

Kevin Johannes Hartwig

HEILE DICH SELBST

Band I



Heile dich selbst mit
energetischer Bewegung,
bewusster Atmung und
der Kraft der Natur



CONSCIOUS
ASCENSION

HEILE DICH SELBST

BAND I

Heile dich selbst
mit energetischer Bewegung,
bewusster Atmung und der Kraft der Natur

Bewusstseinsentwicklung | Göttliche Liebe |
Energieerhöhung | Holistische Heilung

Erkenne dich Selbst | Ermächtige dich Selbst | Heile dich Selbst

Die Zeit deiner Transformation ist Jetzt!

Leichtigkeit | Glückseligkeit | Freiheit

Balance | Ordnung | Harmonie

Lebenskraft | Lebensenergie | Lebensfreude

Reinigung | Erleuchtung | Vervollkommnung

Entwicklung | Heilung | Aufstieg

Kevin Johannes Hartwig

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Einführung: Alles fließt. Alles ist in Bewegung

2. Basiswissen über Bewegung und körperliche Aktivität

2.1 Grundgedanke und allgemeine Informationen über Bewegung

2.2 Bewegung aus evolutionärer Sichtweise

2.3 Sportphysiologie

2.4 Physiologie der Muskulatur

2.5 Superkompensation und Muskelhypertrophie

2.6 Allgemeine Trainingslehre

3. High Intensity Training

3.1 Effekte und Vorteile von High Intensity

3.2 High Intensity Training aus wissenschaftlicher Sichtweise

4. Functional Movement Training

4.1 Vorteile von funktionaler Bewegung

4.2 Functional Movement Training aus wissenschaftlicher Sichtweise

5. Trainingswissen für körperliche Heilung

5.1 Fundamentale Bewegungsmuster

5.2 Mobilisation und Stabilisation

5.3 Flexibilität

5.4 Trigger Area Massage

5.5 Pflanzliche Ernährung beim Sport

5.6 Das Human Growth Hormone

5.7 Breathwork

5.8 Thermische Therapie

5.9 Erdung

5.10 Das Power Workout

5.11 Energetic Training

5.12 Bewusste Angleichung an die kosmische
Geometrie

6. Praxis einer heilenden Trainingsweise

6.1 Geistige Vorbereitung

6.2 Aufwärmphase

6.3 Trainingsphase

6.4 Atmung

6.5 Visualisierung

6.6 Affirmationen

6.7 Abwärmphase

6.8 Geistige Entspannung

6.9 Das perfekte Training

Ein paar letzte Worte

Vorwort

Hallo Lieber Leser. Ich möchte mich zu aller erst einmal bei dir bedanken für dein Vertrauen und die Investition in dieses Buch und somit in die Investition in dich selbst. Ich hoffe ich kann dir mithilfe dieser Arbeit deine ungelösten Fragen beantworten, denn ich habe es mir zur Aufgabe gemacht den Themenbereich von körperlicher Selbstheilung hinsichtlich Bewegung, Atmung und Natur so unkompliziert und einfach wie möglich aufzubereiten, ohne dabei die essentiellen Hintergründe außer Acht zu lassen. Dieses Buch ist letztendlich ein Puzzleteilchen, um das Gebiet von Gesundheit und Heilung besser verstehen und in der Praxis umsetzen zu können. Anfangs hieß dieses Buch noch „Heal Your Body“ Band 1. Nun habe ich es in „Heile dich Selbst Band 1“ umgetauft, da ich im Prozess meiner anderen Bücher gemerkt habe, dass diese miteinander super harmonieren. Es geht um Ganzheitlichkeit und jeder Band beleuchtet Körper, Seele und Geist auf seine ganz individuelle Art und Weise. Das Ziel dieses Bandes ist es deine körperlichen Selbstheilungskräfte auf ganz natürliche Weise mithilfe von Bewegung, Atmung und der Kraft der Natur zu aktivieren und zu verstärken. Selbstermächtigung wird hier ganz groß geschrieben, denn du mein Lieber Leser sollst wieder zurück in deine Eigenverantwortung gebracht werden. Es ist meiner Meinung nach extrem wichtig, die Gebrauchsanweisung unseres Körpers gut zu studieren, damit wir Menschen wissen wie wir eigentlich im Kern funktionieren. Dazu gehört eben auch die Meisterung des Körpers. Wir wollen einen Organismus, der uns unterstützt und Leichtigkeit in unser Sein bringt. Wir wollen einen Körper, der von Gesundheit nur so strotzt. Wir wollen ein gutes Fundament schaffen. Das letzte, was wir wollen, ist doch ein Körper, der eine Belastung für uns darstellt, der Ballast für unseren Geist und Gift für unsere Seele ist. Viele von uns wissen überhaupt nicht mehr, wie sich die Leichtigkeit des Seins anfühlt. Leben ist zu Leiden geworden, aber nur wenn man nicht weiß, wie man lebt. Ein kranker Körper stellt ein ungeahntes Ausmaß an Leid für uns dar. Von diesem Leid wollen wir uns befreien und ganzheitliche Gesundheit wieder landen lassen. Wenn du das Wissen und die Weisheit aus diesem

Buch verinnerlichst und auch wirklich zur Anwendung geleitest, dann kannst du Lieber Leser deine körperliche Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen und bewusste Heilung schaffen, anstatt weiterhin ein Spielball des körperlichen Leidens zu bleiben. Du hast alles in dir, was du brauchst. Du musst nur dieses Wissen in die gelebte Realität umsetzen und zwar jetzt, nicht nächste Woche.

Wie viele andere Menschen habe ich bereits einiges an Wissen und Erfahrungen sammeln können und jetzt ist die Zeit gekommen, dieses Wissen an andere Menschen weiterzugeben. Seit längerer Zeit schwebt mir der Gedanke schon im Kopf dieses Wissen und meine Erfahrungen über Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Spiritualität meinen Mitmenschen näher zu bringen, um so meinen Beitrag für eine bessere Welt zu leisten. Ich bin fest davon überzeugt, wenn jeder Einzelne von uns an sich arbeitet und einen bewussten Umgang mit sich selbst und anderen Lebewesen auf diesem Planeten pflegt, können wir alle zusammen diese Welt zu einem lebenswerteren Ort transformieren. Die Transformation fängt dabei immer bei einem selbst an. Die Welt da draußen wird sich nicht ändern, wenn sich deine innere Welt nicht verändert. „Du bist der Schöpfer deiner eigenen Realität und du bist derjenige der dem Leben einen Sinn gibt“. Diese Weisheit hat vor ein paar Jahren mein Leben umgekrempelt und ich gebe jeden Tag mein bestes sie in die gelebte Realität umzusetzen. Ich habe jetzt eine klare Vision in meinem Kopf, wie noch nie zuvor in meinem Leben. Ich bin ein Mensch, den man leicht begeistern kann und daher sind meine Interessen von einem Eck zum nächsten gewandert. Ich wusste einfach nicht, wofür ich mich entscheiden sollte. Feuerwehrmann, Astronom, Kampffjetpilot, Fussballstar, Bundeswehroffizier, Elektrotechnikingenieur, Archäologe, Historiker, Restaurantbesitzer oder Musikproduzent/DJ, seit meiner Kindheit waren meine Interessen sehr breitgefächert, da ich einfach schon immer so eine unglaubliche Freude und Faszination für das Leben in mir hatte und doch brachte wirklich nichts davon mein inneres Feuer zum Brennen. Ich dachte mir immer, wenn man doch einfach wie in einem Computerspiel speichern und an dem Punkt wieder laden könnte, falls der eingeschlagene Weg doch nicht der richtige wäre. Aber so läuft das Leben nun einmal nicht, wie wir alle wissen. Wenn man sich mehr mit Spiritualität und Geisteswissenschaft

beschäftigt, erkennt man, dass es keine falschen Entscheidungen gibt. All diese Gedanken und Wege waren wichtig, um zu erkennen, was für ein Mensch man sein will und welchen Weg man in Zukunft beschreiten möchte. Alles was geschehen ist, war genau richtig, um genau an dem Punkt anzugelangen, an dem man jetzt ist. Auch wenn ein paar Abzweigungen vielleicht unnötig oder überflüssig waren. Am Ende waren es allerdings einfach nur Erfahrungen und von oben betrachtet ist alles wunderbar. Das Leben ist ein heiliges Wunder. Gehe dankbar und demütig mit diesem Geschenk um.

Spiritualität und Bewusstseinsweiterung waren eben genau die Themengebiete, die mich bis jetzt nicht mehr losgelassen haben. Es begeistert mich einfach immer wieder aufs Neue die Weisheiten von vielen alten wie modernen Philosophen, Mystikern und spirituellen Meistern wie Buddha, Jesus, Platon, Hermes Trismegistos, Sadhguru, Laozi, Sananda etc. zu lesen, zu studieren und in die gelebte Tat umzusetzen und auch selbst auf eine Erkenntnisreise zu gehen und mit seinem höheren Selbst zu verschmelzen. Es ist einfach ein Studium über die tieferen Geheimnisse des Lebens. Sich selbst besser zu verstehen und kennenzulernen. Hinter den Schleier der Realität zu blicken und den Sinn des eigenen Daseins zu ergründen. Das ist für mich einfach gesagt pure Faszination.

Jetzt mag womöglich die Frage aufkommen, was das Ganze denn eigentlich mit Bewegung zu tun hat. Diese Frage habe ich mir anfangs auch gestellt und ich bin zu dem Schluss gekommen, dass alles mit Spiritualität zu tun hat. Es ist das Bindeglied zwischen alledem, was ist. Die einen Menschen entscheiden sich völlig bewusst dazu ein spirituelles Leben zu leben. Andere wiederum ziehen sich die Essenzen aus der Spiritualität, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen. Und wieder andere leben, ohne jemals ein spirituelles Buch gelesen oder ein Seminar besucht zu haben, völlig automatisch und unbewusst ihre Spiritualität aus. Einfach weil es das Leben ist. Wir sind alle Geisteswesen, die auf dem Planeten Erde eine menschliche Erfahrung erleben und wir sind alle mit dem freien Willen ausgestattet. In einigen Menschen mag diese Aussage sicher auf Widerstand stoßen, das ist auch in Ordnung. Jeder darf seinen eigenen Weg frei wählen und diesem

gerne nachgehen. Ich habe mich aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen für diesen Weg entschieden und wenn ich in mein Herz hineinhöre und meiner Intuition vertraue, treffe ich hierbei ausschließlich auf Resonanz.

Aus diesem Grund habe ich das Projekt „Heile Dich Selbst“ ins Leben gerufen. Die Vision ist, wie eingangs bereits erwähnt, jedem einzelnen Menschen Wege aufzuzeigen zu mehr Gesundheit, innerer Zufriedenheit, Balance, Ausgeglichenheit und Erleuchtung. Zusammengefasst ist das Ziel ein Meister über die Materie und den Geist zu werden und sich als Mitschöpfer der Realität anzuerkennen, in bedingungsloser Liebe zu sich selbst und zu allem was ist. „Heile Dich Selbst“ handelt auch davon sein Bewusstsein zu entwickeln, seine Energie- und Schwingungsfrequenz zu erhöhen und allumfassende göttliche Liebe zu leben, bis man bereit für den Aufstieg in eine höhere Bewusstseinssebene ist und schließlich wieder zurück zur Urquelle, zum Urschöpfer, zu Gott findet. Das hat wohlgerne nichts mit irgendeiner Religion zu tun. Der erste von vielen folgenden Meilensteinen auf dem Weg von „Heile Dich Selbst“ ist der Bereich der Wiederherstellung einer gesunden Körperstatur und bewusster körperlicher Bewegung. Du wirst in diesem Buch auf eine fantastische Reise mitgenommen, die dich in unterschiedliche Welten rund um die Themen High Intensity, High Intensity Interval, Sprint Interval, Functional Movement, Mobilisation, Stabilisation, Flexibilität, Breathwork, thermische Therapie, Trigger Area Selbstmassage und die heilende Kraft der Natur entführt. Falls sich das für dich ein bisschen zu überwältigend oder kompliziert anhört, dann möchte ich dich an dieser Stelle gleich wieder beruhigen. Das sind alles wirklich ganz einfache Konzepte. Wir reden hier von keinen anstrengenden Techniken, sondern von ganz natürlichen Methoden deine körperliche Gesundheit auf das nächste Level bzw. auf das Grundlevel zu bringen. Oder anders ausgedrückt: Du findest hier in diesem Buch und auch bei allen anderen Büchern oder Trainings, die wir anbieten immer die Wurzeln und die Basics, mit denen du kinderleicht deine Transformation manifestieren kannst ohne dich dabei im Prozess zu verlieren. Das ist uns nämlich sehr wichtig. Es gibt nichts schlimmeres als sich in irgendeinem Konzept zu vergessen und fachblind zu werden. Kehre daher immer

wieder zurück zur Einfachheit und merke dir: Wahre Essenz und wahre Weisheit sind immer ganz einfach. Du musst es nur umsetzen. Aber dafür bin ja ich da, dir dabei zu helfen, also mach dir keine Sorgen.

Zu Beginn werden in diesem Buch die Grundlagen von Bewegung und körperlicher Aktivität noch einmal aufgearbeitet, die Hintergründe, Effekte und Vorteile High Intensity und Functional Movement aufgezeigt und Trainingswissen für deine Gesundheit und Heilung präsentiert. Anschließend gehen wir einen Schritt tiefer und schauen uns an, was Bewegung, Atmung und Natur miteinander verbindet und wie wir auch unseren Geist und unsere Seele in unser Training miteinbeziehen können. Schließlich möchte ich dir noch essentielle Tipps und interessantes Praxiswissen aus meiner jetzt etwa 20 jährigen Erfahrung mit Sport, Bewegung und Atmung mit an die Hand geben. Ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Experte spielt hierbei keine Rolle, da dir zusammen mit dem dazugehörigen Online Training von „Heile Dich Selbst“ eine große Bandbreite an Übungen, Workouts, Anleitungen, Atemtechniken, Variationen, Affirmationen, Trainingsmeditationen, Schwierigkeitsstufen, Trainingsplänen, Leitfäden etc. und ein „Ich kann und ich werde es schaffen“ Mindest mitgegeben wird, das deine Umsetzung garantiert. Und der große Vorteil dabei ist, dass du es von überall aus durchziehen kannst ohne an ein Fitnessstudio gebunden zu sein. Die Natur ist dein Zuhause. Lasse also das bewusste Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Natur zu deiner neuen Gewohnheit werden, die die Leichtigkeit des Seins wieder in dein Leben transportiert. Tanze mit dem Leben.

Warum sind also die aufgezählten Grundmethoden die oder mit die besten Möglichkeiten, die uns als Mensch zur Verfügung stehen, um körperliche Heilung zu schaffen? Wie setzen wir dieses Wissen am besten in die Praxis um? Gibt es irgendwelche Leitfäden, an die wir uns halten können? Warum ist der Körper so wichtig, wenn wir doch unbegrenztes Bewusstsein sind, das immer verbunden mit der Urquelle ist? Warum hat körperliche Bewegung einen so großen Stellenwert für unsere Gesundheit? Ist die Natur wirklich unser Freund? Auf diese und ähnliche Fragen werden wir hier in diesem Buch detailliert eingehen. Also bleib gespannt, wir tauchen

jetzt langsam tiefer. Einige Bereiche dieses Buches können auf dich sehr trocken wirken, weil wir eben auch ein bisschen Fachwissen durchleuchten müssen, um die weiteren Zusammenhänge besser zu verstehen. Lasse dich davon bitte nicht vom Weiterlesen abschrecken. Es hat alles seinen Sinn und Zweck, denn so kann dieses wertvolle Praxiswissen in deinem Unterbewusstsein noch intensiver verankert werden kann.

1. Einführung: Alles fließt. Alles ist in Bewegung.

*„Nichts ist in Ruhe, alles bewegt sich,
alles ist in Schwingung“*

KYBALION

Eines der uralten hermetischen Prinzipien besagt, dass nichts im Universum wirklich still steht, alles bewegt sich, alles fließt, alles ändert sich, alles schwingt, ist in ständiger Bewegung und verändert sich. Von den größten stofflichen Manifestationen bis hin zu den kleinsten Teilchen und schließlich Energie, alles befindet sich in andauernder Veränderung. Schwingung und Bewegung sind fundamentale Prinzipien unseres Universums und die moderne Wissenschaft hat ebenfalls unlängst herausgefunden, dass alles, was wir Materie und Energie nennen, nur Arten von unterschiedlich schwingenden Bewegungen sind. Diese Schwingungen bilden Vibrationen. Daraus können sich z.B. harmonische Töne bilden und schließlich entsteht Musik. Musik geht immer mit Bewegung einher. Nicht nur dass man sich bei resonierender Musik bewegen möchte, sondern auch weil Musik Schallwellen erzeugt, die Materie in Schwingung versetzt. Es ist ein Tanz der Materie und wenn du auf der Tanzfläche stehst und gute Musik hörst, dann kannst du eigentlich gar nicht anders, als dich zu bewegen, weil du in Resonanz mit der Musik gehst. Innerlich vibrieren deine Zellen. Du fühlst dich vielleicht energiegeladen oder in Ekstase versetzt. Aber durch was? Ganz einfach durch Frequenzen, Schwingungen und Energie. Deine Sinne nehmen diese Schallwellen auf. Nicht nur deine Ohren, sondern auch deine Haut. Du spürst diese Schwingungen und Schwingungen bedeuten immer gleichzeitig Bewegung. Wenn alles still steht, was ist dann? Ich meine keine kurze Pause, sondern wenn alles stoppt, wenn alles aufhört, wenn alles wie eingefroren ist, wenn alles aufhört, wenn alles vorbei ist, wenn alles zu Ende ist und es keinen wiederkehrenden Anfang gibt. Ich rede nicht von bewusster Stille,

ich rede nicht von einer Tiefenmeditation, ich rede nicht von einer Hypnose, ich rede nicht von Gedankenleere und ich rede nicht von loslassen. Ich rede auch nicht von einem Zyklus mit Anfang und Ende. Ich rede nicht vom Ein- und Ausatmen eines Gottes. Ich rede nicht von verschiedenen Zeitaltern, die beginnen und enden. Nein. Ich rede von Nichts ist mehr. Es gibt kein Sein mehr. Es gibt nicht einmal mehr das Nichts. Finito. Stell dir einmal vor alles hört plötzlich auf. Nichts geschieht mehr. Nichts tut sich mehr. Nichts bewegt sich mehr. Nichts ist mehr in Schwingung. Es gibt keine Energie mehr. Alles ist vorbei. Es ist, als ob nie irgendetwas gewesen wäre. Kein Nachspiel. Kein Reflektieren. Kein Beobachten. Kein alles und kein nichts. Versuche dich dort hineinzusetzen. Versuche dich dort hineinzufühlen. Versuche dich dort hineinzutauchen, auch wenn es unmöglich scheint. Einmal tief einatmen und wieder ausatmen.

Und jetzt sag mir einmal, ob Bewegung nun wichtig oder unwichtig ist. Ist Bewegung nun Tod oder Leben. Ist Bewegung ein essentieller Bestandteil unseres Seins oder nicht. Meiner Meinung und Erfahrung nach ist Bewegung ein besonders essentieller Bestandteil des Lebens in unserem Universum. Und daher ist es so wichtig diesem Bereich die nötige Aufmerksamkeit zu schenken und in Harmonie und Einklang mit dem Universum zu schwingen. Das Leben ist ein mystischer Tanz und tanzen ist Bewegung. Ob du nun eine gewisse Sportart ausführst, gerne Spazieren gehst, ein begeisterter Wanderer bist, es liebst im Wald zu laufen, als Fitnessjunkie ausrastest, ein Yogalehrer bist oder Qi-Gong meisterst. Alles ist eine lohnenswerte Form der körperlichen Bewegung. Einmal oberflächlicher und einmal tiefgründiger. Einmal gesünder und einmal extremer. Aber wichtig ist, dass du den Wert von körperlicher Bewegung erkennst und für dich nutzt. Du kannst dich eigentlich gar nicht nicht bewegen, sonst hörst du auf zu existieren. Irgendetwas in deinem Organismus bewegt sich immer, aber das soll jetzt keine schlaue Ausrede für deine Faulheit sein. Abgesehen von körperlicher Bewegung gibt es natürlich auch noch ganz andere Arten der Bewegung, die wohltuend für dein Körper-Seele-Geist System sind. Bewegung ist nicht auf den Körper beschränkt, sondern muss auch geistig und seelisch stattfinden, damit ganzheitliche Gesundheit geschaffen werden kann. Kurz und

einfach gesagt, müssen die Lebensenergien in deinem System fließen können, damit Gesundheit und Heilung ein fester Bestandteil des Seins werden können. Der schlimmste „Feind“ deiner Gesundheit ist die Stagnation, besser gesagt die langfristige Stagnation deiner Lebensenergien. Ein anderes Wort für Lebensenergie wäre z.B. Prana, Qi, Ki, Mana oder Od. Ein anderes Wort für Stagnation wäre beispielsweise Blockade, Stillstand, Verstopfung, Limitierung, Engpass oder Widerstand. Denke einmal darüber nach, wie sich die oben genannten Synonyme langfristig auf deinen Gemütszustand auswirken. Selbst das einfache Beispiel einer anhaltenden Verstopfung in unserem Darm zeigt, dass unsere Lebensfreude, unsere Lebensqualität und unsere Lebensenergie drastisch darunter leiden.

Jeder hat sicherlich schon einmal in seinem Leben eine unangenehme Verstopfung erfahren und jeder der sich noch daran erinnern kann, weiß wie belastend das sein kann. Genauso kannst du dir jede andere Art von Stagnation in deinem Körper-Seele-Geist System vorstellen. Etwas ist blockiert und diese Blockade wirkt sich negativ auf dein System aus. Die Auswirkungen wirst du auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene wahrnehmen können, wenn du das nötige Bewusstsein dafür hast. Die Lösung besteht eigentlich immer darin, diese Blockade zu lösen und deine Lebensenergien wieder zum Fließen zu bringen. Finde den Engpass und löse ihn auf. Wenn wir beim Beispiel der Verstopfung bleiben, dann könntest du vielleicht mehr Mobilisationsübungen, ein paar Laufeinheiten oder Ausdauersport in deine täglichen Gewohnheiten miteinfließen lassen. Du könntest auch stagnationslösende und wahrscheinlich wärmende Nahrungsmittel und Rezepte in deine tägliche Ernährung miteinbauen. Du könntest mithilfe bewusster Atmung deine Körpermitte unterstützen und ausgleichen. Du könntest auch deine Chakren und deine Aura energetisch durchspülen, säubern und reinigen. Du könntest dich mit den kosmischen Energien der Urquelle verbinden und mit den erdenden Energien von Mutter Gaia verwurzeln. Du könntest auch emotionale Belastungen, versteckte Traumata oder seelische Anhaftungen auflösen. Es gibt vieles, was du in solch einem Fall tun kannst, aber heilende Bewegung ist definitiv eine sehr einfache und effektive Möglichkeit. Körperliche

Bewegung ist die Basis für dein Wohlbefinden. Merk dir das. Ganz besonders Hundebesitzer wissen, dass selbst Tiere ihren täglichen Auslauf brauchen. Wir Menschen brauchen diesen auch. Es führt kein Weg daran vorbei.

Die Begriffe Mobilisation und Stabilisation werden dir in diesem Buch ein ständiger Begleiter sein, denn sie repräsentieren für mich mithilfe westlichen Sprachgebrauchs die Balance zwischen Yin und Yang auf optimale Weise. Yin und Yang sind nach dem altchinesischen Tao die beiden Grundenergien unseres Universums. Yin und Yang sind überall zu finden. Sie ergänzen sich gegenseitig. Sie sind im jeweils anderen Teil ebenfalls vorzufinden und sie befinden sich in ständigem Wandel. Hell, dunkel. Warm, kalt. Männlich, weiblich. Sommer, Winter. Licht, Finsternis. Feuer, Wasser. Yin und Yang ist der Inbegriff der Dualität. Alles hat zwei Pole und diese Pole gehören unweigerlich zusammen. Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Yin ist der strukturgebende, weibliche, ruhige, passive und stabilisierende Pol. Wohingegen das Yang beim aktivierenden, männlichen, bewegenden und mobilisierenden Pol eingeordnet werden kann. Wenn Yin und Yang in Balance sind, dann herrscht ein friedliches Gleichgewicht. Balance bedeutet nicht Stillstand. Balance bedeutet Ausgeglichenheit. Balance bedeutet die Schwankungen kontinuierlich ausgleichen zu können. Balance ist ein Fließgleichgewicht. Balance soll nicht starr sein, sondern dynamisch. Bewegung soll ebenfalls dynamisch und facettenreich gestaltet werden und nicht in Einseitigkeit verharren. Genau deswegen spricht dieses Buch auch von High Intensity Training auf der einen Seite und Functional Movement Training auf der anderen Seite. Anspannung und Entspannung sollte in einem gesunden Bewegungsprogramm gleichermaßen enthalten sein. Stabilisierende und mobilisierende Komponenten, kräftigende und ausdauernde Einheiten sind gefragt, um unserem Körper ein umfassendes Training zu bieten.

Und aus diesem Grund stehen das High Intensity Training und das Functional Movement Training auf ihrem eigenen Standbeinen, aber sind doch wie Yin und Yang untrennbar miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig. Das Functional Movement Training steht sozusagen für das Fundament und die

Basis eines gesunden Bewegungsapparates. Es ist die Grundvoraussetzung für jeden Menschen sich evolutionär bedingt richtig zu mobilisieren und zu stabilisieren. Darauf aufbauend ist das High Intensity Training die nächste Stufe der Bewegungspyramide. Wenn das Gehen erlernt ist, ist man bereit zu laufen. Sind die Grundmuster der menschlichen Bewegung verinnerlicht, werden diese im High Intensity Training auf das nächste Level gebracht und perfektioniert. Hat man beide Gebiete gemeistert, steht dem menschlichen Organismus ein hervorragendes Tool an der Seite, um sein eigenes Wohlbefinden ganz besonders auf körperlicher, aber auch auf seelischer und geistiger Ebene zu steigern. Anspannung und Entspannung in einem sportlichen Konzept vereint. Sportliche Praxis, um die fundamentale Energie von Yin und Yang zu verstehen, anzuwenden und zu meistern.

Wie wir also diese körperliche Balance herstellen und aufrechterhalten und auf welche Weise wir heilsame Bewegung in unser tägliches Leben einbauen können, das ist Teil dieses Buches. Wer rastet, der rostet. Also legen wir los.

2. Basiswissen über Bewegung und körperliche Aktivität

In der heutigen Zeit gibt es ein unglaublich vielfältiges Wissen rund um die Themen Sport, Training, Muskelaufbau, Ausdauer etc. Es gibt dutzende und aberdutzende Variationen von Trainingsprogrammen und Trainingskonzepten mit wissenschaftlich fundierter Basis. Das Wohltun von körperlicher Aktivität und Bewegung wurde sowohl theoretisch als auch praktisch ausreichend erforscht und nachgewiesen. Viele Menschen sind der lebende Beweis für die außergewöhnlich positiven Effekte auf den menschlichen Organismus von regelmäßiger sportlicher Belastung. Und dennoch wandelt auf unserem Planeten immer noch eine Vielzahl von Menschen umher und leidet an psychischen und physischen Beschwerden aufgrund von Bewegungsmangel. Dabei fehlt es sehr oft gar nicht am Wissen, ganz im Gegenteil. Viele sind sogar von den weitreichenden positiven Auswirkungen von Bewegung überzeugt, schaffen es jedoch einfach nicht den ersten Schritt zu machen oder scheitern dabei Freundschaft mit ihrer neuen Gewohnheit, auch genannt „Sport“ zu schließen. Stattdessen siegen die üblichen Ausreden, Hindernisse oder Blockaden wie Zeitmangel, Bequemlichkeit, Selbstsabotage etc. Dementsprechend habe ich es mir zum Ziel gesetzt diesen unterbewussten und vielleicht weggesperrten Teil jener Menschen, der die Hoffnung noch nicht aufgegeben hat und weiterhin das Verlangen nach körperlicher Aktivität spürt, zu aktivieren, zu kontaktieren und zu unterstützen. Falls du Lieber Leser einer dieser Menschen bist, will ich dir jetzt schon einmal zur Entscheidung gratulieren dieses Buch zu lesen. Denn du hältst jetzt möglicherweise die Lösung für dein Problem in den Händen. Mit dem Abschluss dieses Buches und dem dazugehörigen „Heile Dich Selbst Online Training“ steht dir wirklich ein breitgefächertes Spektrum theoretischen und praktischen Wissens zur Verfügung, das dich in deinem Leben enorm

unterstützen wird, dich deinem neuen Hobby der regelmäßigen körperlichen Aktivität „was ein wahrliches Geschenk für deinen Körper ist“ vollends hinzugeben.

Sport und Bewegung hat uns Menschen schon unser ganzes Leben lang begleitet und begeistert. Bei letzterem werden vielleicht nicht alle zustimmen und doch wissen wir alle, wie dankbar wir als Menschen sein können für dieses ausgeklügelte Fortbewegungssystem. Angefangen bei den Knochen und Gelenken hin über Sehnen und Bänder bis zu den einzelnen Muskelfasern und dem Skelettsystem. Alles arbeitet ineinander übergreifend zusammen, damit aus einem gedanklichen Befehl im Gehirn so etwas wie eine Bewegung entsteht. Daraus sind die vielfältigsten Sportarten wie Fußball, Tennis, Eishockey, Schwimmen, Fechten, Boxen und viele mehr entstanden, die sich eben genau diesem Mechanismus des menschlichen Bewegungsapparates zu Nutze gemacht haben, um daraus die unterschiedlichsten Bewegungsmuster zu kreieren und daraus beispielsweise einen Wettkampf zu generieren. Andere Bewegungsarten wie Yoga, Aikido, Tai Chi, Gymnastik, Turnen, Aerobic usw. bedienen sich ebenfalls dieses einzigartigen Zusammenspiels des aktiven und passiven Bewegungsapparates und haben es sich unter anderem zum Ziel gemacht diesen noch mobiler, stabiler oder flexibler zu formen und das auf eine Weise, die man gar nicht erst für möglich gehalten hätte.

Doch was ist die Basis von all dem? Was ist Bewegung? Was ist eigentlich körperliche Aktivität? Was macht Bewegung aus? Wie sieht die Physiologie hinter Bewegung aus? Wie bringen wir Bewegung dem Menschen näher? Wie können wir gesunde und heilsame Bewegung wieder richtig lernen?

2.1 Grundgedanke und allgemeine Informationen über Bewegung

Jede Bewegung des Körpers, die mit einer Kontraktion der Muskulatur einhergeht und den Energieverbrauch über den normalen Ruheenergiebedarf hinaus steigert, wird als körperliche Aktivität definiert. Körperliche Betätigung ist also die Gesamtenergie, die durch Bewegung verbraucht wird. Heutzutage ist allgemein bekannt, dass sich Bewegung als außerordentlich wichtiger Faktor für unsere Gesundheit und Lebensqualität erwiesen hat. Dabei umfasst sie viele Sport- und Freizeitaktivitäten, aber auch tägliche Verrichtungen wie zügiges Gehen, Hausarbeit oder auch körperlich anstrengende Berufstätigkeiten zählen dazu. Hieraus haben sich einige Vorteile und Gründe für Bewegung und Sport herauskristallisiert wie z.B:

- **Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit:**
Bewegung stärkt Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven, Atmung, Gehirn, Hormonhaushalt und Immunsystem
- **Steigerung der Muskelkraft:**
Bewegung unterstützt eine positive Körperhaltung und reguliert Kräfteungleichgewichte und belastende Schonhaltungen
- **Kondition:**
Bewegung verbessert die Herzarbeit, vermindert das Infarktrisiko, steigert die Durchblutung und senkt den Blutzuckerspiegel
- **Knochenstärkung:**
Bewegung stärkt den passiven Bewegungsapparat und beugt Osteoporose vor

- **Koordination:**
Bewegung steigert die Körperwahrnehmung und die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit
- **Immunsystemoptimierung:**
Bewegung erhöht die Immunzellenproduktion und baut Stress und Ärger ab
- **Kalorienverbrennung:**
Bewegung verbessert den Blutstoffwechsel und die Fettverbrennung
- **Physische, psychische und mentale Entspannung:**
Bewegung setzt positive Stresshormone frei und steigert das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, niedrig schwingende Emotionen wie Wut und Angst werden leichter abgebaut
- **Darmgesundheit:**
Bewegung fördert die Darmperistaltik und ist der Motor des Lymphsystems
- **Spaß und Freude am Leben:**
Bewegung schüttet Endorphine aus und steigert das allgemeine Wohlbefinden

Bewegung und Sport haben natürlich nicht nur positive Auswirkungen. Die möglichen negativen Konsequenzen sollte man sich auch vor Augen führen. Denn Sport ist nur so gesund, wie man ihn betreibt. Werden bestimmte Sportarten zu exzessiv betrieben, kann es zu schweren Sportverletzungen, Knochenbrüchen, Herzfunktionsstörungen, Allergien oder Entzündungen kommen. Die Sportsucht darf man dabei auch nicht vergessen, bei der ein alltägliches Verhalten oder ein Hobby und keine Substanz im Mittelpunkt steht.

Sportliche Betätigung und Aktivität gliedern sich in verschiedene Bewegungsarten:

Alltagsbewegungen bringen möglichst viel Bewegung in den alltäglichen Ablauf hinein und hierbei bieten sich unzählige Möglichkeiten an wie z.B. Körperlockerungen am Arbeitsplatz, Haushaltsarbeit, Einkaufs- und Arbeitswege komplett oder teilweise zu Fuß, Spaziergänge, Atementspannungsübungen, Freizeitaktivitäten in der Natur etc.

Ausdauertraining ist eine Bewegungsform, die vorrangig die Herzfähigkeit steigert und die Schweißproduktion ins Rollen bringt. Dazu zählen z.B. Laufen, Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Rennradfahren etc.

Krafttraining hingegen beansprucht vor allem den gesamten Muskel- und Skeletapparat im Sinne körperlicher Arbeit. Geräteübungen wie Bankdrücken, Schulterseilzug, Butterflymaschine, Beinpresse oder freie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestütz, Klimmzüge und Unterarmstütz zählen zum Kraftsport, um einige Beispiele zu nennen.

An der Bewegungspyramide für Erwachsene lässt sich sehr leicht feststellen, dass sich Alltagsbewegungen auf rund 30-60 Minuten täglich belaufen sollten und als Fundament jeder Bewegung gelten. Ausdauersport steht an zweiter Stelle mit einem Mindestmaß von etwa 20-30 Minuten 3-5 mal pro Woche. Kraftsport belegt den dritten Platz mit einem Umfang von etwa 10-20 Minuten an 2-3 Wochentagen gefolgt von sitzenden Tätigkeiten, die auf ein Minimum beschränkt werden. Summa Summarum ergeben dies optimalerweise etwa 4 Stunden moderates und intensives Training plus 7 Stunden regelmäßige Beweglichkeitsübungen pro Woche.

Wir Menschen haben uns also in der modernen Gesellschaft mit einigen Ausprägungen und Strategien von Bewegungsprogrammen auseinandergesetzt. Sie werden gegliedert in Heimtraining und Programmen in öffentlichen oder

privaten Einrichtungen wie Fitness- und Gesundheitszentren. Wir haben die Möglichkeit von „Short Bouts“, also die Akkumulation zeitlich kurzer Trainingseinheiten, die über den ganzen Tag verteilt werden. Mithilfe des Internets stehen uns individualisierte Trainingspläne und Kurse online zur Verfügung und trotz alledem schaffen es viele nicht, sich an ein bestimmtes Programm zu binden oder geschweige denn über ihren Schatten zu springen, um überhaupt erst einmal zu beginnen. Dabei stehen uns oft die typischen Blockaden wie Zeitmangel, Bequemlichkeit, Mangel an Interesse, örtliche und lokale Begrenzungen, Mangel an sozialer Unterstützung oder das einfache Scheitern einer neuen effektiven Gewohnheit mit anschließendem Rückfall im Weg. Exakt hier an der wichtigsten Stellschraube, der Überwindung und Transformation dieser Blockaden hinsichtlich Bewegung und körperlicher Aktivität, steht das High Intensity Training meiner Erfahrung nach an oberster Stelle. Dem warum und weshalb werden wir uns in den späteren Kapiteln widmen.

Obwohl uns dieses umfangreiche Wissen offensichtlich zur Verfügung steht, muss man sich die Frage stellen, warum der Bewegungsmangel an 7. Stelle der Risikofaktoren mit 5-10% aller Todesfälle in den Industrienationen steht und somit einer der größten Gesundheitsrisiken in der modernen Weltsituation, ähnlich riskant und gesundheitsschädlich wie Rauchen, ist. Seit etwa mehr als 5.000 Jahren kennen die Menschen anhand von yogischen und vedischen Lehren viele positive Effekte körperlicher Bewegung und damals wurde schon vor körperlicher Untätigkeit gewarnt. Aber wenn man noch weiter in die Geschichte in das Jäger- und Sammlerzeitalter zurückgeht, war dies offenbar kein Problem. Genau mit dieser Erkenntnis werden wir uns im nächsten Kapitel befassen.

2.2 Bewegung aus evolutionärer Sichtweise

Seit tausenden von Jahren ist es eine der besten Möglichkeiten für uns Lebewesen sich an die Anforderungen und Veränderungen der Umwelt und Lebensbedingungen auf unserem Planeten anzupassen, um zu überleben. Diejenigen, die sich am effektivsten und effizientesten an die vorherrschenden Lebensbedingungen, vor allem im Sinne physischer Aktivität, angleichen konnten, hatten die besten Chancen. Und dies bedeutete eben auch einen ausgereiften und fähigen Bewegungsapparat zu besitzen. Es bedeutete stark, schnell und ausdauernd zu sein, um sich ausreichend mit Nahrung und Wasser zu versorgen. Es bedeutete sich in der Wildnis verteidigen und kämpfen zu können. Aber es bedeutete gleichzeitig auch einen robusten und widerstandsfähigen Körper gegenüber Klima und Wetter zu haben. Und genau diesen Anforderungen und Problemen mussten sich unsere Vorfahren stellen.

Heutzutage haben sich die Dinge ein wenig verändert. Die Technologie hat uns das Leben mit Bussen, Zügen, Autos und Aufzügen hinsichtlich Fortbewegung und Reisemöglichkeiten „einfacher“ gemacht, aber eben auch bequemer. Wir brauchen in der heutigen Zeit keinen starken Körper mehr, um von A nach B zu reisen oder auf gefährliche Nahrungssuche zu gehen. Der stärkste und ausdauerndste zu sein, bedeutet in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr die Welt. Die Lebensbedingungen haben sich drastisch verändert und da es eine typische Eigenschaft von Lebewesen und vielleicht insbesondere dem Menschen ist möglichst effizient und viel Energie zu sparen, sind die meisten von uns bezüglich physischer Aktivität und muskulärer Arbeit immer fauler und bequemer geworden. Gerade diese physische Aktivität hätte unser Körper, wie wir im letzten Kapitel ausreichend erörtert haben, dringend nötig, um unser volles Potential ausschöpfen zu können. Unser Organismus verlangt also wieder verzweifelt nach allgemeiner Bewegung und speziellen muskulären Kontraktionen,

um die Gesundheit seines Skelett- und Bewegungsapparates wieder völlig herzustellen. Und wir müssen verstehen, dass es einen Unterschied zwischen Aktivität mit moderater Intensität wie Gehen oder Joggen und Aktivität mit hoher Intensität wie Kraft- oder Ausdauertraining gibt. Für unseren Körper ist beides von immenser Bedeutung.

Es ist kein Zufall, dass gerade wir Menschen das einzige Säugetier mit der Fähigkeit anhaltend aufrecht auf zwei Beinen zu gehen sind und gleichzeitig die beste Ausdauerfähigkeit über lange Distanzen besitzen. Wenn man der Wissenschaft Glauben schenken mag, entwickelte sich der Mensch etwa in den letzten 3 Millionen Jahren vom „Homo Habilis“ über den „Homo Erectus“ hin zum „Homo Sapiens“ in einer Gesamtsumme von ungefähr 84.000 Generationen. Um sich dieses Ausmaß zu verdeutlichen: das digitale Zeitalter startete vor 2 Generationen, die industrielle Revolution vor 8 Generationen und das Ende des Jäger und Sammler Zeitalters, das den Beginn des Ackerbaus einläutete, war schätzungsweise 350 Generationen in der Vergangenheit.

Unsere Körper sind der Beweis für Entwicklung und Anpassung unseres Organismus sowohl an das Rennen und Laufen kurzer und langer Distanzen als auch das Jagen und Sammeln. Wenn man den aktiven und passiven Bewegungsapparat des heutigen Menschen mit dem „Homo Erectus“ vergleicht, kann man folgende Adaptationen feststellen:

- Strukturelle Veränderung des Schultergürtels zur Stabilisierung des Kopfes
- Längere Beine für eine bessere Energieeffizienz während der Fortbewegung
- Optimierung des Sprunggelenks
- Kürzere Zehen zur Verringerung mechanischer Arbeit
- Überarbeiteter Gehörgang für mehr Balance und Koordination
- Größenzunahme des „Gluteus Maximus“ zur Rumpfstabilisierung

- Ausgereifteres Kühlungssystem des Körpers aufgrund Reduktion der Körperhaare

Dieser ausgereifte und optimierte Bewegungsapparat unserer Vorfahren hat uns Menschen unter anderem das Überleben in der Jäger und Sammler Ära gesichert. Der Mensch in der damaligen Zeit hatte die Möglichkeit sich auf eine lange Suche nach Nahrung wie Pflanzen, Beeren, Kräuter, Blätter und Obst etc. zu machen und diese anschließend zu horten. Fähigkeiten wie Klettern, Bergsteigen, Laufen etc. musste er mit Leichtigkeit meistern, um den Fortbestand seiner Spezies aufrechtzuerhalten. Eine andere entscheidende Option, die ihm offen stand, war es auf die Jagd zu gehen. Zu dieser Zeit war der Mensch leider noch nicht so weit fortgeschritten mithilfe von Werkzeugen oder Waffen, wie Pfeil und Bogen, die Arbeit zu erleichtern. Im ersten Moment stellt man sich bestimmt die Frage, wie unsere Vorfahren dann ihre Beute erlegt haben. Im direkten Vergleich mit anderen Säugetieren dieser Zeit war er sowohl physisch als auch konstitutionell unterlegen. Er war einfach schwächer und langsamer. Aber einer der entscheidenden Unterschiede war seine intermittierende Ausdauerfähigkeit. Und genau diese nutzten unsere Vorfahren bei der sogenannten Hetzjagd oder Ausdauerjagd, die selbst heute noch von verschiedenen urtümlich lebenden Völkern betrieben werden wie z.B. die Jäger der San im südlichen Afrika oder die Raramuri in Mexiko. Die Jagd besteht aus Intervallen zahlreicher Sprints oder Läufen und zieht sich über mehrere Stunden, bei der die Beute natürlich anfangs ohne große Mühe entkommt, aber sie wird solange verfolgt und unter Druck gesetzt bis diese schließlich aufgrund von Wassermangel, Überhitzung und Erschöpfung überwältigt und getötet wird. Bewegung und physische Aktivität waren also schon immer von essentieller Bedeutung für den Fortbestand und die Gesundheit der menschlichen Spezies. Vollständigkeitshalber wollte ich diesen Fakt mit in den Topf werfen und zeigen, zu was der Mensch in früheren Zeiten mithilfe seines Bewegungsapparates im Stande war. In bestimmten Regionen der Welt war die Jagd sicherlich entscheidend für das Überleben einzelner Menschengruppen. Allerdings ist der Mensch nicht auf

tierische Nahrungsmittel angewiesen. Hochwertige pflanzliche Kost reicht für den Fortbestand des Menschen vollkommen aus, wie mittlerweile auch die Wissenschaft deutlich zeigt.

Die menschliche Physiologie basiert unter anderem auf dem Prinzip sich an Stress und Belastung anzupassen. Dabei müssen wir jedoch beachten, dass unser Organismus sehr widerstandsfähig ist und im Normalfall nur bei äußerster Dringlichkeit spezifische Adaptationen durchführt. D.h. bei Belastungen und Stresssituationen von etwa 75% benötigt unser Körper sehr lange, um gewisse positive Änderungen vorzunehmen. Bringen wir unseren Organismus jedoch an seine Leistungsgrenze, ist er gewillt diese Anpassungen schneller zu implementieren, auch wenn der Körper nur für einen kurzen Moment an seine Schmerzgrenze gebracht wird. Und exakt diesen Mechanismus macht sich das High Intensity Training zu Nutze. Wir versuchen uns also mithilfe des Konzeptes von hochintensiven und intervallmäßigen Belastungen, so weit es uns möglich ist, an unsere Grenzen zu bringen, um die besten Trainingseffekte zu erreichen. Je größer und effektiver die Belastung, desto schneller kann die Anpassung folgen. Wenn wir zurück an unsere Kindheit oder Jugend denken oder ganz einfach die heutigen Kinder beim herumtollen und spielen beobachten, werden wir sehr schnell feststellen, dass sich diese ganz natürlich in intermittierenden und intervallähnlichen Mustern bewegen. Selbst uns Erwachsenen fällt das Arbeiten in intervallartigen Schemata deutlich einfacher und angenehmer. Auf diese Weise können wir auch viel effektivere Leistung bringen. Arbeitest du z.B. lieber 5 Stunden am Stück oder wäre es dir lieber diese 5 Stunden in Arbeitsblöcken von 5 Etappen in jeweils 1 Stunde zu teilen, in denen du dich voll und ganz konzentrieren kannst? Und genauso lässt sich dieses Prinzip auch auf unseren Bewegungsapparat übertragen. Stelle dir außerdem die Frage, ob du lieber die Körperstatur eines trainierten Sprinters und Intervallläufers oder die eines Marathonläufers haben willst bzw. welche der beiden Körperstaturen du ästhetischer und gesünder findest.

2.3 Sportphysiologie

Der funktionelle Zweck eines jeden Trainings ist es einen Wachstumsprozess in den Bereichen Muskulatur (Muskeifasern), Kraft (Myofibrillen) und Ausdauer (Mitochondrien, Kapillaren) auszulösen. In unserem Körper laufen ständig bestimmte Stoffwechselprozesse ab, die unter anderem Körpergewebe wie Muskeln, Knochen oder Knorpel abbauen. Diese Vorgänge werden als katabole Stoffwechselprozesse bezeichnet. Anabole Stoffwechselprozesse sind das genaue Gegenteil. Sie bauen Körpergewebe auf, dafür benötigt unser Körper jedoch regelmäßige Stimuli und Energie z.B. in Form von Nahrung. Katabole Prozesse hingegen laufen ständig von selbst, da unser Organismus wieder einmal darauf ausgelegt ist Energie zu sparen. Wird ein bestimmter Gewebetyp, in unserem Fall Knochen oder Muskeln, nicht ausreichend beansprucht, macht es für unseren Körper folglich keinen Sinn diesen mit Energie zu versorgen, da es offenbar nicht nötig ist. Somit leitet unser Körper katabole Stoffwechselprozesse in den Gang, um aus diesem „überflüssigen“ Gewebe Energie umzuwandeln. Ab dem 30. bis 50. Lebensjahr nehmen diese katabolen Stoffwechselprozesse altersbedingt automatisch zu. Aus diesem Grund wäre es von Vorteil dem Krafttraining in diesem Alter einen noch höheren Stellenwert zu zuschreiben, um das metabolische Problem schwindender Muskelmasse zu kompensieren.

Wie jedes andere Organ im Körper auch, benötigt unsere Muskulatur ebenfalls eine gewisse Menge an Energie, um ihre muskuläre Arbeit zu verrichten. Unter der Energiebereitstellung versteht man dabei die Mobilisierung, den Abbau und Transport von energiereichen Substraten in unseren Muskelzellen. Unser Organismus hat dem Muskelgewebe mehrere Optionen zur Auswahl gestellt, wie dieses sowohl über einen kurzen als auch über einen längeren Belastungszeitraum optimal mit Energie versorgt werden kann. Gewisse Energiereserven sind schneller ausgeschöpft als andere, stellen dem Körper jedoch dafür ein höheres Maß an Kraft zur Verfügung.

