
Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens

*Man verirrt sich nie so leicht, als wenn man glaubt, den Weg zu wissen.
Nichts mißglückt so schnell, als wenn man keine Schwierigkeiten sieht.*

Sprichwort China

Es gibt eine Reihe gesundheitsfördernder Aspekte, denn beim Jonglieren kannst Du Dich (und Deine Gehirnhälften) bewegen und gleichzeitig entspannen! Egal ob Du nun 4, 3 oder nur 2 Bälle jonglierst. Diese Bewegungs- und Entspannungsübungen tragen dazu bei, Pausen besonders effektiv zu gestalten. Wenn solche „aktiven Pausen“ regelmäßig durchgeführt werden wollen oder sollen, müssen die Übungen jedoch leicht erlernbar und selbständig durchführbar sein. Das Jonglieren eignet sich deshalb hervorragend für „aktive Pausen“, insbesondere für „Kopfarbeiter“, „Sitzberufler“ und „Wissensarbeiter“. Es ist ganzjährig und überall möglich. Man benötigt keine spezielle Kleidung und kein teures Gerät. Schon kleine Jonglier-Übungseinheiten von 5-10 Minuten reichen aus, um eine erholsame und aktivierende Pause zu gestalten.

Jonglieren fördert Konzentration und Entspannung

Beim Jonglieren werden Konzentration und Entspannung gleichermaßen geschult. So gilt es zwar, geduldig und ausdauernd das eigene Jonglieren zu beobachten und sich auf seine Bewegungsabläufe zu konzentrieren, gleichzeitig bringt der spielerische Grundcharakter des Jonglierens – und die mit dieser Tätigkeit häufig verbundene Fröhlichkeit – auch Entspannung. Bei richtiger Haltung von Kopf- und Wirbelsäule ist schon beim gleichmäßigen Jonglieren mit drei Bällen ein ausgeglichener Ruhezustand erreichbar: Die dauerhaft regelmäßigen Bewegungen führen im Zusammenhang mit den gleichförmigen Geräuschen beim Fangen und Werfen zu meditationsähnlichen Erfahrungen

(„Jonglier-Fließzustand“), da dann das Jonglieren vom Gehirn hauptsächlich rechtshemisphärisch gesteuert wird.

Jonglieren fördert Beweglichkeit und Ausdauer

Mit den ersten Jonglierübungen wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Da gleichzeitig die beiden Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Aufgabenstellungen eingebunden sind, dient Jonglieren der Einübung psychophysischer Beidseitigkeit. Jonglieren regt Körper und Kreislauf auf natürliche Weise an, deshalb kann es neben der Steigerung der Beweglichkeit auch zur Förderung der Ausdauer genutzt werden.

Jonglieren fördert Koordination und Wahrnehmung

Jonglieren schult die sensorischen Fähigkeiten, dies gilt besonders für die Augen. Schnelleres Fokussieren und eine Verbesserung beim peripheren Sehen führen deshalb in Verbindung mit einer sicheren Auge-Hand-Koordination zu mehr Zielgenauigkeit beim Werfen und Fangen. Der Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Jongliermaterialien schult außerdem das taktile Empfinden. Das Jonglieren stärkt zudem das Zeit- und Rhythmusgefühl, optimiert bei ausreichendem Training Reflexe und Balance und ermöglicht so schnelle und effektive Muskeltätigkeit, d.h. ein rationelles und angemessenes Maß an Bewegung.

Jonglieren fördert Ich-Kompetenz und Interaktion

Jonglieren erscheint Zuschauern als faszinierende, aber auch schwierige Tätigkeit. Wer jedoch mit dem Jonglieren anfängt, macht Lebenserfahrungen, die ihm in vielen Lebensbereichen helfen: Jonglieren zeigt als Lernmodell, dass man Schwieriges und Kompliziertes vereinfachen kann, um es sich dann in Teilschritten anzueignen. Diese wichtige Erfahrung schafft in Verbindung mit der verbesserten individuellen Ausdrucksfähigkeit des Körpers

und der rhythmisch-kreativen Umsetzung erlernter oder selbst erdachter Jongliertricks positive Selbsterfahrung und Selbstvertrauen. Wer Jonglieren gelernt hat, der zieht aus gewachsener Ich-Kompetenz Selbstvertrauen und ein Erfolgsgefühl.

Jonglieren kann bei Lese-/Schreibschwächen helfen

Auch wenn es (noch) keine wissenschaftlich bzw. ärztlich fundierten Beweise gibt, so kann das Jonglieren-Lernen bei Lese-/Schreibschwächen helfen. Es gibt eine Reihe von individuellen „Erfolgsstories“ – denn Jonglieren verbessert Wahrnehmung und Wahrnehmungsempfinden bzw. wirkt über die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten Gehirnhälfte direkt auf die Wahrnehmungsstörung der vorhandenen Lese-/Schreibschwächen. In jedem Fall gibt es eine Garantie darauf, dass das Jonglieren-Lernen Kinder und/oder Erwachsene mit Lese-/Schreibschwächen nicht schadet! Das Einzige was „spürbar“ passieren kann, sind Verbesserungen.

Anzeige

KASKADE

European Juggling Magazine
Europäische Jonglierzeitschrift

- Jonglage, Akrobatik
- Circus, Shows
- Projekte, Portraits
- Workshops, Interviews
- Buchbesprechungen
- praktische Tipps
- Termine
- Adressen ...

erscheint vierteljährlich Jahresabo €20

KASKADE
Schönbergstr. 92, D-65199 Wiesbaden, BRD
Tel.: +49 611 9465142, Fax: +49 611 9465143
kaskade@compuserve.com

Auszug aus dem Buch

**REHORULI –
Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie**

Paperback,
140 Seiten,
170 Illustrationen
ISBN 3-8334-3131-8
Preis € 14,90

www.rehoruli.de