und in welcher Verfassung ich mich immer befinde. Es gibt Tage, an denen ich meinen «Gumpi» über eine Stunde lang strapaziere, manchmal begnüge ich mich mit fünf Minuten, dann ist er allerdings jeweils etwas traurig. So ein Rassistier will eben bewegt werden. Immer «Gumpi» ich gerne. Das ist mir das Allerwichtigste. Die ersten angenehmen Schwingungsgefühle im Leben verspürte ich ja schliesslich schon im Mutterleib.



Rebounding hat mir in den Rehabilitationsphasen nach Operationen ganz entscheidend zur Erreichung meiner früheren Vitalität und Beweglichkeit verholfen.

Im 70. Lebensjahr stehend ist für mich das Rebounding kein ausschliessliches Fitness- oder Kreislauftraining, sondern ein herrliches, lebendiges Spiel, das jung erhält und das bei Eigenkreationen, die den Geist mitfordern, auch immer wieder lustvolle Überraschungen in sich birgt. Dabei kommen bei regelmässigem, am besten täglichen Ausüben Fitness und Kreislauf so wie beim Tanzen keineswegs zu kurz. Rebounding beansprucht bei variantenreicher Ausführung den ganzen Körper und schont vor allem die sonst arg gebeutelten Gelenke wohltuend. Es gibt Leute, die können deswegen ohne «Gumpi» fast nicht mehr leben und nehmen ihn sogar mit in die Ferien, wo sie ihn dann allerdings meist einsam herumstehen lassen. Dies trifft für mich nicht zu. Da lasse ich meine Zellen doch lieber durch Schneehänge, Geröllhal- den oder den Velosattel erzittern und gönne meinem «Gumpi» eine wohlverdiente Pause. «Auf etwas Gutes muss man warten können.»

Rebounding ist für mich das günstigste und zugleich nützlichste Vergnügen. Als AHV- Teenager muss ich ja sowieso vermehrt auf die «Stützli» achten. Die Anschaffungs- kosten für einen «Gumpi» von bester CHI-Qualität bewegen sich ungefähr auf gleicher Höhe wie die niedrigste Franchise einer Krankenkasse. Rebounding ist leider (oder zum Glück?) nicht kassenpflichtig. Zudem halten die neuen Sprungmatten länger den Beanspruchungen stand. Von Billiggeräten möchte ich abraten, denn ein Spiel auf höchstem Niveau braucht einen guten Rasen, (auch wenn das Sprungtuch dunkelblau ist) und der hat eben seinen Preis, der zudem mit den Erfahrungen und Beratungen der CHI-Leute gekoppelt ist. Im Laufe der Jahre stellte ich immer wieder fest, dass derjenige, der vom Rebounder heruntersteigt, ein anderer ist als der, der vorher sich hinauf bemühte. Das Phänomen dass sich auf der reinen Bewusstseinssebene etwas abspielt, habe ich nur ganz allmählich realisiert. Ich fühle mich meist klar, lebendig, lebensfreudig, sicher, jetzt hier, oft auch leer, jedes Mal etwas anders, aber fast immer besser als vorher. Dies gelingt vor allem dann, wenn ich bei nur ganz sanften Schwingungen und mit geschlossenen Augen in mich hineinspüre und so meditativ meinen Gedankenfluss

beruhigen oder sogar anhalten kann. So, wie Träume sich verändern, ist auch dieses Gewahrsein jedes Mal etwas anders. Wichtig ist mir, dass ich mich nach dem Abgehobensein für einen langen Moment mit beiden Füßen fest im Boden verankere, «hier steh' ich, also bin ich». Der Bewusstseinsaspekt ist für mich letztendlich einer der bedeutendsten beim Dynamic Rebounding.

Sind Sie neugierig geworden? Ich wünsche allen, die sich von diesen Gedanken anstecken lassen, ein gutes Gelingen und viel Freude, und jenen, welche es nicht tun, trotzdem ein gutes Wohlergehen und ein ganz winzig kleines schlechtes Gewissen.

Haben Sie Fragen zu meinen Erfahrungen? Ich beantworte Sie gerne. Fachkundige Informationen erhält man bei Birgit, Ingrid, Lotti, Mildred oder Michael vom CHI- ZENTRUM, an der Badenerstrasse 21 (hoch oben im 7. Stock, 140 Treppenstufen an einem Fitnesscenter vorbei) in CH-8953 Dietikon, Tel. 0041 44 741 22 06, Fax 0041 44 741 22 15. Diese fünf sind mit allen (Rebound-) Wassern gewaschen.

Mit schwingendem Gruss (vielleicht etwas ausser Atem).