In unseren Zellen sind energiereiche Phosphate ATP (Adenosintriphosphat) und kreatinreiche Phosphate KrP (Kreatinphosphat) nutzbar, während die großen Reserven, wie Kohlenhydrate und Fette oder zum Teil auch Proteine, außerhalb der Zellen gelagert sind. Sind die intrazellulären Speicher ausgeschöpft und das passiert sehr schnell, ist der Körper bei anhaltender Belastung dazu gezwungen eine ATP-Resynthese mithilfe einer Glykolyse oder Lipolyse einzuleiten. Vereinfacht gesagt, die Kohlenhydrat- und Fettreserven werden für die Energiebereitstellung angezapft. Trotzdem laufen die Energiesysteme immer parallel ab, jedoch ist dabei immer ein System dominant. Außerdem hat die Muskelzelle die Option die Stoffwechselprozesse entweder aerob in Verbindung mit Sauerstoff oder anaerob ohne Verbindung von Sauerstoff durchzuführen. Zur Veranschaulichung der muskulären Energiebereitstellung helfen uns hier die folgenden Grafiken:

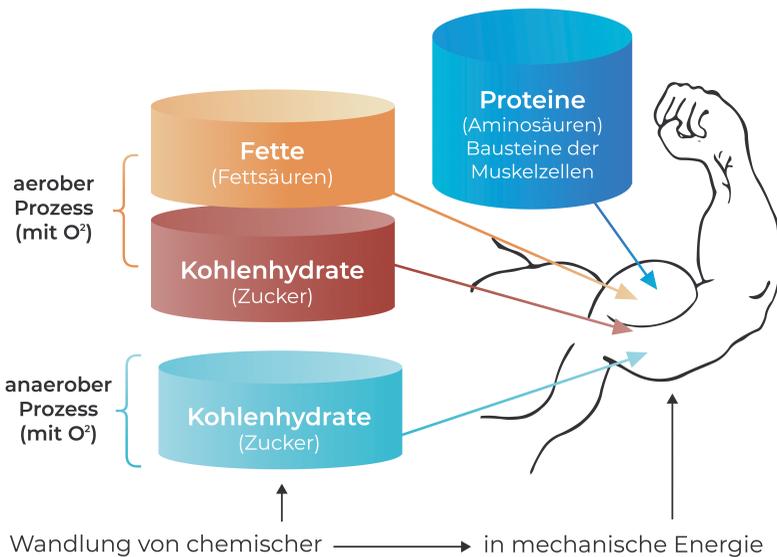


Abbildung 1: Energiebereitstellung der Muskulatur

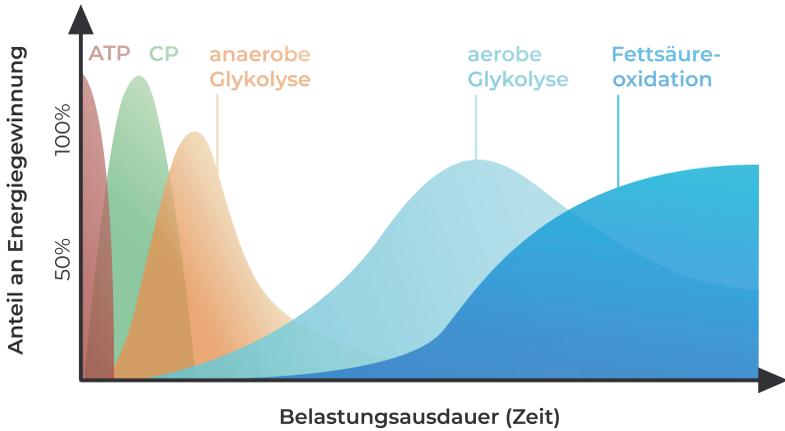
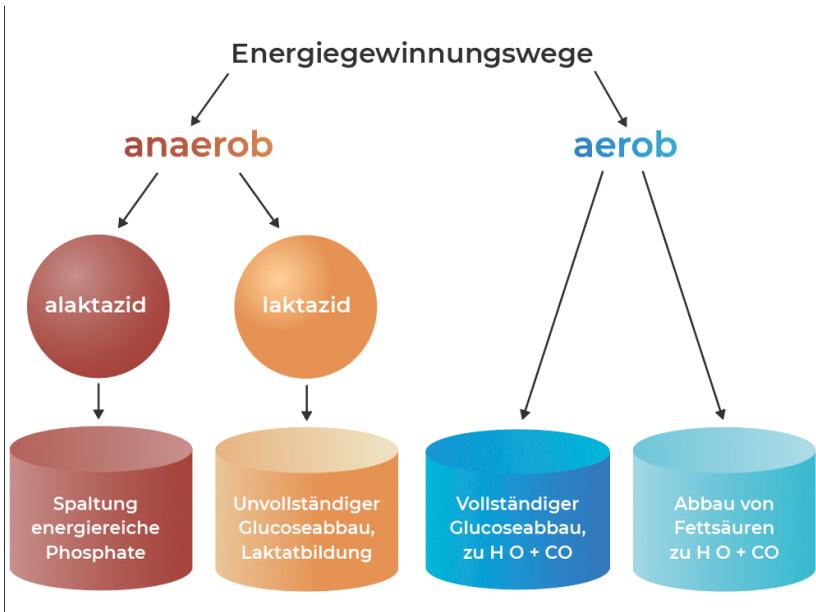


Abbildung 2: Energieflussrate
 Abbildung 3: Energiegewinnungswege



2.4 Physiologie der Muskulatur

Im Grunde wird zwischen drei verschiedenen Muskeltypen unterschieden. So gibt es die glatte Muskulatur, das Herzmuskelgewebe und die Skelettmuskulatur, die hinsichtlich ihres Aufbaus auch als quer gestreifte Muskulatur bezeichnet wird. Die glatte Muskulatur besteht aus länglichen, kaum verzweigten Zellen und wird daher als „glatt“ bezeichnet. Die einkernigen Zellen sind gleichförmig strukturiert. Eine besondere Eigenschaft ist, dass der Mensch sie nicht kontrollieren und beeinflussen kann, in der Regel arbeitet sie träge und unwillkürlich. Sie hat ihren Sitz hauptsächlich in den Muskelwänden des Magens, der Bronchien, im Auge und in den Blutgefäßen. Aus diesem Grund wird sie auch als Eingeweidemuskulatur bezeichnet. Da sie vom zentralen Nervensystem innerviert ist, ist sie für ein Muskelaufbautraining daher eher zu vernachlässigen.

Das Herzmuskelgewebe und ihr Herzmuskel bilden eine Sonderform der quer gestreiften Muskulatur. Diese Form der Muskulatur kommt nur in der Herzwand vor. Zwar weist der Herzmuskel die typische Querstreifung der Skelettmuskulatur auf, die Zellkerne befinden sich jedoch in der Zellmitte, wie es bei der glatten Muskulatur der Fall ist. Das einzigartige an diesem Muskeltyp ist, dass er sich selbst von innen heraus erregt. Er braucht keine Nervenimpulse von unserem Nervensystem, um zu kontrahieren. Eine weitere Besonderheit ist, dass der Herzmuskel der einzige im Körper ist, der ein ganzes Leben lang ohne Pause arbeitet, dabei ungefähr 2,8 Milliarden Mal schlägt und im Regelfall bis zum Lebensende niemals ermüdet. Im Gegensatz zur glatten Muskulatur lässt sich das Herzmuskelgewebe gut trainieren. Vor allem während eines Ausdauertrainings ist beispielsweise der Herzmuskel dazu gezwungen schneller und öfter zu pumpen, um den Körper effizienter mit Blut zu versorgen. Dadurch wird er stärker, ausdauernder und resistenter. Diese Vergrößerung kann bei

intensivem Training zur Bildung eines sogenannten Sportlerherzens führen.

Die Skelettmuskulatur ist geprägt von der markanten Querstreifung, welche unter dem Mikroskop gut zu erkennen ist, deshalb wird diese Muskelart auch als quer gestreifte oder somatische Muskulatur bezeichnet. Diese kann im Gegensatz zur glatten Muskulatur bewusst gesteuert werden und unterliegt somit dem menschlichen Willen. Dadurch ist sie für den Menschen bei jeder Sportart von essenzieller Bedeutung und für das Muskelaufbautraining bestens geeignet. Neben der Zunge, dem Kehlkopf und dem Zwerchfell zählt die komplette Skelettmuskulatur, welche der Fortbewegung im Raum und der Stabilisierung des Körpers und seiner Extremitäten dient, dazu. Mit ungefähr 400 unterschiedlichen Muskeln bildet sie den Großteil der Gesamtmuskulatur. Sie ist darauf ausgelegt stimuliert, gereizt und trainiert zu werden. Die Skelettmuskulatur unterteilt sich des Weiteren in verschiedene Muskelfasertypen. Es sind nämlich nicht die menschlichen Skelettmuskeln, welche schnell oder langsam sind, vielmehr besteht jeder Skelettmuskel aus unterschiedlichen Muskelfasertypen. Es wird zwischen langsam zuckenden dunkelroten ST-Fasern (slow twitch) Typ I-Fasern und schnell zuckenden hell (weißen) FT-Fasern (fast twitch) Typ II-Fasern unterschieden. Erstere weisen eine hohe Ermüdungsresistenz und gute Energieversorgung auf, wodurch sie vor allem bei lang durchgeführten Bewegungen mit geringer Kraftentwicklung eingesetzt werden. Die FT-Fasern lassen sich noch weiter in Typ II a, Typ II b und Typ II c aufteilen, welche hauptsächlich bei Belastungen mit hoher Kraftentwicklung genutzt werden, somit sind sie ideal für kraft- und schnellkraftbezogene Anforderungen geeignet. Die Wachstumskapazität von Typ II Fasern ist deutlich größer als die von Typ I Fasern. Personen, die genetisch einen höheren Anteil an Typ II Fasern aufweisen, weisen somit ein höheres Potenzial für Muskelwachstum auf. Mehrere Muskelfasern bilden zusammen Muskelfaserbündel, die sich zu einem Muskel zusammensetzen. Eine Muskelfaser besteht wiederum aus mehreren Sarkomeren, die kleinste funktionelle Einheit der Skelettmuskulatur.

Die nächsten beiden Abbildungen sollen euch noch einen kleinen Einblick in die Welt der Muskelfasern verschaffen. Für ein intensives Workout benötigt man hauptsächlich die schnell zuckenden hellen oder weißen FT (Fast Twitch) -Typ II - Fasern mit dem Fokus auf die Typ II b Muskelfasern.

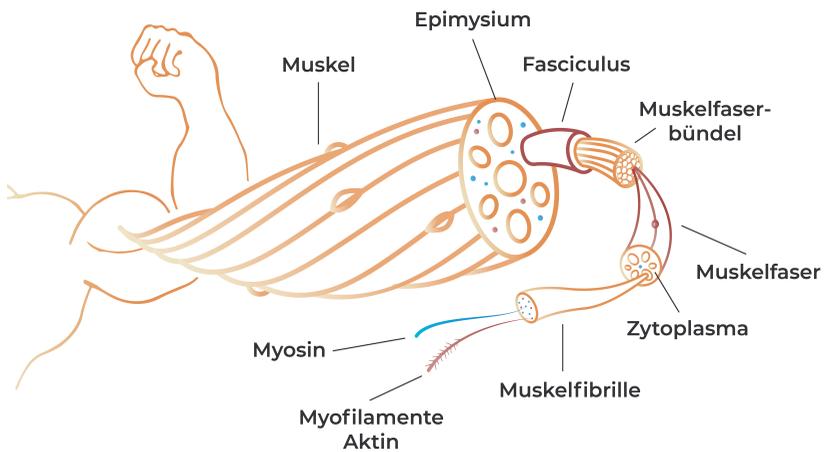


Abbildung 4: Muskelfaser

Muskelfasertypen

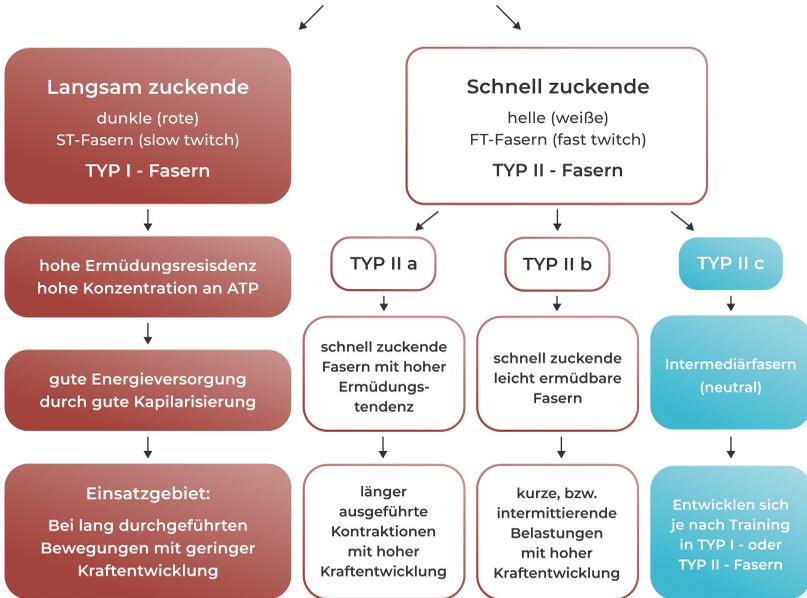


Abbildung 5: Muskelfasertypen

2.5 Superkompensation und Muskelhypertrophie

Biologische Systeme sind darauf ausgelegt zwischen ihrer augenblicklichen Leistungsfähigkeit und den bestehenden Anforderungen der Umwelt ein flexibles Gleichgewicht herzustellen. Dieses Gleichgewicht wird als Homöostase bezeichnet, das als Ziel die Konstanterhaltung der Körperfunktionen und des inneren Milieus hat. Damit ein Organismus seine Homöostase aufrechterhalten kann, muss er gewisse Anpassungen bzw. Adaptationen in seinem Körper vornehmen. Eine Adaptation ist grundsätzlich auf die bessere Bewältigung der sie zu bewirkenden Belastung gerichtet. Der Körper reagiert also immer mit einer gewissen Reaktion auf einen äußeren Reiz, im Falle des Muskelaufbaus passt sich die Muskulatur durch das Einwirken einer Kraftbelastung mit Hypertrophie, also einer muskuläre Querschnittsvergrößerung, die durch sarkomere sowie sarkoplasmatische Hypertrophie erreicht werden kann, an. Bei der sarkomeren Hypertrophie erfolgt das Muskelwachstum durch die Vermehrung der Sarkomere und bei der sarkoplasmatischen Hypertrophie vergrößert sich der Muskelquerschnitt durch die Ausdehnung der extrazellulären Matrix.

Neben der spezifischen Adaptation Hypertrophie treten in erster Linie langfristige Anpassungserscheinungen im Bereich der Energiereserven, der Proteinressourcen und der Immunaktivität auf, kurz gesagt die Steigerung der Leistungsfähigkeit. Kurz- bis mittelfristig kommt es zu einem herabgesetzten Leistungszustand. Nachdem also die Leistungsfähigkeit des Organismus abgebaut hat, kompensiert dieser den Rückschritt nicht nur mit einer Regeneration des ursprünglichen Zustandes, sondern sogar mit einer Überkompensation, die über das einstige Leistungsniveau hinaus geht, um zukünftige Belastungen besser und ökonomischer zu bewältigen. Dieser Vorgang wird auch als Prinzip der Superkompensation bezeichnet, folglich also als ein

Zusammenspiel von Belastung und Erholung mit anschließender Überkompensation. Dabei ist es von essenzieller Bedeutung ein optimales Zusammenspiel von Belastung und Erholung herzustellen. Wenn die Phase der Pause zu lang ist, sinkt das Leistungsniveau wieder auf den Ursprung oder noch weiter zurück. Ist die Regenerationsphase hingegen zu kurz, hat sich der Organismus weder vollständig erholt noch angepasst und daher bleibt die Superkompensation aus oder es kommt zu einem Abfall der Leistungsfähigkeit.

In der Sportliteratur finden sich drei verbreitete Theorien zum auslösenden Muskelhypertrophiereiz. Die Reiz-Spannungs-Theorie, die auch als Theorie des Proteinkatabolismus oder Theorie des mechanischen Repairs bezeichnet wird, geht davon aus, dass der hypertrophieauslösende Reiz in einer hohen Muskelspannung gesehen wird. Eine vermehrte Muskelspannung zerstört die Muskelzellstruktur, sodass neue kraftbildende Strukturen (Myofilamente) mithilfe der Proteinsynthese in die Muskelzellen eingefügt werden können. So kommt es zu einer Verdickung der Muskeln.

Die ATP-Mangel-Theorie beschreibt, dass durch intensives Training der in Anspruch genommenen Muskeln mehr ATP abgebaut wird, als wiederhergestellt werden kann. Adenosintriphosphat (kurz ATP) ist ein unmittelbarer Energieträger in Zellen eines lebenden Organismus. Die geringe ATP- Konzentration regt eine gesteigerte Synthese von Nuklein und Protein an, damit eine Hypertrophie ausgelöst werden kann.

Nach der Energietheorie stehen einer Muskelzelle nur eine limitierte Energiemenge zur Verfügung, welche bei der Proteinsynthese und der mechanischen Arbeit Verwendung findet. Die Proteinsynthese sorgt dafür, dass z.B. nach einer Belastung die verschlissenen Proteine in den Muskelfasern ersetzt werden. Leistet der menschliche Körper mechanische Arbeit, wird die Energie für die Proteinsynthese heruntergeschraubt, abbauende (katabole) Stoffwechselprozesse überwiegen. In der Erholungsphase kompensiert bzw. überkompensiert der Organismus das

Muskelprotein für zukünftige Belastungen nach dem Prinzip der Superkompensation.

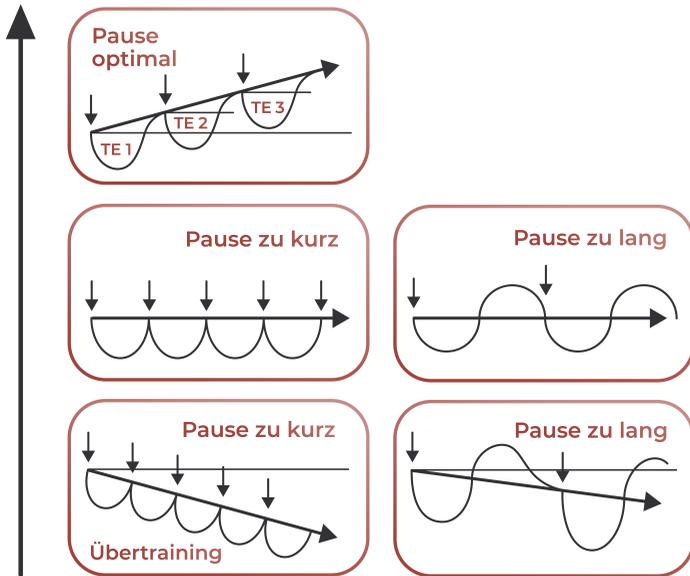


Abbildung 6: Modell der Superkompensation

Nachdem jetzt die grundlegenden Begriffe der Sportphysiologie erläutert worden sind, fällt es mit diesen Voraussetzungen sicher leichter ein besseres Verständnis über die folgenden Trainingsprinzipien zu bekommen. Hat man erst die Zusammenhänge in der Theorie verinnerlicht, ist es ein leichtes diese in der Praxis umzusetzen, um mitunter für ein gesundes Muskelwachstum zu sorgen. Ausgangs sollte noch erwähnt werden, dass Muskelwachstum natürlich auch von Faktoren, wie dem Geschlecht, Alter und den Hormonen abhängen. Daher haben Frauen durchschnittlich weniger Muskelmasse als Männer. Hierfür spielen vor allem Hormone eine Rolle, insbesondere Testosteron,

das eine stark muskelaufbauende Wirkung hat. Männer haben einen etwa zehnfach höheren Anteil an Testosteron wie Frauen. Darüber hinaus ist zwischen 20 und 40 Jahren die beste Zeit, um Muskelmasse aufzubauen. Dagegen tut sich der Körper etwa ab dem 40. Lebensjahr immer schwerer Muskelmasse zu halten. Im Jugendalter ist nur darauf zu achten, dass das Wachstum des Organismus durch zu intensives Training nicht durcheinander gebracht wird. Ein gesunder Muskelaufbau ist daher in jedem Alter sehr empfehlenswert.

2.6 Allgemeine Trainingslehre

Die Trainingslehre ist ein Konzept, das darauf aufgebaut ist sich persönlich ein umfassendes Wissen hinsichtlich Sport und Bewegung anzueignen. Dabei spielen vor allem die Erfahrung erfolgreicher Trainer, die Theorien biologischer Wissenschaften und vor allem eigenes interpretiertes und in der Praxis angewandtes Wissen eine entscheidende Rolle, um für sich selbst individuell herauszufinden, was am besten mit dem eigenen Körper resoniert, funktioniert und Spaß macht. Somit entwickelt man sich selbst ein wissenschaftlich begründetes und auf den eigenen Organismus zugeschnittenes Trainingssystem. In meinem speziellen Fall war das eben die Verbindung aus bewussten Alltagsbewegungen, Mobilisation, Dehnung, Freizeitsport und natürlich das High Intensity Konzept, über das ich euch in diesem Buch näher informieren will, sodass ihr selbst einen Schritt näher an euer perfektes Trainingskonzept gelangt.

Das sportliche Training ist ein planmäßig, geprägtes Handeln, das nach Leistungsoptimierung strebt. Man legt Trainingsziele, Trainingsinhalte und Trainingsmethoden über einen längeren Zeitraum fest und überprüft deren Wirkungen. Offiziell unterscheidet man sportliches Training in Hochleistungstraining, präventives Training, Rehabilitationstraining und Training als Prozess der Leistungsentwicklung. Das High Intensity Training kann auf jeden dieser Bereiche problemlos angewandt werden, mit Ausnahme dem Rehabilitationstraining, da dort die Unterstützung der Heilung von Verletzungen und Krankheiten im Vordergrund steht.

Die Dosierung eines jeden Trainings gliedert sich wie folgt auf:

- **Intensität:** Sie beschreibt die Stärke des einwirkenden Trainingsreizes. Grundsätzlich gilt, je höher die Trainingsintensität, desto geringer ist der mögliche Trainingsumfang und umgekehrt. Wer also intensiv trainiert, kann dies nicht über einen langen Zeitraum durchführen.
- **Dauer:** Sie beschreibt die messbare Zeit, die vom Anfang bis zum Ende des Trainings verstreicht. Die Trainingsdauer kann von verschiedenen Faktoren wie zum Beispiel Ziel und Trainingsfrequenz, aber auch von Tageszeit oder Tagesform abhängig sein.
- **Häufigkeit:** Sie definiert die Anzahl der Trainingseinheiten in einem festgelegten Zeitraum. Sie variiert vom allgemeinen Trainingszustand, der individuellen Regenerationszeit und der jeweiligen Trainingsbelastung.
- **Umfang:** Er beschreibt die Dauer des einwirkenden Trainingsreizes auf unseren Körper (vgl. Trainingsintensität).

Vor jeder Trainingseinheit oder jedem Trainingsblock wäre es folglich ratsam sich diese Faktoren ins Bewusstsein zu rufen und zumindest einen groben Fahrplan auszuarbeiten mit welcher Intensität, Dauer, Umfang und Häufigkeit man denn eigentlich trainieren will bzw. kann, um maximalen Erfolg zu gewährleisten. Wie das im Detail funktioniert, wird in einem späteren Kapitel genauer erläutert. Werfen wir jetzt noch einen Blick auf die motorischen Grundeigenschaften unseres Körpers.

Motorische Grundeigenschaften

- **Kraft:** Sie ist die Fähigkeit des Muskels Spannung zu entwickeln. Somit wird mithilfe der Muskelkontraktion die Ausgangslänge der Muskelfasern verlängert, verkürzt oder beibehalten. Es wird unterschieden zwischen der isometrischen (statischen) Kraft oder Haltekraft, der isotonischen (dynamischen) Kraft, die sich in die konzentrische (überwindende) und exzentrische (nachgebende) Kraft unterteilt.
- **Ausdauer:** Sie ist die Fähigkeit der Muskelzellen die oxydative ATP-Produktion zu steigern und somit der Ermüdung des Organismus Widerstand zu leisten. Eine ausgeprägte Ausdauer hat automatisch auch eine raschere Erholungsfähigkeit zur Folge. Die maximale Sauerstoffaufnahme ($\text{VO}_2 \text{ max.}$) spielt hierbei eine essentielle Rolle, denn sie repräsentiert das maximale Transportvermögen von Sauerstoff in die Muskulatur. Je mehr reiner und frischer Sauerstoff also im Muskelstoffwechsel für die aerobe Energiegewinnung zur Verfügung steht, desto effektiver die sportliche Leistung.
- **Schnelligkeit:** Sie ist die Fähigkeit auf einen Reiz aus der Umwelt schnellstmöglich zu reagieren und in Bewegungsschnelligkeit umzusetzen. Sie kann sich auf Bewegungen des gesamten Körpers oder spezifische Körperteile beziehen und gliedert sich in Handlungsschnelligkeit und die Reaktionsschnelligkeit.
- **Koordination:** Sie ist die Fähigkeit einer harmonischen und synergetischen Wirkung aller Sinnesorgane, um einen Bewegungsablauf optimal aufeinander abzustimmen. Sie führt zur zielgerichteten Nutzung von Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.
- **Flexibilität:** Sie ist die passive Fähigkeit des Gelenksystems sich willkürlich und frei im möglichen Bewegungsbereich zu entfalten, auch als Gelenkigkeit bezeichnet.

- **Mobilität:** Sie ist die proaktive Fähigkeit den größtmöglichen Bewegungsumfang des aktiven und passiven Bewegungsapparates zu gewährleisten. Mobilität erfolgt immer aus motorischer Kontrolle heraus, sprich ohne einen äußeren Zug oder Druck.

Die Intention und das Ziel einer jeden sportlichen Aktivität besteht unter anderem in der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, um somit die Gesundheit und den Erhalt unseres menschlichen Bewegungsapparates zu sichern. High Intensity und Functional Movement sind dabei ein hilfreicher Begleiter dieses Ziel in die Tat umzusetzen, denn Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind die wesentlichen Eckpfeiler dieser Trainingsansätze, in Verbindung mit einer ausgewogenen Mischung sowohl an koordinativen als auch an dynamischen Elementen. Auf diesen Sachverhalt wird später dann ebenfalls detaillierter eingegangen.

Der meiner Meinung nach wichtigste Themenbereich in der Allgemeinen Trainingslehre folgt jetzt, nämlich die Trainingsprinzipien- und methoden. Sie dienen als Basis für die Struktur und den Verlauf eines jeden Trainings und bringen uns noch einen Schritt näher an das Ziel unseren sportlichen Erfolg zu maximieren. Denn unter Rücksichtnahme genau dieser Prinzipien bauen wir folglich auch unser ganzheitliches Training auf:

Trainingsprinzipien

○ **Prinzip der Superkompensation und der Homöostase:**

In diesem Grundsatz ist die Rede von einem optimalen Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Biologische Systeme sind darauf ausgelegt zwischen ihrer momentanen Leistungsfähigkeit und den bestehenden Anforderungen der Umwelt ein anpassungsfähiges Gleichgewicht herzustellen. Dieses Gleichgewicht wird als Homöostase bezeichnet, das als Ziel die Konstanterhaltung der Körperfunktionen und des inneren Milieus hat. Superkompensation ist dabei die Fähigkeit sich an Belastung bestmöglich anzupassen. Vereinfacht gesagt, im Belastungszeitraum entscheidende Reize für Adaptationsvorgänge zu setzen und im Erholungszeitraum eine effiziente biochemische Erneuerung der Zellen sicherzustellen.

○ **Prinzip des entwicklungsgemäßen Trainingsaufbaus:**

Dieser Grundsatz setzt sich zur obersten Priorität die Trainingsbelastung dem aktuellen Leistungszustand anzupassen. Es muss ein trainingswirksamer Reiz gesetzt werden, damit der Muskel aus seiner Homöostase gebracht wird, um eine Adaptation zu erzielen. Die Kunst eines Trainings ist es, den Trainingsreiz so zu dosieren, dass bestenfalls die Reizschwelle des eigenen Organismus leicht überschritten wird. Folglich ist es sinnvoll sich Gedanken über einen individuellen und effektiven Trainingsplan zu machen und dabei seinen entwicklungsgemäßen Leistungszustand herauszufinden.

○ **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung:**

Dieser Grundsatz betont dabei, die Trainingsbelastung im längerfristigen Prozess progressiv zu erhöhen. Da gleiche Belastungen mit der Zeit weniger wirken und ihre leistungssteigernde Wirkung verlieren, benötigt der Körper eine Steigerung von Intensität und Umfang des Trainingsreizes.

○ **Prinzip der limitierten Leistungsreserve:**

Dieser Grundsatz geht davon aus, dass einem Organismus nur eine limitierte Anpassungsreserve zur Verfügung steht. Diese sollte vor einer Trainingseinheit oder einem Wettkampf sorgfältig ausgewählt werden. Einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass z.B. ein vorangegangenes Training der Beinmuskulatur die Energiereserve für ein Rückenmuskulaturtraining einschränkt.

○ **Variation der Trainingsbelastung:**

Der letzte Grundsatz beschreibt den Bedarf einer Variation von Belastung, Inhalt, Intensität und Umfang eines langfristigen Trainingsprozesses, sodass sich der Muskel nicht an den Belastungsreiz gewöhnt. Die Belastungsmonotonie ist die Stagnation jeder Muskelhypertrophie.

3. High Intensity Training

Da wir jetzt ein solides Grundwissen über die wichtigsten Themenbereiche der Bewegung, der Leistungsphysiologie und der Trainingslehre geschaffen haben, können wir nun spezifischer und detaillierter einsteigen. Dieser Überblick war jedoch nötig, um das folgende High Intensity Trainingskonzept auch von einem tieferen Blickwinkel besser analysieren und verstehen zu können, denn ohne diese Vorkenntnisse wäre High Intensity nur ein weiteres leeres Trainingskonzept, das gleichsam wie ein Trend kommt und geht. Jedoch ist High Intensity Training viel mehr als das und ich denke anhand der vorherigen Kapitel haben wir einen guten Vorgeschmack darüber bekommen, was in den kommenden Zeilen auf uns wartet. Zu Beginn werden wir erst einmal definieren was High Intensity überhaupt ist und die typischen Charakteristika analysieren, ehe wir zum wichtigsten Punkt den Effekten und Vorteilen voranschreiten. Schließlich schauen wir uns noch an, was die Wissenschaft dazu zu sagen hat, indem wir einige Studien analysieren. Also weiter gehts.

Definition und Charakteristika

Das High Intensity Training ist eines dieser Trainingskonzepte, bei dem es nicht um Wettkampf und Leistung geht, sondern um Fitness, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität, Spaß, Gesundheit und Durchhaltevermögen. Es gibt viele Formen von High Intensity Training und wir werden uns in diesem Buch auf eine sehr grundlegende Form beschränken. High Intensity kann nämlich wie vieles andere auch sehr kompliziert gestaltet werden z.B. mit der Ergänzung von unterschiedlichen Trainingsgeräten, Trainingsequipment oder Sonderregelungen. Ich konzentriere mich gerne auf die Basics und versuche die Dinge immer so einfach und unkompliziert wie möglich zu gestalten und aus diesem Grund habe ich mich in diesem Buch in dem dazugehörigen „Online

Training von Heile Dich Selbst“ auf drei wesentliche Formen von High Intensity konzentriert. High Intensity Training, High Intensity Interval Training und Sprint Interval Training, wobei Sprint Interval in gewisser Weise eine alleinstehende Unterform von High Intensity Interval ist. Diese drei Formen werden in den folgenden Seiten erläutert und du wirst merken, dass sie sehr einfach umzusetzen sind und trotzdem keineswegs an Effektivität und Effizienz leiden. Alle drei Formen beruhen ausschließlich auf „Bodyweight“ also auf dem Training mit reinem Körpergewicht. Wir verzichten also auf allen möglichen Schnickschnack und verwenden höchstens die Natur oder die Umgebung für unser Training.

Obwohl sich die beiden Begriffe HIT und HIIT sehr ähneln, werden sie in der Fitnesswelt klar unterschieden. So steht HIIT für „High Intensity Interval Training“ (Training mit hoher Belastung im Intervallverfahren) und HIT für „High Intensity Training“ (Training mit hoher Belastung). Wie in der allgemeinen Trainingslehre bereits erläutert, beschreibt die Intensität die Stärke des einwirkenden Trainingsreizes. Ist die Intensität wie im Falle von HIT/HIIT äußerst hoch, hat das einen geringeren Trainingsumfang zur Folge, wobei das nicht zwangsläufig heißt, dass die Trainingseinheit kurz ausfallen muss. Intervall definiert einfach den zeitlichen Zwischenraum zwischen verschiedenen Zeitpunkten, auch als Zeitspanne bezeichnet, die beim HIIT jeweils in zwei zweckmäßige Phasen gegliedert ist. Das HIIT bezieht sich daher eher auf ein solides Kraftausdauer- oder Cardiotraining, wodurch man seinen Puls mithilfe von kurzen und intensiven Belastungseinheiten an die Grenzen bringt und die Zwischenpausen anschließend aktiv gestaltet. So befindet sich der Körper in kontinuierlicher Aktivität aus unterschiedlich intensiven Phasen. Das SIT ist dabei eine ausgeprägtere Form des HIIT und fokussiert sich besonders auf hochintensive Ausdauerleistungen. Das HIT dagegen ist hauptsächlich ein extremes Krafttraining, das anstrengend, beißend, schweißtreibend und bis an die Grenzen bringend im wahrsten Sinne des Wortes verkörpert. Dabei versucht man seinen Körper über seine Leistungsfähigkeit hinaus zu trainieren, um maximalen Nutzen zu gewinnen. Zusammengefasst sind intensiv, prägnant und konzentriert hierbei die Hauptenner dieser drei Trainingsarten.

High Intensity Interval Training (HIIT)

In einem HIIT ist der Körper also kontinuierlicher Bewegung ausgesetzt. Diese setzt sich zusammen aus kurzen Intervallen von hohen Belastungen und entsprechend sinnvoll dosierten Zwischenphasen von Mobilisation oder leichter körperlicher Aktivität, im Gegensatz zum klassischen Cardiotraining, das als eine konstant andauernde Belastung mit gleichbleibender Intensität und Geschwindigkeit definiert wird. Die übliche Belastungsdauer beträgt etwa zwischen 15 und 60 Sekunden. Ziel dabei ist es im Bereich der maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Die Zwischendauer entspricht jeweils etwa der Hälfte dieser Zeit und ist dafür verantwortlich die Herzfrequenz wieder zu normalisieren, allerdings ohne dabei dem Körper eine Bewegungspause zu gönnen. Dadurch hat der Organismus keine Möglichkeit vollständig herunterzufahren und kann sich somit besser auf den nächsten Schub hoher körperlicher Belastung vorbereiten. Dieses Wechselspiel aus Belastungsspitzen und gut dosierten Erholungszyklen sorgt daher für eine einzigartige Effektivität und gibt freiwählbaren Spielraum bei der Dauer des Trainings. Das gesamte Workout kann somit 15 Minuten dauern, man kann es allerdings auch bis zu einer Stunde ausdehnen, je nachdem in welchem Fitnesszustand sich der eigene Körper befindet. Genau aus diesem Grund ist HIIT für fast jede Altersgruppe bestens geeignet, da die Zeiten und Übungen frei gewählt werden können. Es ist eine sehr anpassbare Trainingsmethode bezüglich Dauer, Intensität, Umfang und Häufigkeit. Trotzdem sollte man darauf achten, dass allgemeine Empfehlungen, was die Häufigkeit angeht, von maximal 3-4 mal pro Woche ausgehen. Sei dir daher deines momentanen Leistungszustandes immer im Klaren, sodass du selbst einschätzen kannst, wie viele Trainingseinheiten mit welcher Intensität dein Organismus wöchentlich genießen kann. Gib dir besonders am Anfang genügend Zeit für Erholung und Ruhepausen, damit sich dein Körper optimal an die Intervallbelastungen gewöhnen kann und die Anfälligkeit für Verletzungen auf ein Minimum beschränkt werden können. Das HIIT findet eigentlich in jeder Sportart seinen Gefallen. Es kann sowohl im Leistungssport beim Schwimmen, Laufen, Sprinten, Fußball, Tennis, Eishockey, Handball, Kraftsport etc. als auch bei

freizeitlichen Sportaktivitäten Anwendung finden, aber in Sachen Kondition und Fettabbau punktet es am meisten. Die Flexibilität des HIIT ermöglicht es einfach beinahe jeglicher Altersklasse und jedem Leistungsgrad auf individuell anpassbarer Weise zu trainieren, ob mit Trainingsgewichten, Widerständen, mit dem eigenen Körpergewicht, Trainingshilfsmitteln oder der natürlichen Beschaffenheit der Natur und Mutter Erde. HIIT lässt sich problemlos überall anwenden und integrieren und hat das Potenzial ein lebenslanger Weggefährte im Bereich Bewegung und Sport zu sein. Schauen wir uns jetzt kurz an, wie so ein HIIT ungefähr aussehen kann. In einem späteren Kapitel werden wir noch tiefer tauchen, wie ein HIIT ausschließlich mit eigenem Körpergewicht und den allernötigsten Hilfsmitteln abläuft, das auch Teil des dazugehörigen Videokurses von „Heile Dich Selbst“ ist.

HIIT Ablauf

Als erstes beginnt das HIIT natürlich wie jedes andere Training mit einer soliden Aufwärmphase. Meiner Erfahrung nach eignet sich dafür hervorragenderweise eine 5 bis 10 minütige Einheit aus effektiven Mobilisationsübungen und Dynamischen Dehnungen. Wie diese funktionieren, werden wir uns uns im Bereich funktionelle Bewegung genauer ansehen.

Die Hauptphase baut sich z.B. aus 10 Intervallen mit jeweils 60 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Zwischenerholung auf. Im Vordergrund könnte hier z.B. ein Ganzkörpertraining stehen folglich mit 3 Übungen Beinmuskulatur, jeweils 2 Übungen Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur und Schultermuskulatur und 1 Übung Bauchmuskulatur. Diese werden in der aufgezählten Reihenfolge Schritt für Schritt abgearbeitet. Dabei bietet es sich in diesem speziellen Fall des HIIT an, mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leichten und freien Gewichten zu trainieren.

Letztlich folgt eine abschließende Abwärmphase, um die Muskulatur und Knochen wieder für die alltägliche Praxis herunterzufahren. Moderate Lockerungsübungen und leichte Dehnungen wären hierfür eine passende Methode.

High Intensity Training (HIT)

Im Gegensatz zum HIIT setzt das HIT weniger auf eine Aneinanderkettung verschiedener hochintensiver Intervalle, sondern auf schlichtweg hochbelastende Trainingsreize mit dem Ziel die Muskeln bis zur absoluten Erschöpfung zu treiben. Daher wird das HIT vorwiegend im Fitness oder Kraftsport eingesetzt. Da die Muskulatur erst dann Sinn darin sieht neue Muskelmasse aufzubauen, wenn diese vom Körper scheinbar auch wirklich benötigt wird, muss folglich den Muskeln ein ausreichender und trainingswirksamer Reiz geboten werden. Das wird genau dadurch erreicht, indem man, wie in Kapitel 2 bereits besprochen, mit einer dem Trainingszustand angemessenen Intensität trainiert und das bestenfalls während der Superkompensationsphase. So erhält der Muskel den optimalen Reiz, um zu wachsen und seine Zellen zu regenerieren. Aus diesem Grund resoniert die HIT Methode so effektiv mit Kraftsport oder Bodybuilding. Die Belastungsphasen können sowohl mit Wiederholungsangaben als auch Zeitangaben bemessen werden, je nachdem auf was der Körper besser reagiert. Die Zwischenphasen werden ruhig und erholend gestaltet, es ist nicht nötig die Pausen aktiv zu gestalten wie beim HIIT. Allerdings ist es natürlich von Vorteil diese so knapp wie möglich zu halten. Wir wollen schließlich alle Muskelfasern maximal auslasten. Ebenso wie beim HIIT wird die Trainingszeit auf etwa 15 bis 60 Minuten bemessen abhängig vom individuellen körperlichen Leistungszustand. Ein „Split“ Training bietet sich hier außerdem hervorragend an, da die betroffene Muskelgruppe ausreichend Erholungszeit benötigt, was gerne auch 2 bis 4 Tage in Anspruch nehmen kann. Diese Zeit kann man folglich den anderen Muskelpartien widmen. Ein typischer „Split“ (Trennung) wäre separat die Beinmuskulatur, die Brust- und Bauchmuskulatur und schließlich die Rücken- und Schultermuskulatur zu trainieren, aufgeteilt z.B. an 6 Tagen die Woche mit einem vollständigen Ruhetag. Schauen wir uns jetzt noch kurz an, wie so ein HIT ungefähr aussehen kann.

HIT Ablauf

Zu Beginn startet das HIT offensichtlich auch wie jedes andere Training mit einer soliden Aufwärmphase. Meiner Meinung nach eignet sich dafür ebenso wie beim HIIT hervorragenderweise eine 5 bis 10 minütige Einheit aus effektiven Mobilisationsübungen und Dynamischen Dehnen.

Die Hauptphase baut sich z.B. aus einem reinem Oberkörpertraining von 12 Übungen auf. Der Rückenmuskulatur sind dabei 5, der Brustmuskulatur 4 und der Schultermuskulatur 3 Übungen zugeteilt. Insgesamt wollen wir den Trainingsumfang auf 500 Wiederholungen setzen. In diesem Fall beläuft sich die Rückenmuskulatur auf 240 Wiederholungen, die Brustmuskulatur auf 180 Wiederholungen und letztlich die Schulterpartie auf 80 Wiederholungen. Erst wenn eine Muskelgruppe vollständig abgeschlossen ist, folgt die darauffolgende. Wird während dem Training die Grenze der Leistungsfähigkeit erreicht bzw. ist eine Muskelgruppe erschöpft, setzt man eine kurze aber vollständige Pause und trainiert anschließend mit einer anderen Übung weiter bis die festgelegte Wiederholungszahl erreicht ist.

Zu guter letzt folgt ebenso wie beim HIIT eine abschließende Abwärmphase, um die Muskulatur und Knochen wieder für die alltägliche Praxis herunterzufahren. Statisches Dehnen würde hier den Muskelhypertrophiereiz überbeanspruchen und die Wahrscheinlichkeit für einen Muskelkater erhöhen. Daher finden statische Dehnungen hier keine Anwendung. Mobilisationsübungen eignen sich dagegen für das HIT deutlich besser.

Sprint Interval Training (SIT)

Wie bereits erwähnt ist das SIT eine Sonderform des HIIT. Es hilft deinem Körper dabei Kondition und Ausdauer aufzubauen, die anaerobe Reserve zu verbessern und dein Herz-Kreis-Lauf System zu stärken. Diese Trainingsform grenzt sich von den vorherigen beiden Formen dahingegen ab, dass die Ausdauerfähigkeit des Körpers massiv ausgebaut werden kann. Vor allem gut trainierte Athleten profitieren davon, da sich unser Organismus an die eintönigen Langstreckenläufe gewöhnt und somit zeitig die Grenze erreicht ist die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung zu verstärken. Ein zeitweiliger Umstieg oder ein Wechsel zwischen hochintensiven und andauernden Ausdauerbelastungen schafft die perfekte Abhilfe. Der Körper wird wieder an seine Leistungsgrenzen gebracht und kann munter weitermachen neue Kraftreserven bereitzustellen. Ein „Sprint Interval Training“ ist geprägt von intensiven Interval- und Wechselläufen, die sich über einen Zeitraum von mehreren Minuten bis hin zu einer Stunde ziehen können abhängig vom eigenen Leistungszustand und dem anzustrebenden Ziel. Das Training findet meist auf einer Laufbahn statt. Jedoch bietet sich die Natur dafür ebenfalls hervorragend an, um z.B. die sich ändernde Beschaffenheit des Geländes als Variation nutzen zu können. Man hat die Möglichkeit zwischen unterschiedlichen Lauf- Geschwindigkeiten zu wechseln, die zurückzulegende Strecke zu variieren oder auch einfach Kraftübungen in die Intervallläufe miteinzubauen. Die Grenzen bei diesen Trainingsmethoden befinden sich nur im eigenen Kopf. Man kann hierbei seine eigene Kreativität vollständig ausleben. Wie bei den beiden oben aufgeführten Trainingsformen bereits erwähnt, werden wir uns das SIT im späteren Verlauf des Buches noch genauer anschauen.

SIT Ablauf

Begonnen wird das Training mit einer ausführlicheren Aufwärmphase als bei den beiden anderen Trainingsarten. Unser Organismus muss wirklich vollständig hochgefahren und vorbereitet sein, um eine optimale Ausdauerleistung abzurufen. Daher bietet es sich neben einem dynamischen Dehn- und Mobilisationsprogramm zusätzlich noch an ein paar Runden bzw. Minuten zu laufen oder zu joggen. Somit wird die Lunge und das Herz angemessen vorbereitet.

Der Hauptteil des Trainings könnte acht aufeinanderfolgende 50 Meter Vollsprints umfassen, zwischen denen etwa eine lohnende Pause von 90 Sekunden eingehalten wird. Diese Sprints werden mit allerhöchster Intensität durchgeführt. Nachdem dieser erste Teil abgeschlossen ist, folgen anschließend 4 verschiedene Rückenübungen, 2 Schulterübungen, 3 Brustübungen und schließlich 3 Bauchübungen. Jede dieser Übungen wird auf der Grundlage des eigenen Körpergewichts vollzogen. Dabei wird weder nach Zeit noch nach Wiederholungszahl trainiert, sondern schlicht und einfach bis dein Organismus keine Energie mehr zur Verfügung hat die entsprechende Übung fortzusetzen.

Den Schluss rundet ein 5 bis 10 minütiges Lockerungs- und Mobilisationsprogramm ab, das mit ein paar sanften Dehnübungen ergänzt wird.

Zielgruppe

Wenn man ein Fan von Verallgemeinerungen ist, lässt sich feststellen, dass, wie schon erwähnt, das High Intensity Interval Trainingsprogramm wohl eher für Ausdauersportler gedacht ist und das High Intensity Trainingsprogramm für den Kraftsportler. Jedoch hängt auch vieles von den individuellen Zielen eines jeden ab, denn ein Kraftsportler mit dem Hintergedanken der Definition von Muskelmasse ist trotz alledem mit einem HIIT Programm besser beraten. Außerdem ist es von Bedeutung, wann man trainiert, wie oft man trainiert, welche Nahrung man zu sich nimmt oder wann und ob man sich gerade in einer Fastenperiode, Stichwort „Human Growth Hormone“, befindet. Dies hat alles einen mehr oder weniger großen Einfluss auf die Trainingsmethode und da meine favorisierte Trainingsmethode immer die mit dem eigenen Körpergewicht ist, lässt sich dort nicht ganz so leicht eine Grenze zwischen HIIT und HIT ziehen, im Gegensatz zu einem Training mit Gewichten und Geräten. Das Sprint Interval Training hat ganz klar Ausdauersportler zur Zielgruppe. Hochintensive Belastungen verknüpft mit einem Sprint- oder Ausdauertraining sind optimale Methoden, um die anaeroben Leistungsreserven eines Sportlers zu verbessern. Die Altersgrenze betreffend würde ich definitiv keiner Altersgruppe den Nutzen aus HIIT oder HIT verwehren, natürlich mit Ausnahme alter und gebrechlicher Menschen oder Kindern, da sich deren Organismus erst noch im Aufbaustadium befindet. Trotzdem sollte man sich der eigenen Gesundheit von Kreislauf, Sehnen, Bändern und Knochen völlig bewusst sein, bevor man sich in ein solches Training stürzt. Ganz besonders für Menschen mit Kreislaufproblemen oder hohem Blutdruck wäre es ratsam, dies vorher mit einem entsprechenden Arzt abklären zu lassen.

3.1 Effekte und Vorteile von High Intensity

Jetzt widmen wir uns wohl einem der spannendsten Punkte dieser Arbeit, nämlich den Effekten und Vorteilen des High Intensity Trainings. Mit den Vorteilen sind hier sowohl allgemeine als auch spezifische Vorteile dieses Trainingsprogramms gemeint, jedoch nicht ausschließlich Vorteile im Vergleich zu anderen Trainingsmethoden. Vorweg will ich gleich noch klarstellen, dass, obwohl ich ein großer Befürworter des High Intensity Trainingskonzepts bin, es keine beste Trainingsmethode gibt. Die persönlichen Ziele, Umstände und Voraussetzungen sind immer maßgebend für die momentane Effektivität der Trainingsmethode für den eigenen Organismus. Daher steht in den kommenden Zeilen Objektivität ganz weit oben.

Positive Auswirkungen von Bewegung und Sport und somit auch vom High Intensity Training

Wie wir in einem vorherigen Kapitel bereits näher erläutert haben, hat Sport und Bewegung äußerst positive Auswirkungen auf unseren Organismus. Im folgenden sind noch einmal die wichtigsten Effekte aufgelistet:

- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Muskelkraft
- Kondition
- Knochenstärkung
- Koordination
- Immunsystemoptimierung
- Kalorienverbrennung
- Physische, psychische und mentale Entspannung
- Darmgesundheit

- Spaß und Freude am Leben

Geringer Zeitaufwand

Ich denke wir sind uns darüber einig, dass Zeit einer unserer wichtigsten und kostbarsten Ressourcen darstellt. Warum? Weil sie uns offensichtlich in eingeschränktem Maße zur Verfügung steht und rar ist. Im Vergleich zu anderen Ressourcen wie materiellen Gütern, kann man verlorene Zeit nicht einfach so ohne weiteres wieder auffüllen oder zurückholen. Hat man seine Zeit einmal vergeudet, ist sie verschwunden und ich denke jeder kennt dieses miese Gefühl, wenn man seine wertvollen Minuten und Stunden für irgendeinen Unfug verschwendet hat und man den Zeiger am liebsten zurückdrehen würde. Wenigstens besteht noch die Möglichkeit aus dieser vergangenen Sache zu lernen, wenn man sich dessen überhaupt bewusst ist. Ansonsten ist vielleicht genau das die Lektion.

Und so ähnlich verhält es sich auch im Training. Wenn ein Trainingsprogramm von geringerer Dauer denselben Effekt erzielt oder sogar noch effizienter zu sein scheint, warum sollte man dann seine kostbare Zeit in ein weitaus umfangreicheres Programm investieren. High Intensity ist eben schlichtweg das Trainingsprogramm, um mit minimalem Zeitaufwand maximalen Erfolg zu erzielen. Definitiv gibt es Menschen da draußen die es nicht kümmert, ob sie ihre Zeit in lange Trainingseinheiten im Fitnessstudio investieren, solange sie ihre Fortschritte machen und Spaß daran haben. Daran ist auch nichts Falsches, jedoch stehen die Chancen höher, dass der Organismus mit jeder Minute und jeder Wiederholung mehr an Belastung in ein Übertraining rutscht und dies zu typischen Symptomen, wie zum Beispiel Muskelkater oder Verletzungen führt. Außerdem sollte man im Hinterkopf behalten, dass mit jeder Minute, die im Übertraining verstreicht, automatisch weniger Erholungszeit zur Verfügung steht und gleichzeitig mehr Erholungszeit benötigt wird bis sich der Körper wieder vollständig regeneriert hat. Es ist sogar zum Teil kontraproduktiv.

Wie wir im letzten Kapitel erörtert haben, kann ein sehr erfolgreiches High Intensity Workout eine Zeitspanne von 15 bis 20 Minuten einnehmen. Der Körper ist bis an seine Belastungsgrenze geführt worden, genau dorthin wo der menschliche Organismus den effektivsten Fortschritt macht sich an zukünftige Belastungen anzupassen. Ein Übertraining ist vermieden worden, die Muskeln haben genügend Zeit sich zu regenerieren und folglich muss man nur noch die Superkompensationsphase zum richtigen Zeitpunkt nutzen, um maximale Effizienz aus dem Training herauszuholen. Natürlich zählen hierbei noch einige andere Faktoren wie Ernährung, mentale Einstellung etc. dazu. Diese sind aber nicht Teil dieser Arbeit.

Klare Struktur

Klare oder einfache Gegebenheiten und Strukturen haben es dem Menschen schon immer leicht gemacht, sich sowohl an unbekannte oder neue Konzepte heranzutasten als auch alte und überholte Muster aufzuarbeiten und hinter sich zu lassen. Logische und durchdachte Strukturen sind einer der Voraussetzungen für den Menschen neue Konzepte mühelos zu integrieren, sich erfolgreich anzupassen und sich anschließend ohne großen Aufwand daran zu gewöhnen. Ordnung und glasklare Gegebenheiten, die leicht umsetzbar sind, haben das Potential unkoordinierte intelligente Teilaspekte zu einem funktionierenden System zusammenzubauen. Genauso wie im Makrokosmos in unserem Universum hinter dem augenscheinlichen Chaos eine klare Ordnung aus Galaxien und Sonnensystemen, die ineinander und zueinander eine harmonische Ordnung aufweisen, herrscht, so herrscht auch im Mikrokosmos in uns Menschen eine harmonische Ordnung, die Organe, Gewebe, Zellen und Kreislauf organisiert und aufeinander abstimmt. So führen auch die vordefinierten Regeln und Prinzipien im High Intensity Training zu einem leicht verständlichen und logischen Muster bestimmter Bewegungsabläufe, die das Training erleichtern und auf ein neues Level heben. Dies ermöglicht ebenfalls gerade Einsteigern, beim hochintensiven Training bis an ihre Belastungsgrenzen zu gehen.

