

erweckt das Tier in dir

zehn Jahren spielte Innauer, der sich sowohl in seinem Studium als auch als Skisprung-Trainer bis ins kleinste Detail mit Bewegungsformen beschäftigt hat, zum ersten Mal mit dem Gedanken, ein Buch darüber zu schreiben. Ausschlaggebend war eine Nacht, als er noch ÖSV-Sportdirektor war, wenig Zeit zum Sporteln hatte und schlaflos in einem Hotelzimmer lag. Er stand auf und machte am Teppichboden Dehnungen. Schon nach 20 Minuten mit entspannten Übungen fühlte er sich besser. Die zwölf Tiere sind ihm dann quasi nacheinander zugelaufen.

In dem Buch zeigt er nicht nur zwölf von der Bachforelle bis zum Bären inspirierte Bewegungsabläufe vor, die er gemeinsam mit dem Tiroler Skicross-Olympiateilnehmer und Sportwissenschaftler Patrick Koller verfeinert hat. Er erzählt auch von der erstaunlich wandlungsvollen Geschichte des Lebens – vom Einzeller zum aufrecht gehenden Menschen – bis zur grausamen Weiterentwicklung: Die angebliche Krönung der Schöpfung „hockt den ganzen Tag zu viel herum, starrt in ein kleines Kastl, tippt gestresst am Computer und benutzt nur noch ihre zehn Finger, aber nicht mehr den ganzen Körper“, sagt der Skisprung-Olympiasieger.

Dabei bekomme der Mensch in seinem genetischen Code mitgeliefert, dass er sich und wie er sich bewegen will. „Es ist aber nicht mehr selbstverständlich, dass wir den Code abrufen können.“ Deshalb hat er die „Animal Movements“ für die „Digital Natives“ entwickelt – also die animalischen Bewegungen für die Generation, die mit digitalen Geräten aufwächst.



Buch-Tipp

„Die 12 Tiroler. Bewegung von den Tieren lernen. Zwölf Übungen für Seele und Körper“, Toni Innauer, unterstützt von Patrick Koller; Zeichnungen von Andreas Posselt; 2020, CSV-Verlag, 140 Seiten, 19,80 Euro.

Ab sofort im Handel und unter www.csv.at erhältlich, Präsentation am 29. Oktober ab 11 Uhr im Alpenzoo.



Viele Bewegungsformen, sei es vom Bären, dessen Skelett ähnlich wie das des Menschen aufgebaut ist, stecken noch in uns. Im Buch beschreibt Innauer das so: „Wer die Übungen konsequent durchführt,

erweckt intuitiv genetisches Erbe wieder und erfährt am eigenen Leib, wie das Leben entstanden sein könnte. In diesen Zusammenhängen liegt eine gewisse Magie.“

Das Wort „Magie“ wählt er mit Absicht. Die Schamanen der Naturvölker haben aus der Verwandtschaft mit den Tieren Kraft geschöpft. Obwohl die Übungen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, darf dieser animalische, mythologische Zugang ruhig mit-schwingen, ernsthaft und augenzwinkernd zugleich.

„Ob Mensch oder Tier, wir sind alle Lebewesen. Wir bestehen nicht aus Pixel und Codes, so interessant diese Welt auch ist und unseren Alltag erleichtert, das große Wunder ist das Leben.“ Das sollten wir, meint Innauer, bestaunen, bewundern und behüten. Weil: „Der Körper ist auch Träger unserer Identität. Stimmt etwas mit unserem Körper nicht, wirkt sich das auf unsere Identität aus.“ Der 62-Jährige wird nicht müde zu betonen,

wie wichtig Bewegung ist: „Würde es eine Pille geben, in die man etwas stecken könnte, das genauso viel bringt wie Bewegung, wäre das der größte Verkaufsschlager überhaupt.“

Statt so einer Pille hilft ein Ritual. Man kann jeden Tag, egal, ob im Turnsaal oder auf dem Teppich vor dem

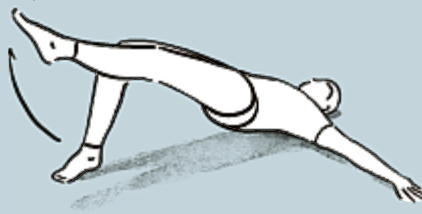
Fernseher, die Tiere in sich erwecken. Sich drehen und strecken wie eine Ringelnatter, den Körper aufrichten wie der Schwan oder die Arme weit ausbreiten wie der Adler seine Flügel. ■

Kernübung:

Aus Ausgangsposition Becken anheben, in Schulterbrücke kommen, Position wie bei Einsteigerübung stabilisieren.



Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Bein abheben, in Verlängerung der Linie Rumpf-Oberschenkel strecken.



Position halten, Bein gestreckt lassen, anschließend mit Belastung auf rechtem Bein langsam absenken. Übung auf anderer Seite wiederholen.



ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT,
FOTO: MANFRED WEIS