

Sich eine Woche besser fühlen

Heigl als Entspannungs-Training in der Natur – auch im Loccumer Klosterforst

„Bewegung, Atmung, Entspannung in der Natur“ steht auf der Visitenkarte von Heigl-Trainerin Edith Griese-Hüseemann und das umschreibt sehr treffend, um was es geht, wenn Heigl auf dem Programm steht.



Schwingen der Arme im Wechsel – eine der 23 Übungen des Heigls leitet Edith Griese-Hüseemann im Loccumer Klosterforst an.

In viele Richtungen grüßt Griese-Hüseemann, wenn sie sich in die Mitte des kleinen Platzes im Loccumer Klosterforst stellt. Zum einen, weil alle, die mit ihr eine Stunde lang heigl wollen, aus vielen Richtungen dorthin kommen. Zum anderen, weil sie sich im Kreis um sie herumgruppieren. Ein wenig wird mit den Füßen gescharrt, um den eigenen Standort von Eicheln, Bucheckern und

kleinen Zweigen frei zu machen. Ein fester Stand ist wichtig bei dem, was gleich folgen wird.

„Ich fühle mich danach eine Woche lang einfach besser“, sagt Ute Schnepel, die eine der Teilnehmerinnen ist. Einfach besser – entspannter – fühlt sie sich, wenn sie den Anleitungen Griese-Hüseemanns gefolgt ist, wenn sie in ihrem eigenen Tempo die Übungen mitgemacht und auf ihren Atem geachtet hat und das mit dem Hintergrundrauschen der Blätter über sich und dem Plätschern der Fulde, die nur wenige Meter entfernt fließt.

In der Natur – hier neben dem Bach Fulde im Loccumer Klosterforst – wird geheigt.

Heigl – das darf nur anbieten, wer auch eine Ausbildung darin gemacht hat. Edith Griese-Hüseemann hat diese Ausbildung vor einigen Wochen abgeschlossen. Zwei Jahre hat das gedauert. Im praktischen Teil der Ausbildung hat sie in dieser Zeit ebenfalls in Loccum eine eigene kleine Übungsgruppe angeleitet, hat sich von Ausbildern auch selbst anleiten lassen und ist zu Heigl-Seminaren gefahren. Zuletzt war sie bei einer fünftägigen Heigl-Freizeit in Cuxhaven-Sahlenburg – und hat das, wie alles andere auch, sehr genossen.

Theorie stand ebenfalls auf dem Lehrplan – vieles zu den 23 Übungen, die der Grundstock des Heigls sind, wie auch etliches zu Anatomie. Diese Kenntnisse fließen ein, wenn sie die Gruppe im Klosterforst anleitet – auch wenn es denjenigen, die dort heigl oft nicht bewusst ist, wenn sie gebeten werden, die Schultern anzuziehen, die Arme zu schwingen oder auf der Stelle zu laufen. Zum Ende jeder Stunde sind alle Körperpartien vielfach bewegt worden. Wobei Griese-Hüseemann immer wieder betont, dass Heigl kein Leistungssport ist. „Maximal zu 75 Prozent an die Leistungsgrenze“ ist die Ansage. Verausgaben soll sich niemand, Entspannung ist hingegen wichtig.



Allerhand gehört zur Ausbildung zur Heigl-Trainerin dazu – das zeigt Edith Griese-Hüseemann.

Etwas für sich selbst tun, etwas mit Bewegung, danach suchte Griese-Hüseemann vor einigen Jahren. Sie stieß auf eine seit vielen Jahren in Loccum bestehende Heigl-Gruppe, hatte viel Freude daran und dachte sich irgendwann, dass sie auch Spaß daran haben würde, das als Trainerin zu machen. Eine neue Herausforderung nach der Pensionierung für die Lehrerin – obwohl sie sich, wie sie schmunzelnd sagt, eigentlich geschworen hatte, nie wieder eine Prüfung zu machen. Die Prüfung war aber die Voraussetzung, um Trainerin zu werden, und so stürzte sie sich in die Arbeit. Bereut hat sie das nicht.

„Es gibt hier in der Umgebung relativ viele Heigl-Gruppen“ erzählt Griese-Hüseemann. Das hängt wohl auch damit zusammen, dass der Verein „Bewegungstraining Methode Heigl“ seinen Sitz in Bruchhausen-Vilsen hat – also gar nicht so weit entfernt von Loccum. Nur wer Mitglied in diesem Verein ist, darf die Ausbildung machen und anschließend Heigl-Gruppen anbieten. Wer in einer Gruppe heigl möchte, kann ohne Vereinszugehörigkeit dabei sein, mitmachen und zahlt zum Ende einen kleinen Obolus.

Edith Griese-Hüseemann auf dem Weg zu ihrer Heigl-Gruppe.

Nun ist das Wort „Heigl“ nicht im deutschen Wortschatz verankert und ist mittlerweile doch ein feststehender Begriff für eine bestimmte Form von Bewegungstraining. „Heigl“ nennt sich die Methode nach ihrem Erfinder: Heinz Heigl.

Heigl, 1901 geboren, war zum einen Offizier, zum anderen Sportler. So trainierte er etwa eine Olympia-Mannschaft im Modernen Fünfkampf. 1945 kam er in Kriegsgefangenschaft. Dort stellte er fest, dass die Krankheitsrate bei den japanischen Gefangenen deutlich geringer war als bei anderen. Er führte das auf das tägliche Körpertraining zurück, das die Japaner im Lager durchführten. Von ihnen übernahm er diese Übungen und entwickelte in späteren Jahren daraus die „Methode Heigl“, die schnell viele Anhänger fand. Als er nicht mehr allen Anfragen nach Trainingsgruppen gerecht werden konnte, begann er damit, andere darin auszubilden. Nach dem grundsätzlichen Konzept von Heinz Heigl wird noch heute gearbeitet.

Positive Effekte des Heigls hat Edith Griese-Hüseemann an sich selbst schon oft festgestellt. Verspannungen, Rücken- und Kniebeschwerden seien nahezu verschwunden, sagt die 65-jährige REhburgerin. Das kann auch so bleiben, denn wenn sie selbst nun kaum noch als Teilnehmerin dabei sein wird, so macht sie doch sämtliche Übungen in ihrer Gruppe stets selbst mit – auch das gehört zum Konzept. Es zeichnet sich schon ab, dass sie nicht nur einmal pro Woche heigl wird. Ein Angebot über ein halbes Jahr haben die Hagenburger Landfrauen bereits bei ihr angefragt – nicht die einzige interessierte Nachfrage, die sie vorliegen hat.



Wer selbst Heigl ausprobieren möchte, kann sich nach einer Gruppe in seiner Nähe umschauen. Auf der Vereins-Website www.heigl.de sind alle Gruppen nach Postleitzahlen sortiert samt Kontaktpersonen aufgeführt.

Dezember 2019
Text und Fotos: ade



<https://www.rehburg-loccum.de>

Artikel versenden 

Druckversion 