Eine leichte Umsetzung, ein zeitsparender Trainingsrahmen und schnell sichtbare Erfolge erhöhen somit die Motivation im Training. Diese klare Struktur sorgt einfach dafür, dass man den Fokus voll und ganz auf das vordefinierte Training richten kann und sich nicht mit organisatorischen Faktoren herumquälen muss. Mehr Fokus bedeutet also mehr Energie und folglich einen größeren Trainingserfolg.

Optimale Hormonausschüttung

Viele Auswirkungen von körperlichem Training wie der Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der Vergrößerung der Muskelmasse oder der Entgiftung von Abfallstoffen über die Schweißdrüsen etc. sind meistens sehr offensichtlich und spürbar, jedoch liegen auch einige dieser Auswirkungen im Verborgenen und man ist sich deren Folgen erst bei genauerer Beobachtung bewusst. Unsere Hormone steuern nämlich alle diese Wirkungen, ohne dass wir uns dessen im Klaren sind. Zusammengefasst sind Hormone kleine Botenstoffe, die in bestimmten Drüsen gebildet und anschließend ans Blut weitergeleitet werden, um so ihre Informationen an ihr Zielsystem transportieren zu können, um wichtige Prozesse zu steuern. Im Gegensatz zu elektrischen Signalen, die über Nervenbahnen in Sekunden weitergeleitet werden, kann das bei Hormonen von ein paar Minuten bis hin zu mehreren Stunden dauern. Aus diesem Grund sind deren Auswirkungen nicht immer ganz so offensichtlich. Verdauung, Körperbau, Hautbild, Fettabbau, Zyklen, Schlaf, Stress, Hunger, Stimmungsschwankungen, Libido, Wachstum oder Regeneration etc. sind von unserem Hormonhaushalt abhängig. Ist dieser in Homöostase, also in einem gesunden Gleichgewicht, geht es unserem Körper ziemlich gut, ist er jedoch in Dysbalance können einige der oben aufgezählten Punkte nicht ordnungsgemäß funktionieren und die eine oder andere Krankheit lässt nicht mehr lange auf sich warten.

Die gute Nachricht ist, dass wir unseren Hormonhaushalt auch steuern oder beeinflussen können und eine der Möglichkeiten dies

zu bewerkstelligen heißt sportliches Training und Bewegung. Vor allem Krafttraining hat dabei einen großen Einfluss auf die Ausschüttung von Hormonen. Darüber hinaus werden umso mehr Botenstoffe ausgeschüttet je mehr Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden und je höher die Intensität der Belastung ist. Aber der wohl bekannteste Effekt hormoneller Freisetzung hinsichtlich sportlicher Belastung ist wohl das „Runners High“, ein durch Endorphine bzw. Glückshormone erzeugter äußerst extatischer Glückszustand, der z.B. beim Laufen aufgrund von körperlicher Erschöpfung auftritt. Neben den Endorphinen überfluten allerdings auch noch weitere Hormone unseren Organismus.

Testosteron wird besonders bei einem anstrengenden und intensiven Ganzkörperkrafttraining ausgeschüttet. Es steigert die Libido, das körperliche Energielevel, deine Stimmung, dein Selbstvertrauen, deine Motivation und sorgt für ausreichend anabole Stoffwechselprozesse, die sich z.B. in einem erhöhten Muskelwachstum oder kräftigen Knochen, Bändern und Sehnen äußern.

Durch intensive körperliche Belastung benötigen unsere Muskelzellen eine ganze Menge an Energie, die mithilfe von Insulin an die entsprechenden Orte geliefert wird. Insulin fungiert dabei als eine Art Türöffner, der die entsprechenden Makro- und Mikronährstoffe genau an die benötigten Zellen transportiert. Der Abbau eines erhöhten Blutzuckerspiegels und die anschließende Regulation ist die Folge.

Das menschliche Wachstumshormon (HGH) hat ebenfalls einen deutlichen Effekt auf den Aufbau von Muskelmasse, Knochen, Sehnen und Zellgewebe. Außerdem sorgt es für eine starke Fettverbrennung. Des Weiteren regeneriert oder repariert es Muskeln und Zellen und wirkt somit dem Alterungsprozess entgegen. Vor allem bei intervallartigen, explosiven und intensiven Belastungen wird das menschliche Wachstumshormon freigesetzt.

Irisin ist ein weniger bekanntes Hormon und wird ebenfalls durch Sport freigesetzt. Es programmiert Fettzellen um, sodass diese

Energie freisetzen. Stammzellen werden außerdem so in Knochen aufbauende Zellen statt in Fettgewebe umgewandelt. Ebenfalls interessant ist, dass Menschen mit einem erhöhten Irisinspiegel im Blut längere Telomere besitzen. Diese verkürzen sich automatisch mit steigendem Alter, folglich kann auch so die Altersuhr zurückgedreht werden.

Sportwissenschaftler und Mediziner haben die Zusammenhänge zwischen der Ausschüttung von Peptid YY noch nicht vollständig erörtert, jedoch steigt der Peptid YY Spiegel nach einem anstrengenden Ausdauertraining deutlich an. Dieses Hormon hemmt laut erster Studien zufolge das Hungergefühl nach dem Training und sorgt für ein harmonisierendes und gesundes Sättigungsgefühl.

Bei sportlicher Belastung produziert der Körper auch Cortisol das Stresshormon. Mithilfe von gut dosierten Sporteinheiten haben wir so die Möglichkeit besser mit gesundem Stress umgehen zu können. Jedoch sollte, wie schon erwähnt, darauf geachtet werden, dass die sportlichen Anforderungen in Form von Übertraining unseren Körper nicht allzu sehr unter psychischen Druck setzen, sodass die unerwünschten Nebenwirkungen wie chronischer Stress vermieden werden können. Mehr ist in diesem Fall nicht besser. Daher ist es von Vorteil sein sportliches Training nicht länger als 60 Minuten zu gestalten, um die negativen Faktoren von Cortisol auf ein Minimum zu beschränken.

Maximierung der Fettverbrennung

Da wir in der heutigen Zeit nicht mehr darauf angewiesen sind uns für Notsituationen einen entsprechenden Energievorrat in Form von Fettgewebe anzuhäufen, sondern in den Industrienationen Nahrung in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht, gilt die Fettverbrennung für viele Menschen als ein äußerst interessantes aber auch als leidiges Thema. Im Gegensatz zu früheren Zeiten, in denen sich der Mensch am Morgen nach dem Aufstehen noch Sorgen machen musste, woher er seine Nahrung beziehen kann, ist

dieses Problem in der heutigen Zeit leider nicht vollständig, jedoch weitestgehend aus der Welt geschafft worden. Dabei ist der Mensch das einzige Lebewesen auf der Welt, das das Bedürfnis verspürt sich einen enormen Vorrat an Energie in Form von Nahrung zu sichern, zu lagern und zu verarbeiten. Man sollte meinen dieser Umstand habe nur Vorteile, jedoch wenn man bedenkt, dass auf unserem Planeten immer noch Menschen existieren, denen es an Nahrung mangelt und gleichzeitig ein anderer Teil der Bevölkerung nach Methoden sucht wie man am besten und effektivsten überschüssiges Körperfett verbrennt, fehlen einem, zumindest mir, glatt die Worte. Es gibt natürlich Ausnahmen, nichts desto trotz wollen wir hier ja beim Thema bleiben, denn abgesehen von einigen weiteren sehr effektiven und natürlichen Vorgehensweisen, jedoch nicht Bestandteil dieses Buches, ist glücklicherweise das High Intensity Training eine sehr effiziente und natürliche Methode die körpereigene Fettverbrennung anzukurbeln.

Aufgrund der hohen Beanspruchung und Belastung wird der Stoffwechsel enorm angeregt. Es wird überdurchschnittlich viel Sauerstoff und Energie verbraucht, da unser Organismus bis an seine Grenzen gebracht wird. So wird deutlich mehr Körperfett als beim moderaten Fitnessstraining in der selben Zeitspanne verbrannt. Dieser Effekt wird durch die vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin oder Noradrenalin, die die Fettverbrennung zusätzlich ankurbeln, noch einmals verstärkt, wie im vorherigen Punkt schon angesprochen. Ist der Stoffwechsel und Sauerstoffbedarf während der intensiven Belastung auf einem derartig hohen Niveau, muss unser Organismus diesen logischerweise nach dem Training wieder normalisieren. Dies erfordert ebenfalls eine Menge Energie, die der Körper selbst nach dem Training investieren muss, um sich wieder zu stabilisieren. So wird noch viele Stunden nach dem Intervalltraining aufgrund des hohen Energieumsatzes Kalorien und Körperfett verbrannt. Das wird allgemein als Nachbrenneffekt bezeichnet und kann je nach Intensität bis zu 72 Stunden nach dem Training anhalten. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, wie viele Kalorien man in der Trainingszeit verbrennt, sondern auch in der restlichen Zeit des Tages und genau darauf hat das High Intensity Training einen

gewaltigen Einfluss. Besonders die intervallartige Ausprägung von High Intensity hat das Potenzial die körpereigene Fettverbrennung zu maximieren.

Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften

Die motorischen Grundeigenschaften sind ein essentieller Faktor die körpereigene sportliche Leistungsfähigkeit zu kategorisieren und in die wesentlichen Merkmale zu unterteilen. Als Erinnerung können diese gerne aus dem ersten Kapitel noch einmal ins Gedächtnis gerufen werden. Diese zu verbessern ist einer der wesentlichsten Punkte eines jeden sportlichen Trainings. So macht auch das High Intensity hierbei keine Ausnahme. Sowohl das HIT als auch das HIIT und das SIT schließen in ihrer umfassendsten und ausführlichsten Form alle motorischen Grundeigenschaften ein, verständlicherweise jedoch in unterschiedlichen Graden.

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind am ehesten vertreten und können daher mannigfaltig trainiert werden. Die intensiven Belastungen erweisen sich als exzellente Grundlage die dynamische und statische Kraft auf das nächste Level zu bringen. Die schiere Anzahl unterschiedlichster Variationen von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit zusätzlichen externen Gewichten oder Geräteübungen ermöglichen es so in Verbindung mit High Intensity die Kraft zu verbessern. Die gleichen Voraussetzungen treffen ebenfalls auf Schnelligkeit und Ausdauer zu. Lauf- und Sprintübungen in Verbindung mit intensiver Belastung fordern unserem Körper alle Ressourcen ab eben genau diese motorischen Grundeigenschaften auszubauen. Diese Steigerung manifestiert sich anschließend in Form einer erhöhten Sauerstoffaufnahme, einer größeren anaeroben Reserve, einer rascheren Erholungsfähigkeit und einer schnelleren Handlungs- und Reaktionsgeschwindigkeit.

Im High Intensity Training wird Mobilität ebenfalls ein hoher Stellenwert angerechnet. Dazu muss jedoch ergänzt werden, dass

Mobilität mit jeglicher Bewegungsform verbessert werden kann und dazu wesentlich geeignetere Methoden vorhanden sind diese zu trainieren. Es besteht jedoch die Möglichkeit den Fokus auf Mobilität beim Auf- und Abwärmen zu legen, um diese explizit zu steigern. Mit der Flexibilität und Koordination verhält es sich gleichermaßen. Sie können während eines High Intensity Workouts oder in der Auf- und Abwärmphase ihre Anwendungsform finden, sind aber trotz alledem in ausreichendem Umfang in Bewegungspraktiken wie Yoga, Pilates oder Qi-Gong anzutreffen.

Steigerung der Muskelmasse

Im Grunde gibt es drei Formen der Muskulatur im menschlichen Körper. Die glatte Muskulatur, auch als Eingeweidemuskulatur bezeichnet, lässt sich kaum bis gar nicht kontrollieren und beeinflussen. Sie hat ihren Sitz hauptsächlich in den Muskelwänden des Magens, der Bronchien, im Auge und in den Blutgefäßen. Da sie vom zentralen Nervensystem innerviert ist, ist sie für ein Muskelaufbautraining zu vernachlässigen. Dagegen sind die quergestreifte Muskulatur oder Skelettmuskulatur und ihre Sonderform das Herzmuskelgewebe sehr wohl darauf ausgelegt stimuliert, gereizt und trainiert zu werden. Die verschiedenen Muskelfasern spielen hierbei eine wichtige Rolle, denn sie sind es, die schnell oder langsam zucken bzw. für unterschiedliche Bewegungsmuster verantwortlich sind, wie im ersten Kapitel bereits angerissen. Auf das Wesentliche heruntergebrochen, läuft der Muskelaufbau im menschlichen Körper nach dem Prinzip einer strukturellen Adaptation ab. Vereinfacht gesagt: unser Organismus reagiert immer mit einer spezifischen Reaktion auf einen äußeren Reiz. Im Falle des Muskelaufbaus passt sich die Muskulatur durch das Einwirken einer Kraftbelastung mit einer muskulären Querschnittsvergrößerung an.

Alle Arten von High Intensity Training in Verbindung mit denen im vorherigen Kapitel aufgelisteten Trainingsprinzipien stellen optimale Voraussetzungen für eine Steigerung der Muskelmasse in unserem Körper dar. Wieder einmal aufgrund der hohen

Belastungsintensität lässt sich der Wachstumshormonspiegel, der maßgeblich am Muskelaufbau beteiligt ist, drastisch erhöhen. Mithilfe der kurzen und hohen Belastungsspitzen werden die entsprechenden Muskelfasern optimal beansprucht und der Stoffwechsel kann auf Hochtouren laufen, was unter anderem ebenfalls die Ausschüttung von anabolen (muskelaufbauenden) Hormonen zur Folge hat. High Intensity erfüllt folglich jegliche Voraussetzungen eine gesunde Steigerung der Muskelmasse zu bewirken, da es sich auszeichnet für ein Krafttraining eignet.

Steigerung von Willenskraft und Durchhaltevermögen

Wir alle kennen das Problem, wenn wir begeistert vor anderen Menschen von unseren Zielen und Visionen schwärmen, wir aber oft nicht das Durchhaltevermögen besitzen an diesen kontinuierlich zu arbeiten, geschweige denn sie in die Tat umzusetzen. Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen seine Träume zu verwirklichen und ein äußerst entscheidender davon ist sicherlich Motivation und Willenskraft. Es ist ein leichtes sich in einem Moment der Freude und Inspiration zu motivieren, um an seinen Träumen zu arbeiten. Aber wie schaut es aus, wenn die Dinge gerade einmal nicht so funktionieren, wie man sie sich vorgestellt hat. Genau dann klopft der „Zweifel“ meist an die Tür und versucht uns das Leben schwer zu machen. Dann wenn Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen von Nöten sind, zweifeln wir oft an unserem Vorhaben und hinterfragen dieses. Ob das wirklich eine so gute Idee war? Will ich das wirklich machen? Hätte ich es doch nicht jedem erzählt? Ach mein Zukunfts-Ich erledigt das schon! Denn wenn es ja mein Lebenssinn oder meine Bestimmung wäre, müsste es ja leicht sein und alles würde mit ein wenig Einsatz meinerseits von selbst gehen. Aber so läuft das Leben nun mal nicht, zumindest nicht meins ;) Wer erfolgreich sein will, egal in welchem Bereich, der braucht Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen. Und optimalerweise ist man noch dazu in der Lage diese Qualitäten jederzeit von innen heraus abzurufen.

Ein High Intensity Training kann uns hier erneut Abhilfe schaffen. Jedoch muss man sich hier ernsthaft die Frage stellen: Wenn ich mich nicht einmal überwinden kann ein 30 minütiges Training zu absolvieren, wie will mir dann High Intensity dabei helfen Motivation und Willenskraft aufzubauen. Wie schon erwähnt, ein intensives Training dauert etwa 20-30 Minuten, das sind etwa 2% eines ganzen Tages und diese Zeit hat normalerweise jeder Mensch am Tag, vor allem wenn man sich einmal Gedanken darüber macht, wie viel Zeit man eigentlich täglich in unproduktive Gewohnheiten investiert. Nachdem man die Vor- und Nachteile eines solchen Trainings erst einmal abgewägt hat, sollte es eigentlich nicht mehr schwer fallen sich zumindest auf das Training einzulassen. Ist diese Hürde überwunden, hat man schon einen gewaltigen Schritt vorwärts gemacht und der Stein ist ins Rollen gebracht worden. Anschließend hält man sich an einen 1 monatigen Trainingsplan und hat so die Möglichkeit mithilfe eines High Intensity Trainings eine unglaublich effektive Gewohnheit aufzubauen, die zusätzlich innere Motivation, Willenskraft und Durchhaltevermögen aufbaut. Wie geht das? Dadurch dass man nun die Fähigkeit besitzt intensiver und anstrengender körperlicher Belastung Stand halten zu können und nach dem Training aufgrund einer enormen Glückshormonausschüttung einfach nur auf „Wolke 7“ schwebt, entsteht im Gehirn eine Verknüpfung aus einem unglaublich positiven Gemütszustand mit dem angenehmen Gefühl von Motivation und Willenskraft. Man hat es wieder und wieder geschafft, das gesamte Training durchzuhalten und den Willen zu besitzen bis zum Ende alles zu geben. Es wird gesagt, innerhalb von 30 Tagen kann man eine neue Gewohnheit manifestieren, wenn diese täglich bewusst durchgeführt wird. Hier haben wir also die Möglichkeit sowohl unserem Körper Gesundheit und Wohlbefinden in Form der Gewohnheit Sport zu schenken als auch mehr Kontrolle über unseren Verstand, Willen, Motivation und Durchhaltevermögen zu entwickeln.

Bewusstsein im Hier und Jetzt

Aufgrund eines stetigen Bewusstseinswandels auf unserem Planeten ausgelöst durch Kriege, Klimaveränderungen, Umweltverschmutzung, sozialen Ungerechtigkeiten, politischen Problemen, Befreiungsaktionen, Entschleierungen, Massenmeditationen, Lichtarbeitern, kosmischen und höheren Zyklen etc. werden sich immer mehr Menschen der Illusionen der materiellen Welt bewusst und nehmen ihre Schöpferkraft als menschliches Wesen wahr. Ein Kernaspekt dieses höheren Bewusstseins schließt dabei ein, den Fokus und die Wahrnehmung auf das „Hier und Jetzt“ den gegenwärtigen Moment zu richten, nämlich den einzigen Moment, den wir bewusst verändern und so schöpferisch tätig werden können, wie es z.B. viele große spirituelle Meister der Vergangenheit und Gegenwart wie Jesus, Buddha, Shiva, Sadhguru etc. lehrten und lehren. Ziel ist es dabei die Energie der Gedankenkraft, die bei den meisten Menschen auf die Vergangenheit oder Zukunft gerichtet ist, zu transformieren und sie letztlich auf das „Hier und Jetzt“ zu kanalisieren. Somit haben wir Menschen die Möglichkeit aus den alltäglichen Mustern auszubrechen, um das Leben in unsere Realität zu ziehen, das wir uns wünschen.

Es gibt viele Herangehensweisen sein Bewusstsein zu trainieren und sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, um den magischen Ort des „Hier und Jetzt“ betreten zu können. Und eine davon ist der bewusste Umgang mit seinem Körper in Bezug auf Sport und Bewegung. High Intensity hilft uns nicht nur dabei unsere Gesundheit oder motorischen Fähigkeiten zu verbessern, sondern veranlasst ebenfalls unser Bewusstsein sich auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und somit Vergangenheit und Zukunft zu vergessen. Dadurch dass ein High Intensity Workout unserem Körper enorme Energie, Konzentration und Anstrengung durch hochintensive Belastung abverlangt, hat unser Organismus kaum mehr die Möglichkeit sich auf vergangene oder zukünftige Gedanken einzulassen. Unsere Aufmerksamkeit wird also auf gewisse Art und Weise auf den jetzigen Moment gerichtet, ja sogar gezwungen, ähnlich einer lebensbedrohlichen Situation, in der unser Körper den vollen Fokus auf das „Hier und Jetzt“ setzt, um ein

Maximum seiner Energie bereitstellen zu können. Obwohl so ein Training sehr anstrengend sein kann, offenbart sich uns so die Möglichkeit, ein solch intensives Workout vollständig zu genießen. Jeder Hochleistungssportler hat diesen Effekt bewusst oder unbewusst schon einmal erlebt und wird ihn kennen. Man kann sich diesen Moment ähnlich eines „Runners High“ vorstellen, wie beim Punkt Hormonausschüttung bereits beschrieben. Ist man sich dieser Tatsache während eines Trainings zusätzlich noch bewusst, lässt sich der Zustand des jetzigen Moments auch noch verstärken. Einfach mal ausprobieren und beim nächsten Training die volle Aufmerksamkeit auf den Körper richten.

3.2 High Intensity Training aus wissenschaftlicher Sichtweise

Bevor wir uns mit dem eigentlichen Trainingsbeispiel beschäftigen, würde ich gerne noch die Forschung zu Wort kommen lassen, um somit die wissenschaftliche Sichtweise in Form von ihren Ergebnissen und Studien näher zu beleuchten. Im Folgenden wurden nun alle aufgeführten Studien auf das Wesentliche heruntergebrochen oder zusammengefasst und können gerne jederzeit selbst nachrecherchiert werden.

In einer Studie von 2012 wurden die Effekte von HIT mit denen von langandauernden und kontinuierlichen Ausdauerbelastungen in Bezug auf die aerobe Leistungsfähigkeit und den Körperaufbau verglichen. Dabei wurde festgestellt, dass beide Trainingsmethoden die Teilnehmer befähigten einen Halbmarathon zu laufen, obwohl die HIT-Gruppe wesentlich kürzer trainierte. Weitere positive Effekte umfassten eine Reduzierung des Bauchfetts, eine Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme und eine Erhöhung der Resistenz gegenüber Ermüdung.

9) Hottenrott, K., Ludyga, S., & Schulze, S. (2012). Effects of high intensity training and continuous endurance training on aerobic capacity and body composition in recreationally active runners. *Journal of sports science & medicine*, 11(3), 483.

In weiteren Studien wurde herausgefunden, dass HIIT nicht nur einen enorm positiven Einfluss auf die körperliche Fitness, sondern auch auf die Fettverbrennung hat. Höhere Intensitäten, wie sie feststellten, führten zu einer erhöhten Kreislaufaktivität, Sauerstoffaufnahme oder Körpertemperatur und der Körper konnte problemlos von einer Kohlenhydratverbrennung auf Fettverbrennung umschalten. Und erneut erzielte die HIIT-Gruppe entscheidend größere Erfolge bezüglich Körperfettabbau, im

Gegensatz zur Ausdauertrainingsgruppe. Der wesentliche Grund lag in einem gesteigerten Stoffwechsel während und nach der Belastung.

4) Børshøj, E., & Bahr, R. (2003). Effect of exercise intensity, duration and mode on post-exercise oxygen consumption. *Sports Medicine*, 33(14), 1037-1060.

16) Tremblay, A., Simoneau, J. A., & Bouchard, C. (1994). Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. *Metabolism*, 43(7), 814-818.

In dieser Studie konnte gezeigt werden, dass ein 2 minütiges Intervall Sprint Training denselben Sauerstoffverbrauch wie eine 30 minütige Ausdauertrainingseinheit aufweist. Der Nachbrenneffekt des Energieumsatzes war bei beiden Methoden derselbe mit dem Unterschied, dass ein HIIT deutlich weniger Zeit in Anspruch nimmt.

11) Macpherson, R. E., Hazell, T. J., Olver, T. D., Paterson, D. H., & Lemon, P. W. (2011). Run sprint interval training improves aerobic performance but not maximal cardiac output. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(1), 115-122.

In einer anderen Studie wurden die Effekte von HIIT mit denen eines Trainings mit moderater Belastung in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und den Körperaufbau verglichen. Dabei wurde festgehalten, dass beide Trainingsmethoden ähnliche Effekte zeigten, jedoch trotz des geringeren Umfangs und der kürzeren Dauer des HIIT. Das HIIT wurde als eine „Zeit-effiziente-Alternative den körpereigenen Fettabbau zu kontrollieren“ beschrieben.

Etiology and Pathophysiology

The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis M. Wewege, R. van den Berg, R. E. Ward and A. Keech

Das Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, die Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin und das

deutsche Forschungszentrum für Leistungssport (allesamt aus der deutschen Sporthochschule Köln) haben ebenfalls eine Studie zum Thema HIT für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Leistungssport herausgegeben. Diese ergab, dass es so scheint als ob hochtrainierte Athleten mithilfe der Steigerung submaximaler Trainingsbelastung keine weiteren Verbesserungen im Ausdauersport hervorrufen können. Die Vielfalt des HIT kann jedoch signifikante Verbesserungen der Leistungsfähigkeit bei Hochleistungssportlern auslösen. Gerade die hohen Belastungsintensitäten nahe der maximalen Sauerstoffaufnahme offenbaren den optimalen Reiz für die Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme für hochtrainierte Athleten. Es wird auch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass HIT die üblichen Trainingsmethoden nicht ersetzen wird, sondern dass jede Trainingsmethode ihren spezifischen Anwendungsbereich hat. Somit ist die Verbindung verschiedener Trainingskonzepte mit dem Ziel der individuellen Ausrichtung auf die goldene Mitte die Quintessenz.

January 2010 Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 58(4):125-133

Die folgenden 5 Studien handeln mitunter von den positiven Effekten intensiver Trainingseinheiten auf den menschlichen Hormonspiegel, insbesondere der Wachstumshormone. Es wurde gezeigt, dass ein Widerstandstraining während einer längeren Fastenperiode die Protein Synthese im Körper enorm anregt. Anabole Stoffwechselprozesse werden dadurch gesteigert. Intensive Trainingseinheiten mithilfe intermittierendem Fasten sind eine sehr effiziente Methode Fett zu verbrennen und den Körper anzuregen menschliche Wachstumshormone auszuschütten. Auf diese Wachstumshormone werden wir in einem späteren Kapitel genauer eingehen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2003602/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28143904/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-009-1289-x>

<https://www.ijmrhs.com/medical-research/ effects-of-high-intensity-interval-training-on- plasma-levels-of-gh-and-igfi.pdf>

<https://diglib.uibk.ac.at/ulbtiro1hs/download/ pdf/4517083? originalFilename=true>

4. Functional Movement Training

Das Functional Movement Training ist ebenfalls eines dieser Trainingskonzepte, bei dem es nicht um Wettkampf und Leistung geht, sondern um die Beherrschung natürlicher Beweglichkeit und Bewusstsein für den eigenen Körper. Functional Movement gliedert sich dabei in Mobilisation, Stabilisation und Dehnung und wird in diesem Buch noch von der Trigger-Punkt bzw. Trigger-Area-Massage ergänzt. Jeder dieser Bereiche ist ein Teilaspekt, um die Bewegungsmechanismen unseres wunderbaren Körpers zu verstehen, zu verbessern und zu meistern oder eben auch wieder neu zu erlernen. Functional Movement entspricht der funktionalen Bewegung der einzelnen Muskeln, Gelenken und Gliedmaßen nach ihren speziellen Aufgaben. Diese äußern sich fortan in der Mobilität oder Stabilität des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

Zur Wiederholung: der passive Bewegungsapparat wird auch als Stützapparat (Knochen, Sehnen, Gelenke etc.) bezeichnet, der aktive Bewegungsapparat hingegen umfasst die beweglichen Teile unseres Organismus (Muskeln, Faszien etc.).

Weiteraus wird die funktionale Bewegung noch mit essentiellen Dehnungsübungen ergänzt, die sowohl als Bindeglied für Mobilität und Stabilität fungieren als auch diese miteinschließen.

Die Trigger-Punkt-Massage dient abschließend dazu frühzeitig Schwachstellen im eigenen Bewegungsapparat zu erkennen und diese präventiv zu behandeln. Sowohl die Mobilisation und Stabilisation als auch die Dehnung verleihen dem Menschen ein ganz spezielles Gefühl der Körperbeherrschung. Die Trigger-Punkt-Massage hebt dieses Körpergefühl noch einmal auf das nächste Level und der Mensch hat so die Möglichkeit, sich auf diese Weise selbst besser kennenzulernen. Die sogenannte Verbindung zwischen Körper - Geist - Seele kann gedeihen und verstärkt sich, indem die Seele in Verbindung mit dem Geist ihr körperliches

Gefährt, ihr Gefäß oder auch ihr Fahrzeug meistert und mit ihm verschmilzt. Und genau hier ist die Essenz der Bewegung verborgen, nämlich im Verschmelzen der körperlichen, geistigen und seelischen Aspekte des Menschen im Fluss der Bewegung im Hier und Jetzt. Alles fließt und ist in fortlaufender Bewegung im ewigen Moment des Seins verankert, auch als das Jetzt bezeichnet.

In diesem Kapitel werden wir uns daher genau ansehen, was der Begriff Functional Movement Training eigentlich bedeutet, welche Bewegungsarten dieser umfasst und wie er sich speziell von anderen Trainingsarten abgrenzt. Dabei werden wir eine Brücke zum High Intensity Training herstellen und erkennen, dass sich diese beiden Methoden, im richtigen Verhältnis gesehen, gegenseitig optimal unterstützen können. Wie wir gleich sehen werden, kann Functional Movement einen riesigen Bereich hinsichtlich sportlicher Betätigung einnehmen, daher will ich gleich zu Beginn darauf aufmerksam machen, dass wir uns wieder auf ein Bodyweight Training konzentrieren. Also auf ein Training ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht und nur mit den allernötigsten Hilfsmitteln.

Definition und Charakteristika

Functional Movement setzt sich aus den beiden Begriffen funktional bzw. funktionell und Bewegung zusammen. Funktional kommt von dem Wort Funktion und bedeutet Sinn oder Zweck. Mit Bewegung ist hierbei die körperliche Bewegung gemeint. Zweckmäßige Bewegungen oder weitergedacht zweckmäßiges Bewegungstraining. Wir alle führen unbewusst jeden Tag diese sogenannten funktionellen Bewegungen aus. Dazu gehören z.B. gehen, bücken, laufen, heben, ziehen, stoßen, drücken, Dreh- und Rotationsbewegungen etc. Functional Movement Training (FMT) bereitet den Organismus sozusagen darauf vor, die täglichen Hürden und Hindernisse bezüglich Bewegung im Alltag optimal zu meistern. Es wird auf die Grundmuster der Bewegung zurückgegriffen, um somit eine Sportart übergreifende Trainingsform darzustellen. Im Gegensatz zum Krafttraining oder

Gerätetraining beschränkt sich FMT nicht nur auf eine Muskelgruppe oder ein Gelenk. Es wird meistens der ganze Bewegungsapparat beansprucht. Geräte übernehmen zum Großteil die stabilisierende Funktion und schränken mobilisierende Faktoren erheblich ein. Beim FMT hingegen muss der Sportler selbst seinen Körper stabilisieren und viele verschiedene Muskelgruppen, Bänder und Sehnen beanspruchen und auch richtig einsetzen. Unser Organismus wird auf diese Weise holistisch trainiert und in gewisser Weise gezwungen als eine Einheit zu funktionieren. Es geht hierbei mehr und mehr darum mannigfaltige Bewegungsmuster zu erlernen und weniger darum Kraft aufzubauen. FMT spiegelt uns Menschen wieder, wie unser Bewegungsapparat von Natur aus gedacht war sich zu bewegen. Wir haben dadurch die Möglichkeit zurück zu unseren Wurzeln zu finden und menschliche Bewegung auf die Art und Weise zu verstehen, wofür sie eigentlich ausgerichtet war. Zusammengefasst ist FMT sowohl die Basis für einen gesunden und funktionierenden Organismus als auch das Sprungbrett für jegliche Sportarten. Wer nicht imstande ist die Grundmuster der Bewegung hundertprozentig auszuführen, der wird sich folglich auch in fortgeschrittenen Sportarten schwer tun, da diese genau auf diesem Fundament aufbauen.

Ziele

Was macht folglich funktionelles Training aus? Im Überblick noch einmal die wichtigsten Punkte:

- zweckmäßige Bewegungen
- Mehrgelenksübungen
- Training ganzer Muskelketten
- Training von Bewegungsmustern
- der Organismus übernimmt die Verantwortung für Stabilität und Mobilität

- muskuläre Dysbalancen und Ungleichgewichte werden automatisch ausgeglichen
- das eigene Körpergewicht spielt eine große Rolle
- bewegungstechnisch universell anwendbar
- realitätsnahe Bewegungen

Funktionales Training ist die optimale Vorbereitung auf eine spezielle Sportart, den Beruf, den Alltag und das Leben. Mithilfe von FMT können somit diverse Ziele verwirklicht werden, angefangen beim Erlernen einfacher Bewegungsmuster hin zur Verbesserung alltäglicher Bewegungen bis zur maximalen Steigerung für sportartspezifische Belastungen und Wettkämpfe. Der Mensch definiert hierbei sein ganz eigenes und individuelles Ziel mit dem Hauptaugenmerk der Leistungsverbesserung seines körperlichen Bewegungsapparates. Der menschliche Organismus wird als ganzheitliches und holistisches System betrachtet, das in seiner Funktionsweise auf allen Ebenen hinsichtlich Bewegung optimiert wird. Der passive und aktive Bewegungsapparat und seine entsprechenden Unterkategorien werden zwar als eigenständige Funktionsgruppen angesehen, jedoch ist der Fokus auf die Ganzheit des Körpers gerichtet.

Dementsprechend ist das Ziel eines effektiven Functional Movement Trainings, die Bereitstellung eines Programms von möglichst realitätsnahen und alltagstauglichen Bewegungen aller Muskeln, Sehnen, Bänder, und Gelenke. Erreicht wird dieses Vorhaben mithilfe von stabilisierenden und mobilisierenden Trainingsübungen, die auf die einzelnen Gelenkstrukturen ausgerichtet sind. Weiteraus werden diese beiden Methoden von einem zielgerichteten Dehnungsprogramm unterstützt und durch die Trigger-Punkt-Massage erweitert. Auf jede dieser 4 Säulen wird in den späteren Kapiteln intensiv eingegangen, sodass man mit dem Abschließen dieses Buches und am besten auch des dazugehörigen „Heile Dich Selbst Kurses“ ein umfassendes Theorie- und Praxiswissen erhalten hat.

Joint By Joint Approach

Nach dem „Joint By Joint Approach“ hat jedes unserer Gelenke eine abwechselnd vorwiegend stabilisierende oder mobilisierende Wirkung bzw. Aufgabe. Ein mobiles Gelenk sollte flexibel sein und sich frei bewegen können. Ein stabiles Gelenk sollte die umliegenden Strukturen stützen und halten. Jedes Gelenk beeinflusst ebenfalls die benachbarten Gelenkstrukturen. Daher ist ein ganzheitliches Vorgehen wieder einmal die Devise. So kann z.B. eine fehlende Mobilität im Sprunggelenk Knieschmerzen verursachen, Rückenschmerzen können die Folge von einer mangelnden Hüftbeweglichkeit sein, die Ursache von Problemen im Rückenbereich kann auf eine fehlende Mobilität in der Brustwirbelsäule hindeuten und eine instabile Lendenwirbelsäule kann der Auslöser für Knieschmerzen sein etc. Der Körper muss als ein ganzheitliches Gebilde anerkannt werden. Nur so können die Zusammenhänge in unserem Organismus verstanden und gelöst werden. Wenn man sich ein wenig mit der TCM „Traditionell Chinesische Medizin“ beschäftigt, kommt man ebenfalls sehr schnell zur Einsicht, dass unser Organismus viel komplexere Zusammenhänge zwischen seinen einzelnen Subsystemen vorweist und gleichzeitig sehr durchdacht und logisch aufgebaut ist. Blickt man einmal hinter diesen Schleier, erscheint einem plötzlich alles göttlich einfach. Jede Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied. Das ist fast schon eine universale Gesetzmäßigkeit und ein weiterer Hinweis dafür den gesamten Körper zu stärken und ihn als ein Zusammenspiel verschiedener Mechanismen anzuerkennen. Anerkennen ist hierbei jedoch nur der erste Schritt. Dieses Wissen muss in die gelebte Realität umgesetzt werden und aus diesem Grund ist ein effektives Functional Movement Training so effektiv, da es Schwachstellen in den einzelnen Gelenken konsequent aufzeigt und beheben kann. Wie das genau in die Tat umgesetzt wird, werden wir in den späteren Kapiteln genauer unter die Lupe nehmen.

Mobilität

Stabilität

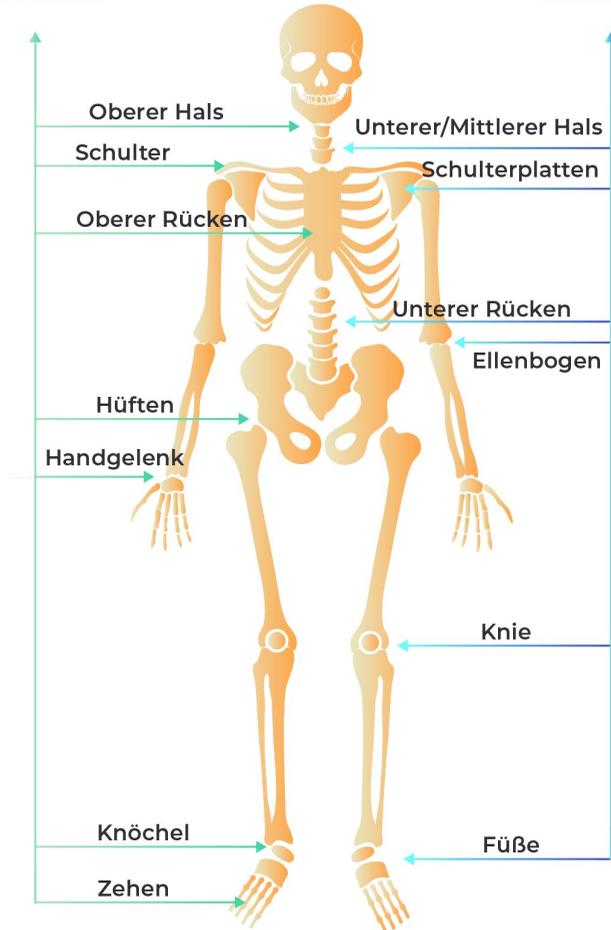


Abbildung 7: Joint By Joint Approach Skelett

Bewegungspyramide

Die Bewegungspyramide oder genauer gesagt Leistungspyramide von Gray Cook ist ein Analysemodell, das z.B. auch schon aus der Betriebswirtschaftslehre bekannt ist. In abgewandelter Form kann sie so auf den Sport übertragen werden und die Bewegungsqualität und -quantität eines Sportlers beurteilen. Die Bewegungspyramide umfasst 3 Stufen. Die funktionelle Bewegung bildet dabei das Fundament, funktionelle Leistung den Mittelteil und die funktionellen Fertigkeiten reihen sich an die Spitze ein. Jeder einzelnen Stufe sollte dabei ihre nötige Aufmerksamkeit geschenkt werden, sodass sich diese gegenseitig unterstützen können. Dabei baut man auf der Stufe 1, also der funktionellen Bewegung, auf. Das ist genau der Teil, der den Schwerpunkt von Bewegung in diesem Buch ausmacht. Dort werden die Beweglichkeit, allgemeine Bewegungen, die Mobilität und Stabilität, die Wahrnehmung für den eigenen Körper, Dehnung und die Trigger-Punkt-Massage behandelt. Die Stufe 2 funktionelle Leistung würde dann das High Intensity Training umfassen. Dort geht man einen Schritt weiter und baut die Fähigkeiten aus Stufe 1 weiter aus. Ausdauer, Kraft, Fitness, Leistung, Schnelligkeit, Agilität und Explosivkraft sind auf dieser Stufe die Stellschrauben, an denen gedreht werden müssen. Im Sinne eines spirituell bewussten Trainingsprogramms reicht die Meisterung der ersten beiden Stufen absolut aus. Allgemein formuliert, ist auch schon Stufe 1 völlig ausreichend, da das Ziel auf der Wahrnehmung und der Liebe dem eigenen Körper gegenüber ausgerichtet ist. Mithilfe von Mobilität, Stabilität und Dehnung wird die Gesunderhaltung des Organismus gewährleistet. Stufe 3 würde sich dann darauf konzentrieren eine sportartspezifische Fertigkeit bis zur Vervollkommnung auszubauen. Wenn der Sinn des eigenen Lebens darin besteht, dann darf es natürlich gerne so sein. Man gibt sich sodann der Meisterung dieser spezifischen Fähigkeit vollends hin und führt sie bis zur Vervollkommnung. Motivation, Kognition und Talent spielen hierbei ebenfalls eine entscheidende Rolle.

Zusammengefasst ist die Leistungspyramide ein Modell, um die ideale Zusammensetzung der genannten Komponenten für ein Optimum an Leistung zu beschreiben. Die Quintessenz beläuft sich auf der Bildung des optimalen Verhältnisses der einzelnen Teilgebiete funktioneller Bewegung, funktioneller Leistung und funktioneller Fertigkeiten. Funktionelle Bewegung ist dabei die Basis, auf der funktionelle Leistung aufbaut und funktionelle Fertigkeiten spezialisiert werden. Das Functional Movement Training hat sich zur Aufgabe gemacht, ein solides Fundament der Bewegungspyramide zu schaffen und dabei so facettenreich wie möglich vorzugehen. Wie wir später noch kennenlernen werden, gibt es die verschiedensten Arten und Möglichkeiten sich in einem FMT auszudrücken. Dieses Buch spezialisiert sich jedoch auf eine puristische und natürliche Ausdrucksform von funktionaler Bewegung.

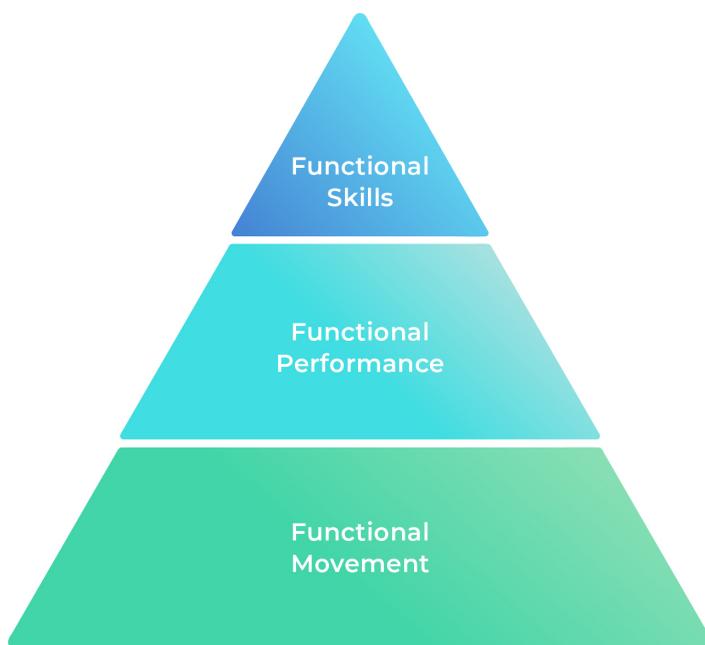
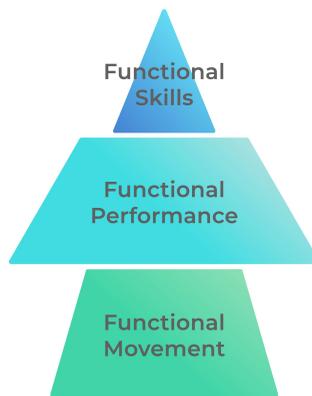


Abbildung 8: Leistungspyramide Optimum

Die Leistungspyramide „Over Powered“ bezieht sich auf Sportler oder Athleten, die sehr viel Kraft besitzen, jedoch einem Mindestmaß an funktioneller Beweglichkeit wie Mobilität und Stabilität entsprechen. Der Leitsatz lautet hier „Beweglichkeit kommt vor Kraft“. Diese Gruppe muss dementsprechend die Kraft erhalten und gleichzeitig an der Stellschraube Beweglichkeit arbeiten. Ein Sportler dieser Kategorie hat zwar seine funktionellen Leistungsreserven für seinen Stand hervorragend geschult, allerdings fehlt es ihm an der Beherrschung grundlegender Bewegungsmuster. Im Falle eines Fußballspielers hätte dieser zwar die nötige Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination, leider würde er wahrscheinlich an einer funktionellen Verkürzung seiner Sehnen und Bänder leiden oder er ist sehr verletzungsanfällig aufgrund mangelnder Stabilität seiner Knie und Sprunggelenke.



Overpowered Performance Pyramid

Viele Athleten werden die Idealform der Performance Pyramide nicht erfüllen. Diese werden in drei Untergruppen eingeteilt. Eine Overpowered Performance Pyramide weisen Athleten auf, die sehr viel Kraft besitzen, in Bezug auf Mobilität und Bewegungskontrolle, aber nicht erste Sahne sind. Der Prämisse „Bewegung kommt vor Kraft“ folgend, muss diese Gruppe also zwar einerseits die Kraft erhalten, andererseits aber an Bewegungen und Mobilität arbeiten.

Abbildung 9: Leistungspyramide Over Powered: zu hohe Kraftbetonung

Die Leistungspyramide „Under Powered“ bildet eine Gruppe von Sportlern, deren funktionelle Leistungsreserven im Vergleich zu den beiden anderen Stufen der Pyramide zu schwach ausgeprägt sind. Ihre Defizite im Kraft- und Ausdauerbereich sind einfach zu stark. Die Devise lautet hier funktionelle Kraft, Ausdauer, Leistung und Schnelligkeit auf das nächste Level zu bringen ohne dabei das Fundament an Beweglichkeit und Flexibilität zu verlieren. Solch ein Athlet bewegt sich beispielsweise uneingeschränkt und hervorragend, die Effizienz seiner Bewegungen ist dagegen unzureichend. Seine Kraftentfaltung und Ausdauerfähigkeiten sind daher ausbaufähig. Wenn wir hier das Beispiel eines Handballspielers nehmen, wird dieser sich möglicherweise uneingeschränkt bewegen können. Er ist flexibel, beweglich und beherrscht die Techniken des Ballwurfs und Teamspiels ausgezeichnet. Nimmt man hingegen seine konditionellen Fähigkeiten genauer unter die Lupe, macht sich seine mangelhafte Ausdauerleistung im Spiel bemerkbar, was nicht nur seine eigentliche Leistung schmälert, sondern auch dem Team schadet.

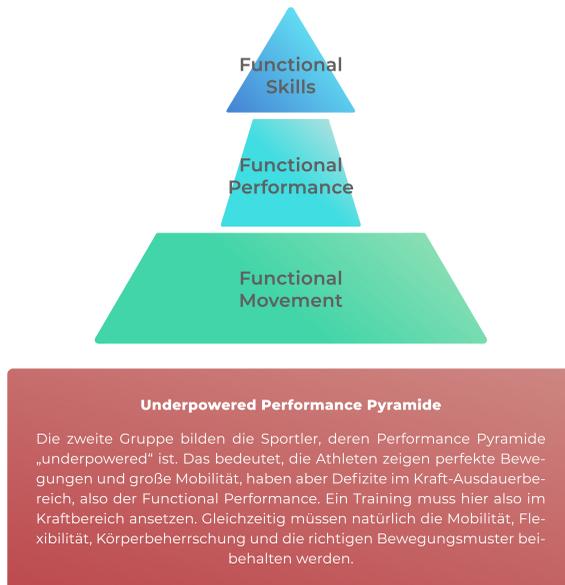
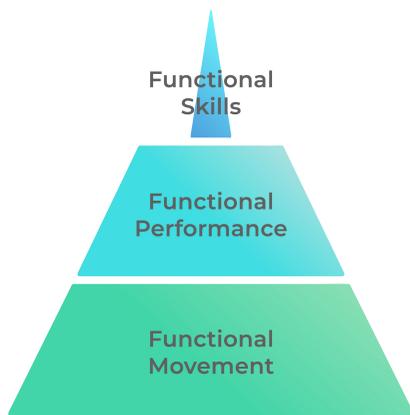


Abbildung 10: Leistungspyramide Under Powered: mangelnde Kraftbetonung

Die Leistungspyramide „Under Skilled“ definiert Sportler und Athleten, die sowohl in den Stufen funktioneller Bewegung und funktioneller Leistung hervorragende Resultate erzielt haben, jedoch Schwächen an der Spitze der Pyramide vorweisen. Diese Gruppe von Sportlern sollte den Trainingsschwerpunkt auf der Verbesserung und Optimierung der sportartspezifischen Anforderungen legen. Diese Sportler und Athleten sind in vielen Belangen in besserer physischer Verfassung als ihre Mitbewerber. Es mangelt ihnen z.B. nicht an koordinativen Fähigkeiten, Kraftreserven, Mobilität oder Schnelligkeit. Was diese Bereiche betrifft, stechen sie aus der Masse heraus. Visualisieren wir uns wieder das Beispiel eines Fussballspielers, wird dieser trotz alledem Probleme beim Torschuss haben und seine technische Raffinesse bezüglich Ballgeschick wird keinen Profi begeistern.



Underskilled Performance Pyramide

Die dritte Gruppe bilden Athleten, die sowohl in den Bereichen Functional Movement als auch Functional Performance Spitze sind, aber bei den Functional Skills Schwächen aufweisen. Ein überspitztes Beispiel wäre etwa ein Basketballer, der zwar schnell und effizient laufen kann, höher springen als alle anderen, aber keinen Ball fangen kann. Diese Athletengruppe sollte den Trainingsschwerpunkt auf die Verbesserung der sportartspezifischen Anforderungen legen.

Abbildung 11: Leistungspyramide Under Skilled: technische Defizite

Arten von Functional Movement Training

Der Begriff „funktionelles Training“ bezeichnet also das gleichzeitige Training der fünf motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination, in denen komplexe Bewegungsabläufe trainiert werden, die mehrere Gelenke und ganze Muskelketten beanspruchen. Functional Training hat seine Wurzeln in der Physiotherapie und war darauf ausgelegt, nur mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Mittlerweile gibt es jedoch verschiedene Formen und Konzepte, nach denen Functional Training der breiten Masse angeboten wird. Das Training wird mit und ohne Ausrüstung oder Geräten, sowohl draußen als auch drinnen, in Kleingruppen, als Personaltraining oder als freies Training durchgeführt. Die folgenden Trainingsarten sind allesamt Ausprägungen eines Functional Movement Trainings oder bedienen sich verschiedener Elemente von Functional Movement. Und genauso verhält es sich auch beim High Intensity Training. Denn letztendlich ist diese Trainingsweise lediglich eine Mischung von äußerst intensiven Trainingssessions, funktionellen Übungen, Atemarbeit und Achtsamkeit.

