

“Ich brauche technische Anweisungen für meinen Schwung – ODER??”

Für die meisten Golfer ist das Golf-Paradigma, dass technische Instruktionen notwendig zur Verbesserung des Golfschwungs sind, eine feste Überzeugung, die sie noch nie hinterfragt haben – ausgenommen diejenigen, die mein Buch gelesen oder ein KAGAMI Seminar besucht haben.

Tatsächlich ist es aber so, dass vom wissenschaftlichen Verständnis her wie Gehirn und Körper zusammen arbeiten Instruktionen SCHÄDLICH für den Lernprozess sind! Der Intellekt, mit dem Anweisungen verarbeitet werden, kann nicht direkt mit dem Körper kommunizieren. Das bedeutet, dass Instruktionen einen natürlichen, automatischen und effektiven Schwung verhindern. Viele Instruktionen führen tatsächlich zu einer Störung im Schwung aufgrund von Missverständnissen, zu viel Fokus auf einem bestimmten Teil des Schwungs oder aufgrund einer Muskelanspannung im Versuch, die gewünschte Bewegung effektiv auszuführen.

Die gute Nachricht: Sie brauchen gar keine Instruktionen!

Es ist wirklich möglich, ganz OHNE technische Anweisungen Ihren Schwung zu verändern bzw. den gerade verbesserten Schwung zu automatisieren! Das Mittel sind die Kagami Übungen, die die Sinne aktivieren und so die „Sprache des Körpers“ sprechen. Sie regen sowohl den visuellen Sinn (innere und äußere Bilder), den kinästhetischen (Körperempfindungen) als auch den auditiven Sinn an. Es gibt einen riesengroßen KAGAMI Werkzeugkasten voller Übungen für jeden Teil des Spieles und für jede technische Veränderung des Schwungs. Jede von uns speziell entwickelte KAGAMI Übung ruft eine spezifische Bewegung hervor und bringt Sie durch Bewusstheit und die Beobachtung von dem, was IST, ins JETZT zurück.

Bewusstsein im JETZT

Der Golfschwung ist eine feinmotorische Bewegungskoordination, die beträchtliche Aufmerksamkeit und Bewusstheit vom **tatsächlichen Geschehen** braucht. Meiner Erfahrung nach sind Top-Golfer sehr gut darin und haben einen erstaunlich akkuraten Feedback-Mechanismus, um die kleinste Veränderung im Schwung zu spüren. Die meisten Amateure sind so sehr damit beschäftigt, ihren Schwung mit Hilfe von Instruktionen zu verbessern, dass sie gar nicht mehr bemerken, was während des Schwungs tatsächlich passiert. Dann ist das feine Spüren nicht mehr möglich – was meiner Meinung nach die Voraussetzung für Erfolg ist.

Sylvias Paradigmen-Wechsel

Als Sylvia kürzlich zu einem 3-Tages KAGAMI Workshop kam, war sie sehr zögerlich, ihre Instruktionen loszulassen. Sie waren zu einem Teil ihrer Identität als Golfer geworden, der sich fortwährend abmüht, seinen Schwung zu perfektionieren. Dieser sah zwar gut aus, aber die Resultate lagen weit unter ihrem Potenzial. Es war aufregend zu sehen, wie sich Sylvias Schwung und Spaß am Spiel am dritten Tag des Seminars total verändert hatten!

Während der ersten beiden Tage konnte Sylvia die Anstrengungslosigkeit in ihrem Spiel erleben, wenn sie verschiedene KAGAMI Übungen für ihr langes und kurzes Spiel einsetzte. Ihr Schwung wurde rhythmischer und flüssiger, sie war präsent im Moment und konnte bewusst verfolgen, was gerade passierte. Und mit nur zwei KAGAMI Wahrnehmungsübungen für die Eisen und die Hölzer wurde ihr Spiel auf dem Golfplatz mühelos und sehr effektiv.

Diese Ergebnisse überzeugten Sylvia so sehr, dass sie in nur 2 Tagen ihre technischen Anweisungen gehen lassen konnte.

Die Verbindung zwischen Körper und Gehirn

Der Grund für diese mühelose Veränderung basiert auf den neurophysiologischen Erkenntnissen, wie Körper und Gehirn verbunden sind. Das Cerebellum (Kleinhirn) ist der Teil des Gehirns, der für die Bewegungskoordination verantwortlich ist, insbesondere für bereits automatisierte, komplexe motorische Fertigkeiten wie Fahrrad oder Auto fahren, Treppen steigen oder Sport auf hohem Niveau.

Das Kleinhirn kann mentale Anweisungen nicht verstehen und kennt nur Empfindungen im jeweiligen Moment. Deshalb kann eine Bewegung erst auf der „Festplatte“ Ihres Golfcomputers „gespeichert“ werden, nachdem sie GEFÜHLT wurde, und nicht zuvor.

Eine KAGAMI Übung: Der Druck Ihres Griffes

Eine sehr wirkungsvolle KAGAMI Übung ist eine Wahrnehmungsübung, bei der Sie sich fragen, wie entspannt – auf einer Skala von 1-5 – Ihre Hände den Schläger halten.

Um die Bandbreite der Skala kennen zu lernen, machen Sie erst zwei Schläge vom Tee, beim einen Mal mit sehr festem Griff (Stufe 5 der Skala) und das andere Mal mit einem sehr lockeren Griff, als ob Ihnen der Schläger nahezu entgleiten könnte (Stufe 1 auf der Skala). Danach halten Sie den Schläger, ohne darüber nachzudenken, wie es richtig ist, und führen einen Schwung aus. Jetzt beobachten Sie nur, wie fest der Griff ist an der Stelle im Schwung, wo Sie ihn am meisten wahrnehmen – dies kann an allen möglichen Stellen sein. Beobachten Sie auch, ob sich der Druck Ihres Griffes während des Schwungs verändert.

Sobald Sie diese Fragen bei jedem Schwung beantworten können, fokussieren Sie während des nächsten Schwungs erst auf die eine Hand und vergeben einen Skalenwert für diese, danach auf die andere und vergeben ebenso einen Wert. Bei all dem sind Sie ein stiller Beobachter, der keine Entscheidung über richtig oder falsch trifft. Denn schon am nächsten Tag oder mit einem anderen Schläger kann der Druck Ihres Griffes wieder anders sein. Es macht einen Unterschied, ob man **der Beobachter oder der Handelnde ist**. Der „Handelnde“ ist der Verstand oder das Ego, das versucht die Kontrolle zu übernehmen und Anweisungen für etwas gibt, was gar nicht existiert: irgendein illusionärer, perfekter Griff in der Zukunft, für den Sie noch hart arbeiten müssen.



Sobald Sie den riesigen und doch sehr feinen Unterschied erkennen zwischen dem **Beobachten, was passiert**, und dem **Versuch, etwas zu ändern**, haben Sie eines der grundlegenden Prinzipien der KAGAMI Methode verstanden.

Wenn Sie im JETZT verankert sind und gleichzeitig wahrnehmen, was passiert, geschehen Veränderungen natürlich, mühelos und sehr viel wirkungsvoller.

Habe ich im letzten Satz das Wort „Golf“ erwähnt? Nein, denn dieses Prinzip gilt genauso für Ihren „Life swing“ oder Ihren „Work swing“.....!

Happy swinging

Sabana Crowcroft
September 2010