○ **Calisthenics**

Calisthenics ist die Bezeichnung für eine Trainingsform, deren Name aus dem Griechischen „kalos“ (= schön) und „sthenos“ (= Kraft) entstammt. Calisthenics ist ein funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht, das mit Hilfsmitteln wie Barren oder Klimmzugstangen ergänzt wird. Öffentliche Parks, Bushaltestellen und Spielplätze dienen als beliebte Trainingsorte für Calisthenics oder auch „Bodywork Training“. Daher sind auch sehr viele Übungen aus dem Turnen enthalten. Die Trainingsform ist weder geschützt noch anderweitig organisiert. Jeder Calisthenics Begeisterte trainiert frei für sich.

○ **Freeletics**

Freeletics ist ein Unternehmen, das funktionelle Trainingsprogramme online zur Verfügung stellt. Es werden sowohl kostenlose als auch kostenpflichtige Trainingspläne angeboten, wobei das Training draußen, in Fitnessstudios oder auch von zuhause aus absolviert werden kann. Über die Freeletics Plattform werden die eigene Leistung und Trainingsfortschritte gemessen und mit den Erfolgen anderer Trainierender verglichen. Zusätzlich zu Trainings- und Ernährungstipps hat das Unternehmen über verschiedene Internetplattformen ihre eigene Homepage und eine Community aufgebaut, welche die Trainierenden zusätzlich motiviert und vernetzt.

○ **Crossfit**

Der Name „CrossFit“ ist eine geschützte Marke und darf daher weltweit nur nach einem Lizenzierungsverfahren genutzt werden und erfordert im Fitnessstudio eine klare räumliche Abgrenzung vom restlichen Studiobetrieb. CrossFit definiert sich selbst als „ständig variierendes und hochintensives funktionelles“ Training. Dabei werden Übungen aus dem Gewichtheben, Turnen und Ausdauertraining kombiniert und mit dutzenden Hilfsmitteln wie Kettlebells, Medizinbällen, Sprungkästen und Seilen etc. trainiert. Außerdem zeichnet sich das Trainingskonzept durch eine weltweit über das Internet gepflegte Gemeinschaft mit zugänglichem Wissensaustausch zu trainings- und ernährungswissenschaftlichen Themen aus.

○ **Bootcamps**

Beim Training in sogenannten Bootcamps wird in kleineren Gruppen mit einem Trainer in freier Natur trainiert. Für das stattfindende funktionelle Training werden dann natürliche Hilfsmittel und Hindernisse verwendet, um das Training so realitätsnah wie möglich zu halten. Es gibt aber natürlich auch indoor stattfindende Bootcamps. Charakteristisch für das Training im Bootcamp ist die hohe Intensität und die Anlehnung

des Trainingsstils an ein militärisches Training, was im Idealfall durch einen motivierenden Trainer angeleitet wird.

○ **Freestyle**

Freestyle ist die Bezeichnung für in Fitnessstudios eigens dafür eingerichtete Trainingsbereiche, in denen die Mitglieder sowohl alleine als auch mit Personaltrainer oder im Rahmen einer Gruppe trainieren können. Dabei steht vor allem die Ausstattung der Trainingsbereiche im Vordergrund, die von speziellen Functional Trainingstürmen mit verschiedenen Stationen über Freihantelbereiche und Schlingentrainingsangebote bis hin zu markierten Bodenflächen für Koordinationstraining oder für die Platzierungen von Kleingeräten reicht.

4.1 Vorteile von funktionaler Bewegung

In diesem Kapitel werden wir uns Schritt für Schritt die einzelnen Vorteile eines FMT genauer anschauen. Einige dieser Punkte sind schon im ersten Abschnitt dieses Überkapitels aufgetaucht und werden uns auch noch durch dieses Buch hindurch begleiten. Die aufgezählten Punkte sind natürlich auch Vorzüge von anderen Sportarten. Man darf jedoch nicht vergessen, dass ein funktionelles Bewegungstraining, wie bereits besprochen, die fundamentale Basis einer jeden Sportart ist und sich die „Benefits“ daher überschneiden werden.

Verletzungsvorbeugung und Schutz vor Überbelastung

Eines der Hauptziele eines Functional Movement Trainings ist die Senkung der Wahrscheinlichkeit von Verletzungen. Die höchsten Risiken bestehen für frische Sportbegeisterte in der Schwäche des Rumpfbereiches, einer Instabilität der Wirbelsäule, muskulären Imbalancen und einer unausgereiften neuromuskulären Kontrolle (dem Zusammenspiel von Muskeln und Nerven). Functional Movement hat es sich daher zur Aufgabe gemacht all diese Ungereimtheiten aus dem Wege zu schaffen und sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Sportlern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie diese Schwachstellen bestmöglich ausgebessert werden können. Functional Movement optimiert die Stärke und Stabilität anhand verschiedener Bewegungsmuster. Dadurch wird der Gelenkapparat besser geschützt und die Muskeln werden resistenter gegenüber Verletzungen. Dies zielt darauf ab, jegliche Schwachstellen im Körper auszugleichen und ein natürlich ausbalanciertes und harmonisches System zu kreieren. Robust beschreibt diesen Sachverhalt perfekt.

Verbesserung der allgemeinen Leistung und Performance

Functional Movement Training ist optimal dafür geeignet die athletische Leistung zu verbessern. Es bietet nicht nur die Voraussetzung einer grundlegenden Beweglichkeit für den ganzen Organismus, sondern unterstützt ihn dabei ebenfalls eine ganzheitliche Stärke, Stabilität und Grundausdauer auszubilden. Zusammen führt das zu einer allgemein stärkeren athletischen Performance im Gesundheits- und Leistungssport. Neben der Erhöhung physischer Leistung, kann funktionelles Training darüber hinaus auch die mentalen und psychischen Reserven des menschlichen Organismus schulen. Daraus resultiert eine Erhöhung der kognitiven Fähigkeiten, die essentiell für die taktische und strategische Komponente im Sport ist. Laut der Leistungspyramide von Grey Cook ist funktionelle Bewegung einfach die Grundvoraussetzung für funktionelle Leistung und die dazugehörigen funktionellen Fertigkeiten. Dieser These kann ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung vollständig zustimmen.

Optimierung der Mobilität und Stabilität

Da sich ein Functional Movement Training auf die „Basics“ der menschlichen Bewegung fokussiert und die Mobilität und Stabilität absolute Kernaspekte unseres Bewegungsapparates darstellen, sollte es auf der Hand liegen, dass Mobilität und Stabilität enorm von einem effizienten funktionellen Training profitieren. Dazu zählen natürlich auch die Koordination, die Flexibilität und der Gleichgewichtssinn. Fitnessgerätschaften und - Maschinen machen dabei einen sehr geringen Teilaspekt aus. Infolgedessen muss sich der Körper von ganz alleine auf seine Mobilität und Stabilität verlassen können. Unser Organismus lernt so, sich selbst zu unterstützen und zu vertrauen und ist nicht auf äußere Hilfe angewiesen. Dieses Selbstvertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Körpers ist sowohl im alltäglichen Leben als auch im Leistungssport von großem Nutzen. Eine bessere Mobilität und Stabilität bedeutet,

dass die Gelenke über eine umfangreichere Bewegungsreichweite besitzen. So sind sie in der Lage eine angemessene Kraft innerhalb eines größeren Bewegungsraumes zu entfalten. Vergleiche hierzu z.B. einen Lastenkrane mit einer außerordentlichen Bewegungsreichweite, einer verlässlichen Stabilität und einem schnellen Rotationsmoment mit einem weniger effektiven. Welchen würdest du als Bauleiter bevorzugen? Natürlich spielen die finanziellen Kosten auch eine Rolle, aber es handelt sich hier in unserem Fall um deinen Körper, dein Gefährt, dein Vehikel hier in dieser dreidimensionalen Realität auf dem Planeten Erde. Du bist mit diesem Körper auf die Welt gekommen. Also denke ich, dass der Gedanke nicht weit entfernt ist, ihn mit als dein wichtigstes Gut zu betrachten. Sorge dafür, dass er vital ist, Sorge dafür, dass er gesund ist und Sorge auch dafür, dass er stabil und mobil ist. Die Lebensqualität und Lebensfreude wird dadurch schlicht und einfach extrem gesteigert. Im nächsten Überkapitel werden wir jedoch noch intensiver auf Mobilität und Stabilität eingehen.

Vorbereitung für realitätsnahe und natürliche Beweglichkeit

Fitnessstraining mit Geräten und Aufbau von Muskelmasse mithilfe eines typischen Gewichtstrainings im Studio spezialisiert sich meistens auf ein Isolationstraining einzelner Muskelpartien. Jedoch hat dieses Isolationstraining rein gar nichts mit der wirklichen Realität zu tun, in der wir leben. Kein Muskel arbeitet in vorgefertigten Maschinen und Hilfestellungen. Der Bewegungsapparat muss mit den unterschiedlichsten Situationen zurecht kommen. Ein banales Beispiel dafür wäre ein Umzug. Wahrscheinlich hat jeder Mensch ihn schon einmal mitgemacht und jeder weiß welche unbequemen, komplizierten und speziellen Situationen dort auf einen warten. Nur selten ergibt sich hier die Möglichkeit eine Bewegung exakt nach dem Lehrbuch auszuführen und daher lassen sich Fehlhaltungen nicht vermeiden. Unser Körper muss diese folglich ausgleichen und sich anpassen. Functional Movement Training schafft uns hierbei Abhilfe, denn es

trainiert den ganzen Körper als eine Einheit. Diese Einheit ist dazu in der Lage Dysbalancen auszugleichen und unangenehmen Körperstellungen mit Bravour Stand zu halten. Im Englischen wird das unter anderem „Real World Strength“ bezeichnet. Also wahre Stärke und Kraft in der realen Welt.

Ausbau einer natürlichen Körperhaltung und Körperstatur

Aufgrund der modernen Gesellschaft kann man beobachten, dass sich die Körperhaltung des Großteils der Bevölkerung immer weiter von einer natürlichen Körperstatur entfernt. Die Gründe hierfür sind sehr offensichtlich und sind kein Geheimnis mehr. Wenig Bewegung, viel Sitzen, Schreibtischarbeit und fehlendes Bewusstsein für den eigenen Körper helfen uns Menschen nicht dabei eine gesunde Körperhaltung zu wahren. Im Gegenteil sie fördern Rückenschmerzen und Fehlhaltungen sogar. Eine starke Mitte in Form eines trainierten Core-Bereichs, also eine ausgewogene Rücken- und Bauchmuskulatur, würden hier Abhilfe schaffen, die Haltung unserer Wirbelsäule zu unterstützen. Wenn das Training deinen gesamten Körper miteinbezieht, dann wird jeder Teil deines Bewegungs- und Stützapparates gestärkt und ist somit in der Lage wiederum andere Körperteile zu stützen. Ein starker und stabiler Rücken sorgt wiederum für eine gute Körperhaltung und eine achtsamere Haltung mindert Rückenschmerzen. Beschäftigt man sich näher mit Eingeborenen und Menschen, die sehr naturverbunden leben, dann muss man keine wissenschaftlichen Studien und Tests durchführen, um zu erkennen, dass die Naturmenschen eine intuitiv richtige und gesunde Körperhaltung und Körperstatur an den Tag legen. Ganzheitliches Training wirkt einfach rund um gesund. Und natürlich sind solche Untersuchungen durchgeführt worden und sie sind ebenfalls zu diesem Ergebnis gekommen. Ein effektives Functional Movement Training unterstützt unseren Organismus dazu, diese ursprüngliche Körperstatur auf fundamentale Weise

wieder auszubilden und wirkt präventiv gegen degenerative Schmerzen unseres aktiven- und passiven Bewegungsapparates.

Fett Verbrennung

Wie wir bereits langsam festgestellt haben, fordert ein effizientes Functional Movement Training unseren gesamten Körper. Keine Muskelpartie wird vernachlässigt. Aus diesem Grund kann es sehr intensiv für unseren Körper sein. Aber abgesehen von der Intensität begünstigen viele aktive Muskeln zur selben Zeit den Fettabbau, im Gegensatz zur Aktivität von nur einzelnen Teilbereichen. Der Einsatz von Kombinationsübungen über mehrere Muskelgruppen, die zusammen mit ihren entsprechenden Sehnen, Bändern und Knochen gleichzeitig arbeiten und über das neuromuskuläre System gesteuert werden müssen, ist ein entscheidender Faktor, wie viel Energie unser Organismus diesem Zusammenspiel bereitstellen muss, sodass die Übung bzw. das Bewegungsmuster auch zur Zufriedenheit des Athleten ausgeführt werden kann. Fett ist der effizienteste Energieträger unseres Körpers und ein ausgewogenes Functional Movement Training kurbelt die Verbrennung dieses Energieträgers enorm an. Wird das funktionelle Training zusätzlich auch intensiv gestaltet, machen wir uns desweiteren noch den sogenannten Nachbrenneffekt zu Nutze, der ja aus dem High Intensity Training schon bekannt ist. Der Stoffwechsel ist hierbei auch nach dem Training noch im Gange und selbst mehrere Stunden nach dem Workout werden immer noch Kalorien verbrannt.

Achtsamkeit für den eigenen Körper

Ein Functional Movement Training ist ein hervorragendes Tool, um den eigenen Körper besser wahrnehmen zu können. Unser Körper sendet uns im Verlauf des Tages dutzende Signale, wie es ihm gerade geht, was er braucht, was ihm gut tut oder was ihm eben

auch nicht gut tut. Ein simples Magenknurren ist dabei nur die Spitze des Eisberges. Da jeder Mensch ein Individuum ist, spricht jeder Körper auch seine eigene Sprache. Diese gilt es zu entschlüsseln und zu verstehen. Um dies in die Tat umzusetzen, brauchen wir ein feines Gespür für unseren Körper, damit wir auf seine Bedürfnisse reagieren können. Ein Achtsamkeitstraining wie Meditation zum Beispiel ist sehr hilfreich in seinen Körper hineinzuspüren und so eine intensivere Verbindung zu ihm herzustellen. Ein Functional Movement Training ist jedoch auch bestens geeignet. Man kann alles, was man tut, zu einer ganz persönlichen Meditation gestalten. Wenn jede Bewegung, auch wenn sie noch so unbedeutend scheint, vollkommen bewusst ausgeführt wird und man in den gegenwärtigen Moment eintaucht, werden magische Dinge passieren. Die Körpersignale können auf diese Weise richtig interpretiert werden und plötzlich offenbart sich eine Fehlhaltung ganz von alleine. Dein Körper wird dir mitteilen, was er braucht und was er nicht braucht. Diese sogenannte Schulung der Achtsamkeit für den eigenen Organismus mithilfe bewusst gesteuerter Bewegungen, die den Körper als Ganzes betrachten, bauen eine ganz spezielle Körper-Geist Verbindung auf. Höhere Intuition erreicht auf diesem Wege dein Bewusstsein und du weißt sehr genau, wann, wie und wo sich dein Körper beispielsweise bewegen, halten oder stützen muss. Es muss nicht immer gleich ein Yogatraining sein, um Achtsamkeit aufzubauen. Ein bewusstes und funktionelles Training ist ebenfalls eine gute Alternative.

Funktionelles Bewegungstraining hat wirklich keine Nachteile. Von der Verbesserung der Lebensqualität und der Vorbeugung von Verletzungen bis hin zur Steigerung der sportlichen Leistung und Achtsamkeit zählt Functional Movement Training definitiv mit zu den besten Trainingsformen der Welt.

4.2 Functional Movement Training aus wissenschaftlicher Sichtweise

Mithilfe dieses Kapitels möchte ich auch hier gerne die wissenschaftliche Sichtweise beleuchten. Da es schwierig ist umfangreiche Studien zum Themengebiet Functional Movement zu erhalten, werden Meinungen von Professoren und Experten im folgenden Kapitel zusätzlich dargestellt. Wer sich mit der wissenschaftlichen Sichtweise noch näher auseinander setzen möchte, der ist gut beraten sich abseits von diesem Buch weitere wissenschaftliche Erkenntnisse anzueignen. Wissenschaft ist sehr faszinierend und interessant, jedoch verlasse ich mich persönlich lieber auf meine eigenen Praxiserfahrungen oder auf die Erfahrungen von anderen Menschen, die ihr angeeignetes Wissen in die gelebte Realität authentisch umsetzen. Das ist meiner Meinung nach eines unserer wertvollsten Güter, aber nichtsdestotrotz lassen wir jetzt die wissenschaftliche Perspektive zu Worte kommen.

Studien zur Nachfrage und zum Potenzial von Functional Movement Training

Vorerst lässt sich feststellen, dass sich Functional Movement Training seit 2010 großer Beliebtheit erfreut und sich dieser Trend bis heute fortsetzt. Mithilfe von Untersuchungen und Befragungen von Fitnessmitgliedern, Verkaufszahlen, Experteneinschätzungen und Profisportlern etc. wurden diese systematischen Entwicklungen festgestellt. Der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen DSSV und die Veranstalter der internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness, Gesundheit und Bodybuilding bestätigen ganz klar die hohe Nachfrage an Functional Movement Trainingsequipment und Trainingsflächen

für den Konsumenten. Das Lifestyle Magazin „Fit For Fun“ und ebenfalls die Fachabteilung der Trainingswissenschaft an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken bestätigen den Wissensdurst nach mehr Functional Movement Trainingskonzepten und einer effektiven Alternative für Maschinen- und Gewichtstraining. Der pädagogische Leiter der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung (DFLV) äußert hierzu leichte Bedenken, da nicht jedes Fitnessstudio den Platz und die Räumlichkeiten besäße ein umfangreiches Functional Movement Areal einzurichten. Jedoch wird aber insgesamt ein weiteres Wachstum für Functional Movement Training erwartet. Der Fitnessmarktexperte und Geschäftsführer der Edelhelfer GmbH Niels Gronau gibt beispielsweise nach einer umfassenden Studie seine Einschätzung an die Fitnesswelt ab.

„Discounter werden aber nicht die Einzigen sein, die weiter wachsen. Auch [...]Nischenkonzepte wie der Anbieter funktioneller Fitness CrossFit [...] zeigen, dass man auch mit höherpreisigen Anlagekonzepten im Markt erfolgreich sein kann.“(Edelhelfer GmbH, 2014)

„Functional Training“ in der Fitnessbranche Evaluation der Nachfrage nach Trends und Ableitung von Handlungsempfehlungen für die betriebliche Praxis
<https://www.grin.com/document/501292>

Frühe Mobilisation nach einem Schlaganfall

Im folgenden Review von 2017 wurden mithilfe von neun Studien der Frage nachgegangen, „ob eine frühe und aktive Mobilisation nach einem Schlaganfall im Vergleich zu einer später einsetzenden Mobilisation zu einem besseren Genesungsverlauf führt“. Die Hauptergebnisse der Studien waren, dass frühe Mobilisation keinen Anstieg an der Zahl der Überlebenden oder Patienten mit einem guten Genesungsverlauf nach dem Schlaganfall zur Folge hatten. Die frühe Mobilisation könnte den Krankenhausaufenthalt um eine

kurze Zeitspanne reduzieren, jedoch waren die Beweise dafür sehr unausgewogen. Hingegen steigt das potentielle Risiko für manche Schlaganfallpatienten bei einer intensiven Mobilisation in den ersten 24 Stunden.

Cochrane Kompakt ist ein Gemeinschaftsprojekt von Cochrane Schweiz, Cochrane Deutschland und Cochrane Österreich

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD006187.pub3/full/de>

Functional Movement Screen – Aspekte der Validität

In diesem Forschungsprogramm wurden mehrere Untersuchungen durchgeführt, um die Aussagen und Ergebnisse des Functional Movement Screens und die dazugehörigen diagnostischen Informationen zur aktiven Mobilität und Stabilität bei fundamentalen Bewegungsmustern auf Ebene des individuellen Körpergewichts vom Expertenkonsens von Cook, Burton, Voigt und Hoogenboom untersucht.

„Aufgrund dieser Erkenntnisse lässt sich ableiten, dass der Functional Movement Screen ein qualitatives motorisches Screeningverfahren zur Bestimmung der Muskelfunktion bei vornehmlich vertikaler Lokomotion des Körperschwerpunkts in Abhängigkeit des Körpergewichts ist. Das Verfahren liefert somit diagnostische Informationen zum Verhalten der Ziel- und Haltefunktion der aktiven Muskelschlingen bei elementaren Bewegungsaufgaben im erholten Zustand. Zudem liefert das Verfahren Informationen zur aktiven Beweglichkeit der ischiokruralen Muskulatur sowie der Schulterschlinge. Aufgrund des erholten Zustands und der geringen myofaszialen Spannungssituation bei den Bewegungsaufgaben ist es wahrscheinlich, dass die FMS-Items das Verhalten der langsamen motorischen Einheiten abbilden. Zusammenfassend

operationalisiert der FMS Mobilität einerseits mit einem stark strukturellen Aspekt und andererseits im Kontext von Stabilität. Konkret wird dies bei der Betrachtung der Gelenks- und Rumpfstabilität sichtbar.“ (Kornelius Kraus, 2016)

Functional Movement Screen – Aspekte der Validität Functional Movement Screen – Aspects of Validity, Kornelius Kraus, 2016 Vollständiger Abdruck der von der Fakultät für Humanwissenschaften der Universität der Bundeswehr München zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie genehmigten Dissertation.

<https://athene-forschung.unibw.de/doc/115836/115836.pdf>

Positive Aspekte von Dehnen

„(i) Nach der Dehnung besteht eine stabile Leistungssteigerung in willkürlich kontrahierten Muskeln; (ii) ein Teil dieser Leistungssteigerung bleibt nach der Entspannung des Muskels bestehen; (iii) die Leistungssteigerung übertrifft bei manchen Dehnungszuständen die maximale isometrische Kraft bei optimaler Muskellänge“ (Lee & Herzog, 2002).

Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass das mechanische Dehnen von Gewebe eine Umformung des Zellkerns in den Fibroblasten des Bindegewebes induzieren kann und dass Dehnen innerhalb von Minuten zu einer Umformung des Zytoskeletts führt. Die Folge ist beispielsweise eine Bindegewebsentspannung (Langevin et al., 2010).

Die Gewebedehnung erhöht die Menge an Kollagen und Transforming Growth Factor 1 (TGF-1). Allerdings ist gegenwärtig noch sehr wenig über das biomechanische Verhalten von lockerem Bindegewebe bekannt (Langevin et al., 2011, 2008, 2003). Es häufen sich jedoch triftige Belege dafür, dass das Bindegewebe als körperweites mechanisches und sensitives Signalnetzwerk fungiert (Langevin, 2006).

5. Trainingswissen für körperliche Heilung

Wenn wir uns das Wissen dieses Buches wie einen Baum vorstellen, dann beginnen wir jetzt in diesem Kapitel damit die ersten großen Verästelungen des Baumstammes zu erkunden. Die Wurzeln sind das Grundverständnis darüber, was eigentlich Bewegung ist und warum Bewegung ein so essentieller und fundamentaler Bestandteil unseres Universums ist. Wir als Lebewesen können diesem kosmischen Gesetz nicht einfach so den Rücken kehren, ohne negative Konsequenzen zu erfahren. Gerade wir als Menschen des 21. Jahrhunderts mit all seinen Bequemlichkeiten müssen wieder lernen bewusste Bewegung als einen integralen und unersetzlichen Teil unseres Tagesablaufes zu betrachten. Bewegung ermöglicht erst unser Leben und daher hat bewusste Bewegung höchste Aufmerksamkeit verdient, wenn wir gesund und heilsam leben möchten. Es führt kein Weg daran vorbei und es gibt keine mir bekannten Ausnahmen. Wer fit, vital und energiereich bis ins hohe Alter bleiben möchte, ohne dabei von den typischen Degenerationskrankheiten heimgesucht zu werden, der muss bewusste Bewegung zu einer festen Gewohnheit machen. Das ist eines der Fundamente für ganzheitliche Gesundheit und dieses Wissen sollte in Fleisch und Blut übergehen. Bewegung bedeutet Leben und wer sich für das Leben entscheidet, für den ist bewusste Bewegung unersetzlich. Das Leben ist ein Tanz der Frequenzen, der Schwingungen und der Energien. Betrachte das Leben also als einen Tanz. Tanzen ist ein Ausdruck höchster Lebensfreude und höchsten Lebensglücks. Bewegung soll dir Spaß bereiten und dich nicht belasten. Vertraue mir, du kannst lernen bewusste Bewegung zu einer freudvollen Gewohnheit zu gestalten. Das ist die Wurzel bzw. die Basis dieses Buches und des dazugehörigen Online Trainings.

Als nächstes haben wir, wenn wir weiterhin bei der Baummetapher bleiben, den Baumstamm in Kapitel 2 ins Visier genommen. Auch wenn das Ganze ein wenig trocken war, du weißt jetzt, dass

körperliche Bewegung diverse Vorteile für uns Lebewesen hat. Sie verstärkt unser Immunsystem, sie verbessert unser Herz-Kreislauf-System, sie unterstützt unser Lymphsystem, sie stärkt unser Knochen- und Skelettsystem, sie entlastet unsere Psyche etc. Du kennst dich nun ein bisschen mit der Physiologie unseres passiven und aktiven Bewegungsapparates aus. Wir haben einen Ausflug zur allgemeinen Trainingslehre und den verschiedenen Trainingsprinzipien unternommen. Im Kern wissen wir jetzt, wie wir Bewegung bewusst für unseren Vorteil einsetzen können und wie wir ein sportliches Training aufbauen könnten. Das Ganze haben wir dann mithilfe unserer evolutionären Vergangenheit untermauert und jetzt sind wir auch schon in die beiden Hauptkategorien unseres Trainingskonzeptes eingetaucht, nämlich High Intensity Training und Functional Movement Training. Wenn sich der Hauptstamm des Baumes zum ersten Mal teilt, dann wäre das sozusagen die erste große Verästelung, die allerdings immer noch zum Fundament des Baumes gehört. Wir sind immer noch in der Nähe des Kerns, aber der Baumstamm hat sich geteilt. High Intensity Training ist bereits schon in seine einzelnen Kategorien aufgespalten worden, sodass du ganz genau weißt, was dort auf dich zukommt. HIT ist extrem übersichtlich, einfach zu verstehen und umzusetzen. FMT ist ein bisschen umfangreicher und da es sich näher am Kern befindet, gibt es zu den einzelnen Bestandteilen auch noch mehr zu erzählen.

Auf diese Bestandteile kommen wir in diesem Kapitel unter anderem noch zu sprechen und darüber hinaus werden wir uns, wie bereits erwähnt, auch noch weiter der Baumkrone annähern. Dieses Kapitel heißt nämlich nicht umsonst „Trainingswissen für körperliche Heilung“. Hier wird es langsam ernst. So ernst, dass wir fast schon wieder lachen müssen, wie einfach körperliche Gesundheit und Heilung eigentlich ist. Du wirst feststellen, dass es für dich überhaupt keinen Grund gibt das Potenzial von körperlicher Bewegung auf der Strecke zu lassen. Die Einfachheit und Leichtigkeit dieses Trainingskonzeptes wird dich völlig automatisch dazu motivieren gerne trainieren zu wollen und das Wissen, das du hier erhältst, in die gelebte Realität umzusetzen. Spirituell bewusste Bewegung ist etwas ganz einfaches und wer erst einmal von der Lebensfreude, Lebensenergie und

Glückseligkeit gekostet hat, die einem diese wundersame Bewegung spendet, der möchte nicht mehr ohne diese Wohltat leben. Versuche bitte dir das immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, dich immer wieder daran zu erinnern und dieses Wissen in dein Unterbewusstsein zu programmieren. Auf diese Weise wirst du dich sehr bald lieber für Sport oder Bewegung entscheiden, als dich weiterhin von gewissen Selbstsabotageprogrammen kontrollieren zu lassen. Oft ist es so, dass unser Unterbewusstsein aufgrund unserer Vergangenheit gegen uns arbeitet. Wenn wir uns dessen jedoch bewusst werden, dann können wir aus dieser negativen Spirale ausbrechen. Aber das erfordert eben auch Bewusstheit, Achtsamkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen, Konzentration und Fokus. Werde jeden Tag ein Stückchen besser und du wirst von deinen Fortschritten erstaunt sein. Glaub mir, du schaffst das. Du hast es bereits geschafft. Du musst dich nur mit deinem Potenzial verbinden. Du hast alles in dir. Vertraue auf dich. Ich habe es auch geschafft. Viele meiner Klienten haben es auch geschafft und du schaffst es auch. Wenn du dranbleibst, bin ich davon zu 100% überzeugt.

Also, in diesem Kapitel wirst du auch abseits von Bewegung einige fundamentale Dinge kennenlernen, um deine körperliche Gesundheit völlig natürlich zu erhöhen. Ganz einfache Essenzen wie bewusste Atmung, Ernährung beim Sport, die Macht der Erdung, thermische Therapie, energetisches Training und auch die kosmische Geometrie werden deine körperliche Heilung unterstützen und manifestieren. Ein Körper, der Gesundheit und Heilung ausstrahlt, ist die optimale Basis, um weiter in den spirituellen Prozess einzutauchen. Ein gesunder Körper wird auch deinen spirituellen Weg deutlich einfacher und angenehmer gestalten, denn dein Körper ist ab jetzt dein Verbündeter und nicht mehr dein Feind. Dein materieller Organismus ist nun keine Belastung mehr für dich, sondern eine wundervolle Unterstützung fantastische Erfahrungen in der materiellen Dimension zu erleben. In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist und ein gesunder Geist ist die Voraussetzung für eine gesunde Seele. Also lass uns weiter die Welt der körperlichen Gesundheit eintauchen. Wachstum und Entwicklung machen einfach so Spaß. Also los gehts.

5.1 Fundamentale Bewegungsmuster

Wie wir aus dem vorherigen Kapitel erörtert haben, resultiert funktionelles Training aus den Funktionen und typischen Aktivitäten des menschlichen Körpers. Funktionelles Training bedeutet ein Beweglichkeitstraining mit Sinn und Zweck. Dieser Sinn bezieht sich auf die grundlegenden menschlichen Bewegungsmuster, die jeder von uns mehr oder weniger täglich ausführt. Diese alltäglichen Bewegungsmuster umfassen Fortbewegung, Niveauänderung, Oberkörperbewegung und Richtungsänderungen. Mithilfe dieser Kategorien werden alle typischen Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers abgedeckt. Fortbewegung beansprucht dabei vor allem den unteren Körperbereich, der die Sprunggelenke, Knie, Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Hüften und die Gesäßmuskulatur miteinschließt. Die Niveauänderung definiert dabei die Höhenänderung, die der Körper überwinden muss, um z.B. ein vertikales Hindernis wie Treppen, Bäume, Stufen, Steine etc. zu bewältigen. Unwegsames und schwieriges Terrain der Natur, wie man es beispielsweise im Dschungel, der Wüste oder auf Bergen findet, spielen hier ebenfalls mit ein. Oberkörperbewegungen konzentrieren sich, wie der Name schon sagt, besonders auf die oberen Extremitäten, Arme, Schultern, Kopf und Brust. Oberkörperrotationen, Werfen, Fangen, Strecken, Beugen, Greifen, Drücken, Heben, Ziehen etc. sind die Hauptbestandteile dieser Kategorie. Zusammen bilden die ersten drei Teilaspekte bereits mannigfaltige Möglichkeiten uns als Mensch mit den verschiedensten Bewegungsmustern auszudrücken. Die vierte und letzte Komponente darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, denn sie verbindet sozusagen die vorherigen Möglichkeiten miteinander. Sie wird definiert als Richtungsänderungen. Dabei spielt der Rumpf und die Wirbelsäule des menschlichen Körpers eine entscheidende Rolle. Denn erst mit der Beherrschung dieser beiden Teile kann der Mensch eine bessere Kontrolle über seinen Körper gewinnen. Ohne diese wäre es uns unmöglich, derart

flexibel und mobil im „Core“ Bereich zu sein. Der „Core“ Bereich wird als Training der Rumpf- und Tiefenmuskulatur definiert und bildet mit der Wirbelsäule, der Hüfte und der Bauch- und Rumpfmuskulatur die zentrale Körperpartie.

„Meine Stärke kommt aus meinem Bauchbereich. Dort liegen der Körperschwerpunkt und die Quelle wirklicher Kraft“

Bruce Lee

Dieses Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper muss folglich zugleich stabilen und mobilen Anforderungen gerecht werden. Zusammen decken diese 4 Überkategorien jegliche Bewegungsvariationen des Menschen ab und diese gilt es mit dem Functional Movement Training wieder zu entdecken, zu trainieren und zu verbessern. Denn diese bilden die Basis für alle Aktivitäten sowohl im Fitness- und Sportbereich als auch im Freizeit- und Alltagsbereich.

Primitive Bewegungsmuster

Die Bedeutung primitiver Bewegungsmuster wird im Rahmen der Leistungsoptimierung und Fitness oft nicht berücksichtigt. Ihr Einfluss darf jedoch keinesfalls unterschätzt werden. Der Begriff „primitive Bewegungsmuster“ beschreibt jene fundamentalen Bewegungen, die sich die meisten Menschen im Laufe ihrer frühkindlichen Entwicklung angeeignet haben. Hierzu zählt das Rollen bzw. Wälzen auf dem Boden, das Hochdrücken des Oberkörpers, sowie das Robben und Krabbeln auf allen Vieren. Rollen und Krabbeln lösen in uns Menschen kindliche Erinnerungen aus und werden meist als primitiv abgestempelt. Jedoch spielen diese eine entscheidende Rolle für die Fitness, Leistungsverbesserung und das allgemeine Wohlbefinden. Sie bilden das Fundament, auf dem jede Form von effektiver funktioneller Bewegung aufbaut. Eben ein Fundament, das die

Trainingsansätze, mit denen wir unsere körperliche Funktionalität oder Leistung zu verbessern versuchen, das wir jedoch leider oft vernachlässigen.

Die essentiellste Regel für funktionelle Leistungsfähigkeit lautet, dass man die Grundlagen nicht vergessen darf. Wenn wir auf die Welt kommen, verfügen wir über eine nahezu uneingeschränkte Mobilität. Wir lernen erst mit der Zeit, unser hypermobiles System zu stabilisieren und sind dadurch schnell in der Lage, uns in Bewegung zu setzen und unsere Umwelt zu erkunden. Bei der Optimierung unserer Fitness und Leistungsfähigkeit verwenden wir, häufiger als man denkt, Positionen, die man als primitive Muster bezeichnen könnte, so beispielsweise bei Kniebeugen, Beckenheben, dem Unterarmstütz, Übungen im Vierfüßlerstand, in Rücken- oder Bauchlage. Als Kleinkinder haben wir uns diese mobilen oder stabilen Körperhaltungen ganz automatisch angeeignet, während wir spielerisch unsere funktionellen Fertigkeiten und Fortbewegungsarten entwickelten. Zusehen, Beobachten und Nachahmen waren die Techniken, die wir alle im Kindesalter angewandt haben und offensichtlich immer noch gerne tun.

„Nur durch Nachahmung kannst du andere besser einschätzen“

Eines der 12 Lebensprinzipien der Shaolin-Mönche

Im kommerziellen Fitnessbereich setzen viele Trainer im Rahmen ihrer Trainingsgestaltung bestimmte primitive Bewegungen zwar durchaus ein, allerdings werden diese in der Regel ausschließlich dazu verwendet, um die generelle Leistungsfähigkeit innerhalb eines bestimmten Bewegungsablaufes zu verbessern, nicht aber die Qualität oder Effizienz der Bewegungen. Übungen wie der Unterarmstütz, die Kniebeuge oder das Beckenheben kommen zwar häufig in unseren Workouts zur Anwendung, aber wie oft versuchen wir die unterschiedlichsten Variationen dieser Grundübungen miteinzubeziehen, um so nah wie möglich an die typischen Bewegungsmuster der Realität anzustoßen. Aber gerade das ist ja einer der entscheidendsten Aspekte, damit sich unser

Körper mithilfe seiner neuromuskulären Verbindungen an die Umwelt anpassen und angleichen kann. Dieser Vorgang sollte normalerweise auf ganz natürliche Art und Weise in der Natur passieren, so wie es evolutionär vorgesehen war. Tiere und Insekten haben beispielsweise auch einen voll funktionsfähigen Bewegungsapparat, weil sie sich natürlich entwickeln konnten und vollständig auf ihren Körper angewiesen sind. Wir Menschen leben im 21. Jahrhundert jedoch nicht mehr so naturverbunden wie Tiere oder unsere Vorfahren und haben uns mithilfe des technischen Fortschritts so einiges leichter und bequemer machen können. Allerdings macht es dieser Fortschritt offenbar schwerer die grundlegenden Bewegungsmuster automatisch auszubilden und weiter zu adaptieren. Natürlich ist das bis zu einem gewissen Grad kein großes Problem. Wir können uns ja schließlich alle fortbewegen. Trotzdem ist früher oder später der Punkt erreicht, an dem sich jeder die Frage stellen muss, ob dieses Maß an täglich eingeschränkter Bewegung ausreicht, um dem passiven- und aktiven Bewegungsapparat des Menschen gerecht zu werden, der, wie es unzählige wissenschaftliche Studien mittlerweile auch belegen, auf Bewegung angewiesen ist, um optimal funktionieren zu können. Aus diesem Grund wurden solche Strategien oder Programme wie das Functional Movement Training „erfunden“ bzw. neu entdeckt, damit wir Menschen die Möglichkeit haben Bewegung wieder neu zu lernen und zu verstehen. Wir machen uns auf gewisse Art und Weise wieder bewusst, was von Natur aus in uns allen unbewusst schon immer gespeichert war. Vieles im Leben fühlt sich oftmals auch mehr als eine „Wiedererinnerung“ als ein „neuer Lernprozess“ an. Aber darüber könnte man ein eigenes Buch schreiben.

Grundlegende Bewegungen werden folglich oft vernachlässigt, auch von sogenannten Experten. Nur allzu häufig wollen wir Menschen uns gleich auf die schwer zu erreichenden Ziele konzentrieren und schenken dabei den Basics zu wenig Beachtung. Sportler und Athleten sind nicht selten zu komplexen Bewegungen fähig, ohne erkennbare Defizite zu offenbaren. Oft ist das nur deshalb möglich, weil sie aufgrund von Einschränkungen und Asymmetrien kompensatorische und ineffiziente

Bewegungsmuster einsetzen. Durch funktionelles Training können wir diese offenbaren und berichtigen.

Um diese Asymmetrien vollständig zu transformieren, müssen alle Muskeln und Gelenke perfekt zusammenarbeiten. Es reicht hier keine typische schulmedizinische Symptombehandlung aus. Das Problem muss tief in seinen Wurzeln erkannt werden, um auf lange Sicht für ein gesundes System zu sorgen. Selbst wenn Sportler wichtige Muskelgruppen wie die Gesäß- oder Bauchmuskulatur kontrahieren und isolieren können, heißt das noch lange nicht, dass sie in der Lage sind auch diese Muskeln in einer funktionellen Situation effektiv einsetzen zu können. Die Muskeln und Gelenke müssen in Sachen Zeitmanagement, Koordination und Kommunikation perfekt zusammenspielen, um das System effektiv zu bewegen und zu stabilisieren. Die einfache Kontraktion eines Muskels beweist nicht, dass er angemessen arbeitet. Sie verdeutlicht nur, dass er auf gewisse Art und Weise mit dem Gehirn verbunden ist, nicht mehr und nicht weniger. Es reicht leider einfach nicht aus, wenn ein Muskel lediglich seine Arbeit ausführt. Muskeln müssen im Zusammenschluss mit mehreren Muskelgruppen ihre Teilaufgaben erfüllen und letztendlich die Hauptaufgabe angemessen meistern. Und genau dies lernen wir am besten durch die Übung von grundlegenden und vollständigen Bewegungsmustern, bei denen sich die verschiedenen Muskelpartien, Sehnen, Bänder und Knochen gegenseitig unterstützen und stabilisieren müssen. Teamarbeit ist gefragt.

Essentielle Bewegungsmuster

Wir haben also erkannt, dass Fortbewegung, Niveauänderung, Oberkörperbewegung und Richtungsänderungen die typischen Bewegungsmuster eines Menschen gestalten. Jede einzelne Bewegung kann diesen Überkategorien zugeordnet werden und jeder kann das selbst in seinem Alltag erfahren und austesten. Man hat nun die Option zur Grundstruktur unseres Lebens zurückzufinden und diese Bewegungsmuster ganz automatisch und unterbewusst wieder einfließen zu lassen, indem man z.B. auf

den technologischen Fortschritt der heutigen Fortbewegungsmittel verzichtet. Man könnte genauso gut in der Wildnis, im Dschungel oder in der Natur diese Bewegungsmuster wieder antrainieren. Diese sind nämlich nicht verloren gegangen. Es bedarf unter völlig natürlichen Voraussetzungen keiner Programme, die einem das natürlichste und normalste auf der Welt wieder beibringen wollen - nämlich gesunde Bewegung. Jedoch ist es für die meisten Menschen unmöglich zu diesem Lebensstil zurückzufinden und daher hat dieser Teil der menschlichen Entwicklung anscheinend doch eine gewisse Berechtigung und Dringlichkeit, egal wie einfach, lächerlich oder banal er zu sein scheint.

Aus diesem Grunde brauchen wir bestimmte Bewegungsübungen, damit wir Menschen diese ursprünglich verlorengegangene Leichtigkeit der Bewegung zurückgewinnen können. Unser Körper wird dadurch wieder in seine vorgesehene Geometrie gebracht, sodass die einzelnen Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke erneut einwandfrei zusammenarbeiten können. Jedes Gelenk benötigt wieder seinen vollständigen Bewegungsradius. Die Wirbelsäule mit ihren einzelnen Wirbeln muss exakt ausgerichtet werden. Die Sprunggelenke, die Knie und das Becken müssen sich wieder gegenseitig unterstützen können. Unser Schulterblatt muss mit dem Brustkorb in Balance sein und unser Nacken und Kopf müssen freie Beweglichkeit verkörpern. Zusammengefasst sollte die Bewegung unseres Körpers die Leichtigkeit des Seins widerspiegeln und nicht die Schwere eines verrosteten Autos. Diese Leichtigkeit wird in den verschiedenen Kapiteln dieses Buches anhand von unterschiedlichen Ansätzen näher beleuchtet, die alle zusammen miteinander verwoben sind. Zunächst werden die fundamentalen Bewegungsmuster anhand von 13 essentiellen Grundübungen trainiert und geschult. Dort können wir bereits erkennen, welche Körperbereiche Schwachstellen aufzeigen. Mithilfe des Functional Movement Screens kann man von einem Experten eine noch tiefere Einschätzung und Analyse erhalten. Mobilisations-, Stabilisations- und Dehnungsübungen bilden zusammen mit Alltagsbewegungen den Kern anhaltender Beweglichkeit für den menschlichen Bewegungsapparat. Und schließlich hat jeder die Möglichkeit mithilfe der Trigger-Punkt bzw.

Trigger-Area-Massage seinen Körper besser kennenzulernen und ein Gespür für ihn zu bekommen, um ganz einfach achtsamer mit dem Gefäß unserer Seele umgehen zu können. Im dazugehörigen Kurs „Heile Dich Selbst“ werden die folgenden Übungen natürlich noch detaillierter unter die Lupe genommen und mit Videos veranschaulicht.

Körperliche Bewegungsebenen

Bevor wir jedoch zu den essentiellen Bewegungsmustern voranschreiten, wollen wir einmal kurz und bündig die verschiedenen Bewegungsebenen des menschlichen Körpers durchgehen. Denn um die Position und Bewegungen der einzelnen Körperteile in einem dreidimensionalen Raum bestimmen zu können, wird die Geometrie unseres Körpers in drei Teile aufgeteilt. Mithilfe dieser Mobilitätsebenen fällt es dem Trainierenden später leichter, sich während der Übungen zu orientieren und seine Leistungsfähigkeit zu optimieren. Diese Optimierung findet im Bereich einer gleichmäßigen Verteilung von Muskelmasse, der Steigerung von Koordination, der Ausgleichung der Balance und eines verbesserten Körpergefühls statt.

Die Sagittalebene verläuft von vorne nach hinten durch die Körpermitte und unterteilt den Körper in eine rechte und eine linke Hälfte. Bewegungen in dieser Ebene umfassen daher sämtliche Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, sowie Bewegungen nach oben und unten. Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Kniebeugen, Ausfallschritte, Sit-Ups, Rückenstreckungen etc. zählen zu dieser Kategorie.

Die Frontalebene gliedert deinen Körper in eine Vorder- und Rückseite. Körperliche Bewegungen auf die Seite und nach rechts oder links prägen diesen Bereich. Vor allem die Extremitäten sind in dieser Ebene betroffen. Heben, Spreizen, Beugen oder Strecken definieren die Frontalebene.

Die Transversalebene unterteilt den Körper in horizontaler Richtung in eine obere und eine untere Hälfte und befindet sich so quer zur Körperlängsachse. Drehungen, Rotationen, Innen- und Außenrotationen gehören zum Repertoire dieser Ebene. Diese Rotationen lassen sich in jede Trainingsübung integrieren und erweitern damit beispielsweise die Möglichkeiten von Liegestütz, Ausfallschritt und Sprüngen etc.

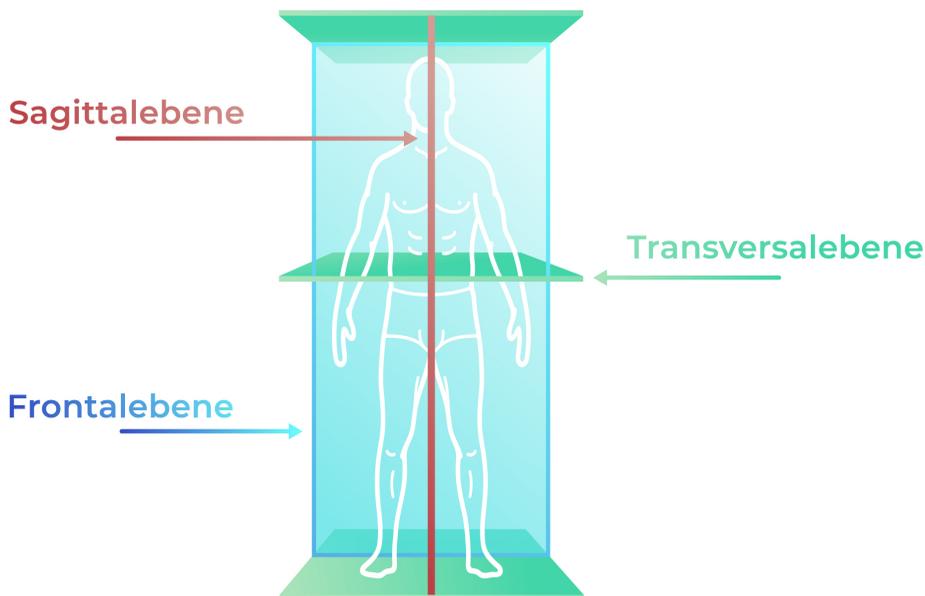


Abbildung 12: Bewegungsebenen

Neben dem Basiswissen der Bewegungsebenen werden jetzt im Folgenden noch die anatomischen Bewegungen aufgelistet, zu denen unser Organismus fähig ist. Diese Arten der Bewegung

werden immer in zwei entgegengesetzte Gruppen eingeteilt, auf derselben Grundlage, wie die Muskeln sich in Agonisten und Antagonisten unterteilen lassen. Also Spieler und Gegenspieler. Dieses Wissen muss natürlich nicht auf Abruf bereit sein. Trotzdem schadet es nicht sich körperliche Ebenen und Beziehungen, anatomische Strukturen und Bewegungen hin und wieder ins Gedächtnis zu rufen. So lässt sich das Wunderwerk Mensch über die Zeit immer besser verstehen und Alltagsbewegungen, die bereits in Fleisch und Blut übergegangen sind, können wieder bewusster ausgeführt werden. Dein körperliches Gefährt ist alles, was du auf dieser Welt hast und brauchst. Darum achte auf ihn und lerne ihn bis ins Detail kennen.

Arten von Bewegungen

- Flexion: Beugung
- Extension: Streckung
- Abduktion: Bewegung weg von der Referenzachse
- Adduktion: Bewegung zur Achse hin
- Protrusion: Bewegung gerade nach vorn
- Retrusion: Bewegung gerade nach hinten
- Elevation: Bewegung bis über die zugehörige Achse
- Depression: Bewegung bis unterhalb der zugehörigen Achse
- Außenrotation: Rotation von der Mittellinie weg
- Innenrotation: Rotation zur Mittellinie hin
- Pronation: Innenrotation des Radius, Handfläche zeigt letztlich nach hinten (in der anatomischen Normalposition) oder nach unten (wenn der Ellenbogen gebeugt ist)
- Supination: Außenrotation des Radius, Handfläche zeigt nach vorn (in der anatomischen Normalposition) oder nach oben (wenn der Ellenbogen gebeugt ist)
- Zirkumduktion: Kombination von Flexion, Abduktion, Extension und Adduktion

- Deviation: Abduktion des Handgelenks nach ulnar und radial
- Opposition: Der Daumen wird in Kontakt zu den Fingern gebracht
- Reposition: Kontakt zwischen Daumen und Fingern wird wieder gelöst
- Inversion: Fußsohle wird zur Sagittalebene bewegt.
- Eversion: Fußsohle wird von der Sagittalebene weg bewegt.

13 Essentiellen Bewegungsmuster

Jumps

Übungserklärung:

Stelle dich locker auf den Boden und bereite deinen Körper auf einen Sprung vor. Gehe in eine mitteltiefe Hocke und nimm den Schwung in einen für dich gewaltigen Sprung nach vorne mit. Es handelt sich hierbei um einen Stand-Weit-Sprung. Du kannst aber natürlich auch einen Sprung mit Anlauf ausführen. Dreh dich um und führe jetzt dieselbe Bewegung in die entgegengesetzte Richtung aus. Prinzipiell ist die Intention dieser Übung einen sauberen Vorwärts-Sprung ausführen zu können. Lasse dich dabei von deiner Intuition führen und verkompliziere diese Angelegenheit nicht. Achte jedoch einmal darauf, mit welchem Teil deines Fußes du landest. Ändere auch einmal bewusst die Landung. Einmal mit den Fersen, einmal mit dem Mittelfuß und einmal mit den dem vorderen Bereich, also den Zehen. Idealerweise sollte letzteres das natürlichste und angenehmste für dich sein.

Atmung:

Atme während du in die Hocke gehst tief mit der Nase ein und lasse die Luft über den Mund beim Sprung heraus. Konzentriere dich voll und ganz auf einen ordentlichen Sprung und setze deinen gesamten Körper für die Bewegung ein.

Jede einzelne Körperpartie ist an diesem Vorgang beteiligt und leistet ihren Beitrag. Die Arme kümmern sich um den Schwung. Die Ober- und Unterschenkel sorgen für die Basiskraft. Der Rumpf und die Wirbelsäule sorgen für gleichzeitige Stabilität und Mobilität. Einen guten Sprung durchführen zu können, zählt zu den absoluten Grundbewegungsmustern des Menschen, der für ein ausgezeichnetes Zusammenspiel der unteren und oberen Muskulatur sorgt.

Lunge

Übungserklärung:

Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Rücken gerade, Brust leicht nach vorne und Schultern zurückgezogen. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Dein Beckenbereich sollte gerade ausgerichtet sein. Deine Arme helfen dir bei der Balancehaltung deines Körpers. Achte darauf, dass deine Füße etwa eine Linie bilden. Jetzt kannst du dich wieder in die Ausgangsposition manövrieren und dieselbe Bewegung mit deinem anderen Bein ausführen. Halte während der gesamten Übung deinen Körper auf Spannung.

Atmung:

Atme während du den Ausfallschritt ausführst tief mit der Nase ein und bei der Rückführung in die Ausgangsposition kräftig mit dem Mund aus. Beobachte deinen Körper dabei sehr genau. Wo offenbaren sich möglicherweise Schwächen. Höre wieder in dich hinein und vertraue deinem Bauchgefühl.

Diese Übung unterstützt den menschlichen Bewegungsapparat in der Ausbildung einer angemessenen Beinmuskulatur. Die Sprunggelenke, Knie und der Beckenbereich werden wieder optimal ausgerichtet. Zusätzlich wird die körperliche Balance verbessert. Summa Summarum ein universales Bewegungsmuster, auf das unser Organismus in vielen Situationen zurückgreifen kann und muss.

Squat

Übungserklärung:

Stelle dich etwa hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust leicht nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Deine Knie stabilisieren dabei deinen Körper und bleiben möglichst gerade. Sie sollten weder zur Seite weichen noch zittern. Deine Sprunggelenke stabilisieren ebenfalls deine Beine und sollten auch weder ein- noch ausdrehen. Mithilfe deiner Zehen und Fersen balancierst du dich aus. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition. Halte während der gesamten Übung deinen Körper auf Spannung.

Atmung:

Atme beim Beugungsvorgang deiner Beine jedes Mal tief ein und beim Streckvorgang tief aus. Konzentriere dich dabei vollkommen auf deine Atmung und dein Körpergefühl und achte auf die Signale, die dir dein Körper sendet. Gib dich dieser Übung vollständig hin und trainiere deine Achtsamkeit. Wenn du genau auf deine innere Stimme hörst, wirst du fühlen, wo es eventuell noch Verbesserungsbedarf bei der Übungsausführung gibt.

Wie man sehr leicht erkennen kann, hilft diese Übung deinem Organismus dabei eine gesunde Körperhaltung zu wahren. Sie stärkt sowohl die Beinmuskulatur als auch die Wirbelsäule. Außerdem wird die Stabilität und der Gleichgewichtssinn deiner Unterkörpermuskulatur erhöht. Sie hilft dir bei fortgeschrittener Ausführung dabei in den „Deep Squat“ bzw. die tiefe Kniebeuge zu gelangen, die eine typische Sitzposition von Eingeborenen und somit auch uns als Urmenschen ist. Außerdem lernt unser Körper auf diese Weise wieder bewusst und richtig aufzustehen ohne Fehlhaltungen zu begünstigen.

Pull Up

Übungserklärung:

Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment aushängen und ziehe dich danach kontrolliert und möglichst weit nach oben. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft und stabilisieren dabei einfach nur dein Gleichgewicht. Dein Körper ist während der gesamten Übung auf Spannung. Wenn deine Kraft noch nicht ausreicht einen Klimmzug auszuführen, dann nimm dir die Freiheit und stelle unter die Stange ein Hilfsmittel deiner Wahl, das dich bei Zugbewegung nach oben unterstützt. Das kann beispielsweise eine Bank oder ein Stuhl sein, der deine Füße stützt. Deine Beine sind bei dieser einfacheren Variante stetig am Boden bzw. auf dem Hilfsmittel fest verankert. Lediglich die Fersen heben bei der Zugbewegung vom Boden ab.

Atmung:

Atme während du dich mithilfe der Stange nach oben ziehst bewusst mit der Nase ein und beim nach unten Gehen über den Mund aus. Konzentriere dich vollständig darauf welche Muskeln beansprucht werden und vielleicht deine Aufmerksamkeit benötigen. Finde heraus, wo sich eventuelle Schwachstellen in der Muskelkette befinden. Spüre in dich hinein.

Mithilfe dieser Kräftigungsübung werden die obere und untere Rückenmuskulatur stark gefordert. Außerdem leisten deine Oberarme, deine Schultern und dein Schultergürtel ebenfalls ihren Beitrag. Die Beine dienen lediglich der Stabilisation des restlichen Körpers. Hier haben wir es folglich mit einer Konzentration auf den Oberkörper zu tun. Durch die Stärkung des Rumpfes wird gleichzeitig die Wirbelsäule besser unterstützt und gehalten. So können Schmerzen und Dysbalancen aufgrund einer zu schwachen Muskulatur beseitigt werden.

Dead Lift

Übungserklärung:

Begib dich in eine aufrechte Position mit schulterbreiter Fußstellung. Achte wirklich auf eine gesunde Körperhaltung während der gesamten Übung. Dein Rücken und deine Wirbelsäule sollten möglichst gerade bleiben. Deine Brust ist leicht nach vorne und deine Schultern leicht zurückgezogen. Aktiviere all deine Muskeln und stelle dir bildhaft vor, wie du eine Stange mit beiden Händen horizontal vor deinem Körper hältst. Dein Arme und Hände sind auf Spannung. Beuge dich jetzt kontrolliert nach vorne, bis du mit deinen Händen beinahe den Boden berühren kannst. Höre jedoch rechtzeitig auf, wenn du merkst, dass dein Rücken ein wenig zu schief bzw. ungerade wird. Deine Beine sind leicht gebeugt. Halte in der Endposition für einen kurzen Moment inne und kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.

Atmung:

Atme während der Belastungsphase, also beim nach oben Gehen, tief mit dem Mund aus und atme während der sanfteren Belastungsphase, also beim nach unten Gehen, kontrolliert mit der Nase ein. Lasse den frisch gewonnenen Sauerstoff durch dein ganzes System fließen und konzentriere dich voll und ganz auf das Zusammenspiel der einzelnen Bewegungsmuster.

Die beschriebene Übung ist hervorragend dafür geeignet den Rumpf und den Core zu stärken. Die Beinmuskulatur hat die Aufgabe den Körper zu stabilisieren. Knie und Sprunggelenke müssen sich gegenseitig unterstützen, ebenso die Oberschenkel und Hüften. Die Wirbelsäule wird von der umliegenden Muskulatur gesichert. Vor allem die Muskeln im Lendenbereich sind hier gefragt, das Körpergewicht sowohl beim Beuge- als auch beim Streckvorgang zu stützen. So wird dein Organismus auf zukünftige Situationen vorbereitet, in denen beispielsweise Gegenstände aufgehoben werden. Du kannst diese Übung natürlich auch mit einer echten Stange oder einem anderen Hilfsmittel deiner Wahl durchführen.

Plank

Übungserklärung:

Begib dich in die Unterarmstütz Position. Lege dich also zuerst mit deinem Bauch auf den Boden. Richte anschließend deine Zehen auf. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Drücke nun deinen Oberkörper mithilfe deiner Ellenbogen vom Boden nach oben. Jetzt haben nur noch deine Zehen, Ellenbogen und Hände Bodenkontakt. Deine Arme bilden eine stabile Stütze für den vorderen Bereich deines Körpers; deine Füße und Zehen stabilisieren den hinteren Körperbereich. Dein gesamter Körper bildet dabei ein Brett. Achte deshalb auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Lasse weder deine Lendenwirbelsäule durchhängen noch bilde einen Buckel auf der Höhe deiner Brust- oder Halswirbelsäule. Stabilisiere dich letztendlich in dieser Position für mehrere Sekunden oder Minuten.

Atmung:

Da in dieser Übung keine separate Belastungs- und Entspannungsphase vorhanden ist, atmest du für etwa 3 bis 5 Sekunden fokussiert ein und anschließend 3 bis 5 Sekunden kontrolliert aus. Halte dabei die Spannung während des Einatemvorgangs in deiner Muskulatur und schwäche diese während des Ausatemvorgangs ein wenig ab. Stelle dir das vor wie eine Welle, die sich mit leichten Schwankungen stabilisiert.

Diese Übung stärkt die gesamte Muskulatur deines Körpers. Alle Muskeln müssen miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Hauptsächlich werden dabei die Bauch- und Rückenmuskeln beansprucht. Dein Körper soll hierbei aktiv und bewusst auf Spannung gehalten werden, sodass die einzelnen Stützkomponenten noch mehr arbeiten müssen. Unserem Organismus wird so die Möglichkeit gegeben, seine Körperhaltung zu optimieren und zu verbessern. Nicht nur im Liegen, sondern auch beim Stehen und Gehen.

Push Up

Übungserklärung:

Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte wieder auf eine saubere Körperhaltung. Die Ausgangsposition gleicht einem einfachen Schulterstütz. Lasse weder deinen Lendenbereich durchhängen noch bilde mit deiner Brustwirbelsäule einen Buckel. Beuge nun kontrolliert deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt. Deine Ellenbogen stabilisieren dabei dein vorderes Körpergewicht. Nach einem kurzen Moment drückst du dich wieder mit einer langsamen Bewegung nach oben in die Ausgangsposition.

Atmung:

Atme während des Beugevorgangs tief mit der Nase ein. Während des Streckvorgangs atmest du bewusst mit dem Mund aus. Beobachte wie die einzelnen Teilabschnitte zu einer Kombinationsbewegung verschmelzen und achte auf eventuelle Schwachstellen in der Gelenkkette.

Der Liegestütz ist die optimale Übung, um die Brustmuskulatur zu trainieren. Miteingeschlossen in den Bewegungsablauf sind die Schultern und der Schultergürtel. Diese geben zusätzliche Kraft beim nach oben drücken. Der gesamte Rücken hat die Aufgabe zusammen mit der Beinmuskulatur den Körper in der Brettposition zu halten. Außerdem wird bei bewusster und richtiger Ausführung die Körperhaltung enorm verbessert.

Dips

Übungserklärung:

Für diese Übung benötigst du entweder 2 Bänke oder 3 Stühle oder du suchst einen Outdoor Fitnessbereich auf, an dem zwei parallel zueinander stehende Stangen in etwa 1 Meter Höhe vorzufinden sind. Die folgende Erklärung bezieht sich auf die erstere Variante. Die zweite Variante wird genauso ausgeführt mit dem Unterschied, dass die Beine und Füße lediglich zur Stabilisierung in der Luft dienen. Du legst also deine Füße ausgestreckt auf die eine Bank und auf die andere deine Hände. Deine Arme stützen dabei deinen Oberkörper, sodass er ungefähr senkrecht steht. Jetzt beugst du deine Arme, so weit du kannst und drückst dich mit einer kontrollierten Bewegung wieder nach oben, bis deine Arme durchgestreckt sind. Achte dabei auf einen geraden Rücken und halte deinen gesamten Körper auf Spannung.

Atmung:

Atme während des Armbeugungsvorgangs tief mit der Nase ein und lasse während des Streckvorgangs den verbrauchten Sauerstoff bewusst über deinen Mund ausströmen. Konzentriere dich bei dieser Übung vor allem auf deine Arme und Ellenbogen. Achte auf ihre Stabilität und Mobilität. Unterstütze sie bei Bedarf mit deinen Gedanken.

Diese einfache aber effektive Übung, auch Barrenstütz oder Beugestütz genannt, konzentriert sich wie bereits angedeutet auf die Arm- und Schultermuskulatur. Das richtige Zusammenspiel dieser beiden Körperbereiche ist nicht nur bei dieser Übung, sondern auch bei alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel einer einfachen Stützbewegung oder dem Emporheben aus einer Liegeposition von außerordentlicher Wichtigkeit. Erst wenn die nötige Muskulatur vorhanden ist und die einzelnen Gelenke miteinander korrelieren, können Bewegungen dieser Art ohne schleichende Schäden auf Dauer funktionieren. Achte daher besonders auf die Stabilität deiner Schultern und Ellenbogen.

Handstand

Übungserklärung:

Für diese Übung benötigst du vorerst eine freie Wand oder ein anderes Hilfsmittel deiner Wahl, das du als Hilfestellung für die Stabilisierung des Gleichgewichts nutzen kannst. Stelle dich also etwa 1 Meter vor diese Wand und positioniere dich so, als würdest du dich in Bewegung setzen. Schwinge dich nun kontrolliert nach vorne, indem du deine Hände am Boden kurz vor diese Wand etwa schulterbreit ablegst und hebe deine beiden Beine in einem Zug in die Luft. Stütze dich nun zur Sicherheit mit dem Fußrücken oder Zehen deiner beiden Beine an der Wand ab und stabilisiere deinen gesamten Körper. Versuche jetzt immer wieder die Balance zu halten und das ausschließlich mit deinen Händen, die fest am Boden verankert sind. Stütze dich wieder mit deinen Füßen an der Wand ab, falls du das Gleichgewicht verlieren solltest. Wenn du weiter fortgeschritten bist, übe dieselbe Bewegungsausführung ohne Hilfsmittel.

Atmung:

Immer wenn du dich in die Handstandposition schwingst, versuche mit dem Mund bewusst auszuatmen. Kurz vor dieser Bewegungsausführung nimmst du noch einmal einen kräftigen Atemzug über deine Nase. Während des Handstandes atmest du kontrolliert und langsam abwechselnd mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Jeder Atemzug sollte etwa 3 Sekunden beanspruchen. Konzentriere dich völlig auf diesen Moment und fokussiere dich auf deine körperliche Balance. Erkenne die instabilen Schwachstellen in deinem System und verbessere sie Stück für Stück. Vertraue deinem Körper und sprich mit ihm, sodass er automatisch die erforderlichen Bewegungen in die Wege leitet, um das Gleichgewicht zu halten.

Diese Übung ist natürlich die perfekte Technik, um den Gleichgewichtssinn und die Balance in deinem körperlichen System wieder herzustellen. Genauso wie wir Menschen alle den aufrechten Gang verinnerlicht haben, können wir ebenfalls die gegenüberliegende Position mit den Händen sozusagen als „Standbein“ erlernen. Der Körper muss erneut als ein

zusammenhängendes System agieren. Die Beine dienen der Ausbalancierung des Gleichgewichts und der Oberkörper allen voran die Schultermuskulatur stützt die Knochen und das Skelett.

Bridge

Übungserklärung:

Lege dich sanft mit dem Rücken auf den Boden. Deine Arme liegen neben deinen Beinen. Positioniere nun deine Hände so, dass sie etwa beim Schulterbereich den Boden berühren. Hebe anschließend deinen Oberkörper mithilfe deiner Beine langsam in Richtung Himmel. Jetzt sollten lediglich deine Füße, Hände bzw. Finger, Schulterblätter und dein Kopf Bodenkontakt haben. Jetzt folgt der Hauptteil der Übung. Stütze dich jetzt mithilfe deiner Hände und Füße vom Boden ab und bewege deinen Oberkörper, so weit es dir möglich ist, nach oben. Dein gesamter Körper formt nun eine Brücke und ist rückseitig überstreckt. Halte in dieser Position möglichst lange aus oder bewege dich zwischen der Ausgangs- und Endstellung hin und her.

Atmung:

Bevor du deinen Körper in die Brückenposition bewegst, atme noch einmal tief mit der Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff mit der Einnahme der Endposition über deinen Mund ausströmen. In der Endposition angekommen, atmest du ganz langsam und bewusst mit der Nase ein und mit dem Mund weiter aus. Falls du dich für die Wechselbewegung entscheidest, denke daran bei der Belastungsphase auszuatmen und der Erholungsphase einzuatmen. Der Fokus und die Bewusstheit liegen bei dieser Übung erst bei der Atmung, wenn die Bewegungsausführung vollständig verinnerlicht worden ist.

Die Brücke oder auch Spinne ist eine sehr spezielle Bewegungsausführung. Im typischen Alltagsverhalten eines Menschen wird dieses Bewegungsmuster offensichtlich nicht häufig beobachtet, trotzdem weist das Zusammenspiel der einzelnen Muskelpartien größte Effizienz auf. Da scheinbar viele Menschen unbewusst eine Vorliebe dafür entwickeln ihre

Wirbelsäule zu einem Rundrücken zu gestalten, kommt diese Übung gerade wie gerufen. Sie schult nämlich genau die Muskeln, Sehnen und Bänder, die dafür notwendig sind einem Rundrücken entgegenzuwirken. Einige werden sich anfangs sicher schwer tun die Endstellung vollständig zu erreichen, das ist aber nicht weiter schlimm. Der Körper wird im Verlaufe der Zeit bei regelmäßiger Übung die nötigen Schritte in die Wege leiten und mögliche Dysbalancen ausgleichen.

Sit Up

Übungserklärung:

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Deine Füße stehen dabei stabil auf der Trainingsmatte. Deine Hände faltest du vor deiner Brust zusammen und hältst sie auf Spannung. Aktiviere jetzt deine Muskeln und bewege deinen Oberkörper langsam in Richtung deiner Knie bzw. deiner Beine. Deine Bauchmuskeln leisten dabei den Hauptteil der Arbeit. In der maximalen Endposition berühren deine Hände den Boden zwischen deinen Füßen. Beobachte deine Wirbelsäule während der Ausführung und achte darauf sie möglichst gerade zu halten. Bewege dich anschließend zwischen diesen beiden Stellungen hin und her. Deine Halswirbelsäule und dein Kopf berühren jedoch zu keiner Zeit den Boden.

Atmung:

Atme während der Vorwärtsbewegung tief mit dem Mund aus und atme bei der Rückwärtsbewegung langsam und bewusst über die Nase ein. Lege den Fokus auf eine exakte Bewegungsausführung und spüre in deine Wirbelsäule hinein, wie sie sich anfühlt. Führe die komplette Bewegung so bewusst und langsam, wie es dir möglich ist, aus.

Das Aufstehen ist eine der wichtigsten Bewegungen des menschlichen Bewegungsapparates. Vor allem in unserer heutigen modernen Gesellschaft wird diesem Vorgang nicht mehr allzu viel Aufmerksamkeit geschenkt. Trotzdem müssen wir wieder versuchen auch dieser Bewegungsausführung absolute

Bewusstheit zukommen zu lassen, um in ständigem Kontakt mit unserer Wirbelsäule zu sein. Gerade unkontrollierte Auf- und Abrollbewegungen der Wirbelsäule können auf Dauer Schaden anrichten. Daher ist eine Stärkung der Bauchmuskulatur sehr wichtig, um den Gegenspieler zur Rückenmuskulatur zu stärken. Sowohl die vordere als auch die hintere Muskelpartie des Menschen müssen sich gegenseitig ergänzen und unterstützen. Dort dürfen auf Dauer keine Dysbalancen vorherrschen.

Walking & Running

Zu guter Letzt werden die essentiellen Bewegungsmuster mit der grundlegendsten Bewegung, nämlich der Fortbewegung abgerundet. Gehen oder Laufen ist für die meisten Menschen im Verlaufe ihres Lebens einfach so normal geworden, dass sie nicht einmal mehr einen Gedanken darüber verschwenden, wie ihre Fortbewegung eigentlich aussieht, geschweige denn ob sie sich gesund bewegen. Für viele von uns muss leider erst einmal die Hürde überwunden werden sich überhaupt erst einmal aktiv zu bewegen, abgesehen vom alltäglichen Geschehen. Fortbewegung ist ein völlig automatisierter Prozess, der wie vieles andere in unserem Leben zuerst spektakulär und vielleicht schwierig erschien, sich aber dann über die Zeit ins Unterbewusstsein verschoben hat. Als Babys und Kleinkinder war es noch sehr aufregend gehen und laufen zu lernen. Im fortschreitenden Alter wird dieser Vorgang von unserem Unterbewusstsein völlig automatisch gestaltet. Das ist auch gut so.

Und trotzdem werden wir versuchen unser Gehen und Laufen ab sofort wieder bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und bei Bedarf neu umzuprogrammieren. Wir machen also alltägliches Gehen oder Laufen wieder zu einem bewussten Prozess und achten dabei auf unsere Körperhaltung, auf die Bewegung unserer Füße und Beine, auf den Armschwung, auf das Gleichgewicht unseres Körpers und schließlich auf die Balance unseres Hals- und Kopfbereiches. Wie bei allen anderen Bewegungsmustern auch, wollen wir erneut unsere Atmung mitunter in den Mittelpunkt des Geschehens bringen. Die Einströmung von Sauerstoff über die Nase

in unseren Organismus und das Ausströmen von Kohlendioxid über den Mund. Wir verbinden uns dabei mit all unseren Körperzellen und den entsprechenden Muskelpartien, Sehnen, Bändern und Gelenken. Wir fühlen dabei in unser Inneres hinein und achten auf unsere Körpersignale:

- Will er uns etwas mitteilen?
- Treten eventuell irgendwo Schmerzen auf?
- Offenbaren sich möglicherweise Dysbalancen z.B. zwischen der rechten und linken Körperhälfte?
- Wie fühlt sich unser Bewegungsablauf eigentlich an?
- Will er uns etwas mitteilen?
- Treten eventuell irgendwo Schmerzen auf?
- Müssen gewisse Körperbereiche andere unterstützen, weil sie geschwächt sind?

Fühle ganz bewusst in deinen Organismus hinein und kommuniziere mit ihm. Er wird dir alles offenbaren und dich davon in Kenntnis setzen, was er gerade in diesem Moment benötigt. Lasse ihn die Einheit spüren und dass du dich um ihn kümmerst. Stelle ganz einfach die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele her. Du benötigst dafür keine speziellen Techniken. Dein Wille und deine Gedanken es tun zu wollen, reichen völlig aus.

Im Folgenden die wichtigsten Merkmale hinsichtlich physischer Fortbewegung:

- trete beim Gehen bewusst und sanft mit den Fersen auf und rolle dich über den Fußrücken hin zu deinem Vorderfuß bzw. deinen Zehen (Fersengang)
- trete beim Gehen und besonders beim Laufen mit Fußballen auf, also der vordere untere Bereich deines Fußes bei den Zehen. Federe dein Körpergewicht sanft und bewusst ab. (Ballengang) dein Sprunggelenk erfüllt dabei sowohl mobile als auch stabile Funktion
- achte darauf, dass die Knie stabil bleiben und nicht umher schlottern

- halte die Hüften beweglich und lasse sie bei der Bewegung nicht einrosten
- der Core bzw. Rumpfbereich stabilisiert und stützt den Körper
- die Baumuskulatur ist leicht eingezogen
- die Wirbelsäule befindet sich in ihrer natürlichen geraden und leicht „S“ förmigen Haltung
- die Brust ist leicht nach vorne gestreckt
- die Schultern sind leicht zurückgezogen
- die Arme schwingen ganz automatisch mit dem Bewegungsfluss mit und gleichen Schwankungen aus
- die Halswirbelsäule agiert als natürliche Verlängerung der Wirbelsäule und gleicht nicht der Form eines Gockels
- der Kopf ist die Kommandozentrale und beobachtet die Umgebung

Rotation

Mit der Rotation ist keine spezifische Übung gemeint, sondern viel mehr sehr essentielle Variationen der verschiedensten Bewegungen. Die Rotation oder Drehung findet so ziemlich bei jedem gängigen Bewegungsmuster ihre Anwendung. Ob es nun Ganzkörperrotationen oder Teilrotationen einzelner Extremitäten oder Körperteile sind, spielt hier keine Rolle. Folglich kann der Bewegungsablauf der Drehung um die eigene Körperachse oder eines Gelenks bei jeder von den oben aufgelisteten Übungen durchgeführt werden. Sie ist sogar sehr erwünscht. Mit ein wenig Fantasie lassen sich somit die mannigfaltigsten Variationen kreieren. Sie sorgen außerdem für ein entsprechendes Maß an Abwechslung. Daher einfach ausprobieren und kreativ sein. Im dazugehörigen Kurs gehen wir natürlich noch näher auf diese Bewegungsmuster ein.

Conscious Sitting

Das Sitzen ist eine Kunst für sich. Kannst du dir vorstellen für zwei Stunden in einer Position zu sitzen, ohne dich großartig hin und her zu bewegen oder die Stellung zu wechseln, weil sich dein Körper unbequem anfühlt. Dann wäre es auf jeden Fall ratsam, die Art des

Sitzens zu verändern bzw. zu optimieren. Natürlich muss du nicht unbedingt zwei Stunden deiner kostbaren Zeit opfern, nur um zu beweisen, dass du in derselben Position sitzen kannst. Jedoch wäre es zu Beginn schon einmal lobenswert, während dem Sitzen die Wirbelsäule bewusst zu stabilisieren und gerade zu halten. Warum ist also richtiges Sitzen so elementar wichtig für uns? Kurz und knapp: Wir alle wissen, wie entspannend Sitzen nach einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit sein kann. Wir sollten jedoch die Vorteile von körperlicher Bewegung nicht durch eine falsche Sitzhaltung zunichtemachen. Nicht nur Bewegung, sondern auch die artgerechte Haltung unseres Körpers ist von essentieller Bedeutung für die Gesundheit unseres Bewegungsapparates. Aus diesem Grund ist richtiges Sitzen so wichtig für uns. Wie bereits angerissen, ist die Aufrechterhaltung einer geraden bzw. leicht S-förmigen Wirbelsäule der Schlüssel. Dies erfordert anfangs ein großes Maß an Bewusstheit und Bereitschaft, sich immer wieder in eine natürliche Sitzposition zu befördern. Wer sich hier unbewusst und jahrelang eine Fehlhaltung antrainiert hat, darf nicht erwarten, dass er problemlos innerhalb von ein paar Tagen gesund Sitzen lernt. Diese Fähigkeit muss bewusst durchgeführt und Schritt für Schritt ins Unterbewusstsein programmiert werden, damit dies automatisch und angenehm funktionieren kann. Der Lotussitz, der auch aus dem Yoga bekannt ist, ist eine dieser Sitzpositionen, die nach der Meisterung für eine optimale Sitzhaltung sorgt. Dabei werden die beiden Beine ähnlich wie beim Schneidersitz übereinander geschlagen, mit dem Unterschied, dass der Fußrücken auf dem Oberschenkel liegt und sich die Fersen beim Sakralchakra berühren. Bei gesunder Flexibilität des Körpers, wird auf diese Weise die Wirbelsäule automatisch in eine gerade Position gebracht und die kosmischen Energien können ungehindert durch den Menschen fließen. So kann sich ein stabiles Aura- und Torusfeld um den Körper bilden. Mehr dazu aber im Kapitel „Bewusste Angleichung an die kosmische Geometrie“.

5.2 Mobilisation und Stabilisation

Mobilisation und Stabilisation sind bedeutende Aspekte eines Functional Movement Trainings. Wenn wir uns die bisherigen aufgezeigten Übungen genauer ansehen, werden wir dort viele Formen der Mobilisation und Stabilisation erkennen. Der „Squat“, „Plank“, „Lunge“ oder auch der „Handstand“ sind hervorragende Beispiele dafür. Die wohl üblichste Form von Mobilisation ist ganz banal gesagt das „Gehen“ oder „Laufen“. Auf gewisse Art und Weise bedeutet sie natürlich auch einfach Bewegung. Die grundlegendste Form von Stabilisation kann ganz einfach durch das „Sitzen“ oder „Stehen“ ausgedrückt werden. Stabilisation kann natürlich auch mit Bewegung verbunden werden. Vorerst sollte das Hauptaugenmerk jedoch auf die reine Stabilisierung des Körpers gerichtet sein, um eine entsprechende Basis aufzubauen. Das gilt natürlich ebenfalls für die Mobilität. Durch die Notwendigkeit von sowohl Stabilität als auch Mobilität in einem Bewegungsablauf sollte im Trainingsverlauf beiden Aspekten genügend Aufmerksamkeit gewidmet werden. Dabei geht es nicht um reine Stabilität oder Mobilität, sondern darum eine stabile Mobilität und eine mobile Stabilität zu entwickeln. Es handelt sich um kontrollierte Bewegungen, einen optimalen Bewegungsradius und genügend Haltespannung in den geforderten Körperabschnitten. Für effiziente Bewegungsmuster müssen bestimmte Körperabschnitte stabil sein. So haben andere Körperpartien die Möglichkeit Mobilität und Kraftentwicklung zu zulassen. Beispielsweise muss der Rumpf stabil sein, um in den Beinen Mobilität und Bewegung zu ermöglichen. Hier kommen wir wieder auf den eingangs erwähnten „Joint by Joint Approach“ zu sprechen. In der dazugehörigen Grafik kann man sich noch einmal ein genaues Bild machen, welche Körperabschnitte vorherrschend stabil oder mobil sein müssen. Instabilität in den einzelnen Partien lässt keine harmonische Bewegung zu. Ein genau abgestimmtes Maß an Stabilität und Mobilität ist die Grundvoraussetzung für harmonische Bewegungen. Das schwächste Kettenglied hat hierbei

wieder einmal enorme Auswirkungen auf die gesamte Bewegungskette und diese Auswirkungen sind leider ungünstiger Natur. Mobilisation wird im besten Fall immer zusammen mit Stabilisation trainiert und nicht isoliert voneinander. Es gibt natürlich Ausnahmefälle. Schwächen in der Bewegungskette werden dabei besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Auf den folgenden Seiten werden sowohl die Mobilisation als auch die Stabilisation ausführlich definiert und im Anschluss mit einem soliden Basiswissen für die praktische Anwendung ergänzt. Darüber hinaus möchte ich dich, Lieber Leser, dazu anregen, über das Konzept von Mobilität und Stabilität in deinem eigenen Leben nachzudenken. Mobilität und Stabilität haben nicht nur im Bereich der körperlichen Bewegung ihre Wurzeln. Sie finden ebenfalls im menschlichen Denken, der Psyche, den Gefühlen und Emotionen, Beziehungen, Organen und Zellen ihre Anwendung. Mobilität und Stabilität betreffen dabei nicht nur die innere Struktur des Menschen, sondern auch die Struktur eines größeren Zusammenschlusses eines Staates oder einer Zivilisation. Das kann natürlich auch auf die Natur und den Kosmos angewendet werden. Alles im Universum ist bestrebt Mobilität und Stabilität in einem harmonischen Gleichgewicht auszubalancieren. Eine funktionierende und langlebige Ordnung benötigt eine stabile Struktur und eine mobile Anpassungsfähigkeit.

Definition von Mobilisation

Mobilisation lässt sich zunächst einmal in drei Kategorien unterteilen. Mobilisation, Mobilisierung und Aktivierung. Im physiotherapeutischen Sinne stellt Mobilisation eine operative oder manuelle Bewegungsausführung zur Funktionsverbesserung vom aktiven- und passiven Bewegungsapparat dar. Mobilisierung ist dagegen ein gängiger Begriff im Pflege- und Rehabereich. Sie beinhaltet Maßnahmen am Patienten zur Wiederaufnahme seiner selbstständigen Alltagshandlungen. Die Aktivierung ist sozusagen eine Zusammenfassung aller therapeutischer Maßnahmen, die ergriffen werden können, um die Wiedererlangung und Verbesserung des aktuellen Zustandes des Patienten hinsichtlich

seiner täglichen Bewegungsaktivitäten zu bewirken. Abgesehen davon beinhaltet Mobilität die Flexibilität der Muskulatur sowie das Bewegungsausmaß eines Gelenks. Sie ist die Fähigkeit, eine Bewegung zu initiieren oder das Vorhandensein des anatomischen Bewegungsausmaßes in einem Gelenk zu nutzen, um eine Handlung auszuführen. Es wird dabei zwischen aktiver und passiver Mobilität unterschieden.

- Aktive Mobilität wird als eine von selbst oder innen heraus wirkende Kraft definiert, um ein Maß an muskulärer Arbeit zu verrichten. Eine äußere Krafteinwirkung spielt hierbei keine Rolle.
- Passive Mobilität hingegen wird als eine von außen einwirkende Kraft definiert, die die Beweglichkeit im Gelenk auslöst.

Optimale Mobilität bedeutet, dass aktive und passive Beweglichkeit in einem Gelenk einen Grad erreichen, der es ermöglicht Bewegungen ökonomisch und effizient durchzuführen. Der Optimalzustand verfolgt dabei im sportlichen und gesundheitlichen Sinne nicht immer die gleichen Ziele. Ab einer gewissen Schwelle muss der gesundheitliche Aspekt dem einer verbesserten Leistungsfähigkeit weichen. Hypermobilität ist daher nicht immer gleichzusetzen mit einer besseren Gesundheit der entsprechenden Gelenke. Dysbalancen hinsichtlich der Betrachtung des gesamten Bewegungsapparates können auftreten. Eine erhöhte Mobilität erfordert automatisch einen erhöhten Fokus auf die Stabilisation im entsprechenden Gelenk. Zu geringe Mobilität in einem Gelenk führt zu Kompensationen in anderen Körperregionen und damit zu Fehlbelastungen, die zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen können. Die individuelle Balance zwischen Mobilisation und Stabilisation in den einzelnen Körperbereichen sowie letztlich im gesamten Körper sollte der anzustrebende Zustand sein.

Ziel von Mobilisation

Was ist also das Ziel der Mobilisation? Da sie mit dem Begriff Bewegung in sehr engem Zusammenhang steht, könnte man behaupten, dass beide ähnliche Zielsetzungen verfolgen. Und genau das ist auch der Fall. Mobilisation zielt darauf ab eine Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfangs in den Gelenken zu gewährleisten und dabei gleichzeitig Muskeln, Sehnen und Bänder zu stimulieren. Mobilisationsübungen erfordern Bewegung und Bewegung erzeugt Reibung in unserem Körper, die sich in Form von Wärme äußert. Ein solides Aufwärmtraining sollte daher immer eine breite Mischung verschiedener Mobilisationsübungen enthalten. Sie sind bestens geeignet, um den Organismus auf Arbeitstemperatur einzustellen. Durch die Vielzahl an Übungen lassen sich bestimmte Gelenke oder eingeschränkte Körperbereiche gezielt ansprechen. Durch die sich wiederholenden Bewegungen und der daraus resultierenden Be- und Entlastung kommt es zu einer Erneuerung der Gelenkflüssigkeit, die dem Gelenkknorpel wichtige Nährstoffe zuführt. Gleichzeitig werden Abbauprodukte des Knorpels entsorgt. Zudem wirkt die Gelenkflüssigkeit zusammen mit dem Gelenkknorpel als Stoßdämpfer für die Gelenkknochen. Das Lymphsystem des menschlichen Körpers, welches vorwiegend für den Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten eingesetzt wird, reagiert ganz speziell auf Bewegung. Bewegung ist sozusagen der Motor der Lymphe. Mobilisation arbeitet immer mit körperlicher Bewegung und ist daher bestens geeignet Erkrankungen unseres Bewegungsapparates vorzubeugen. Mobilisation dient folglich hauptsächlich der Gesunderhaltung des menschlichen Bewegungsapparates und das vor allem im präventiven Sinne. Mobilisation ist keine ziellose Bewegung, sondern eine zielgerichtete Absicht einen Teil oder den Körper in seiner Ganzheit zu mobilisieren und aktivieren.

Allgemeine und weiterführende Informationen

In vielen Köpfen von Sportlern kursiert die Frage, ob nun Mobilitäts- oder Dehnübungen besser sind und wann welche der beiden Varianten eingesetzt werden sollte. Auf diese Fragestellung wird in den folgenden Kapiteln noch des öfteren Stellung bezogen. Die kommenden Zeilen bilden dabei unter anderem den Anfang dieser Auseinandersetzung. Viele Sportler bereiten sich auf eine Trainingseinheit vor, indem sie sich routinemäßig einige Dehnübungen zu eigen machen. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass Dehnen die statische und eher unbewegliche Flexibilität verbessert, den Körper aber nicht optimal darauf vorbereitet sich während des Trainings schnell und effizient zu bewegen. Aus diesem Grund haben Mobilisationsübungen in der Aufwärmphase oberste Priorität. Dynamische Mobilisationsübungen während der Aufwärmzeit bereiten den Körper perfekt auf die aktiven Übungen vor, die den Hauptteil des sportlichen Trainings ausmachen. Zu den meisten Sportarten gehören kraftvolle und energetische Aktivitäten. Mobilisationsprogramme stimulieren das Nervensystem, die Muskeln, Sehnen und Gelenke auf äußerst dynamische Weise. Statische Dehnübungen, bei denen man meist auf der Stelle steht und einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe dehnt, haben sehr wohl ihren Platz in einem Trainingsprogramm verdient, jedoch wird ihr Wert und ihr richtiger Einsatz oft falsch eingeschätzt. Statische Dehnübungen dienen unter anderem dazu, den Körper auf Ruhe und Erholung einzustimmen. Der Fokus liegt auf der verdienten Entspannung nach der vorherigen Anspannung. Stellt man die statischen Dehnübungen jedoch an den Anfang einer Trainingseinheit, beeinflusst das den natürlichen Fluss eines optimalen Aufwärmens und bereitet den Organismus nicht optimal auf die dynamischen Bewegungen vor, die nach dem Aufwärmen im Hauptteil des Trainings im Normalfall folgen. Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur verbessert, wodurch der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet wird. Im Gegensatz zum klassischen Dehnen, das nach Erkenntnissen des aktuellen

wissenschaftlichen Standes zu einer vorübergehenden Reduktion der Kraftleistungsfähigkeit führt, sollten Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen aus diesem Grund das Fundament eines jeden Aufwärmprogrammes sein.

Mobilisation ist offensichtlich ein wichtiges und kostenloses Tool für die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus. Das gilt aber nicht nur für gesunde und halbwegs gesunde Menschen, die präventive Maßnahmen ergreifen wollen, sondern auch für Patienten in einem Krankenhaus. Dort sind vor allem bettlägerige Menschen betroffen, die an der Einschränkung der Beweglichkeit beträchtlich zu leiden haben. Sei es bewusst oder unbewusst. Denn wer bettlägerig ist, der ist abhängig. Höchstwahrscheinlich ein Albtraum vieler Senioren. Zu wenig Bewegung und fehlende Muskelkraft begünstigen außerdem die Unsicherheit bei Bewegung und können Sturzverletzungen zur Folge haben. Ein Teufelskreis beginnt, aus dem noch mehr Angst und noch weniger Beweglichkeit hervorgeht. Mobilisationsübungen im und natürlich auch außerhalb des Bettes können dabei Abhilfe schaffen. In solch einer prekären Situation umfasst Mobilisation ein Bündel einzelner Maßnahmen am Körper eines Intensivpatienten, um aktive oder passive Bewegungsübungen einzuleiten. Hierfür würde sich beispielsweise ein Bettfahrrad, der Transfer in einen Reha-Stuhl oder das selbstständige Sitzen im Bett, Balancetraining oder das aktive Gehen mit und ohne Gehhilfen anbieten. Ziel ist es, die unerwünschten Effekte der Immobilisierung zu vermeiden. Die frühzeitige Mobilisierung kann für eine Reihe von Patienten eine große Chance sein, schneller die Intensivstation zu verlassen oder den Schweregrad einer Erkrankung positiv zu beeinflussen. Jeder, dem die Möglichkeit geboten wird und der in der Lage ist ein sicheres Mobilisationsprogramm durchzuführen, wird dadurch belohnt, dass die körpereigene Muskelkraft länger erhalten bleibt und er somit weniger im Bett liegen muss.

Praxiswissen für gelebte Mobilisierung

- Beginne jede Mobilisierungsübung mit langsamer oder niedriger Geschwindigkeit und erhöhe diese mit fortschreitender Dauer.
- Mobilisierungsübungen werden mit geringer Intensität durchgeführt.
- Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.
- Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.
- Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.
- Steigere wenn möglich die Bewegungsradien der Rotationen von kleinen zu größeren Kreisbewegungen.
- Sorge dafür, dass die Mobilisierungsübungen über die Zeit immer dynamischer werden.
- Bleibe vorerst in einem für dich angenehmen Bewegungsradius und verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter.
- Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren
- Mobilisationstraining hat nichts mit der Ausreizung von Grenzen zu tun. Es dient der fortschreitenden Anpassung der Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Beweglichkeit.
- Führe alle Bewegungen in einem kontinuierlichen und schwingenden Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.
- Dein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse daher die Mobilisation immer auf deinen gesamten Organismus wirken, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen
- Mobilisation und Flexibilität können jeden Tag auf einem moderaten Niveau trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. 20 bis 60 Minuten reichen voll und ganz aus.

- Mithilfe von effektiven Mobilisationsübungen vor jedem Training kann die Verletzungsgefahr drastisch gesenkt werden.
- Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Mobilisierungsfähigkeit an.
- Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.
- Lasse während der Mobilisierung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen.
- Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.
- Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.
- Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch, welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.
- Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.
- Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.
- Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Mobilisation auflockerst.

Definition von Stabilisation

Stabilisation kann mit dem Wort Stabilität gleichgesetzt werden und aus diesem Grund beschreibt sie die Fähigkeit ein Gelenk unter Last, Spannung oder Bewegung zu kontrollieren und somit zu stabilisieren. Der Körper muss folglich dazu in der Lage sein unter schwierigen Bedingungen sein Gleichgewicht zu halten und in Balance zu bleiben. Stabilisierung ist sowohl in statischen als auch in dynamischen Phasen wichtig, d.h. in von außen scheinbaren Ruhephasen und Bewegungsphasen des Körpers. Hier deutet sich bereits an, dass Stabilisation viel mit Kräftigung zu tun hat. Stabilität ist jedoch mehr als nur Kraft. Sie befähigt den menschlichen Bewegungsapparat Kräfte, Energien und Bewegungen zu kontrollieren. Daher repräsentiert Stabilisation die Meisterung von der Beherrschung des Körpers durch das Zusammenwirken von Kraft, Koordination und Balance. Die meisten Übungen eines Stabilisationstrainings werden von Halteübungen ohne Bewegung geprägt. In der Fachsprache sind das isometrische Übungen. Deine Muskulatur bleibt dabei in einer festen Position angespannt. Weiteraus spielt in einem abwechslungsreichen Stabilisierungstraining auch Bewegung eine große Rolle. Die Bewegung wird langsam und gleichmäßig ausgeführt, während der Körper durchgehend auf Spannung ist.

Darüber hinaus ist Stabilisationstraining ein Grundbestandteil jedes Kraft- und Ausdauertrainings. Es fördert die Körperstabilität und beeinflusst somit die Haltungs- und Bewegungsmotorik. Durch ein gezieltes Stabilisationstraining werden außerdem Verletzungen vorgebeugt und das Zusammenspiel von Oberflächen- und Tiefenmuskulatur optimiert, auf das wir später noch eingehen werden. Stabilisationstraining wird oft gleichgesetzt mit einem Rumpfttraining, jedoch beschränkt es sich nicht nur auf den Rumpf, sondern umfasst alle Gelenke des Körpers. So wird sichergestellt, dass durch aktive neuromuskuläre Kontrolle die auf ein Gelenk wirkenden Kräfte abgefangen werden können, um eine Bewegung zu kontrollieren und die Gelenke zu stützen. Als Nebeneffekt gewährleistet dies eine optimale und effiziente Kraftübertragung. Erst mithilfe einer soliden Stabilität kann die körpereigene Kraft ihre wahre Stärke und Effizienz unter Beweis stellen. Mehr Stabilität

bedeutet jedoch nicht automatisch eine allgemein bessere Leistung. Ein Übermaß an Stabilität kann zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit der betreffenden Gelenke führen. Aus diesem Grund ist wieder einmal das optimale Verhältnis die Quintessenz und dieses Mal zwischen Stabilität und Mobilität.

Ziel von Stabilisation

Das primäre Ziel der Stabilisation ist die Muskulatur zu aktivieren, zu kräftigen und den passiven Bewegungsapparat zu festigen. Der Rumpf fungiert als ein zentrales und muskuläres Bindeglied für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt. Schlussfolgernd haben Stabilisationsübungen vorrangig die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Ziel. Eine kräftige Rumpfmuskulatur verbessert die Körperhaltung, stützt und schützt die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. Gleichzeitig stabilisiert sie den Körper bei Bewegungen und verbessert die Kraftübertragung auf die Extremitäten. Insofern spielt Stabilisation eine entscheidende Rolle für die Körperkontrolle und ist ausschlaggebend für eine gute Bewegungsqualität. Wie bereits erwähnt werden im Krafttraining sowohl das lokale als auch das globale Muskelsystem trainiert. Auf diese Weise sprechen effektive Stabilisationsübungen vor allem die tieferliegende und gelenkstabilisierende Muskulatur an. Hierbei arbeiten diese beiden Teilsysteme interaktiv zusammen. Neben der Festigung der Bänder, Sehnen und Knochen helfen Stabilisierungsprogramme dem Sportler ein solides Grundfundament an Sicherheit aufzubauen und unterstützen ihn dabei seine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ein solch ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem kann viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen und sollte die Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein. Unter Verwendung des eigenen Körpergewichts können diverse Übungen ausgeführt werden. Genauso wie bei der Mobilisation sind dafür Fitnessgerätschaften und -werkzeuge keinesfalls notwendig. Das Ziel besteht darin, über eine verbesserte Wahrnehmung und Anspannungsfähigkeit die lokale und globale Stabilität des Körpers zu erhöhen.

Dies erfordert vom Trainierenden ein sensibles Körpergefühl, die Bereitschaft mit niedriger Intensität präzise zu kräftigen und ein konzentriertes Maß an Bewusstheit aufzubauen. Das Ziel soll sein, in verschiedenen Ausgangsstellungen die Haltespannung aufrechterhalten zu können.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die zentrale Intention von Stabilisationsübungen zum einen die Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, insbesondere die des Rumpfes, und zum anderen die Optimierung der Grundkraft darstellt.

Allgemeine und weiterführende Informationen

Ein separates oder integriertes Stabilisierungstraining spielt also eine zentrale Rolle in einem umfangreichen Functional Movement Training, wie wir auf den letzten Seiten gesehen haben. Die Muskulatur des Bewegungsapparates ist primär für die aufrechte Haltung und das Ausführen von Bewegungen verantwortlich. Grundsätzlich lassen sich dabei zwei verschiedene Muskelsysteme unterscheiden, die unsere Gesundheit auf entsprechende Weise unterstützen. Das sogenannte globale und lokale Muskelsystem. Die dementsprechende Einteilung der Muskelsysteme in ein lokales und ein globales sind abhängig von den anatomischen und funktionellen Eigenschaften der einzelnen Muskeln. Muskeln, die in das globale Muskelsystem eingeteilt werden, sind länglich, kräftig und oberflächlich.

Globale Muskeln sind lang, oberflächlich und kräftig. Die primäre Bewegung und das Körpergleichgewicht sind die Aufgaben der globalen Muskeln. Aus diesem Grund gehören dazu vor allem die größeren Teile der Muskelpartien, wie die oberflächliche Rücken- und Bauchmuskulatur.

Dagegen liegen die Muskeln des lokalen Systems meistens in der Nähe der Gelenke unterhalb der globalen Muskeln. Sie sind kurz, straff und ausdauernd. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, die Wirbelsäule zu festigen und zu positionieren. Wie es der Begriff

„lokal“ bereits beschreibt, sind die dazugehörigen Muskelsegmente besonders für die Kontrolle der Bewegungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte zuständig, im Gegensatz zu den globalen Muskeln, die die oberflächliche Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule anstreben. Die umfangreicheren Bewegungen werden folglich vom globalen System ausgeführt, die detaillierteren Bewegungen der Feinmotorik vom lokalen System. Im übertragenen Sinne könnte man auch den menschlichen Arm als ein globales System und die dazugehörigen Segmente der Finger als lokales System bezeichnen. Beide Systeme sind in einem ausgeglichenen Zusammenspiel für eine optimale Stabilisierung und Beweglichkeit nötig.

Noch einmal zur Verdeutlichung:

Lokales System

- Beckenbodenmuskulatur
- Tiefe Bauchmuskulatur
- Tiefe Rückenmuskulatur

Aufgabe:

Positionierung und Haltung der Wirbelsäule mithilfe der einzelnen Wirbelkörper

Globales System

- Oberflächliche Bauchmuskulatur
- Oberflächliche Rückenmuskulatur

Aufgabe:

Bewegung, Beweglichkeit und Körpergleichgewicht

Wie bereits erwähnt, ist die harmonische Balance aus globaler und lokaler Kräftigung der Muskulatur von essentieller Bedeutung. Das Problem bei üblichen Krafttrainingsformen ist ihre Einseitigkeit der

Konzentration auf den globalen Muskelapparat. Spannung und Kräftigung der oberflächlichen Muskulatur des Bauches, Rückens und der Beine sind natürlich grundsätzlich wichtig, jedoch werden die lokalen und stabilisierenden Bereiche der Muskulatur vernachlässigt. Oberflächlich betrachtet, liegt offensichtlich eine gewisse Stabilisation und Spannung des aktiven Bewegungsapparates vor, hingegen in den kleineren Segmenten, wie den Wirbelkörpern, leider meist nur unzureichend. Folglich müssen die Muskeln des lokal stabilisierenden Systems ebenfalls ausreichend und präzise gekräftigt werden. Beispielsweise gehören Disharmonien und Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, hinsichtlich des menschlichen Bewegungsapparates, mit zu den häufigsten Beschwerden. Eine Stärkung der lokalen Stabilität der Lendenwirbelsegmente schafft dem globalen Muskelsystem im Rücken große Abhilfe. Auch ein gezieltes Training der tiefer liegenden Muskulatur des Rumpfes mit leichter Intensität unterstützt den Organismus dabei die Schmerzen langfristig zu lindern und das Problem bei der Wurzel zu packen. Wird die Intensität des Trainings auf moderatem oder noch hohem Niveau ausgelegt, verschiebt sich das Resultat der Trainingseinheit wieder auf das globale System. Die Intensität sollte demnach bei etwa 20% bis 40 % der individuellen Maximalleistung liegen. Das Ziel soll sein, in verschiedenen Ausgangsstellungen die Grundspannung halten zu können und diese bei allen Kräftigungsübungen zu integrieren, um die Wirbelsäule zu schützen und die einzelnen Bewegungssegmente zu sichern. Eine verbesserte Wahrnehmung und Anspannungsfähigkeit in den lokalen Segmenten des Körpers sollte dabei ein wichtiges Element jedes Stabilisationstrainings sein. Es ist von einem guten Körpergefühl, dem Üben koordinativ anspruchsvoller Bewegungen und der Bereitschaft mit niedriger Intensität präzise zu kräftigen gekennzeichnet. Dies wird auch als segmentale Stabilisation verstanden. Merke: Globale und lokale Kräftigung und Stabilisation müssen im Gleichgewicht zueinander stehen.

Praxiswissen für die gelebte Stabilisierung

- Stabilisationsübungen werden mit geringer Intensität durchgeführt.
- Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.
- Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.
- Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.
- Berücksichtige während den Übungen immer beide Körperhälften und halte sie in einem gesunden Gleichgewicht. Das trifft besonders auf deine beiden Füße und Beine zu. Sozusagen deine Standbeine.
- Bleibe vorerst in einem für dich angenehmen Gleichgewicht und verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter.
- Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.
- Stabilisationstraining hat nichts mit der Ausreizung von Grenzen zu tun. Es dient der fortschreitenden Anpassung deiner Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Balance und Gleichgewicht.
- Führe alle Bewegungen in einem kontrollierten Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.
- Dein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse ihn daher zu einem Konstrukt der Stabilität verschmelzen, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen.
- Stabilisations- und Balanceübungen können jeden Tag auf einem moderaten Niveau trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. 20 bis 60 Minuten reichen völlig aus.
- Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Stabilisationsfähigkeit an.
- Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.

- Lasse während der Stabilisierung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen.
- Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.
- Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.
- Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch, welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung mit deinem Körper auf.
- Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.
- Nutze Visualisierungen aktiv dazu, deine Gelenke und Knochen zu stabilisieren.
- Passe dich mithilfe deiner Gedankenkraft an die Schwerkraft an und versuche mit ihr zu verschmelzen.
- Konzentriere dich voll und ganz auf die Sensomotorik deines Körpers und spüre die Anziehungskraft mit deinen Sinnen. Achte ganz besonders darauf, welche Körperteile von der Schwerkraft besonders betroffen sind.
- Schule mithilfe der unterschiedlichen Stabilisationsübungen deine Wahrnehmung, welchen Bereichen deines Körpers es an Balance fehlt und welche Teile deines Körpers diese eventuell ausgleichen müssen.
- Das lokale System hält, das globale System bewegt.
- Dein Körper ist während der gesamten Übung auf leichter bis moderater Spannung.
- Das Hauptaugenmerk liegt immer darauf, vor allem die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu unterstützen.
- Versuche dich in der Endposition solange, wie es dir möglich ist, stabil zu halten.

- Stabilisierung hat viel mit Körperspannung gemein. Nimm dir daher unter Tags hin und wieder ein paar Minuten Zeit, die unterschiedlichen Körperbereiche anzuspannen und deine Aufmerksamkeit auf diese zu richten.
- Lasse während den Stabilisierungsübungen Wurzeln aus deinen Füßen oder deinem Körper in die Erde wachsen und baue auf diese Weise eine innige Verbindung mit Mutter Natur auf. Erde dich, stabilisiere dich und gleiche dich aus.

5.3 Flexibilität

Um das Thema Dehnen ranken sich im sportlichen Bereich sehr viele Mythen und Halbwahrheiten. Dehnung galt für eine gewisse Zeit fast schon als Allheilmittel für jegliche sportliche Beschwerde. Ob Muskelkater, Überreizung, Verletzungsvorbeugung, Aufwärmen und Abwärmen, ein kleines Dehnungsprogramm war omnipräsent und der Ratschlag schlechthin. Um die Spannung vorwegzunehmen, die richtige Dehnung ist ein extrem hilfreiches Tool, um die Beweglichkeit des menschlichen Körpers zu verbessern, aber sie ist kein Allheilmittel. Wie bei fast allem im Leben, sind der zeitgemäße Einsatz und die richtige Dosis die Schlüssel, um die goldene Mitte im Bereich der Dehnung anzuvisieren und zu halten. Im folgenden Kapitel werden wir uns daher die verschiedenen Teilaspekte der Dehnung genauer anschauen und im Anschluss wieder praktisch anwendbares Wissen für die gelebte Realität vermitteln.

Grundlegende Informationen

Dehnfähigkeit oder Beweglichkeit beschreibt den möglichen Bewegungsspielraum eines Gelenks. Hierbei nutzt der menschliche Organismus das vorhandene Bewegungsspektrum innerhalb eines Bewegungsablaufes oder reizt die Winkelstellungen der Gelenke bis zum Maximum aus. Bestimmt wird die Beweglichkeit zum einen durch die Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen. Zum anderen wird sie durch die Gelenkigkeit knöcherner Verbindungen begrenzt. Um letztendlich die Dehnfähigkeit zu verbessern, können diverse Übungen angewandt werden, bei denen unsere Muskeln gedehnt werden. Aber was bewirkt eigentlich eine Dehnung bzw. eine Dehnübung im menschlichen Muskel?

Sobald der menschliche Bewegungsapparat in die Dehnung übergeht, zieht man ihn in die Länge und die Muskelenden bzw. die kontraktilen Elemente entfernen sich auf ein Maximum voneinander. Während des Dehnvorgangs kommt es zu einer Streckung der Muskelstruktur, die beim Entspannen in ihre Ausgangslage zurückkehrt. Eine Ebene tiefer geschehen entsprechende Anpassungen im Inneren der Muskulatur. Damit unsere Muskeln nämlich ihre Arbeit verrichten können, sind sie mit Blutgefäßen durchzogen. Diese Blutgefäße versorgen ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportieren Stoffwechselabfallprodukte ab. Dehnt man den Muskel, verkleinert sich kurzfristig sein Querschnitt. Durch den Platzmangel entsteht ein größerer Druck auf die Blutgefäße in seinem Inneren. Die Blutgefäße werden sozusagen zusammengepresst. Dehnen führt aus diesem Grund zu einer geringeren Durchblutung des Muskels. Im Dehnvorgang bleibt der Muskel in seiner Länge immer gleich. Das Bindegewebe der Muskulatur jedoch, auch als Faszien bezeichnet, wird flexibler und die elastischen Strukturen in und um den Muskel herum werden optimiert. Dadurch wird die Beweglichkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates verbessert.

Aus diesem Grund kann man nicht davon sprechen, dass die Muskulatur eines untrainierten Menschen verkürzt ist, denn durch die Dehnung kommt es zu keiner Längenzunahme des Muskels. Lediglich seine Resistenz bzw. die Toleranz gegenüber der Dehnspannung ist unausgeprägter. Das Nervensystem spielt hierbei eine entscheidende Rolle beim Dehnen, denn es lässt den Muskel entweder entspannen oder anspannen. Es erlaubt die Dehnung oder verhindert sie. Das Bindegewebe im passiven Bereich und das Nervensystem im aktiven Bereich begrenzen die Beweglichkeit und die Dehnung des Muskelsystems. In der Sportwissenschaft wird heutzutage das Nervensystem als wichtigster Faktor für die Beweglichkeit gesehen, denn die Anpassung und Verbesserung der Bewegungsradien der einzelnen Gelenke und Muskeln findet größtenteils im Gehirn statt. In unserem Gehirn entstehen durch die täglichen Bewegungsgewohnheiten neurale Muster, die den Rahmen für die individuelle Beweglichkeit setzen. Einerseits muss das Gehirn

Bewegungen erst erlernen, um sie optimal ausführen zu können, andererseits lässt der Körper nur diejenige Verformung zu, die er in seinem Speicher abrufen kann. Im Krankenhaus während einer Narkose beispielsweise, also ohne bewusste Steuerung, sind weniger bewegliche oder steife Menschen auf eine derartige Art und Weise beweglich, dass darauf Acht gegeben werden muss, dass ihre Gelenke nicht verletzt werden. Wenn diese Menschen wieder zu Bewusstsein kommen, befindet sich allerdings die Toleranz gegenüber der Dehnspannung wieder auf demselben Niveau, wie vor dem Eingriff. Daraus lässt sich schließen, dass der Dehnungsschmerz als neuraler Stopp fungiert und signalisieren soll, dass diese Bereiche der Beweglichkeit im momentanen Zustand nicht angesteuert werden sollen. Wahrscheinlich aus automatische Sicherheitsvorkehrung, um die Nachteile einer Hypermobilität zu verhindern. Wir erinnern uns: Stabilität und Mobilität müssen im Gleichgewicht stehen, um für eine gesunde Beweglichkeit zu sorgen. Der Körper kann also die Flexibilität seiner Gelenke auch an die vorherrschende Stabilität der umliegenden Körperbereiche anpassen, um sich zu schützen.

Gedehnt werden können allerdings nur Nerven und Muskelbäuche, die beiden dehnbaren anatomischen Strukturen, die entlang der Knochen und über die Gelenke verlaufen. Auch werden bei den Dehnübungen nicht direkt der Muskeln, sondern die Bänder, Sehnen und das umliegende Zellgewebe gedehnt. Beim Dehnen muss man unterscheiden zwischen kurzfristigen und langfristigen Effekten. Beispielsweise steigt unmittelbar nach dem Dehnen die Gelenkreichweite vorübergehend. Bei intensiven Dehnprozeduren kann es zu gewaltigen mechanischen Spannungen im Muskel kommen, die alleine schon Disharmonien wie Muskelkater bewirken oder verstärken können. Außerdem sind Schnellkraft- und Maximalkraftleistungen unmittelbar nach statischen Dehnübungen, also Halteübungen, schlechter.

Darauf werden wir jedoch auf den folgenden Seiten noch genauer eingehen. Auch wenn Dehnen und Aufwärmen häufig in einen Topf geworfen werden, sind es gänzlich zwei verschiedene Dinge. Während beim Aufwärmen der Körper auf Betriebstemperatur für eine bevorstehende Belastung gebracht wird, wird beim Dehnen

der Muskel unter Spannung gesetzt und aktiviert. Dies soll die Muskulatur, Sehnen und Bänder flexibler, elastischer und geschmeidiger für bevorstehende Belastungen machen. Kurzum wird darauf abgezielt die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates zu verbessern.

Wie eingangs bereits erwähnt, galt Dehnen lange Zeit als Allzweckhilfsmittel. Man könnte meinen, ohne Dehnung hat niemand das Fitnessstudio oder den Sportplatz verlassen. Sogenannte Muskelverkürzungen, Muskelkater oder kleinere Verletzungen wegdehnen zu wollen, geisterte lange genug und leider immer noch in vielen Köpfen herum. Genauere Recherchen und Erfahrungen haben allerdings ergeben, dass Dehnübungen nicht immer sinnvoll sind. In manchen Fällen können sie sogar kontraproduktiv sein. Aus diesem Grund müssen sie immer an die jeweilige Situation und das Ziel angepasst oder im Zweifelsfall ausgelassen werden. Entscheidend ist dabei die auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen zugeschnittene richtige Kombination von Mobilisierungs- und Dehnungsübungen. Strukturiertes und gezieltes Dehnen ist folglich ein hervorragendes Werkzeug, den Erhalt beziehungsweise den Erwerb von funktioneller Beweglichkeit zu gewährleisten. Weiteraus sollte darauf geachtet werden, dass es Zeit und Geduld benötigt, um Beweglichkeit auf gesunde Weise zu trainieren. Die Dehnfähigkeiten des Körpers zu erhöhen bedeutet Disziplin an den Tag zu legen und dem Bindegewebe die nötige Zeit zu geben sich an die neuen Längenanforderungen anzupassen, sowie mithilfe seines Geistes und Nervensystems scheinbare Grenzen zu überwinden. Darüber hinaus optimiert der kluge Eingeweihte ebenfalls seine Stabilität in ausreichendem Umfang, wenn er Mobilität oder Flexibilität verbessern will. Er hat die kosmischen Gesetze und Strukturen im Hinterkopf und betrachtet das körperliche Geschehen von einer höheren Warte heraus.

Eine spezielle Ausrüstung ist fürs Dehnen nicht erforderlich. Die Fitnessindustrie hat zwar dutzende Hilfswerkzeuge auf den Markt gebracht, die mehr oder weniger hilfreich sind, jedoch zielt dieses Programm darauf ab, mit so wenig Hilfsmitteln wie möglich auszukommen, um so mehr Freiheit zu genießen. Hin und wieder

kann allerdings ein Stuhl, eine Bank oder eine Wand als Unterstützung von Nutzen sein. Beim Dehnen unterscheidet man hauptsächlich zwischen zwei verschiedenen Varianten: dem statischen Dehnen und dem dynamischen Dehnen. Beide Methoden können jeweils in eine aktive und passive Variante weiter unterteilt werden.

Allgemein formuliert wird beim statischen Dehnen die Dehnposition langsam eingenommen, der Muskel kontrolliert in die Länge gezogen und die Position für etwa 20 bis 60 Sekunden ohne Bewegung gehalten. Stretching schafft ein Gefühl für den Körper, erhält bei regelmäßiger Durchführung die Beweglichkeit und begünstigt die Entspannung des Körpers auf physischer und psychischer Ebene.

Beim dynamischen Dehnen hingegen wird die Dehnposition während der Übung eingenommen und wieder verlassen. Der Muskel wird aus einer federnden Bewegung heraus abwechselnd in die Länge gezogen und wieder gelockert. Es handelt sich sozusagen um ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. Langsam und kontrollierte Bewegungen haben bei dieser Methode ebenfalls Priorität. Das dynamische Dehnen aktiviert beispielsweise den Bewegungsumfang der Muskeln, Sehnen und Bänder.

Bei der aktiven Variante des Dehnvorgangs wird zusätzlich zur Dehnung des aktiven Muskels der Gegenmuskel angespannt. Schwingende oder federnde Bewegungen in der Nähe des anvisierten Dehnungsbereiches, ähnlich wie beim dynamischen Dehnen, zählen ebenfalls zu dieser Kategorie.

Beim passiven Dehnen wird allerdings das zu dehnende Muskelgewebe langsam und vorsichtig an die Dehnungsstellung herangeführt. Die Position wird darauf für etwa 20 bis 60 Sekunden gehalten. Bei der passiven Variante ist normalerweise eine zusätzliche Person für die Hilfestellung anwesend, um den Trainierenden in effektivere Dehnungspositionen zu manövrieren.

Statische Dehnung

Statische Dehnungen bringen den entsprechenden Muskel durch die maximal mögliche Entfernung von Muskelursprung und Muskelansatz in eine Dehnposition. Dieser Dehnungsendpunkt wird gehalten bis das Zuggefühl langsam nachlässt. Dies passiert in der Regel etwa nach 30 bis 60 Sekunden. Es kann jedoch auch kürzer sein, je nachdem in welcher Ausgangsposition sich der Körper befindet. Beim passiven statischen Dehnen hält der Trainierende lediglich die Dehnstellung. Diese Dehnvariante gilt als gut kontrollierbar, aber nicht besonders effektiv und wird deshalb häufig für die Entspannung eingesetzt. Die unterstützende Person hilft dabei von außen den Dehnungsreiz zu optimieren. Dabei ist ständiges Feedback mit dem Trainierenden erforderlich. Der aktive statische Stretch spannt den Gegenspieler des gedehnten Muskels ebenfalls gleichzeitig an. Dehnt man beispielsweise die Oberschenkelrückseite, während man in Rückenlage auf einer Matte liegt und ein Bein ausgestreckt zum Oberkörper heranzieht, zieht man gleichzeitig die Fußspitzen nach oben und spannt die Oberschenkelvorderseite an. Diese Methode ist jedoch nicht bei allen Muskeln effektiv anwendbar. Der Agonist und der Antagonist spielen dabei auf eine gewisse Art und Weise beide die aktive Rolle. Wird beispielsweise der Bizeps gebeugt (in diesem Fall der Agonist) wird dabei ebenfalls der Trizeps gedehnt (in diesem Fall der Antagonist). Statisches Dehnen alleine hilft jedoch nicht dabei eine bessere Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und weniger starken Muskelkater zu gewährleisten. Stretching macht unseren Organismus weder schneller noch verringert es nachweislich die Wahrscheinlichkeit für Sportverletzungen. Statische Muskeldehnungen adressieren leider nur eine einzelne Struktur unseres Körpers, nämlich den Muskel. Dabei gehört zu einer funktionellen und schmerzfreien Bewegung viel mehr als eine gut bewegliche Muskulatur. Eine gute Koordination, eine optimale Stellung des jeweiligen Gelenks in der Bewegung und die uneingeschränkte Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen und Nervenstrukturen sind weitere Aspekte, auf die wir unser Augenmerk richten müssen. Das Dynamische Dehnen schafft bezüglich dieser Punkte eine ausgezeichnete Abhilfe.

Dynamische Dehnung

Dynamische Dehnung bezieht sich immer auf den zu dehnenden Muskel und ist ein wiederholtes, geführtes Schieben in die Dehnposition mit kleiner Bewegungsamplitude und weicher Endbewegung. Der zu dehnende Muskel wird durch Entfernung von Ursprung und Ansatz in eine maximale Dehnposition gebracht, ohne in dieser Haltung zu lange zu verharren. Dagegen manövriert man sich nach einem kurzen Moment wieder aus dieser Position heraus. Das kann der Punkt sein, an dem die Dehnungsspannung nachlässt oder aber man lässt die Bewegung flüssig in die gegenüberliegende Stellung hinüber gleiten. Anschließend kommt man mithilfe einer dynamischen Bewegung erneut bis an das Bewegungsende des gleichen Muskels. Ausgehend von der Dehnposition wird durch wiederholt geführtes Schieben die Position so vergrößert, dass eine scheinbare Verlängerung des Muskels stattfindet. In Wirklichkeit wird in diesem Moment die Toleranz gegenüber der Dehnspannung erhöht und unser Nervensystem und Bindegewebe passen sich an die Belastung an. Die aktive und passive Variante wird genauso ausgeführt, wie bereits oben beschrieben. Um die Beweglichkeit für Sportarten zu verbessern, in denen es darum geht, eine Bewegung häufig zu wiederholen und der ausdauernde Aspekt eine entscheidende Rolle spielt, beispielsweise beim Schwimmen, Radfahren, Fussball oder Triathlon, ist diese Art der Mobilisation definitiv effizienter als sein Bruder, die statische Dehnung. Denn statische Muskeldehnungen adressieren hauptsächlich nur eine einzelne Struktur unseres Körpers, nämlich den Muskel. Dynamische Dehnübungen dagegen kategorisieren sich hierbei eher im Bereich einer erweiterten Mobilisation ein, die sowohl in der Aufwärmphase als auch in der Hauptphase und der Abwärmphase universal eingesetzt werden können.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass statisches Dehnen und Stretching sowohl unmittelbar vor sportlichen Leistungen als auch nach der Belastung nur selten von Vorteil sind. Sie schützen weder vor Verletzungen und sind ebensowenig in der Lage effektiv Disharmonien und Muskelkater vorzubeugen, sondern begünstigen diese Aspekte meist auch noch. Die muskuläre

Regeneration wird durch Stretching generell eher behindert als gefördert. Dynamische Dehnungen dagegen wirken in diesen Fällen Wunder. Im Gegensatz zum statischen Dehnen beanspruchen diese die Muskeln nicht so stark und fördern die Durchblutung, Lockerung und Entspannung des Muskelgewebes. Statische Dehnübungen werden im besten Fall als isoliertes Training eingesetzt, um die Dehnfähigkeit der Muskulatur und des Gewebes effizient zu steigern.

Zeitliches Management

Dehnen war seit jeher ein fester Bestandteil jeder Sportsession oder Sportart. Man könnte sie als eine Art Teildisziplin definieren, die je nach Bewegungsart in Umfang und Ablauf variiert. Bei manchen Sportarten macht Dehnen im Vorfeld der Sportausübung Sinn, bei anderen Sportarten ist dies nicht sinnvoll und kann sogar die Verletzungswahrscheinlichkeit erhöhen. Die Erklärung dafür, so der derzeitige Wissensstand der Sportwissenschaft und Sportmedizin, ist, dass die Muskeln je nach Sportart unterschiedlich vorbereitet oder „nachbearbeitet“ werden müssen. Das individuelle Dehnprogramm richtet sich danach, welche Muskeln in welcher Intensität beansprucht werden. Folglich ist der richtige Zeitpunkt entscheidend. Grundsätzlich ist bereits anzumerken, dass zusätzliches Beweglichkeits- und Dehnungstraining sowohl zur allgemeinen Fitness als auch zum Kraft- und Ausdauertraining nennenswerte Vorteile mit sich bringt. Jetzt stellt sich nur noch die einfache Frage, wann denn der beste Zeitpunkt dafür ist oder ob dieser zu vernachlässigen ist? Generell bieten sich drei Situationen für ein Dehntraining an. Vor dem Training, während des Trainings oder nach dem Training. Ein Flexibilitätstraining aus aktiven und passiven Dehnübungen kann natürlich auch als eine vollständige Trainingseinheit dienen. Solch ein Dehnungstraining eignet sich perfekt dafür, um sein Körperbewusstsein, Körpergefühl und Körpergespür zu verbessern. Mit Achtsamkeit, Konzentration und Einfühlungsvermögen können wir mit den Dehnübungen verschmelzen.

Dehnen vor dem Sport

Viele Sportler nutzten Dehnübungen standardmäßig in der Aufwärmphase vor sportlichen Belastungen. Die Leistungssteigerung im Wettkampf war eines der Ziele dieser Phase und viele nahmen an, dass das Dehnen vor dem Sport zahlreiche positive Effekte auf den menschlichen Organismus hat. Hierbei muss man jedoch differenzieren. Bei sportlichen Belastungen wie Schnellkraft- oder Maximalkraftsportarten, in denen eine adäquate Muskelspannung von großem Nutzen ist, ist es leider keine so gute Idee in der Aufwärmphase die Spannung aus dem Muskelgewebe heraus zu dehnen. Es ist sogar kontraproduktiv. Die statische Variante verringert beispielsweise Muskelkraft, Schnelligkeit und Explosivität. Deshalb eignet sich diese Art der Dehnung nicht bei den oben genannten Betätigungen. Ausdauersportarten sind ebenfalls mit eingeschlossen, aber nicht so stark von den negativen Effekten betroffen. Wer vor einer Kraft- oder Ausdauereinheit dehnen möchte, sollte dies jedoch dynamisch tun. Ein bewusstes und kontrolliertes Herantasten an einen immer größer werdenden Bewegungsradius wirkt sich positiver auf die Leistung aus als das Stretching. Dynamische Dehneinheiten haben sich als effektives Mittel zur Aktivierung des Muskeltonus vor einer Belastung herauskristallisiert. Auf diese Weise werden die Muskeln optimal auf die Trainingseinheit vorbereitet. Kurze, prägnante und dynamische Dehnungssessions harmonisieren und stabilisieren so den Muskeltonus für eine angemessene Leistungsbereitschaft. Jedoch bei spezifischen Sportarten, die eine außerordentlich hohe Beweglichkeit erfordern, wie etwa Hürdenlauf, Ballett, oder Turnen, ist es durchaus sinnvoll eine Mischung aus statischen Dehnübungen miteinzubeziehen. Weiteraus gilt natürlich, dass bei allen sportlichen Belastungen ein sportartspezifisches Aufwärmen äußerst wichtig ist. Extensive Übungen, die den Hauptteil der Sportart ausmachen, sind hierbei gefragt. Ausführliche Dehnprogramme sind vor der Belastungsphase folglich nicht zwingend erforderlich, jedoch gilt die Grundregel, dass unaufgewärmtes und kaltes Muskelgewebe niemals intensiv gedehnt werden soll. Denn wie bereits im vorherigen Kapitel erläutert, engt sich ein Blutgefäß durch die Dehnung ein und so

wird weniger Sauerstoff in die Muskel transportiert. Gleichzeitig haben die Blutgefäße weniger Kapazitäten die Nährstoffversorgung aufrechtzuerhalten und Stoffwechselprodukte abzutransportieren. Statisches Dehnen vor dem Sport führt also zu einer Unterversorgung der Muskulatur. Jedoch sollte aber der Muskel vor einer Belastung optimal versorgt sein, um in der Aktivität möglichst leistungsfähig arbeiten zu können. Statisches Dehnen ist daher nicht mit Aufwärmen gleichzusetzen. Der Muskel sollte bereits warm sein, bevor du ihn „unter Spannung“ setzt.

Dehnen während dem Sport

Viele Situationen wird der Sportler während der Belastung oder des Wettkampfes nicht erhalten, dort eine ausreichende Dehnsession hinzulegen. Das ist jedoch auch nicht Sinn der Sache. Bewusst gesetzte Momente einer lockernden oder entspannenden Dehnung können jedoch den Trainierenden für einen Augenblick aus dem Geschehen austreten lassen, umso aus neuen Kraftreserven schöpfen zu können. Kurze Pausen bei einem Wettkampf oder Satzpausen beim Kraftsport bieten sich hervorragend dafür an. Dennoch solltet man darauf achten, dass bei dieser Dehnpause nicht diejenigen Muskeln beansprucht werden, die im Anschluss danach im Vordergrund der Belastung stehen. Dies würde eine Entspannung der entsprechenden Muskulatur zur Folge haben, was beispielsweise bei einer Schnellkraftsportart nicht wünschenswert ist. In solchen Pausen sollte folglich der gerade eben trainierte Muskel nur gelockert und ausgeschüttelt werden. Das High Intensity Interval Training ist hierbei ein perfektes Beispiel. Denn in den extensiven Phasen des Trainings können mithilfe von dynamischen oder leichten statischen Dehnübungen die Zwischenphasen optimal gefüllt werden und sorgen so zusätzlich für eine adäquate Beanspruchung der Muskulatur. Während des Trainings ist statisches Dehnen nur sinnvoll, wenn man das Gefühl hat, einen Krampf zu bekommen.

Dehnen nach dem Sport und bei Muskelkater

Zum Thema Dehnen nach dem Sport kursieren abermals dutzende gegensätzliche Informationen. Es liegen Berichte und Studien vor, die die positiven Effekte des Dehnens beim „Cool Down“ untermauern, allerdings existiert ebenfalls die Gegenmeinung dazu. Diese Gegensätze werden in den folgenden Zeilen zusammenfassend ausgeführt.

Nach dem Sport steht Regeneration an oberster Stelle. Die körpereigenen Speicher aufzufüllen und Schadstoffe, Laktat und andere Stoffwechselendprodukte abzutransportieren sind Teil dieses Prozesses. Die Erholungszeit wird allerdings durch zu intensives Dehnen, besonders bei der statischen Dehnung unnötig in die Länge gezogen, da der Abtransport von Stoffwechselendprodukten aus dem Muskel vermindert wird. Dehnen nach dem Sport soll beispielsweise den Muskelkater vorbeugen. Das ist jedoch nur die halbe Wahrheit. Denn Dehnen kann diesen teilweise sogar noch begünstigen, da Regeneration eine gute Durchblutung der Gefäße erfordert. Statisches Dehnen wirkt aber einer ordentlichen Durchblutung der Gefäße entgegen, wie wir aus den letzten Kapiteln wissen. Die Gefäße werden komprimiert und die Durchblutung der Muskulatur ist verschlechtert. Alleine durch Dehnung lassen sich nämlich die Schmerzen nicht lindern, sondern durch fehlende Achtsamkeit eher noch verstärken, da die Dehnung die feinen Geweberisse, die während des Trainings entstanden sind, noch weiter auseinander ziehen. Dem Muskelkater kann eher mit leichten Abwärmübungen oder der Lockerung der Muskulatur entgegen gewirkt werden. So werden die entsprechenden Reize gesetzt, den Muskelriss und die Muskelstruktur wieder korrekt aufzubauen, um die Muskelfasern erneut richtig auszurichten. Bei intensiven Trainingseinheiten über einen langen Zeitraum sammelt sich viel Laktat, ein Stoffwechselabfallprodukt, in der Muskulatur an. In diesem Fall sollte man aufs Dehnen verzichten, denn vor allem statisches Stretchen kann unter diesen Voraussetzungen den muskulären Schaden erhöhen. Dehnen nach dem Sport ist jedoch eine gute Möglichkeit, um aus der Leistungsbereitschaft (sympathisches Nervensystem) in die Entspannung (parasympathisches

Nervensystem) zu wechseln. So fungiert das Nachdehnen als doppelt sinnvolles Ritual, das sowohl für Beweglichkeit als auch für mentale und vegetative Regeneration von Bedeutung ist. Ob sich Nachdehnen nun als positiv oder negativ auf die Regeneration auswirkt, hängt aber selbstverständlich ebenfalls von der Ausführung ab. Soll die Erholungsfähigkeit des Körpers verbessert werden, muss so gedehnt werden, dass die Mikrorisse, die Muskelkater verursachen können und deren Reparatur zu Muskelwachstum führt, nicht weiter vergrößert werden. Zudem liegt der Sinn des Nachdehnens auch in der Anregung der Durchblutung. Aus diesem Grund kommen bestenfalls dynamische Dehnübungen oder leichte aktiv-statische Dehnübungen mit wenig Intensität zum Einsatz. Nach intensiven Ausdauersportarten oder nach einem Krafttraining ist besser ein Auslaufen und Auslockern wichtig, um die Muskeln zu entspannen. Statisches Dehnen ist dann jedoch nicht sinnvoll. Aktive Regeneration in Form von heißen Bädern, Duschen, Massagen, Sauna- und Dampfbadgängen bieten sich hierbei als optimale Alternative an der Muskulatur Erholung zu schenken.

Dauer und Umfang

Dauer und Umfang der Dehnung sind eines der wenigen Themen, denen man mindere Aufmerksamkeit schenken muss. Auf der einen Seite ist es bedeutend wichtiger den Zeitpunkt der Dehnung richtig festzulegen, wie auf den letzten Seiten ausführlich erläutert worden ist. Auf der anderen Seite ist Dauer und Umfang vom individuellen Trainingszustand und der Belastungsfähigkeit des eigenen Körpers abhängig. Dehnungssessions können sich von 5 Minuten bis zu mehreren Stunden ziehen, dem eigenen Zeitbudget entsprechend angepasst. An dieser Stelle muss gesagt werden, dass intensiveres und längeres Dehnen natürlich bessere Erfolge erzielt. Fokus, Aufmerksamkeit und Routine sind hier, wie bei vielen anderen Themengebieten, der Schlüssel zum Erfolg. Mindestens 10 Minuten sollte man sich jedoch trotzdem Zeit nehmen und auf eine exakte Übungsausführung achten. Jede statische Dehnübung sollte etwa 30 bis 90 Sekunden gehalten bzw. durchgeführt werden.

Über alles darüber ist man sich in der Sportwissenschaft noch streitig, wie viel Sinn eine in die Länge gezogene Dehnübung macht. Dynamische Dehnübungen sind, was die Dauer angeht, flexibler. Bei dieser Methode ist der eigene Körper bezüglich der Dauer und des Umfangs der beste Berater. Wenn das Dehnen nur ein Teil deines Aufwärmprogramms ist, dann eignen sich etwa 10 bis 20 Sekunden perfekt. Eine längere statische Dehnung führt, wie bereits besprochen, zu einer Absenkung des Muskeltonus. Danach ist die Leistungsfähigkeit für ein intensives Workout nicht mehr auf dem derzeitigen Höchstniveau. Im Kapitel für das praktische Wissen werden wir spezifischer auf dieses Thema eingehen.

Effekte und Fazit

Im Folgenden wird eine Zusammenfassung der wichtigsten Vorteile und Effekte von kontrolliert ausgeführten Dehnübungen aufgelistet. Statisches und dynamisches Dehnen werden gleichermaßen abgedeckt.

- langfristige Verbesserung der Beweglichkeit, sowie Stärkung von Sehnen und Bänder
- Behebung von Fehlhaltungen und Dysbalancen
- Reduzierung von Spannung und leichten Schmerzen in den Gelenken
- Verbindung mit dem eigenen Körper und Stärkung des Feingefühls für die menschliche Motorik
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduzierung von physischem und psychischem Stress durch die Absenkung des Muskeltonus
- Harmonisierung von Rückenschmerzen
- Entspannung und Lockerung der Faszien und des Faziengewebes
- Verbesserung der Balancefähigkeit
- Gleitfähigeres Muskelgewebe

Zusammenfassung der wichtigsten Gesichtspunkte zum Thema Dehnen:

- Im Gesundheits- und Hobbysport ist regelmäßiges Dehnen essentiell wichtig. Der Sinn und Zweck liegt in der Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit
- Im Leistungssport dagegen ist ein sportartspezifisches Dehnen als Vorbereitung notwendig. Als Methode ist dynamisches Dehnen zweckmäßiger als statisches Dehnen.
- Muskuläre Dysbalancen und sogenannte Muskelverkürzungen können mit Dehnen nur sehr geringfügig korrigiert werden. Hierfür ist umfangreiches Krafttraining mit Einbezug der Stärkung von Agonisten und Antagonisten notwendig, um den Bewegungsumfang der Gelenke zu verbessern.
- Eine Verletzungsprophylaxe durch Muskeldehnung ist nicht möglich.
- Ein Muskelkater kann mithilfe von Dehnung nicht verhindert werden, in den meisten Fällen verschlimmert die Dehnung die feinen Risse im Muskelgewebe leider noch weiter.
- Dehnübungen vor oder nach Trainingseinheiten mit hohen Belastungsintensitäten über einen längeren Trainingszeitraum, besonders in Form von Schnellkraft oder Maximalkraft, sollten dringlichst vermieden werden.
- Dehnen hat mit dem Aufwärmen leider nichts zu tun.

Abschließend dazu lässt sich anmerken, dass ein adäquates Aufwärmprogramm der Arbeitsmuskulatur vor jedweder körperlichen Belastung bzw. Trainingseinheit zweifellos zweckmäßig ist. Eine Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems über eine kurze Zeitspanne in Form von moderater Muskelarbeit, um die Durchblutung anzuregen, wird als Schlüsselaspekt für die Steigerung der Leistungsfähigkeit definiert.

Fazit

Zusammenfassend kann man nun aus diesem Kapitel schließen, dass das Dehnen nach dem Sport sinnvoller ist als vorher. Statisches Dehnen sollte als isolierte Trainingseinheit betrachtet werden. Dynamisches Dehnen hingegen hat keinen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und kann sehr wohl im Anschluss einer Trainingseinheit durchgeführt werden. Die Bewegungsfähigkeit und -effizienz zu erhöhen, bedeutet folglich sich von rein statischen Dehnungen zu verabschieden und diese durch dynamische Dehnungen, Mobilisation und Stabilisation zu erweitern, die allesamt den menschlichen Körper mit all seinen leistungsbeschränkenden Komponenten anspricht und Bewegungseinschränkungen ganzheitlich behandelt. Ausgiebiges Aufwärmen beugt Verletzungsgefahr wesentlich besser vor als statisches Dehnen. Aufwärmen sollte man aus diesem Grund keinesfalls mit Stretching gleichsetzen. Wenn man Dehnen ins Aufwärmen aufnimmt, dann in Form von dynamischen Übungen. Allgemein formuliert, dient Dehnen sowohl in statischer als auch dynamischer Form der Erhaltung oder Erweiterung der Beweglichkeit. Wenn darin das Hauptziel besteht, sollten separate Dehneinheiten eingeplant werden. Dehnübungen machen bei allen Sportarten wie etwa Leichtathletik, in denen die Beweglichkeit eine leistungsbestimmende Komponente darstellt, Sinn. Werden alle Vor- und Nachteile von statischen und dynamischen Dehnübungen aufgewogen, sind die dynamischen Dehnübungen die bessere Wahl. Letzten Endes spielt das körpereigene Gefühl jedoch die größte Rolle und jedes Individuum sollte daher dieses Wissen in der eigenen sportlichen Praxisanwendung selbst prüfen und testen. Probieren geht über studieren.

Praxiswissen für statisches Dehnen

- Statische Dehnungsübungen können mit leichter bis starker Intensität durchgeführt werden. Auf diese Weise kannst du eine Anfängerübung auch zu einer fortgeschrittenen Übung und umgekehrt transformieren.
- Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.
- Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.
- Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.
- Verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter, deinen Körper in eine intensivere Dehnstellung gleiten zu lassen. Zwing dich nicht in eine anstrengendere Position, sondern lasse dich mithilfe deines Atems einfach fallen.
- Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.
- Statische Dehnübungen haben etwas mit der gesunden Ausreizung von Grenzen zu tun. Dehne dich daher bewusst während jeder Dehnsession in einen angenehmen Schmerz hinein und lasse wieder los. Das dient der fortschreitenden Anpassung der Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Beweglichkeit.
- Führe alle Bewegungen in einem schwingenden Fluss aus und verweile entspannt in der Endposition. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.
- Dein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse daher die Dehnung auf deinen gesamten Organismus wirken, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen.
- Statisches Dehnen kann jeden Tag trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. Achte jedoch darauf, dass du kurz vor oder kurz nach einer harten Trainingssession lediglich sehr sanft oder überhaupt nicht statisch dehntst.

- Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Beweglichkeit an.
- Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich. Wie besprochen, ein kurzer und leichter Dehnungsschmerz ist völlig in Ordnung.
- Lasse während der Dehnung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.
- Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.
- Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.
- Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen. Konfrontiere dich mit diesen und lasse sie durch dich fließen. Befreie dich.
- Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.
- Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Dehnung auflockerst.
- Versuche dich in der Endposition solange, wie es dir möglich ist, stabil zu halten.
- Lasse während den Stabilisierungsübungen Wurzeln aus deinen Füßen oder deinem Körper in die Erde wachsen und baue auf diese Weise eine innige Verbindung mit Mutter Natur auf. Erde dich, stabilisiere dich und gleiche dich aus.
- Halte die Dehnung etwa zwischen 10 und 90 Sekunden, achte dabei jedoch immer auf dein individuelles Gefühl.
- Variiere die Intensität der Dehnung immer nach deinem persönlichen Befinden.

- Lasse deine Sehnen und Bänder immer mit sanfter Intensität in die Dehnung gleiten und erhöhe die Intensität mit fortschreitender Dauer (Auch als bewegt-statische Dehnung bezeichnet).
- Wenn du in der Endposition der Dehnstellung angekommen bist, kannst du zur Abwechslung auch gerne ein wenig hin und her wippen oder das entsprechende Gelenk leicht drehen (Auch als progressiv-statische Dehnung bezeichnet).
- Spüre während der Dehnung besonders in deine Sehnen und Bänder hinein und achte auf jede noch so kleine Änderung deiner Nervenimpulse. Beobachte sie und tauche in den Moment ein.
- Die richtige Atmung ist während dem Dehnen extrem wichtig. Atme bewusst und tief über die Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff langsam über deinen Mund aus deinem Körper gleiten.
- Nutze deinen Atem als eine Art Ventil, Schwere und Ballast aus deinem Organismus auszuleiten und dich gleichzeitig in eine noch tiefere Dehnstellung zu positionieren.
- Wärme das entsprechende Muskelgewebe vor dem statischen Dehnen immer auf, um auftretende Verknotungen zu verhindern.
- Werde während der starken Dehnungsphase mit auftretenden Dehnschmerzen wie Ziehen, Drücken oder leichten Spannungen eins und nimm sie als ein Zeichen des Fortschritts wahr (Achtung: diese Spannungen sind völlig normal, sollten aber nicht übertrieben werden).
- Es kann vorkommen, dass dich beim Dehnen tieferliegende Emotionen aus der Vergangenheit konfrontieren und an die Oberfläche kommen. Sei dir dessen bewusst und lasse diese aufsprudelnde Energie einfach durch deinen Körper hindurchfließen. Denke daran, dass du nicht deine Gefühle oder Gedanken bist und identifiziere dich nicht mit ihnen.
- Nach einer anstrengenden statischen Dehnungssession können leichte Verspannungen oder sogar ein sanfter Muskelkater entstehen. Gönn deinem Körper daher eine Pause oder baue

lediglich einfache Dehnübungen in dein tägliches Programm mit ein.

- Statische Dehnübungen können gerne täglich praktiziert werden. Im Regelfall haben Dehnungssessions, die mehr als 2 Stunden andauern, kaum positive Effekte auf den Organismus. Mehrere Dehnungsperioden am Tag wirken sich hingegen noch positiver und entspannender auf den Körper aus.

Praxiswissen für dynamisches Dehnen

- Beginne jede dynamische Dehnübung mit langsamer oder niedriger Geschwindigkeit und erhöhe diese mit fortschreitender Dauer.
- Dynamische Dehnungsübungen werden mit geringer bis moderater Intensität durchgeführt.
- Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.
- Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.
- Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.
- Sorge dafür, dass die Dynamik deiner Bewegungen über die Zeit weiter zunimmt.
- Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.
- Führe alle Bewegungen in einem kontinuierlichen und schwingenden Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.
- Dynamische Dehnung kann jeden Tag praktiziert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben.

- Mithilfe von effektiven dynamischen Dehnungsübungen vor jedem Training kann die Verletzungsgefahr drastisch gesenkt werden.
- Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Beweglichkeit an.
- Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.
- Lasse während der Dehnung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.
- Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.
- Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.
- Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.
- Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.
- Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Beweglichkeit auflockerst.
- Variiere die Intensität der Dehnung immer nach deinem persönlichen Befinden.
- Spüre während der Dehnung besonders in deine Sehnen und Bänder hinein und achte auf jede noch so kleine Änderung deiner Nervenimpulse. Beobachte sie und tauche in den Moment ein.
- Die richtige Atmung ist während dem Dehnen extrem wichtig. Atme bewusst und tief über die Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff langsam über deinen Mund aus deinem Körper gleiten.

- Nutze deinen Atem als eine Art Ventil, Schwere und Ballast aus deinem Organismus auszuleiten und dich gleichzeitig in eine noch tiefere Dehnstellung zu positionieren.
- Es kann vorkommen, dass dich beim Dehnen tieferliegende Emotionen aus der Vergangenheit konfrontieren und an die Oberfläche kommen. Sei dir dessen bewusst und lasse diese aufsprudelnde Energie einfach durch deinen Körper hindurchfließen. Denke daran, dass du nicht deine Gefühle oder Gedanken bist und identifiziere dich nicht mit ihnen.
- Achte beim dynamischen Dehnen auf kontrollierte Wippbewegungen in der Dehnposition. Lasse deiner Fantasie dabei freien Lauf und bewege dich in die verschiedensten Richtungen.
- Gewisse Dehnstellungen können natürlich für ein paar Sekunden gehalten werden. Das Ziel besteht nicht darin ununterbrochen in Bewegung zu sein, sondern die Dehnaktivität dynamisch zu gestalten und nicht statisch.
- Die Bewegungen laufen in einem federnden und rhythmischen Rahmen ab. Bleibe im „Flow“ bzw. im Fluss und vermeide abgehackte Bewegungen. Man könnte behaupten, dynamisches Dehnen gleiche eher einem rhythmischen Tanz mit dezenten Zwischenpausen.
- Lockere und ziehe deine Muskeln abwechselnd in die „Länge“. Verteile dabei die Anstrengung immer auf allen Körperteilen gleich, sodass keine Dysbalancen entstehen. Achte besonders auf den Antagonisten, also den Gegenspieler der entsprechenden Muskelgruppe.

5.4 Trigger Area Massage

Das Thema Trigger-Area-Massage ist genauso wie Functional Movement, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung ein großer Themenkomplex, in den man sehr tief eintauchen kann. Wie bei den vorherigen Gebieten werden im folgenden Kapitel die Grundessenzen der Trigger-Punkt bzw. Trigger-Area-Massage zusammengetragen, die für ein umfassendes Verständnis der Theorie und Praxis ausreichen, um diese erfolgreich im Alltag anzuwenden. Dieses erfolgreiche Umsetzen soll dabei in Leichtigkeit und Freiheit geschehen. Wie wir später erfahren werden, gibt es natürlich verschiedene Arten der Trigger-Punkt-Massage, jedoch wollen wir uns auf die Selbstmassage fokussieren, die in den entsprechenden Momenten der Erfordernis jederzeit und unkompliziert durchgeführt werden kann und das ohne ein Zutun von außen. Beginnen wir also zuerst mit der Definition, um was es sich bei der Trigger-Punkt-Massage eigentlich handelt. Danach machen wir einen kleinen Exkurs in die Welt der Faszien und des Bindegewebes, ehe wir zu den weiteren Details und dem Praxiswissen der Trigger-Punkt-Massage voranschreiten. Ein weiteres Selbststudium ist natürlich bei Interesse sehr willkommen.

Definition eines Trigger Punktes

Ein Triggerpunkt ist eine kleine und punktuelle, meist auch knubbelige Muskelverhärtung, die beispielsweise durch eine Überlastung der Muskulatur entsteht. In diesem Gebiet oder auch in einem anderen Körperbereich kann sie Schmerzen verursachen. Diese erbsengroßen Muskelverhärtungen werden auch als Myogelosen bezeichnet und äußern sich als zusammengezogene Muskelfasern. Der Begriff Triggerpunkt stammt aus dem Englischen „trigger“ oder „to trigger“ und bedeutet so viel wie, drücken oder auslösen. Im „Denglischen“ wird das Wort auch als „triggern“ oder „getriggert werden“ verwendet. Im körperlichen

Bereich lösen hier spezielle Punkte in der Muskulatur Schmerzen aus, die weit über den Trigger-Punkt strahlen können. Der Punkt selbst reagiert nur bei Druck schmerzhaft. Bekannte Triggerpunkte befinden sich beispielsweise in der Gesäßmuskulatur oder der Schultermuskulatur und können Schmerzen in der Wade, in der Hand oder im Arm verursachen. Triggerpunkte können also ähnlich wie Nerven Schmerzen an anderen Orten verursachen. Um diese verlagerten Schmerzen loszuwerden, müssen die Ursachen der Verknotungen gefunden und folglich behandelt werden. Diese Verknotungen sind unter anderem die Folge von tieferliegenden und chronischen Auslösern wie Haltungstörungen, wenig Bewegung, Bandscheibenschäden oder Verschleiß an den Gelenken. Der gesamte Energiefluss und Rhythmus des Körpers kann so gestört werden. Triggerpunkte lassen sich gut vom Physiotherapeuten oder Osteopathen behandeln, aber auch du selbst kannst viel aus deiner Eigenverantwortung tun. Das myofasziale System hat in der Behandlung von Schmerzen zunehmend an Bedeutung gewonnen. Dabei handelt es sich um die Faszien. Sie können auch als Bindegewebe bezeichnet werden, das die Muskeln umspannt. Im nächsten Kapitel werden wir näher auf die Faszien eingehen, da sie mitunter die Grundlage für das Verständnis der Trigger-Punkt-Massage sind. Besondere Aufmerksamkeit verdienen eben dabei die Triggerpunkte, denn wenn sie korrekt behandelt werden, lösen sich die Verspannungen. Anschließend können die betroffenen Körperstellen wieder schmerzfrei funktionieren. Vereinfacht ausgedrückt ist die Trigger-Punkt-Massage, auch Trigger-Punkt-Therapie genannt, eine spezielle Form der Massagetherapie. Die Trigger-Area-Massage ist dagegen eine vereinfachte Form und konzentriert sich, wie der Name schon vermuten lässt, nicht auf spezielle Punkte, sondern auf das Areal bzw. das Gebiet der betroffenen Körperstellen. Der Vorteil hierbei ist ganz klar, dass man keine fortgeschrittenen Kenntnisse der Trigger-Punkte benötigt, sondern einfach um das Areal der schmerzenden Stelle massieren braucht. Zusätzlich können dann spirituelle Praxiskenntnisse über bewusste Atmung, über heilende Visualisierungen oder auch über energetische Affirmationen in das Massieren miteinfließen.

Bindegewebe und Faszien

Bevor wir uns jetzt der Trigger-Punkt-Massage weiter widmen, müssen wir uns zunächst die folgenden zwei Grundbegriffe genauer anschauen. Es handelt sich um das Bindegewebe und die Faszien. Beide stehen in engem Zusammenhang miteinander und darauf wollen wir jetzt eingehen. Denn die Faszien sind eine neuartige und veränderte Sichtweise auf das Bindegewebe.

Unter dem Begriff Bindegewebe werden verschiedene Bindegewebsarten zusammengefasst, die sich von ihrem Aufbau her sehr unterscheiden können. So gibt es das lockere Bindegewebe, das straffe Bindegewebe und das retikuläre Bindegewebe. Auch werden das Fettgewebe und sogar das Stützgewebe, wie Knochen und Knorpel, zum Bindegewebe gezählt. Bindegewebstypen bestehen allesamt aus Bindegewebszellen und der Intrazellulärsubstanz. Es handelt sich also um ein Gewebe, das die Organe des Körpers miteinander verbindet und umhüllt. Das unter der Haut liegende Bindegewebe ist jedoch nur ein Teil des riesigen Fasziennetzes bzw. Faziengewebes in unserem Körper, das aus Kollagenen, Klebstoffen und Wasser besteht. Es ist wenige Millimeter dünn und zeichnet sich durch seine elastische Spannkraft und Gleitfähigkeit aus. So kann es sich an die Bewegungen der Muskeln anpassen und die inneren Organe beim Atmen geschmeidig aneinander entlang gleiten lassen. Auf diese Weise trägt das Fasziennetz einen großen Teil zur Stabilität und Beweglichkeit des Körpers bei. Die Faszien lassen sich in 3 Gruppen einteilen, nämlich in eine oberflächliche, eine tiefe und eine viszerale Schicht.

Die oberflächliche Schicht liegt unmittelbar unter der Haut und hat Verbindung zum Unterhautgewebe, den Nerven, Fett, Arterien, Venen und Lymphgefäßen. Sie ist auch bekannt als Bindegewebe

Die tiefe fasziale Schicht ist etwas komplexer. So umschließt sie z.B. Muskeln und hält diese zusammen, sorgt aber gleichzeitig für eine optimale Beweglichkeit zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Sie umhüllt und verbindet auch Nerven, Blut- und Lymphgefäße, Knochen, Organe, etc.

Viszerale Faszien umhüllen und schützen die Organe sogar in einer doppelten Schicht und sorgen dafür, dass diese an ihrem jeweiligen Platz im Körper eingebettet sind.

Faszien sind also bindegewebsartige Strukturen, die in unserem Körper in einer Vielzahl vorhanden sind. Faszie ist abgeleitet vom lateinischen Wort „fascia“ und bedeutet Binde oder Band. Faszien binden unser Gewebe gewissermaßen zusammen und sind miteinander im gesamten Körper verbunden. Ohne diese durchsichtigen und milchig-weißen Netzhäute, auch Faszien genannt, hätten unsere inneren Organe, Knochen, Muskeln, Gefäße, Bänder, und Sehnen einschließlich der Wirbelsäule und dem Gehirn keinen Halt, denn sie umweben und stützen diese. Anders ausgedrückt bilden sie ein feinmaschiges Geflecht, das beinahe alles in unserem Organismus umhüllt und durchdringt, nicht nur die großen, sondern auch die kleinen Strukturen wie etwa Muskelzellen oder Nervenzellen. Auch in anderen Lebensformen wie der Pflanzenwelt beobachten wir Ähnliches. Räumlich trennende und zugleich formgebende Häute finden wir auch in Apfelsinen und Grapefruits. Im Grunde gibt es keine Lebensform, die ohne diese elastischen Häute auskommt. Formgebende und gleichzeitig trennende Gewebe und Häute bilden die Grundmatrix des Lebendigen. Eine Faszie besteht aus Kollagenfasern, Wasser und Klebstoffen und ist etwa 1 Millimeter dick. Kollagen ist eine besondere Form von Eiweiß und kann sich zu Strängen vernetzen, die eine gewaltige Zugfestigkeit erlangen können. Gleichzeitig sind gesunde Faszien sehr geschmeidig und elastisch. Auf diese Weise erhält unser Bewegungsapparat seine Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Weiteraus enthalten Faszien sehr viel mehr Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren, als sich in den Muskeln und den Gelenken finden lassen. Sie sind mit dem vegetativen Nervensystem verbunden und bilden sozusagen den Außenposten unseres autonomen Nervensystems. Die vielen Rezeptoren auf den Faszien leiten Informationen über Bewegungen, Körperhaltung, Gleichgewicht oder auch Muskelspannung an unser Gehirn weiter. Die Faszie kann in Bezug auf die Haltung wie ein sichtbarer Fingerabdruck sein, denn in ihr speichern sich alle Bewegungserfahrungen des Lebens. Es sind die Faszien, die uns befähigen unseren Körper wahrzunehmen,

lebenswichtige Körperfunktionen weitestgehend selbstständig zu regeln und Bewegungen auch automatisch ausführen zu können, ohne unser Bewusstsein auf jeden einzelnen Schritt oder Akt lenken zu müssen. Durch die enge Verbindung mit unserem Nervensystem können sich die Faszien und Nerven auch gegenseitig beeinflussen. Sind wir beispielsweise durch den Alltag gestresst oder angespannt, hat das negative Auswirkungen auf die Arbeitskraft der Faszien und umgekehrt.



Untrainierte Faszien
Unelastisch
Ungleichmäßig
Verklebt



Trainierte Faszien
Elastisch
Gleichmäßig
Locker



Abbildung 13: Faszienunterschiede

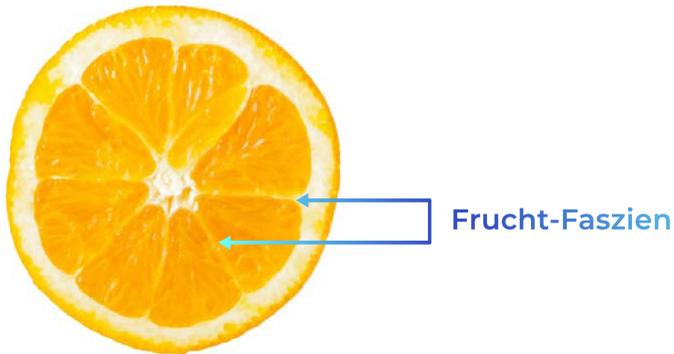


Abbildung 14: Vergleich Frucht Faszien

Aufgaben der Faszien

Wie bereits oben erklärt, kann man die Faszien ebenfalls als Sinnesorgan bezeichnen, da sie die größte Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen besitzen, die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschütten. Abgesehen von diesem Punkt haben die Faszien jedoch noch weitere Aufgaben und Auswirkungen auf unseren Organismus:

○ **Beweglichkeit**

Durch psychischen Stress, Schonhaltungen und Bewegungsmangel verhärten sich die menschlichen Faszien. Sie werden im Körper umgebaut. Die gut dehnbaren Elastinanteile nehmen ab und werden innerhalb der Faszie durch das zähe und kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Die Grundspannung erhöht sich um ein Vielfaches und sie werden dadurch starr und unbeweglich. Aus diesem Grund verlieren sie ihre Gleitfähigkeit und grenzen den Bewegungsspielraum der Muskulatur und Gelenke ein. Sind die Faszien hingegen geschmeidig und elastisch, steigt die Beweglichkeit des Menschen erheblich.

○ **Kraftquelle**

Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch die Faszien können kontrahiert werden. Sie erzeugen durch Dehnspannung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Je elastischer und beweglicher die Faszien sind, desto mehr Kraft und Energie können sie auf die Muskeln übertragen. Aus diesem Grund sind sie eine effiziente Kraftquelle und wirken sich somit auf jegliche sportliche Leistungsfähigkeit aus.

○ **Körperformung**

Die menschlichen Faszien sind erheblich an der Form unseres Körpers beteiligt. Mithilfe ihres durch den ganzen Körper gezogenen Netzwerks bilden sie unser inneres Erscheinungsbild, das sich ebenfalls auf unseren äußeren Körper auswirkt. Je nachdem auf welche Weise wir unseren Organismus beanspruchen, passen sich die Faszien diesem Belastungsschema an. Sie richten sich sozusagen an die entsprechenden Anforderungen, die an sie gestellt werden. Die individuelle Gestalt eines Menschen ließe sich so anhand der durchsichtigen und milchig-weißen Netzhäute, eben den Faszien, reproduzieren. Die Faszien sind es, die uns Menschen auf eine gewisse Art und Weise Form und Charakter geben bzw. dabei ein Mitspracherecht haben.

○ **Verbindungsnetz**

Alle Faszien sind miteinander in Verbindung und übertragen so Spannung und Energie auf andere Körperregionen.

Überbewegliche oder eingeschränkte Faszienbereiche können so Auswirkungen auf andere Teile des Körpers haben und diese beispielsweise in ihrer Beweglichkeit unterstützen oder belasten.

○ **Verformung**

Wir als Menschen haben natürlich die Möglichkeit unsere Faszien elastischer und geschmeidiger werden zu lassen. So kann man beispielsweise über funktionelle Bewegung, Mobilisation, Stabilisation und Dehnung die Beschaffenheit des Fasziengewebes und somit auch der umliegenden Strukturen nachhaltig positiv beeinflussen. Noch größere Auswirkung hat in diesem Fall die Trigger-Punkt-Massage, da diese mithilfe von manuellem und subtilem Druck Verknotungen und Disharmonien im Fasziengewebe lösen und beseitigen kann. Diese Verklebungen in den Faszien sind oft sehr hartnäckig und lassen sich alleine durch funktionelle Bewegungen alleine nicht vollständig beseitigen. Wie diese Verklebungen entstehen, soll Thema der folgenden Seiten sein. Generell kann man festhalten, dass durch wohl gepflegte Faszien die Körperhaltung, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit drastisch verbessert werden kann.

Disharmonien im Bindegewebe und den Faszien

Da unsere Faszien mit dem Nervensystem sehr eng in Verbindung stehen, reagieren sie empfindlich auf unterschiedliche Reize sowohl positiv als auch negativ. Auf dem negativen Spektrum lösen z.B. chronischer Stress, Bewegungsmangel, Verletzungen oder Überlastungen Disharmonien in den Faszien aus, die sich in Form von Verdickungen und Verklebungen manifestieren. Die Elastizität dieser Fasern geht demzufolge verloren und sie verknoten sich. Entzündungsbotenstoffe werden ausgesendet und belasten die betroffenen und verlinkten Körperstellen, falls die Ursachen über einen längeren Zeitraum nicht behoben werden. Können die Faszien ihre Aufgaben im Körper nicht ordnungsgemäß

nachkommen, hat das daher weitreichende Folgen für den gesamten Organismus. Muskeln, Bänder, Sehnen, Gelenke und Organe sind davon betroffen. Das Binde- und Faszien­gewebe verliert an Flexibilität und Geschmeidigkeit. Dadurch wird zunehmend die Bewegungsfähigkeit und Beweglichkeit der Muskeln eingeschränkt. Zusätzlich treten häufig Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenks­schmerzen und Sehnenreizungen auf. Blutgefäße können nun nicht mehr so viel Blut durch den Körper transportieren und die Sauerstoffversorgung der Organe wird aufgrund einer verschlechterten Blutzufuhr beeinträchtigt.

Es gibt verschiedene Ursachen für ein verklebtes Bindegewebe. Faszien verkleben meist mit zunehmendem Alter. Der Wasseranteil nimmt immer mehr ab und die Elastizität lässt nach. Flüssigkeitsmangel im Allgemeinen führt dazu, dass sich die einzelnen Faszien zu Klumpen verkleben.

Einer der Hauptgründe für Verklebungen ist, wie bereits angesprochen, mangelnde Bewegung und eine schlechte Körperhaltung. Wer ständig sitzt, verhindert mitunter einen angemessenen Lymphfluss. Denn gerade der Lymphfluss ist auf ständige Bewegung angewiesen, um im Körper zirkulieren zu können. Kommt es nun infolge von zu wenig Bewegung zu einem Stau der Flüssigkeit, kann eine effektive Nährstoffversorgung des Faszien­gewebes nicht mehr gewährleistet werden. In der Folge bleiben die Faszien aneinander haften. Denn das in den Zellen enthaltene Fibrin sorgt für eine Verklebung der einzelnen Muskelfaszien, da der Stoff nicht abtransportiert werden kann. Dauerstress und Schlafmangel bringen deinen Hormonhaushalt durcheinander. Es werden vermehrt Stresshormone freigesetzt, die deine Faszien unter Dauerspannung setzen. Eine Übersäuerung deines Körpers durch eine falsche Ernährung kann deine Faszien ebenfalls stark beeinträchtigen. Das Bindegewebe verändert und verformt sich zunehmend, sodass Bewegungs- und Transportfunktionen nicht mehr ordnungsgemäß durchgeführt werden können. Die Folgen sind Ablagerungen und Schlacken. Darüber hinaus verursachen diese Verengungen die Beeinträchtigung der Kommunikation zwischen Nervenzellen und Gehirn. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese starken

Disharmonien im Faszienewebe umfassende Auswirkungen auf den gesamten Körper haben, weil eben dieses Faszienewebe ein ganzheitliches Netzwerk in unserem Körper bildet, genauso wie Blut- und Nervenbahnen. Die Faszien umspannen ebenfalls das gesamte Körpersystem und haben bei länger andauernden Disharmonien lebensbedrohliche Folgen für unseren Organismus.

Stärkung und Verbesserung des Faszien-systems

○ **Bewegung**

Regelmäßige Bewegung regt die Faszien dazu an alte Faszienzellen durch neue zu ersetzen. Sportliches Training stimuliert außerdem das Bindegewebe, sodass mehr Kollagenfasern produziert werden. Das Bindegewebe wird stärker und fester. Besonders stimulierend wirken ganzheitliche und elastisch federnde Bewegungen, die den gesamten Körper miteinbeziehen wie etwa Laufen, Springen, Klettern und Tanzen. Funktionelle Basisübungen spielen hier natürlich auch ihren vollen Nutzen für das Bindegewebe mit ein.

○ **Wasser**

Das Bindegewebe besteht zu etwa 75 % aus Wasser und benötigt daher ausreichend Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder Kräuterteemischungen. 1,5 bis 3 Liter reines Wasser reichen optimal aus.

○ **Proteine**

Faszien bestehen auch aus Kollagen, einem Strukturprotein. Das Bindegewebe kann sich daher nicht regenerieren, heilen und wachsen, wenn es nicht mit ausreichend essentiellen Aminosäuren versorgt wird. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C und Zink helfen ebenfalls dabei die Herstellung von Kollagen zu unterstützen und die Faszien zu erneuern.

○ **Basische Ernährung**

Eine basenüberschüssige Ernährungsweise gleicht den körpereigenen Säure-Basen-Haushalt aus und lässt die Bindegewebs- und Faszienzellen leichter regenerieren, da diese sich in einem basischen Milieu am wohlsten fühlen.

○ **Hypertrophietraining**

Ein Ganzkörperaufbautraining bewirkt eine innere Straffung des Bindegewebes. Krafttraining bewegt und dehnt das Muskeln umhüllende Faszien- und Bindegewebe und strafft die Faszien aufgrund der Größenzunahme.

○ **Heiß und Kalt**

Kalte Duschen oder auch warm-kalte Wechselduschen fördern die Durchblutung der Haut und des Bindegewebes und stärken insgesamt das Herz-Kreislauf-System. Als Alternative zum wechselwarmen Duschen bietet sich der Besuch in der Sauna oder eines Dampfbades an. Ganzjähriges Baden im See und natürlich auch Eisbaden im Winter geben dem Körper die Möglichkeit sich mit den Naturelementen zu verbinden und zu heilen.

○ **Basenbad**

Ein Basenbadpulver enthält hauptsächlich Mineralien wie Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium und Natrium, die den Körper vor einer Übersäuerung schützen, indem sie überschüssige Säuren über die Haut neutralisieren. Nach solch einer Entschlackung kann das Bindegewebe mehr Wasser aufnehmen, wodurch seine Elastizität verbessert wird.

○ **Dynamische Dehnübungen und Mobilisation**

Genauso wie in den vorherigen Kapiteln bereits beschrieben, führen dynamische und mobilisierende Übungen dazu, das Körpergewebe elastischer und beweglicher zu gestalten. Bewegungsarten wie Yoga, Pilates, Qigong oder Tai Qui eignen sich ebenfalls, um die Faszien zu lockern.

○ **Faszienrollen und Massagen**

Klassische und exotische Massagen können ebenfalls unterstützend wirken, die Zellen in deinem Bindegewebe zu stimulieren und die Durchblutung anzuregen. Auch eine Faszienrolle eignet sich zum Training von Faszien. Dabei werden Druck und Dehnreize auf das Gewebe ausgeübt, wodurch dieses ausgestrichen wird. Durch das Training mit der Faszienrolle oder Massagen können ganz besonders hartnäckige Verklebungen behandelt und vorgebeugt werden. Natürlich fällt eine richtig angewandte Trigger-Punkt-Massage ebenfalls in diese Kategorie.

○ **Akupunktur**

Die Akupunktur wirkt auf die wichtigsten Faszienpunkte im Hautgewebe. Mithilfe von dünnen Nadeln werden die Knotenpunkte der verklebten Faszien gelockert und aufgelöst. Verschiedene Nadeltechniken ergeben auch unterschiedliche Wirkungen. Mittels der Akupunktur wird ebenso der „Qi“ Fluss reguliert und stimuliert, damit die Energie im menschlichen Körper wieder ungehindert fließen kann. Stagniert das Qi, im Westen unter anderem auch als Lebensenergie bekannt, sind Disharmonien im Organismus die Folge und das kann sich auch in Form von Verklebungen und Verknotungen manifestieren.

Zwischenfazit

Das netzartige Binde- und Faszien­gewebe umhüllt also unsere Organe, Muskeln, Gefäße, Knochen, Sehnen und Bänder. Es hält unseren Körper zusammen und alle Teile fest und gleichzeitig beweglich an seinem Platz. Faszien haben eine Schutz- und Trennfunktion. Sie sind bei der Kraftübertragung und Krafterzeugung beteiligt, entscheiden über deine Gesamtbeweglichkeit und dein körperliches Erscheinungsbild. Sie dienen als Wasserspeicher und sind damit gleichermaßen stark von einem funktionierenden Wasserhaushalt abhängig.

Trainierte Faszien schützen deine Muskulatur vor Verletzungen und halten deinen Körper in Form. Nicht nur dein Bindegewebe wird somit gestärkt und gestrafft, sondern auch deine Bänder und Sehnen werden belastbarer. Auch körperliche Beschwerden, die den Bewegungsapparat betreffen, werden präventiv behandelt. Faszien passen sich Belastungen und Reizen an. Sie können auf verschiedene Arten trainiert werden, um dadurch Verklebungen und Verhärtungen zu lösen. In vielen Trainingsprogrammen werden die Faszien zwar mittrainiert, doch ein spezifischer Reiz fehlt. Ist dieser gegeben, können die Muskeln effizienter arbeiten, die Regenerationszeiten verkürzen sich und die Leistungsfähigkeit wird somit gesteigert. Darüber hinaus verbessern sich Bewegungsabläufe und Koordination. Das Training deines Bindegewebes braucht jedoch Zeit, um sich an die Belastungsreize angemessen anpassen zu können. Gewebeerneuerungen dauern etwa 1 Jahr und nach etwa 6 Monaten können sich bereits 30% der kollagenen Fasern erneuern. Regelmäßiges Faszientraining und unterstützende Gewohnheiten, wie sie oben aufgelistet wurden, sind hierbei der Schlüssel, damit sich die menschlichen Faszien langfristig zu einem effizienten Netzwerk zusammenschließen können, ohne den Organismus zur Last zu fallen. Es gibt einige effektive Methoden Disharmonien im Faszien­gewebe zu transformieren und die Trigger-Punkt und Trigger-Area-Massage zählen dabei definitiv mit zu den besten Werkzeugen, die jeder Mensch bei sich selbst anwenden kann.

Trigger Area Massage im Detail

Unser Muskelapparat arbeitet mithilfe konstanter An- und Entspannung. Die Nerven geben den entsprechenden elektrischen Reiz an die Muskeln, worauf diese mit einer Kontraktion antworten. Am Ende der Bewegung kehren die Muskeln wieder auf ihre Grundspannung zurück. Ist dieser Ablauf durch interne oder externe Faktoren gestört, führt das zu den allseits bekannten Verspannungen, die sich beispielsweise in Form von kleinen Knötchen äußern. Das Gefühl ähnelt einem kontinuierlichen und leichten Krampf. Diese Knötchen wiederum wirken sich unangenehm auf das betroffene Muskelgewebe aus, sodass die Elastizität, Form und Durchblutung darunter leiden. Dadurch kann es zu Dysbalancen, Schmerzen und auch Irritationen in den umliegenden Strukturen kommen. Sogenannte Trigger-Schmerzen treten auf und werden auch als myofasiales Schmerzsyndrom bezeichnet. Fehlende oder falsche Behandlung kann die Probleme vergrößern oder sogar zu Verletzungen führen. Sind diese Disharmonien noch in ihrem Anfangsstadium oder erst moderat fortgeschritten, ist es sehr wohl möglich diese leichteren Verspannungen und Verklebungen in den Faszien selbst zu behandeln. Die sogenannten Trigger-Punkte können neben Schmerzen bei der Aktivität des entsprechenden Muskels auch in Ruhe Schmerzen verursachen. Andere wiederum schmerzen lediglich, wenn sie ertastet werden oder wenn versehentlich auf die betroffenen Stellen Druck ausgeübt wird. Auch latente Triggerpunkte führen zu weiteren muskulären Dysbalancen und können Beschwerden nach sich ziehen.

Einfache Behandlungsmethoden sind, wie bereits weiter oben angeführt, eine Trigger-Punkt-Therapie, Faszienrollen- oder bälle, therapeutische Massagen oder auch die Selbstmassage. Triggerpunkte sind höchstwahrscheinlich für eine Vielzahl von Schmerzsyndromen verantwortlich, insbesondere für Schmerzen myofaszialen Ursprungs. Rund 80% bis 90% der Schmerzsyndrome sollen auf derartige Muskulaturverhärtungen zurückzuführen sein. Das myofasiale Schmerzsyndrom bezeichnet lediglich von Faszien und Muskeln ausgelöste Schmerzen. Kopfschmerzen, Migräne, Tennisellenbogen, Sehnenscheidenentzündung oder

Ischiasprobleme reihen sich in diese Kategorie mit ein. Ein weiteres Anzeichen für Trigger-Punkt-Disharmonien sind außerdem Entspannungsprobleme oder chronische Kraftlosigkeit bestimmter Muskelpartien. Das sind zuverlässige Indizien dafür, dass sich entsprechende Knoten oder Verhärtungen in dem betroffenen Faziengewebe gebildet haben. Werden diese Trigger-Punkte folglich nicht behandelt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass etwaige Schmerzen stärker werden und im Zweifelsfall auch Schäden am aktiven und passiven Bewegungsapparat entstehen können. Ständige Anspannung und falsche Bewegung führen im Laufe der Zeit zu Abnutzungserscheinungen. Auf diese Weise zwingen die auftretenden Dysbalancen den Körper früher oder später in eine unnatürliche Schonhaltung, die jeder von uns sicherlich bei älteren Menschen bereits wahrgenommen hat. Neben störenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können Trigger-Punkte über einen längeren Zeitraum Gesundheit und Wohlbefinden auf verschiedene Art und Weise beeinträchtigen. Von einer mangelnden Energiezufuhr, über fehlkoordinierte Muskelreize, zu mangelnder An- und Entspannungsfähigkeit bis hin zu ständigen Warnsignalen des Nervensystems sind vielerlei Beschwerden vorhanden, die eine starke Belastung für den Körper darstellen.

Ursachen und Entstehungsweise von Trigger Punkten

Ein Muskel kann nie alleine kontrahieren, sondern immer nur im Zusammenschluss mit sogenannten Muskelfunktionsketten. Das bedeutet, dass bestimmte Muskeln zusammenarbeiten und Kräfte übertragen. Da im menschlichen Organismus auf diese Weise mechanische Kräfte aufeinander wirken, können in einem Muskel Verspannungen und Triggerpunkte entstehen. Verkrampte Muskeln, auch als Triggerpunkte bezeichnet, sind im Wesentlichen nichts anderes als eine Verdickung eines Muskels, der nicht ausreichend durchblutet wird. Diese intramuskulären Knoten in menschlichen Muskelgewebe können prinzipiell überall im Körper

entstehen. Überwiegend betroffen sind jedoch Gesäß, Rücken, Schulterblätter, Schultern und Nacken mit teilweise ausstrahlenden Schmerzen bis in die Beine oder den Kopf. Diese sogenannten Triggerpunkte können in unterschiedlichen Größen entstehen und aufgrund der Verhärtung tritt eine Durchblutungsstörung auf. Die entstandenen Beschwerden betreffen dabei immer die Nerven und Faszien. Aus diesem Grund stehen die Triggerpunkte in sehr engem Zusammenhang mit Nerven und Faszien, sowohl bei den Ursachen als auch bei den Lösungen. Im Folgenden werden daher noch einmal die wichtigsten Ursachen für die Entstehung von Triggerpunkten aufgelistet:

○ **Überbelastung**

Bei einer Überbeanspruchung oder Überlastung der Muskulatur können sich Verkrampfungen und Verhärtungen bilden, die sich im Muskelgewebe als Knötchen manifestieren. Besonders langanhaltende und intensive Sportarten mit unzureichenden Regenerationsphasen sind typische Auslöser.

○ **Inaktivität**

Inaktivität des menschlichen Bewegungsapparates führt über einen längeren Zeitraum hinweg unweigerlich zu Komplikationen. Abgesehen von vielen anderen negativen Folgen, macht ständiges Sitzen oder Stehen unsere Muskulatur schwach und anfällig. Das kann dann ganz einfach dazu führen, dass Muskelverhärtungen bzw. Triggerpunkte entstehen. Alles nur, da nicht für genügend ausgleichende Bewegung gesorgt wurde.

○ **Fehlbelastungen**

Überall dort, wo die Muskulatur auf unnatürliche Weise eingesetzt wird, sind die Voraussetzungen für Triggerpunkte gegeben. Diese Fehlbelastungen können beispielsweise durch Fehlhaltungen, Dysbalancen oder Muskelschwächen begünstigt werden und sind immer dann kritisch zu betrachten, wenn sie sich über einen längeren Zeitraum in das menschliche Bewegungsverhalten einschleichen. Falsche oder einseitige Bewegungsabläufe führen früher oder später ebenfalls zu

Verkrampfungen in der Muskulatur. Dasselbe gilt eben auch für Gelenke, Sehnen und Bänder. Nicht behandelte oder ausgeheilte Verletzungen sind natürlich auch prädestiniert dafür, Fehlhaltungen zu kultivieren.

○ **Monotone Bewegungsabläufe**

Ähnlich wie Inaktivität, können monotone Bewegungsabläufe, wie man sie oft bei Fließbandarbeiten oder stundenlanger Büroarbeit am Computer beobachten kann, ebenfalls zu Disharmonien führen. So werden bestimmte Muskelgruppen oft nur einseitig beansprucht, andere wiederum werden teilweise gar nicht bis wenig aktiviert. Wer in einseitigen Positionen arbeitet, sollte unbedingt für körperlichen Ausgleich und regelmäßige Bewegung sorgen, um die Entstehung von chronischen Verspannungen und Triggerpunkten zu vermeiden.

○ **Funktionsstörung der Muskulatur**

Triggerpunkte können dann entstehen, wenn die Funktion der Muskulatur gestört wurde. Das kann bei Fehlbelastung und Überbeanspruchung sein, aber auch dann, wenn die Muskulatur nur unzureichend gefordert wird. Eine Funktionsstörung bedeutet auf lange Sicht meistens eine Beschädigung eines körperlichen Systems, ähnlich wie bei einem Auto. Werden beispielsweise die Achsen des Autos auf Dauer zu stark beansprucht, kann die Stabilität darunter leiden.

○ **Psychischer Stress**

Ein weiteres großes Problem, das bei sehr vielen Menschen zu Triggerpunkten besonders im Nackenbereich führt, ist anhaltender Stress. Hier ist vor allem psychischer und emotionaler Stress gemeint. Emotionaler Ballast, Alltagsstress, unaufgearbeitete Traumata und Schicksalsschläge etc. verhelfen unserem Organismus leider dazu eine Daueralarmbereitschaft einzuleiten und triggern letztendlich immer die tieferliegende Angst in uns, nämlich die Angst vor dem Tod. Die Muskulatur spannt sich unbewusst und unwillkürlich an, sobald wir erschrecken, in Stress geraten oder uns fürchten. Und diese Anspannung kann dann die Entstehung von Triggerpunkten fördern.

○ **Verspannungen**

Alle aufgelisteten Punkte führen bei einem Ungleichgewicht letztlich zu leichten Verspannungen, die bei fehlendem Ausgleich schlussendlich in einem Teufelskreis enden können. Verkrampfungen und Verspannungen sind leider sehr häufig die Folge von verschiedenen Imbalancen, sowohl im körperlichen als auch im geistigen und seelischen System Mensch, und äußern sich unter anderem auch als Triggerpunkte.

Methoden einer Trigger Punkt Behandlung

Das Ziel der Trigger-Punkt-Behandlung besteht also im besten Fall darin sowohl die Symptome als auch die Ursachen der Schmerzen herauszufinden und zu beseitigen. Dies wird erreicht, indem der verknotete Muskelstrang gelockert wird, die umliegenden Verknotungen des Faszien Gewebes aufgelöst und die Durchblutung und der Stoffwechsel des Bindegewebes wieder angeregt werden. Hierfür stehen allerhand Methoden zur Verfügung und die vier wichtigsten lauten wie folgt:

○ **Physiotherapeutische Massage der Triggerpunkte:**

Einwirkung einer professionellen Massage mithilfe spezifischer Werkzeuge, um die Triggerpunkte zu behandeln

○ **Akupunktur bzw. „Dry Needling“:**

Die Triggerpunkte werden hierbei mit speziellen Nadeln behandelt, mit dem Ziel die Verknotungen zu lösen.

○ **Stoßwellentherapie:**

Äußere Unterstützung von einem mechanisch ausgelösten und energiereichen Druck, der in der Tiefe des Faszien Gewebes einen gezielten Selbstheilungsprozess in Gang setzt.

○ **Manuelle Trigger-Punkt und Trigger-Area-Selbstmassage:**

Eigenanwendung spezieller Massagetechniken, um Symptome

und Ursachen verklebter Faszien zu transformieren, in
Verbindung mit der Aktivierung der persönlichen
Selbstheilungskräfte

Auf den folgenden Seiten wird lediglich die 4. Methode genauer unter die Lupe genommen, da dieses Buch bzw. Kurs die Eigenverantwortung und Selbsthilfe als oberste Priorität hat. Das soll dich Lieber Leser jedoch nicht davon abhalten zusätzlich einen weiteren Experten in Form eines Therapeuten zu Rate zu ziehen. Die anderen drei aufgelisteten Methoden sind ebenso wirksam und effektiv.

Weil es sich beim Zustandekommen der Triggerpunkte um eine fehlerhafte Wechselwirkung der Aktin- und Myosinfilamente im Muskel und Faszienewebe handelt, spricht man, wie bereits erwähnt, von myofaszialen Triggerpunkten. Myofasziale Triggerpunkte lösen bei Provokation einen Schmerz aus, der sich auch auf andere Körperregionen überträgt. Dabei sollen alle Triggerpunkte im Muskel ein bestimmtes und typisches Schmerzmuster erzeugen, das bei einem erfahrenen Physiotherapeuten, aber auch durch zunehmende Erfahrung und Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber, durch bestimmte Dehnübungen oder Handgriffe ermittelt werden kann. Der wichtigste Schritt besteht erst einmal darin herauszufinden, ob die Schmerzursache tatsächlich von einem Triggerpunkt bedingt ist. Ist das der Fall, folgen auch schon bewusste und zielgerichtete Druck-Streichbewegungen, die die Verklebungen des Gewebes dahinschmelzen lassen. Die Körperstellen werden also gezielt gedrückt und ausmassiert, um die Symptome zu lindern und das Faszienewebe zu lockern. Aber nur weil eine schmerzende Verspannung am Körper empfunden wird, muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass es sich dabei um einen myofaszialen Triggerpunkt handelt. Es könnte sich auch um eine anderweitige Muskelprellung, eine hypertrophe Narbe oder sogar einen fälschlicherweise schmerzenden Nerven an der Wirbelsäule handeln. Wie lässt sich also ein solch verknottetes Gewebe richtig als Triggerpunkt identifizieren?

Das verspannte Muskelfaserbündel bzw. Gewebe wird natürlich zu allererst mithilfe des eigenen Körpergefühls erspürt oder ertastet. Anschließend macht man sich bewusst in welchem Körperbereich sich die empfindliche Stelle befindet und welche Muskeln diese mit einschließen. Dafür muss man vorerst kein Experte sein. Jetzt kann man damit beginnen die Spannungspunkte manuell zu stimulieren. Hierbei gibt es grundsätzlich ein paar prägnante Merkmale, wodurch man mit großer Sicherheit davon ausgehen kann, dass es sich dabei um schmerzauslösende Triggerpunkte handelt:

- wenn die schmerzende Muskelstelle durch Fingerdruck automatische Zuckungen und Anspannungen auslöst
- wenn durch manuelle Bearbeitung des Knotenpunktes ein übertragener Schmerz an einer anderen Stelle des Körper ausgelöst wird

Wenn der entsprechende Triggerpunkt richtig ertastet wurde, kann man jetzt damit beginnen ihn selbst mithilfe einer Eigenmassage zu behandeln. Verschiedene Techniken wie Drücken, Streifen, Ziehen, Kreisen, Streicheln, Stoßen und Vibrieren, die ganz einfach mit der Hand, der Faust, den Fingern, dem Daumen oder auch dem Ellenbogen durchgeführt werden, kommen jetzt zum Einsatz. Lasse deiner Fantasie einfach freiem Lauf und werde kreativ. Solange du behutsam und bewusst mit dem Triggerpunkt umgehst und in deinen Körper hinein hörst, kann nichts passieren. Trotz alledem solltest du bei Unsicherheit vorsichtshalber einen Therapeuten aufsuchen und dich von diesem anleiten lassen, um Schmerzen nicht unnötig zu verschlimmern. Nach dem erfolgreichen Aufspüren der Triggerpunkte ist also das Ziel die Muskelverhärtungen mithilfe der genannten Techniken zu massieren und auszustreichen. Die Verhärtungen werden so gelöst und nach kurzer Zeit vergeht der Schmerz. Das Schmerzmuster des Triggerpunktes zeigt dann genau, wo die tatsächliche Ursache des Problems liegt und welche Schmerzen davon ausstrahlen. Allerdings befinden sich viele dieser schmerzhaften Verspannungen an schwer zugänglichen Stellen. Doch dafür gibt es

mittlerweile kreative Hilfsmittel wie etwa Tennisbälle, Massagerollen, Massagestäbe oder auch Faszienrollen und -bälle, die bei der Selbstbehandlung ihre Anwendung finden können. Höre gut in dich hinein, schließe deine Augen und suche die schmerzhafte Stelle, bis du bemerkst, dass du sie ganz exakt erreicht hast. Das spürst du vor allem daran, wenn der Schmerz zumeist in andere Regionen ausstrahlt. Übe dann mit den Händen oder einem Hilfsmittel 10-20 Sekunden lang Druck aus, bis der Knubbel ausgedehnt wird und die Anspannung der Entspannung weicht. Wiederhole das Ganze etwa 3 bis 5 Mal. Nach dieser Zeit lässt der anfängliche Schmerz in der Regel nach und es breitet sich ein angenehm warmes Gefühl aus, denn der Muskel wird wieder durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Wenn du etwas fortgeschrittener bist, kann der punktuelle Druck auch gut und gerne 45 bis 60 Sekunden und länger bearbeitet werden. Du bekommst mit der Zeit ein Gespür dafür, wie lange du aktiven Druck ausüben musst. So kann sich der Muskel nach der Behandlung selbst regenerieren und die Schmerzen lösen sich normalerweise innerhalb von ein paar Tagen nach der Behandlung auf. Bei chronischen Problemen dauert diese Problematik natürlich etwas länger an und zusätzliche Herangehensweisen sollten hinzugezogen werden, die eine ganzheitliche Behandlung unterstützen. Am besten lassen sich die Trigger-Punkt-Schmerzen lösen, wenn das Geschehen im Körper während der Massage möglichst genau beobachtet wird, sodass man die betroffenen Stellen und Symptome zusätzlich einem Experten genau erläutern kann. Wichtig dabei ist, dass die schmerzvollste Stelle der Verspannung gründlich geknetet wird, um gute Ergebnisse zu erzielen. Jedoch immer mit Gefühl kombiniert mit leichtem bis moderatem Druck. Triggerpunkte identifizieren, verschiedene Methoden der Selbstmassage auswählen und die Verspannungen dahinschmelzen lassen, während man im Laufe der Zeit gleichzeitig eine innige Verbindung zwischen Körper und Geist aufbaut und stärkt.

Praxiswissen für die gelebte Triggermassage

Um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen, werde ich darauf verzichten dir jeden einzelnen Triggerpunkt vorzustellen. Es gibt davon unglaublich viele an unserem menschlichen Körper und der Sinn dieses Buches besteht nicht darin, dir jeden einzelnen Punkt aufzulisten und sowohl hinsichtlich seines Ursprungs und Ansatzes als auch seiner Schmerzzonen und Symptome detailliert zu beschreiben. Ich möchte dir jedoch gerne eine Internetseite mit ans Herz legen, die fast alle Triggerpunkte des menschlichen Organismus auf ihrer Webseite kostenlos zur Verfügung stellt und diese meines Erachtens auch sehr gut beschreibt. Wenn du natürlich noch weiter in dieses Thema einsteigen willst, dann fühle dich frei, dem jederzeit nachzugehen. Dieses Buch soll dir Leichtigkeit vermitteln und da bereits zahlreiche funktionelle Bewegungsübungen und -tipps etc. Teil dieses Buches und des dazugehörigen Online Kurses sind, soll das vorerst an Stoff ausreichen, damit du eine innige Verbindung mit deinem Körper aufbauen kannst. Daher will ich dich mit weiteren speziellen Praktiken verschonen und dir lediglich die Trigger-Areale aufzeigen, die das Fundament und der Grundstock der Selbstmassage sind. Die Trigger-Areale sind ganz einfach typische Körperstellen, von denen du sicher bereits gehört hast. Massiere genau diese Stellen und ertaste bei Bedarf mögliche Triggerpunkte, genauso wie es dir auf den vorherigen Seiten erläutert worden ist. Diese werden sich dir mit steigender Erfahrung leichter offenbaren. Jetzt folgt die versprochene Internetadresse der Triggerpunkte und im Anschluss findest du sowohl die besagten Körperareale als auch wichtige praktische Tipps, um deine Fähigkeiten bei der Trigger-Area-Massage zu optimieren.

<https://www.muskel-und-gelenkschmerzen.de/triggerpunkte/triggerpunkte-selbst-behandeln/>

Körperareale

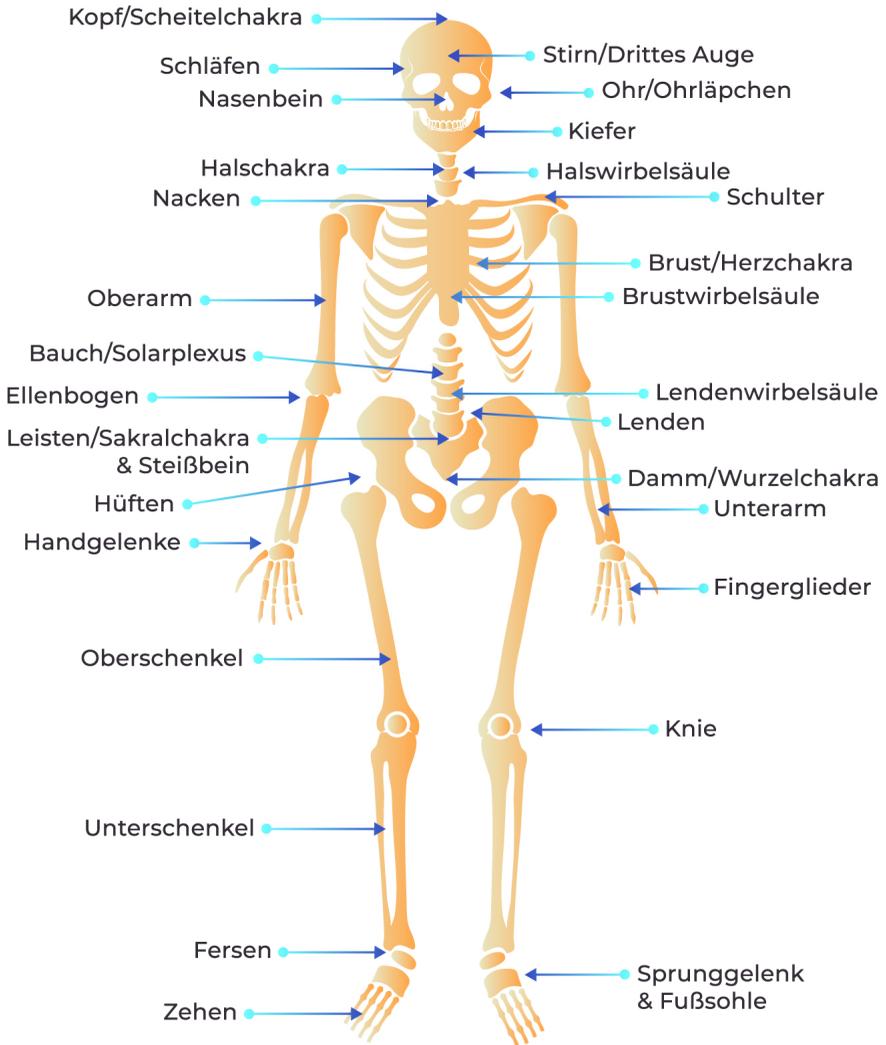


Abbildung 15: Körperareale für beliebte Trigger-Punkte

Hinweise und Tipps

- Fühle dich bewusst in die Massagepraktik hinein und erkunde, wo der Schmerzpunkt im entsprechenden Trigger-Areal liegt
- Vor der Behandlung kannst du etwa für 10 bis 15 Minuten Wärme (Wärmflasche oder Körnerkissen) auf die betroffene Stelle platzieren, um das Gewebe aufzuwärmen.
- Ertaste das Gewebe im betroffenen Areal sorgfältig und gewissenhaft
- Taste anfangs ganz vorsichtig mit geschlossenen Augen im betroffenen Bereich des schmerzenden Muskels, ob du eine verhärtete Stelle (Trigger-Punkt) findest.
- Übe mit deinen Fingern sanften bis starken Druck auf die betroffene Stelle aus. Dein Daumen eignet sich hierfür perfekt.
- Massiere die Stelle vorsichtig in Form von kreisenden Bewegungen mit Druck, bis der Schmerz nachlässt und wiederhole diese Prozedur bis zu 4 Male.
- Auch wenn der Druck zunächst sehr schmerzhaft ist. Nach etwa 10 bis 15 Sekunden starkem Druck lässt der Schmerz am Triggerpunkt normalerweise nach. Das Ganze wird etwa 3-4 Mal wiederholt.
- Du kannst deine Triggerpunkte sehr gerne mehrmals am Tag massieren. Je öfter du die Faszien und das Gewebe lockerst und mobilisierst, desto schneller und besser können sich die Verknötungen auflösen.
- Durch leichten Druck oder andere Reize wird dabei der Blutfluss verbessert und die Muskulatur gedehnt und entspannt
- Konsultiere jedoch einen Experten, wenn du dich noch unsicher fühlen solltest oder die Schmerzen einfach zu groß sind.
- Baue eine liebevolle und einfühlsame Verbindung mit deinem Körper auf, indem du dich um alle aufgelisteten Körperareale regelmäßig kümmerst.
- Fühle dich wirklich in jedes Areal hinein und spüre, was es benötigt und braucht.
- Du kannst auch gerne mit den Körperstellen sprechen oder dich mit ihnen in deinen Gedanken unterhalten. Frage sie einfach,

was sie benötigen. Du musst dir nicht komisch vorkommen, es ist nur dein Körper, das Gefäß deiner Seele. Also verbinde dich mit ihm und schließe Frieden mit ihm, indem ihr euch besser kennenlernt.

- Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für ein Körperareal und richte deinen ganzen Fokus auf das entsprechende Körperteil.
- Massiere es, streichle es, lege deine Hände auf und lass deiner Fantasie freien Lauf.
- Deine Finger und Hände kannst du als Energietransmitter verwenden, um freie Energie in das entsprechende Körperareal zu leiten. Lasse Heilung fließen. Spiele mit deiner Fantasie und deiner Vorstellungskraft. Du wirst erstaunt sein, was alles möglich ist.
- Spüre die magnetischen Kräfte die zwischen deiner Körperhaut und deinen Handflächen vorherrschen, wenn sie beinahe in Berührung kommen.
- Widme dem Körper einfach deine volle Aufmerksamkeit und höre, was er dir mitzuteilen hat. Jeder Schmerz ist ein Warnsignal, ähnlich einer Warnleuchte, die dir etwas mitzuteilen hat. Wir sind alle Individuen, daher weißt du am besten, was dein Körper dir zu sagen hat. Trainiere und lerne mit steigender Erfahrung.

5.5 Pflanzliche Ernährung beim Sport

In diesem Kapitel wollen wir uns jetzt einmal genauer ansehen, wie wir mithilfe einer bewussten und pflanzlichen Ernährungsweise unseren Trainingserfolg verbessern können. Muskelaufbau, Regeneration und Leistung hängen im Sport sehr eng mit einer optimierten Ernährungsweise zusammen. Dein Körper benötigt einen hochwertigen und effizienten Kraftstoff bzw. saubere Energie. Diese hochwertige Energie können wir unserem Körper in Form von Sonnenlicht, frischem Sauerstoff und pflanzlichen Nahrungsmitteln bereitstellen. Pflanzliche Nahrung ist aus diesem Grunde so wichtig, weil unser Körper wenig Energie aufwenden muss, um diese zu verdauen und zu verstoffwechseln. Man könnte sagen, der Wirkungsgrad unverarbeiteter pflanzlicher Nahrung bzw. Energie ist sehr hoch. Nach dem Essen soll sich unser Organismus am besten energiegeladen und leistungsfähig fühlen und nicht im sogenannten „Schnitzelkoma“ liegen, also nicht mit Verdauungsarbeit überlastet werden. Wie so eine pflanzliche Ernährung aussehen kann, wollen wir uns im Folgenden einmal genauer ansehen. Erwarte aber jetzt bitte keine detaillierten Lebensmittellisten und Ernährungspläne, das würde den Rahmen dieses Buches vollständig sprengen. Dieses Spezialgebiet wird im Band 2 von Heile Dich Selbst intensiv besprochen und natürlich findest du auch in der „Heile Dich Selbst Akademie“ die entsprechenden Videolektionen.

Makro- und Mikronährstoffe

Die optimale Ernährung ist neben ausgewogenen Trainingsplänen vermutlich die wichtigste Stellschraube auf dem Weg zu sportlichen Höchstleistungen. Energie, welche wir unserem Körper über Nahrungsmittel zufügen, ist die Voraussetzung für jegliche

körperliche Aktivität. Diese Aktivitäten wiederum verbrauchen die zugeführte Energie. Folglich dient Nahrung in erster Linie der Auffüllung geleerter Energiespeicher. Ohne eine stetige Nährstoffaufnahme kann unser Organismus nicht einwandfrei arbeiten.

Wenn von der Ernährung eines Lebewesens die Rede ist, dann ist damit dessen Verzehr von (im besten Falle artgerechter) Nahrung gemeint. Diese Nahrung wird auf ihrer Reise durch das Verdauungssystem mithilfe vieler unterschiedlicher Stoffwechselprozesse (die alle Hand in Hand arbeiten) in Nährstoffe und in Energie verwandelt. Erst jetzt kann der Körper von der zugeführten Nahrung profitieren.

Dabei unterscheidet man zwischen zwei großen Nährstoffgruppen, den Makro- und Mikronährstoffen. Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße oder Proteine zählen zu den Makronährstoffen. Diese sorgen für den Aufbau von Zellen, Gewebe, Muskeln körpereigenen Hilfsstoffen wie Hormone, Enzyme, Immunbotenstoffe und sind die Hauptquellen, aus denen der Körper Nahrung in Energie umwandelt. Mikronährstoffe hingegen liefern dem Menschen keinerlei Energie, dafür haben sie andere vielfältige und essenzielle Aufgaben. Sie sind z.B Bestandteile von Knochen und Zähnen, helfen bei der Verdauung und Transport von Nährstoffen, unterstützen das Immunsystem oder sind an der Reizweiterleitung von Nervensignalen beteiligt. Zu ihnen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Die folgenden Unterpunkte werden genauer auf die einzelnen Stoffklassen eingehen.

○ Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden in Pflanzen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff hergestellt. Sie sind der wichtigste Energielieferant für unseren Körper, in dem sie unsere Zellen, unser Gehirn und die Muskeln mit Glucose (Zucker) versorgen, die zur Energiegewinnung unabdingbar sind. Es ist darauf zu achten, komplexe Kohlenhydrate den einfachen vorzuziehen, da diese eine weitaus höhere

Nährstoffdichte und viele Ballaststoffe enthalten. Somit wird der Blutzuckerspiegel optimal reguliert und der Körper mit qualitativ hochwertiger Energie versorgt. Vollkornprodukte, Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa, ballaststoffreiche Gemüse wie Zwiebeln, Spargel, Gurken, Karotten, stärkehaltige Gemüse wie Süßkartoffeln, Yamswurzeln, Meeressalg wie Dulse, Yel und Algen und frisches Obst wie Äpfel, Birnen, Beeren, Feigen, Datteln bilden hervorragende Kohlehydratquellen, um Höchstleistungen im Sport zu erzielen.

○ **Fette**

Fette (Triglyceride) findet man sowohl in der Nahrung als auch im Körper. Sie sind eine Untergruppe der Lipide, die ein Sammelbegriff für nicht wasserlösliche Stoffe sind. Dazu zählen auch Fettsäuren, Cholesterin und Phospholipide. Eine der wichtigsten Eigenschaften von Fetten ist ihre Energieversorgung und Energiespeicherung. Sie sind die energiereichsten Stoffe in der Nahrung und selbst bei einer Hungersnot können die Fettdepots alle Körperzellen etwa vier Wochen lang mit Energie versorgen. Fettsäuren lassen sich in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilen. Dabei sollte den ungesättigten Fettsäuren der Vorzug gewährt werden, da gesättigte Fettsäuren hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln zu finden sind, den Stoffwechsel verlangsamen und Entzündungswerte im Körper erhöhen. Eine hervorragende pflanzliche Quelle für gesättigte Fettsäuren bildet hier das Kokosfett. Ungesättigte Fettsäuren differenziert man weiterhin in einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren findet man vor allem in Olivenöl, Nüssen und Avocados. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind hingegen essenziell und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie werden noch einmal in Omega-6 und Omega-3 unterteilt und ihr optimales Verhältnis liegt bei ungefähr 3:1. Nahrungsmittel wie Hanfprodukte, Chiasamen, Leinsamen, Macadamia- und Walnüsse, Gerstengras, Moringa und pflanzliche Öle versorgen den Organismus ausreichend mit hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

○ Proteine/Eiweiße

Proteine sind die Grundbausteine allen Lebens. Sie sind einerseits Hauptbestandteil jeder Körperzelle und erfüllen andererseits in Gestalt von Antikörpern, Hormonen, Enzymen oder Muskelproteinen sehr viele lebenswichtige Aufgaben. Somit helfen sie z.B als Hormone bei der Regeneration von Muskelgewebe unter körperlicher Belastung, als Enzyme bei der Nahrungszerkleinerung und unterstützen als Antikörper das menschliche Immunsystem. Die wichtigste Aufgabe im Bereich Muskelaufbau ist jedoch, dass Proteine als Bausteine für Muskeln dienen, um sie stärker und resistenter zu machen. Proteine sind aus dem Zusammenschluss mehrerer Aminosäuren aufgebaut, von denen ein menschliches Protein 20 bis 23 benötigt. Acht davon sind essenziell, d.h der Körper kann sie nicht selber herstellen und muss diese deshalb aus der Nahrung beziehen. Beim Verzehr von Proteinen ist allerdings nicht nur die Menge entscheidend, sondern in erster Linie auch Qualität und das Verhältnis der einzelnen Aminosäuren. Es wird hier auch von biologischer Wertigkeit gesprochen. Je ähnlicher das Verhältnis der Aminosäuren in einem Lebensmittel dem Aminosäureverhältnis im Körper ist, desto höher ist ihre biologische Wertigkeit. Je höher die biologische Wertigkeit, desto besser können die Proteine im Körper eingebaut werden. Im Gegensatz zu tierischen Protein enthält pflanzliches Protein generell einen höheren Anteil an Ballaststoffen und anderen Nährstoffen und die Fettzusammensetzung ist vielfältiger und qualitativ wertvoller. Da pflanzliche Proteine aus kurzen Aminosäureketten bestehen, sind sie auch leichter verdaulich. Zu den besten pflanzlichen Proteinquellen gehören Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen und Azukibohnen. Erdnüsse, Pseudogetreide wie Quinoa und Buchweizen, grünes Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli, Kohl, Algen und Samen und Ölsaaten sind für den täglichen Verzehr geeignet. Ebenfalls frische Sprossen wie Süßlupinen.

○ Vitamine

Obwohl der Anteil an Vitaminen in der Ernährung wesentlich geringer ist als im Vergleich zu den Makronährstoffen, sind sie

dennoch lebensnotwendig. Sie sind an unzähligen Stoffwechselprozessen wie Regeneration und Energiegewinnung beteiligt.

Es wird zwischen wasserlöslichen Vitaminen (C und B-Komplex), fettlöslichen Vitaminen (E,D,K,A) und vitaminähnlichen Substanzen unterschieden. Die Reihenfolge ihrer Namensgebung haben sie nach ihrer Entdeckung. Vitamin A ist sehr wichtig für die Augen, Haut, Schleimhäute und die Abwehr von Krankheitserregern und unterstützt so den geschwächten Organismus nach sportlicher Betätigung bei der Regeneration. Der Vitamin B-Komplex hilft dem Körper bei unzähligen Stoffwechselfvorgängen, wie der Umwandlung von Nahrung in Energie vor allem bei Kohlenhydraten und Proteinen. Außerdem ist er bedeutend für die Bildung roter Blutkörperchen und die Strukturhaltung des Nervensystems. Vitamin B12 ist wohl der kritischste Nährstoff bei einer rein pflanzlichen Ernährung, da er in ausreichender Konzentration fast ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs enthalten ist.

Ein Mangel an diesem Vitamin kann bei jahrelanger konsequenter pflanzlicher Ernährung schwerwiegende Folgen wie chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blutarmut, Verdauungsstörungen und Depressionen haben. Nach neuesten Forschungsstand sind Lebensmittel wie Algen, fermentierte Sojaprodukte oder Lupinenprodukte auch keine sicheren Vitamin B12 Quellen mehr, da sie nur Vitamin B12 ähnliche Substanzen enthalten, die der Körper nicht umwandeln kann. Somit bleiben zum einen mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder Vitamin B12 Kapseln übrig, um eine sicherer Versorgung zu gewährleisten. Oder man verzehrt viel frische, rohköstliche und lebendige Obst- und Gemüsesorten. Im besten Falle aus eigenem Anbau oder der Umgebung. Mandeln, frische Sprossen und Pilze schaffen ebenfalls gute Abhilfe. Trotz alledem kann man seine Blutwerte beim Arzt regelmäßig überprüfen lassen.

Vitamin C ist wichtig für einen starken Knochenbau, die Stärkung des Immunsystems und hilft bei der Reparatur von beschädigtem Körpergewebe. Vitamin D kann der Körper ausschließlich unter

Sonneneinstrahlung bilden und ist außerordentlich wichtig für gesunde Knochen. Vitamin K unterstützt den Organismus bei der Blutgerinnung und sorgt für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem, Vitamin E stärkt wiederum das Immunsystem. Vitamine wirken synergistisch, d.h sie verstärken sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Folglich ist es ratsam Vitamine frisch und im natürlichen Verbund einzunehmen. Alle Arten von Obst, Gemüse, Beeren, Pseudogetreide, Nüssen und Gewürzen eignen sich perfekt.

○ Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe kommen in größeren Mengen im Körper vor als Spurenelemente, daher werden sie auch als Mengenelemente bezeichnet. Sie sind lebenswichtige und essenzielle Substanzen, von denen unser Organismus einen Großteil nicht selbst herstellen kann. Eine tägliche Aufnahme über die Nahrung ist entscheidend. Zu den Mineralstoffen zählen unter anderem Kalzium, Magnesium, Natrium, Kalium, Phosphor und Chlorid, Mangan, Selen, Eisen, Kupfer, Jod, Silicium und Zink gehören zu den primären Spurenelementen. Die Aufgaben von Mineralstoffen und Spurenelementen sind extrem vielfältig. Magnesium, Kalzium und Phosphor sind wichtig für den Aufbau von Knochen, Knorpeln und Zähnen. Weiterhin regeln Kalzium und Magnesium Muskelfunktionen, Muskelkontraktionen und den Herzrhythmus. Natrium und Kalium sorgen für eine reibungslose Reizweiterleitung der Sinnes- und Nervenzellen. Kupfer und Eisen sind für eine optimale Sauerstoffversorgung und Energiebereitstellung im Organismus notwendig. Darüber hinaus ist Eisen Bestandteil des roten Farbstoffs für die Blutkörperchen. Selen und Zink arbeiten für das Immunsystem und stärken damit Immunfunktionen. Jod regelt den Hormonhaushalt der Schilddrüse und hilft bei Protein- und Fettstoffwechsel.

Wie bei Vitaminen ist es ebenso bei Mineralstoffen und Spurenelementen besonders ratsam, sie möglichst frisch zu verzehren, da diese beiden Arten der Mikronährstoffe sehr empfindlich für lange Lagerungszeiten und hohe Temperaturen sind. Vor allem Sportler müssen darauf achten ausreichende

Mengen in den Speiseplan zu integrieren. Wieder einmal versorgt eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Arten Obst, Gemüse, Beeren, Pilzen, Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreidesorten unseren Organismus mit allen essenziellen Stoffen.

○ Sekundäre Pflanzenstoffe

Neben Nährstoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und Ballaststoffen sind in pflanzlichen Lebensmitteln auch sekundäre Pflanzenstoffe vertreten. Diese werden auch als bioaktive Pflanzenstoffe bzw. Phytochemikalien bezeichnet. Auch für uns Menschen beziehungsweise für unsere Gesundheit können diese Substanzen vorteilhaft sein und zahlreiche Aufgaben im Körper übernehmen. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen uns vor Infekten mit Viren und Bakterien, senken den Cholesterinspiegel, stärken unser Immunsystem, bieten Schutz vor schädlicher UV-Strahlung oder Elektrosmog und regen die Verdauung an. Sie werden nach ihrer Struktur in verschiedene Klassen eingeteilt. Die wichtigsten sind Polyphenole, Saponine, Terpene und Bitterstoffe. Sie sind in vielen gesunden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Samen, Gewürzen und Kräutern enthalten.

Grundsätze und Vorteile einer pflanzlichen Ernährung beim Muskelaufbau

„Eine Ernährung auf pflanzlicher Basis ist am gesündesten“
(Harvard School of Public Health, 2013).

Sehr viele Studien deuten darauf hin, dass eine vegetarische bzw. vegane Ernährung eine äußerst gesunde Ernährungsweise darstellt. Jedoch lässt sich diese Aussage nicht so einfach pauschalisieren. Pflanzliche Ernährung muss nicht gesünder als Mischkosternährung sein, aber sie kann sehr gesund sein, wenn

dabei einige wichtige Grundsätze eingehalten werden. Allein auf Fleisch, Fisch und auf daraus hergestellte Produkte zu verzichten bedeutet nicht automatisch, dass man seinem Körper etwas Gutes tut. Vegane Fertiggerichte, Fleischersatzprodukte und nicht zu vergessen Süßwaren schaden ebenso dem Organismus in großen Mengen, falls diese anstatt tierischen Lebensmitteln auf den Speiseplan geraten. Zusätzlich muss noch gesagt werden, dass es keine optimale Ernährungsweise gibt, die für jeden Menschen funktioniert. Jedes Individuum verfügt über ganz eigene körperliche Konstitutionen. Trotzdem will ich an dieser Stelle noch erwähnen, dass dieses Trainingsprogramm nicht umsonst mit einem spirituell bewussten Ansatz ausgerüstet ist. Zu einer spirituell bewussten Trainingsweise gehört eben auch eine spirituell bewusste Ernährungsweise, die es weitestgehend vermeiden will komplexere Lebensformen wie zum Beispiel Fische und Tiere zu töten und zu verspeisen, nur damit Hunger und Gelüste befriedigt werden. Diese Aussage mag vielleicht für manchen Menschen hart klingen, jedoch können wir von uns als fortgeschrittene Spezies erwarten, dass wir es schaffen andere Lebensformen ebenfalls zu achten und mit ihnen im Frieden zu leben. Ein Mensch ist genauso viel wert wie ein Tier, ein Fisch ein Insekt und eine Pflanze etc. Pflanzen sind ebenfalls Lebensformen und man könnte jetzt argumentieren, dass es auch nicht ethisch vertretbar wäre, diese als Nahrung zu nutzen. Das ist ein gutes Argument und zeigt, dass solche Menschen wenigstens mitdenken. Aber es ist trotzdem ein gewaltiger Unterschied, ob du fühlende Lebewesen mit Herz und Schmerzempfinden in Massen züchtest, ausbeutest, versklavst, tötest und isst oder natürlich wachsende Pflanzen aus der Natur verspeist. Mehr dazu im Band 2 von Heile Dich Selbst.

Meiner Meinung nach kann man nicht leugnen, dass unser Körper Energie zum Überleben benötigt. Daher kann ich dir als Tipp nur mitgeben. Sei dankbar für jedes Essen und jede Mahlzeit. Danke Mutter Erde dafür, dass sie dich mit Nahrung versorgt und spüre tiefe Dankbarkeit für und bei jeder Energieaufnahme in Form von Energie, Licht, Sauerstoff, Nahrung und Wasser, die du aufnehmen darfst, um deinen Körper am Leben zu erhalten.

1. Natürliche und unverarbeitete Nahrung

In erster Linie ist es wichtig auf natürliche und unverarbeitete Lebensmittel zu setzen. Die Nahrung sollte so naturbelassen und biologisch wie möglich sein, damit sie ihr volles Potenzial an Nährstoffen ausschöpfen kann. Industriell verarbeitete Lebensmittel kommen nicht mehr auf den Speiseplan, da sie häufig Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker, zu viel ungesunde Fette, zu viel Zucker, leere Kohlenhydrate und zu wenig Mikronährstoffe enthalten. Dazu zählen z.B. Fertiggerichte, Fast Food und Süßigkeiten. Man könnte diese auch als „Füllmaterialien“ bezeichnen. Wirft man einen Blick auf die Zutatenliste von Nahrungsmitteln, fällt es als Normalverbraucher schwer zu verstehen, was sich hinter jeder einzelnen Zutat versteckt.

Daher gilt die Regel: je kürzer die Inhaltsstoffliste, desto unverarbeiteter ist das Lebensmittel. Vor allem bei Obst und Gemüse ist es leider der Regelfall, dass diese durch Pflanzenschutzmittel verunreinigt werden. Da sich so Pestizide und Beizmittel auch im Körper ablagern können, wird zu Bio-Lebensmitteln mit einem Siegel von Demeter, Rapunzel, Naturland, Alnatura oder Dennree geraten. Natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, alle Arten von Nüssen, Hülsenfrüchte, vollwertige Getreidesorten und Samen sind komplexe Nahrungsmittel, die den Körper optimal mit allen nötigen Nährstoffen versorgen.

2. Hochwertige Nahrungsmittel

Als nächstes ist darauf zu achten Nahrungsmittel mit hohem Nutzen zu konsumieren. Bei der Aufnahme, der Verdauung und der Verwertung muss unser Organismus Energie aufwenden. Das Ziel besteht darin so wenig Energie für diese Prozesse wie möglich aufwenden zu müssen, damit dem Körper mehr Energie z.B. für ein effektives Krafttraining, für die Regeneration seines Körpergewebes oder für die Wiederherstellung seiner Homöostase zur Verfügung steht. Industriell verarbeitete Lebensmittel, aber auch Fleisch,

verbrauchen bei der Verdauung unglaublich viel Energie, im Gegensatz zu pflanzlichen Lebensmitteln. Ähnlich wie bei den traditionellen Glühbirnen, die als Nebenprodukt auch noch Wärme abstrahlen, stellt die große Menge Wärme, die bei der Verdauung generiert und abgestrahlt wird, einen enormen Energieverlust dar. Die Annahme, dass der Körper mehr Energie aus mehr über die Nahrung zugeführte Kalorien schöpfen kann, kann folglich so nicht stimmen. Kalorien sind die Maßeinheit der Nahrungsenergie. Zu Lebensmitteln mit hohem Nutzen zählen alle rohen oder bei niedriger Temperatur gegarten Lebensmittel, frische Lebensmittel, so unverarbeitet wie möglich, reich an Mikronährstoffen und eine hohe Nährstoffdichte aufweisend. Zusammengefasst vollwertige Nahrungsmittel.

3. Rohkost

Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist der möglichst große Anteil an rohköstlichen Nahrungsmitteln. Diese werden nicht mehr als 42 Grad Celsius erhitzt, da sie sonst bis zu 80 Prozent ihrer ursprünglichen Nährstoffe verlieren können. Vor allem Enzyme und Vitamine sind von starker Erhitzung betroffen.

Zum Vergleich: selbst unser Organismus hat mit dem Tod zu kämpfen, wenn seine Temperatur die 42 Grad übersteigt. Nahrungsenzyme spielen eine unverzichtbare Rolle im Verdauungsprozess, werden diese wichtigen Enzyme zerstört, muss der Körper diese selbst produzieren. Das belastet wiederum unseren Organismus und er muss mehr Energie verbrauchen, die an anderer Stelle fehlt. Falls man sich dafür entscheidet auf Rohkost oder einen überwiegenden Anteil rohköstlicher Nahrung umzusteigen, ist es wichtig, damit langsam zu beginnen. Der Verdauungsapparat braucht seine Zeit um sich umzugewöhnen, vor allem wenn er sich an gekochte und gebratene Nahrung angepasst hat. Darüber hinaus lohnt es sich einen leistungsstarken Mixer anzuschaffen, mit dessen Hilfe Obst und Gemüse zerkleinert und so leichter verdaulich gemacht werden. Außerdem lassen sich dadurch optimal selbst gemachte Säfte und Smoothies herstellen,

die das Repertoire an unterschiedlichen Essenvariationen weiter vergrößern.

4. Das richtige Säure-Basen-Verhältnis

Der Säure-Basen-Haushalt spielt eine weitere wichtige Rolle für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dieser beschreibt alle Mechanismen, die das Verhältnis zwischen Säuren und Basen im menschlichen Organismus regulieren. Das gesunde Säure-Basen-Verhältnis liegt insgesamt bei 2:8, also zwei Säuren zu acht Basen. Daher bilden ungefähr drei Viertel basische und ein Viertel der Ernährung saure Nahrungsmittel. Das Säure-Basen-Verhältnis in einer Flüssigkeit wird mithilfe des pH-Wertes gemessen. Er ist die Messgröße für das Säure-Basen-Verhältnis mit einer Skala von 0-14. Ein niedriger pH-Wert deutet auf ein Übermaß an Säuren hin, ein hoher pH-Wert auf das überwiegende Vorhandensein von Basen. Für jedes Organ und jede Körperflüssigkeit ist ein optimaler pH-Wert vorgesehen, damit diese perfekt arbeiten können. Leider überhäuft unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise unseren Organismus mit zu vielen Säuren und so verschiebt sich über die Zeit das Säure-Basen-Verhältnis in die saure Richtung. Eine Übersäuerung der Körperflüssigkeiten, des Bindegewebes und der Zellen sind die Folge. Da die meisten Organe und Körperflüssigkeiten basisch sind, kann das wiederum zu einer schlechten sportlichen Leistungsfähigkeit mit all ihren verbundenen Konsequenzen wie fehlende Homöostase, schlechte Regeneration, Ausbleiben der Superkompensation, starker Muskelkater, Müdigkeit, geringe Zellerneuerung oder Mineralstoffmängel führen. Der Körper muss daher viel Energie aufwenden, um sein Gleichgewicht wiederherzustellen. Es bietet sich an schlechte Säurebildner wie stark verarbeitete Sojaprodukte, isolierter Zucker, Alkohol, Softdrinks, Fertigprodukte, Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukte und Kaffee zu vermeiden. Es gibt aber auch gute säurebildende Nahrungsmittel. Kokosnüsse, Walnüsse, Hülsenfrüchte, Chiasamen, Sesam, Leinsamen oder Hanfprodukte zählen unter anderem dazu. Dagegen haben die meisten Obst- und Gemüsesorten, Pseudogetreide und Kräuter basische Wirkungen.

5. Antioxidantienreiche und entzündungshemmende Ernährung

Entzündungserscheinungen nach dem Training sind eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Belastungssituation. Körperliche Anstrengung ist ein, wenn auch langfristig, positiver Stress für den Körper, denn man zerstört zum Teil Muskelgewebe, um noch stärkeres Gewebe aufzubauen. Eine Blasenentzündung oder eine Mittelohrentzündung ist z.B. eine akute Entzündung, die das Immunsystem als Maßnahme nutzt, um den Körper mehr Ressourcen zur Verfügung zu stellen, damit er Krankheitserreger und Bakterien besser bekämpfen kann. Nachdem diese unschädlich gemacht worden sind, klingt die Entzündung ab. Dagegen bleiben chronische Entzündungen länger bis dauerhaft bestehen und belasten die Homöostase des Körpers. Somit wird das Immunsystem geschwächt und der Organismus verliert stetig Energie, bis sich nach einer gewissen Zeit weitere chronische Krankheiten im Körper ausbreiten. Dieser Zustand ist natürlich für Sportler und auch für einen gesunden Muskelaufbau sehr unerwünscht, weil unseren Zellen nur ungenügend Energie für Wachstum und Regeneration bleibt. Eine inadäquate Lebens- und Ernährungsweise verbessern den Zustand einer chronischen Entzündung nicht.

Eine entzündungshemmende Maßnahme ist beispielsweise auf ein richtiges Fettsäureverhältnis mit ausgewogenen und hochwertigen Fetten zu achten. Vor allem eine Zufuhr von mehr Omega-3-Fettsäuren und weniger Omega-6-Fettsäuren behebt die heute weit verbreitete entzündungsfördernde Wirkung von zu viel Omega-6-Fettsäuren und gesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten zu finden sind. Weiterhin muss darauf geachtet werden einen konstanten Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten, da Blutzuckerschwankungen Entzündungsprozesse fördern. An dieser Stelle wird an komplexe Kohlenhydrate appelliert, die im Gegensatz zu isolierten Kohlenhydraten wie Weißmehlprodukten den Körper mit einer ausgewogenen Zusammensetzung an Nähr- und Ballaststoffen versorgen.

Außerdem wirken einige Mineralstoffe wie Magnesium entzündungshemmend. Ein Übermaß an freien Radikalen geht

auch immer mit erhöhten Entzündungsprozessen einher. Freie Radikale sind gefährlich instabile Moleküle, die anderen Molekülen Elektronen rauben, die dann selbst zum freien Radikal werden. Dies kann im Körper eine Kettenreaktion auslösen, die zu eingeschränkten Zellfunktionen, Antriebslosigkeit oder im schlimmsten Fall zu Krebs führen kann. Freie Radikale entstehen bei ganz alltäglichen körperlichen Reaktionen, können aber auch durch äußere Einflüsse wie verarbeitete Lebensmittel, starke Sonneneinstrahlung, Umweltverschmutzung oder starken körperlichen Anstrengungen gebildet werden.

Daher ist eine antioxidantienreiche Ernährung von essenzieller Bedeutung. Antioxidantien inaktivieren die sogenannten freien Radikale und sind im Durchschnitt 64-mal mehr in pflanzlichen und somit auch in hochwertigen veganen Nahrungsmitteln als in Tierprodukten enthalten. Aus diesem Grund sind sie entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit, der Regeneration und der Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus.

Ernährung nach der Belastung

Die wichtigste Regenerationsphase startet im Anschluss an das Muskelaufbautraining. Da Wasser-, Energie- und Glykogenspeicher höchstwahrscheinlich ziemlich am Limit sind, müssen diese schnellstmöglich wiederaufgefüllt werden. In der ersten Stunde nach der Belastung sind die Muskelzellen besonders bestrebt ihre Energiereserven aufzuladen. Vor allem die Proteine spielen hier eine entscheidende Rolle, da sie für die Reparatur der Mikroverletzungen in den Muskeln und Sehnen gebraucht werden, die nach einer starken Belastung entstehen.

Dabei ist darauf zu achten, leicht verdauliche und gut verwertbare Nahrung zu essen, um den Verdauungsapparat nicht unnötig zu belasten. Eiweiße wie Quinoa, Reisprotein, Hanfprotein, Lupinenprotein, Nüsse, Samen, Sprossen und Erbsen bieten sich an. Antioxidantienreiche Gemüse und Obst wie dunkelgrünes Blattgemüse, Zitrusfrüchte, Tomaten, Karotten oder Äpfel helfen

dabei die entstandenen Entzündungsprozesse optimal einzudämmen. Außerdem ist es von Vorteil nach der Belastung Kohlenhydrate mit einem relativ hohem glykämischen Index wie Bananen, Beeren, Vollkornprodukte, Kartoffeln oder Wassermelonen und sehr wenig bis gar keine fettreichen Nahrungsmittel zu wählen, damit die Glykogenspeicher noch schneller aufgefüllt werden. Die Flüssigkeitszufuhr beschränkt sich wie bei einem normalen Alltag auf ungefähr zwei Liter stilles Wasser pro Tag. Während des Trainings reichen 0,5 Liter Wasser aus. Dieses kann mit Sangomeereskorallenpulver, ein natürliches Mineralstoffpräparat mit einem optimalen 2:1 Kalzium zu Magnesium Verhältnis, versehen werden. Elektrolythaltige- und isotonische Getränke sind bei einem Krafttraining nicht nötig, denn diese werden erst bei Ausdauerbelastungen, die sich über mehrere Stunden erstrecken, benötigt.

5.6 Das Human Growth Hormone

Ich habe das Human Growth Hormone (HGH), auch als das menschliche Wachstumshormon bekannt, ja bereits in den Vorteilen eines High Intensity Trainings unter dem Punkt „Optimale Hormonausschüttung“ kurz angerissen. Ich will in diesem Kapitel noch einmal näher auf dieses Hormon eingehen. Besonderes Interesse wird hier der Verbindung zwischen dem Human Growth Hormone und dem High Intensity Training gewidmet. Diese beiden Freunde stehen nämlich in engem Kontakt miteinander und haben in Kombination herausragende Effekte für den menschlichen Organismus. Daher will ich diesem Themengebiet ein eigenes Kapitel schenken. Fangen wir also gleich mal an das menschliche Wachstumshormon näher zu beleuchten.

Was macht das Human Growth Hormone aus?

Das menschliche Wachstumshormon ist ein Peptidhormon, das aus insgesamt 191 Aminosäuren aufgebaut ist. Es wird in den somatotrophen Zellen des Hypophysenvorderlappens in großen Mengen gebildet und dann ins Blut ausgeschüttet. Über die Blutbahn erreicht HGH die verschiedenen Zellen des Körpers, wo es seine Wirkungen entfalten kann. Die Sekretion von HGH wird folglich durch die hypothalamischen Hormone und Somatostatin reguliert. Es gelangt über die Blutbahn zu verschiedenen Stationen innerhalb des Körpers und bleibt dort an der Zelloberfläche hängen. HGH dockt etwa an Fettzellen an und bringt sie dazu, einen Teil ihrer Fracht abzuwerfen. Es wirkt auch in der Leber und regt sie zur Produktion eines hormonähnlichen Polypeptids (IGF-1) an. Der insulinähnliche Wachstumsfaktor 1 (IGF-1) fördert das Wachstum von Knochen, Knorpel und Muskulatur. Das Human Growth Hormone dagegen stimuliert die Proteinsynthese und

vermindert die Glucoseaufnahme in die Zelle. In wachstumsintensiven Phasen, das bedeutet vor allem im Kindesalter und in der Pubertät, erreichen diese Hormone Spitzenwerte, die danach kontinuierlich sinken. Ab etwa dem 30. bis 40. Lebensjahr geht es also bergab mit dem Human Growth Hormone.

All diese Hormone sind für das Gewebewachstum und das Muskelwachstum verantwortlich. Sie unterstützen sich gegenseitig und wirken synergetisch. Was also passiert, ist, dass die Hypophyse etwas erzeugt, das als menschliches Wachstumshormon bezeichnet wird. Dieses menschliche Wachstumshormon zirkuliert im Körper und trifft schließlich die Leber. Wenn es auf die Leber trifft, löst es die Freisetzung von etwas aus, das als Insulin-ähnlicher Wachstumsfaktor 1 (IGF-1) bekannt ist. Das menschliche Wachstumshormon lässt jedoch das Muskelwachstum nicht direkt zu. Es aktiviert indirekt den IGF-1, wodurch die Muskeln über verschiedene Wege wachsen können. Wir erzeugen diesen insulinähnlichen Wachstumsfaktor aber nicht nur in der Leber, sondern auch an verschiedenen Stellen im Körper wie dem Skelettsystem, den Muskeln und den Knochen. Genau deshalb beginnt unser Organismus hormonell Muskeln aufzubauen, wenn wir einen bestimmten Bereich trainieren.

Das menschliche Wachstumshormon wird normalerweise über Wachstumsperioden ausgeschüttet. Natürlich immer dann, wenn unser Körper biologisch das Gefühl hat, dass er wachsen muss. Die Adoleszenz ist ein perfektes Beispiel dafür. In dieser Zeit wird das HGH auf biologische, natürliche und pulsierende Weise ausgeschüttet. Außerdem wird es während einer Regenerationsphase oder in der Nacht freigesetzt. Es spielt auch eine Rolle, wie viele Proteine und Aminosäuren verbraucht werden. Intensives Training und Fastenperioden stimulieren die Freisetzung ebenfalls. Die meisten anabolen Reaktionen, die wir vom menschlichen Wachstumshormon erhalten, sind das Ergebnis einer Zusammenarbeit von HGH und IGF-1. Wie der Name bereits sagt, ist der Insulin-ähnliche Wachstumsfaktor zum Hormon Insulin strukturell sehr ähnlich und Insulin wird auch als das absorbierende Hormon bezeichnet. Es ist das Hormon, das unseren Körper in den

Absorptionsmodus versetzt, was bedeutet, dass es nun einfacher ist, Kohlenhydrate, Proteine und Fette zu verstoffwechseln und zu speichern. Das HGH, das IGF-1 und ein paar weitere Mechanismen, auf die ich jetzt nicht weiter eingehen möchte, bauen sozusagen den anabolen bzw. aufbauenden Schalter in unserem Organismus. Dieser Schalter ist essenziell für das Muskelwachstum, gesunde Wachstumsprozesse, Regeneration und Langlebigkeit etc.

Menschliche Wachstumshormone auf natürliche Weise erhöhen

Das Human Growth Hormone und andere anabol wirkende Substanzen können natürlich in Form von chemischen Präparaten eingenommen werden. Genau das prägte die Bodybuilderszene und zum Teil auch den Leistungssport. Viele Athleten sahen darin den heiligen Gral, um ihre Leistung zu verbessern. Wie bei fast allen chemischen Substanzen treten mit der Zeit ebenfalls negative Effekte im menschlichen Organismus auf, die wir als Menschen eigentlich tunlichst vermeiden sollten. Was solche Belange angeht, konnte ich mich mit der Chemie noch nie wirklich anfreunden. Außerdem finde ich es unglaublich kostbar und befreiend, wenn man weiß, wie der eigene Körper funktioniert und auf welche Weise man ihn sozusagen bedient. Dieses Stück an Ungebundenheit, Freiheit und Leichtigkeit kann nur von innen heraus entstehen und ist von außen leider nicht, vielleicht auch nur noch nicht, möglich. Wie können wir also diese Wachstumshormone auf organische Weise steigern?

O Wenig Fettgewebe

Vorerst ist es wichtig körpereigenes Fettgewebe zu reduzieren. Abnehmen ist also wahrscheinlich die erste Möglichkeit, das Wachstumshormon zu erhöhen, denn Untersuchungen zeigen, dass je mehr Bauchfett, je mehr Körperfett oder je mehr viszerales Fett der Mensch hat, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass er

einen optimalen Wachstumshormonspiegel hat. Und umgekehrt haben Menschen, die schlanker sind, höhere Wachstumshormonspiegel. Zugleich haben übergewichtige Menschen einen niedrigeren Testosteronspiegel. Von diesem Hormon haben bestimmt die meisten schon einmal gehört. Es steht ebenfalls in engem Zusammenhang mit dem HGH und ist unter anderem auch an anabolen Stoffwechselprozessen beteiligt.

○ Intermittierendes Fasten

Als nächstes kommt das intermittierende Fasten, das heutzutage sehr im Trend liegt. Es ist nicht jedermanns Sache, aber ich denke, dass es für jeden möglich ist an vier oder fünf Tagen in der Woche 14 bis 16 Stunden zu fasten. Wenn deine letzte Mahlzeit am Tag also um 18 Uhr abends war, würdest du frühestens am nächsten Tag zwischen 8 und 10 Uhr vormittags essen. Für Männer ist es genetisch vorteilhafter länger zu fasten. Mindestens 14 Stunden sollten es auf jeden Fall sein. Besser 16 oder 18 Stunden. Für Frauen eignet es sich aufgrund ihrer hormonellen Unterschiede eher 12 oder 14 Stunden zu fasten. Ansonsten hat das Fasten möglicherweise Nachteile für den weiblichen Hormonhaushalt. Auf diese Weise können die Werte der Wachstumshormone im Körper um 200, 300, 500 und mehr Prozent gesteigert werden. Je länger gefastet wird, desto höher sind die Werte.

Ich kann an dieser Stelle jedoch nur empfehlen dich an diese Sache langsam heranzutasten, um deinen Körper sehr gut kennenzulernen. Konsultiere am besten noch zusätzlich einen kompetenten Arzt und beobachte die Veränderungen und Fortschritte. Führe Tagebuch und baue eine starke Verbindung zu deinem Körper auf. Es ist nämlich auch sehr wohl möglich einmal am Tag eine sehr hochwertige und ausgewogene Kost zu sich zu nehmen. Dafür muss jedoch deine Gesundheit in Topform sein und dein Darm muss eine optimale Resorptionsfähigkeit besitzen. Atemübungen und ausreichend Sonnenenergie tanken gehört ebenfalls zur täglichen Routine. Man fastet also mit dieser Methode täglich 22 bis 23 Stunden. In den anderen 2 Stunden bzw. in der letzten Stunde ist die Zeit einer bewussten Nahrungsaufnahme

gekommen. Man könnte behaupten, es handelt sich hier um eine Meditation zur Nahrungsaufnahme. So kann man sich mit seiner Nahrung unglaublich gut verbinden und den Körper noch besser mit Nährstoffen versorgen. Wie beim intermittierenden Fasten auch, steht dann die Trainingseinheit kurz vor dem Fastenbreak an. Also kurz vor der Mahlzeitphase. Dazu später mehr. Auf diese Weise lassen sich auch Werte von 1000% oder 2000% HGH Erhöhung im Körper messen.

○ Zuckerkonsum auf ein Minimum beschränken

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Reduzierung der Zuckeraufnahme. Ziemlich offensichtlich, aber übermäßiger Zucker tötet auf gewisse Art und Weise den Wachstumshormonspiegel. Angehende Diabetes, hoher Blutdruck und schlechte Cholesterinwerte sind alle auf den Missbrauch von Zucker zurückzuführen. Diese Auswirkungen sind extrem kontraproduktiv, um ein gesundes Maß an HGH zu produzieren. Das Essen von Zucker verursacht wie jede Droge einen Teufelskreis, in dem das Gefühl verfolgt wird, eine schlechte Stimmung verschwinden zu lassen. Einem vorübergehenden Hoch von 5 bis 20 Minuten folgt schnell ein Energieloch, schlechte Laune und der Wunsch, dies mit mehr Zucker zu überbrücken. Zucker schwächt unser Nervensystem langfristig und schwächt die Muskeln. Er macht uns träge und schlapp. Was er uns sowohl auf psychischer als auch auf emotionaler Ebene antut, ist eine ganz andere Geschichte, und die meisten Menschen werden erhebliche Verbesserungen für ihre Gesundheit erzielen, indem sie isolierten Zucker ganz aus ihrer Ernährung streichen oder eliminieren. Denke auch daran, dass industriell verarbeitete Lebensmittel ebenfalls hohe Mengen an isolierten Zucker und Fruktose enthalten. Diese sollten alle eliminiert oder stark eingeschränkt werden. Eine natürliche und organische Ernährungsweise ist Pflicht, wenn man sich auf diesen Pfad begeben will.

○ Erholsame Ruhe und ausreichend Schlaf

Ausreichend und erholsamer Schlaf ist enorm wichtig, um Wachstumshormone zu produzieren und in den Blutkreislauf auszuschütten. HGH wird besonders in guten Erholungsphasen wie zum Beispiel einer tiefen Meditation und natürlich auch beim Schlaf gebildet. Erlaube dir also täglich ein gesundes Maß an Ruhe und Erholung. Wie viel Ruhe und Erholung du benötigst, musst du selber herausfinden. Wie viel Schlaf du benötigst, um optimal funktionieren zu können, ist ebenfalls deine individuelle Angelegenheit. Manchen Menschen reicht 3 Stunden Schlaf, anderen Menschen 6 Stunden und wieder anderen 9 Stunden aus. Je nachdem in welchem gesundheitlichen Zustand sich dein Körper befindet, benötigt er mehr oder weniger Schlaf. Wichtig ist, dass du dich energiegeladener und wohl fühlst. Mit wie viel Schlaf du das erreichst, ist deine Sache. Für einen erholsamen Schlaf solltest du nicht direkt vor dem Schlafengehen essen. Wenn du direkt vor dem Schlafengehen isst, wird es dich nicht unbedingt übergewichtig machen. Aber diese Angewohnheit schüttet unnötiges Insulin aus. Insulin ist unser Speicherhormon. Es ist der Antagonist des Wachstumshormons. Wenn also die Insulinspiegel erhöht sind, sind die Wachstumshormonspiegel niedriger. Wenn du dagegen das Insulin über einen längeren Zeitraum stabil oder niedrig hältst, steigt der Wachstumshormonspiegel an. Wenn du also mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen isst, kann sich Insulin nach der letzten Mahlzeit stabilisieren, sodass du nicht nur mehr Melatonin im Schlaf freisetzen, sondern auch mehr Wachstumshormone ausschütten kannst. Abgesehen davon schläft und erholt sich unser Körper in der Nacht mit leerem Magen besser. Sorge außerdem dafür, dass dein Schlafbereich beinahe vollständig abgedunkelt ist. Nur dann kann der Körper ausreichend Melatonin bilden, das für einen regenerativen Schlaf sorgt.

○ Bewusste pflanzliche Ernährung

Viele Experten sind sich einig, dass die ideale Ernährung zwischen 50% und 70% Fett enthält. Damit sind natürlich sehr hochwertige Fette in Form von Oliven, Olivenöl, Kokosfett, Hanfsaat, Chiasamen,

Leinsamen, Sprossen und Gräser gemeint. Wenn du diese wichtige Lebensmittelgruppe zugunsten von Zucker, Getreide und anderen stärkehaltigen Kohlenhydraten vernachlässigst, leidet höchstwahrscheinlich deine Gesundheit und auch dein Gewicht darunter. Die Richtlinien für eine bewusste und pflanzliche Ernährung sind ja schon im letzten Kapitel besprochen worden. Darauf will ich jetzt nicht weiter eingehen. Abgesehen von der Ernährung wäre es definitiv wünschenswert, seinen Körper mit ausreichend frischem Quellwasser zu versorgen. Kräutertees sind auch sehr erwünscht. Frische Säfte ebenfalls. Diese drei Varianten sollten auf jeden Fall mindestens 90% deines täglichen Wasserbedarfs ausmachen. Denke immer daran, dass die Qualität deiner Hormone im Körper mit der Qualität der Nahrung, die du dir zuführst, steigt und fällt. Saisonale, biologische und qualitative Nahrung aus der Region ist die beste Quelle für die Bausteine deines Körpers und somit deiner Hormone und Zellen etc.

○ **Stressmanagement**

Wenn du unter viel Stress stehst, setzt du deinen Körper unter einem hohen Spiegel des Stresshormons Cortisol aus. Dieses Hormon blockiert tatsächlich die Wirkung von Testosteron. Testosteron und Cortisol sind in gewisser Weise Gegensätze. Sie unterstützen sich nicht gegenseitig, sondern behindern sich eher in ihrer Funktion. In unserer modernen Welt können chronischer Stress und anschließend erhöhte Cortisolspiegel leicht dazu führen, dass die Wirkung von Testosteron langfristig blockiert wird. Dies hat folglich auch wieder negative Auswirkungen auf die Wachstums- und Regenerationsprozesse in unserem Körper. Wenn dein Cortisolspiegel chronisch erhöht ist, wird es für deinen Körper fast unmöglich sein, einen angemessenen Wachstumshormonspiegel zu produzieren. Ausreichend Schlaf, Meditation, Qigong, Yoga, Bewegung, gesunde Ernährung oder eine Stressbewältigungstherapie können hierbei Abhilfe schaffen.

○ Hochintensives Training

Und die letzte Methode ist die Verwendung von hochintensiven Übungen. Es gibt bestimmte Bewegungsmuster, mit denen man in kurzer Zeit bis zu 700% mehr Wachstumshormone freisetzen kann, wenn auf dem Niveau von bestimmten Intensitätsstufen trainiert wird. Diese Intensitätsstufen sollten im besten Fall natürlich sehr hoch sein. Kurzes intensives Training wirkt sich nachweislich positiv auf die Erhöhung des Wachstumshormonspiegels und die Verhinderung seines Rückgangs aus. Das ist anders als bei Aerobic oder längerer mäßiger Bewegung, einschließlich langem Joggen. Joggen ist eine sehr unnatürliche Bewegung und ungünstig für menschliche Gelenke. Wenn man sich nur den Körperbau von olympischen Sprintern und Marathonläufern ansieht, stellt man deutliche Unterschiede fest. Welcher Körpertyp gesünder aussieht, musst du für dich selbst entscheiden. Darüber hinaus gibt es einen separaten Drogentest für Sprinter, da diese in den herkömmlichen Test immer durchfallen würden, weil ihre Testosteronwerte nach dem Sprinten einfach standardmäßig zu hoch sind.

High Intensity Interval und Sprint Interval Training reihen sich genau in diese Kategorie mit ein. Dort herrschen sehr hochintensive Belastungsspitzen, die das Potential haben, die Produktion von Wachstumshormonen in die Höhe zu treiben. Und das auf ganz natürliche und gesunde Art und Weise. Zusätzlich ist bekannt, dass Krafttraining den Testosteronspiegel erhöht, vorausgesetzt, er ist intensiv genug. Mehrgelenks- und kombinierte Übungen, in denen viele Muskelgruppen beansprucht werden, eignen sich hervorragend für dieses Unterfangen. Planks, Kreuzheben, Push Ups, Pull Ups, Sprinten, Lunge und Squats etc. wären ein paar Beispiele für solche Übungen. Also Bodyweight Übungen, die auch der Kernbestandteil des Onlinekurses sind. Zusätzlich können die Übungen langsam und kontrolliert ausgeführt werden, um die Bewegungen noch anstrengender zu gestalten. Durch die super langsame Bewegung kann der Muskel auf mikroskopischer Ebene auf die maximale Anzahl von Kreuzbrücken zwischen den Proteinfilamenten zugreifen, die eine Bewegung im Muskel erzeugen. Je mehr Muskelmasse stimuliert wird, desto mehr Testosteron wird im Wesentlichen ausgeschieden.

Wenn man regelmäßig lange und langwierige Trainingseinheiten mit langen Ruhezeiten oder übermäßigen Ausdauertraining absolviert, kann das zu einer Senkung der Wachstumshormone führen. Workouts, die länger als etwa eine Stunde dauern, können den Cortisolspiegel ansteigen lassen und anschließend das Testosteron senken. Untersuchungen haben außerdem gezeigt, dass eine kürzere Ruhezeit zwischen den Sätzen (eine Minute gegenüber drei Minuten) nach einem Krafttraining höhere akute hormonelle Reaktionen hervorruft. Aus diesem Grund sollten die Ruhezeiten kurz und knackig gehalten und die Trainingszeit auf maximal etwa 60 Minuten begrenzt werden, um einen optimalen Effekt zu erzielen.

Letztendlich wird der Körper widerstandsfähiger und stärker. Besonders dann wenn er in der Fastenzeit trainiert wird. In dieser Phase schüttet der Körper mitunter die meisten Wachstumshormone aus. Auch wenn es anfangs schwer sein mag in dieser Phase zu trainieren, es lohnt sich auf ganzer Linie. Schlussendlich ist es nur eine Gewohnheitssache. Die Energieeffizienz steigt, unser Organismus haushaltet besser mit Energie und die Mitochondrien, also die Kraftwerke unseres Körpers, können optimal arbeiten.

Eine optimale Vorgehensweise zur Erhöhung von HGH

Eine optimale Vorgehensweise setzt voraus, die oben genannten Punkte in die gelebte Realität umzusetzen und Disziplin an den Tag zu legen. Je nachdem wie viele Punkte du bereits in dein Leben integriert hast, fällt dir diese Vorgehensweise leichter oder schwerer. Im Folgenden will ich dir eine Routine mit an die Hand geben, mit der du deinen Wachstumshormonhaushalt verbesserst und auf diese Weise von den positiven Effekten profitierst. Betrachte es als eine Art Checkliste oder Zusammenfassung.

- 4 bis 7 Stunden erholsamer Schlaf in einem finsternen Raum
- 30 bis 90 Minuten tägliche Meditation
- 10 bis 30 Minuten tägliche Atemübungen
- 20 bis 40 Minuten tägliche Mobilisations- oder Dehnungsübungen, auch gerne Yoga oder Qigong für körperliche und geistige Entspannung. Am besten Nachmittags oder Abends.
- 2 hochwertige pflanzliche Mahlzeiten pro Tag. Biologische Lebensmittel, mindestens 50% Rohkost, kein Zucker, keine verarbeiteten Lebensmittel, mit Liebe zubereitet und bewusst verzehrt. Einmal zwischen 9 und 12 Uhr vormittags und einmal zwischen 17 und 20 Uhr abends
- Ein intensives Workout für etwa 20 bis 30 Minuten mindestens 4 Mal pro Woche. Nach dem Workout wird die Fastenzeit gebrochen. Idealerweise findet das Training zwischen 8 und 11 Uhr statt.

Die Vorteile vom Human Growth Hormone

- schnellere Wundheilung
- emotionale Stabilität
- strapazierfähigere Haut und Haare
- ausgewogener Stoffwechsel
- gutes Gedächtnis
- körperliche Widerstandsfähigkeit
- starkes Immunsystem
- hohes Energielevel
- psychische Gesundheit
- mehr Fokus und Konzentration
- bessere Zellregeneration
- gesunde Fettverbrennung
- Langlebigkeit, da die Verkürzung der Telomere reduziert wird

5.7 Breathwork

Es ist schon sehr kurios, dass man an etwas so selbstverständlichem wie dem Atmen irgendetwas falsch machen könnte. Es ist aber leider so. In dem Moment, als wir als Säugling das Licht der Welt erblickten, haben wir unseren ersten richtigen Atemzug genommen und bis zu diesem Moment, an dem du diese Zeilen hier ließt, hast du abertausende Atemzüge hinter dir. Im Gegensatz zum Laufen, zum Sprechen oder zum Schreiben etc. haben wir Menschen das Atmen nicht erst erlernen müssen. Es war ein ganz automatischer und natürlicher Vorgang, der uns am Leben hält, genauso wie unser Herzschlag. Warum sollte man also an so einem einfachen und natürlichen Vorgang etwas falsch machen können? Und wie kommt man überhaupt darauf, dass das Atmen vielleicht noch eine ganz andere Funktion hat, außer uns am Leben zu halten?

Seitdem wir uns als Menschheit immer mehr von der Natur entfernten, haben wir durch unseren modernen und bequemen Lebensstil so einiges hinsichtlich der wahren Natur des Menschseins verlernt. Und der Atem ist dabei nur ein Puzzleteil von einem gewaltigen Bild, das wir nach und nach wieder zusammensetzen dürfen, um zu unserer wahren Natur und auch zu unserer Göttlichkeit wiederzufinden. Eines möchte ich vorweg schon einmal betonen: Atmen ist nicht gleich Atmen und ich denke das weißt du bereits, sonst wärst du nicht hier. Aber richtiges und bewusstes Atmen ist, auch wenn sich bei vielen einige Fehler eingeschlichen haben, keine Raketenwissenschaft. Wir müssen unser Unterbewusstsein lediglich mit einer wohltuenden und achtsamen Atmungsweise umprogrammieren und schon sind wir wieder auf dem lichtvollen Weg hin zu mehr Freude, Harmonie und Glückseligkeit in unserem Leben.

Atmen ist also zu selbstverständlich in unserem Leben geworden, sodass wir es hinterfragen würden. Aber manchmal ist es für uns Menschen eben extrem wichtig Dinge zu hinterfragen, die eigentlich vollkommen selbstverständlich für uns sind. Auch wenn

wir als menschliche Spezies oft so tun, als seien wir sehr fortschrittlich, wissen wir doch letztendlich fast überhaupt nichts über diese Existenz. Oder anders ausgedrückt: In Anbetracht der offiziellen Geschichtsschreibung sind wir der fortschrittlichste Mensch auf Erden. In Anbetracht der inoffiziellen Version ist die jetzige Menschheit eine von vielen vergangenen Menschheiten und dafür gibt es unzählige Beweise und Fakten. Ich bin mir zu 100% sicher, es gibt noch so unglaublich vieles zu lernen für uns und genau in solch einem Moment ist es immer interessant, die Dinge aus einer anderen Sichtweise zu betrachten oder die Dinge einmal wieder von Grund auf zu hinterfragen.

Denn ich denke jeder von uns ist schon mindestens einmal an dem Punkt angelangt, an dem wieder einmal der Gedanke hochgekommen ist: „Ja, eigentlich weiß ich doch nur, dass ich nichts weiß.“ Aus diesem Grund möchte ich dich lieber Leser dazu motivieren, die Dinge, die für dich selbstverständlich sind auch einmal zu hinterfragen und daher fangen wir doch gleich einmal mit dem Thema Atmung an. Erwarte aber hier jetzt bitte keine wilden und verrückten Theorien. Lass dich einfach mit auf eine Reise durch unseren Atem mitnehmen und führe anschließend die Atemübungen im letzten Kapitel gewissenhaft und Schritt für Schritt durch. Ich bin mir sicher, du wirst von diesem Praxiswissen inspiriert werden, um daraufhin ein energiegeladeneres Leben führen zu können.

Was ist Atmen?

Die physiologisch wichtigste Aufgabe der Atmung ist es unsere Zellen ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Das wird spätestens dann deutlich, wenn du versuchst zwei Minuten nicht zu atmen. Der Durchschnittserwachsene atmet etwa 15 Mal pro Minute und mit jeder Einatmung nehmen wir ca. 0,5 Liter Luft in uns auf. Bei der Atmung müssen verschiedene Bereiche im Körper reibungslos zusammenarbeiten. Das Zwerchfell leistet 60-80 Prozent der notwendigen Muskelkraft für den Atemvorgang. Gleichzeitig sind aber auch Bauch- und Brustmuskulatur an der Atmung beteiligt.

Am wichtigsten ist aber natürlich die Lunge, die ironischerweise wie ein auf den Kopf gestellter Baum aussieht. Während des Atemvorgangs verändern sich die zwei wichtigsten Hohlräume in unserem Körper, nämlich die Bauch- und Brusthöhle. Beide tragen lebenswichtige Organe in sich und diese bekommen mit einer tiefen und gleichmäßigen Atmung eine herrliche Massage.

Beim Einatmen gelangt die Luft durch den Mund „Mundatmung“ oder durch die Nase „Nasematmung“ über die Luftröhre in die Luftwege der Bronchien in die Lunge. Die Nasematmung hat den Vorteil, dass die eingeatmete Luft durch die Härchen und Schleimhäute in der Nase gereinigt, angefeuchtet und angewärmt wird. In der Lunge wird die Luft über die sich bis in feinste Verästelungen aufzweigenden Bronchien bis zu den Lungenbläschen geleitet, wo der lebenswichtige Austausch der Atemgase Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂) stattfindet.

Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beherrscht die Lunge die Atmung, sowohl die Ein- als auch die Ausatmung. Die Lunge ist der Meister des Qi, d.h. die Lunge regiert über das Qi und verteilt das Qi im ganzen Körper. Qi kann als Lebensenergie übersetzt werden, hat aber darüber hinaus noch viele weitere Aufgaben, auf die ich jetzt nicht weiter eingehen möchte. Die Lunge kontrolliert die Hautoberfläche und ist für die Befeuchtung der Haut, also die Regulation der Wasserbewegung zuständig. Darüber hinaus ist die Lunge die erste Abwehrschicht des materiellen Körpers und verteilt deswegen einen Großteil der Schutzenergien und Abwehrkräfte unseres Körpers.

Die Lunge öffnet sich in der Nase und ist für den Geruchssinn und die Ausscheidung von verbrauchter Energie über die Nase zuständig. Der Geist der Lunge ist anfällig für Trauer und Gefühle wie Kummer. Diese engen die Lunge ein und nehmen uns das Gefühl der Freiheit.

Atemvorgang

Die Atmung wird grundsätzlich über das Atemzentrum im Hirnstamm gesteuert. Dazu melden chemische Fühler, sogenannte Chemorezeptoren, die in den Blutgefäßen sitzen, dem Gehirn die CO₂- und O₂-Konzentrationen. Die Atmung ist zwar eine sogenannte autonome Grundfunktion des Körpers, wie beispielsweise auch der Herzschlag oder die Verdauung, allerdings kann sie zumindest teilweise willentlich beeinflusst werden.

Die Strukturen des Körpers, die dagegen direkt am Luftaustausch beteiligt sind, bezeichnet man als Atmungsorgane, Atemwege oder auch als Atmungsapparat. Die oberen Atemwege umfassen Nasenhöhle, Nasennebenhöhlen, Mundhöhle und Rachen. Die unteren Atemwege umfassen Kehlkopf, Luftröhre und als wichtigste Zweigstelle die Lunge.

Die Lunge besteht aus dem linken und rechten Lungenflügel. Diese sind in mehrere Lungenlappen unterteilt, von denen jeder einzelne wiederum mehrere Segmente aufweist. Die Lunge ist wie bereits erwähnt, wie ein auf dem Kopf stehender Baum aufgebaut. Den Stamm bildet die Luftröhre, die sich in die zwei Hauptäste bzw. Hauptbronchien aufteilt. Diese verzweigen sich immer weiter zu kleineren Bronchien und Bronchiolen, die schließlich in den Lungenbläschen, den Alveolen, enden.

Die menschliche Lunge hat etwa 300 Millionen davon, mit einer Oberfläche von insgesamt ca. 100 bis 140 Quadratmetern. Die große Oberfläche ermöglicht einen optimalen Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, auch Gasaustausch genannt.

Die Wände der Lungenbläschen sind extrem dünn und mit einem Netz von feinsten Blutgefäßen, den Kapillaren bedeckt. Hier findet durch Diffusion der Gasaustausch zwischen Atemluft und Blut statt. D.h. Sauerstoff (O₂) kann von den Lungenbläschen in die Kapillaren diffundiert und dann über die Blutgefäße zu den einzelnen Geweben bzw. Organen transportiert werden. Umgekehrt kann anschließend Kohlendioxid (CO₂), das als Abfallprodukt beim Stoffwechsel entsteht und dann über das Blut zur Lunge

transportiert wird, von den Kapillaren in die Lungenbläschen diffundiert und so beim Ausatmen aus dem Körper entfernt werden.

Der größte Teil der Atemwege ist darüber hinaus noch mit einem sogenannten Flimmerepithel ausgekleidet. Dieses ähnelt einem Teppich, der aus Millionen von Zellen mit beweglichen Flimmerhärchen besteht. Sie haben eine wichtige Funktion bei der Reinigung der Atemwege von Fremdkörpern, die über die Atemluft eingedrungen sind und dienen dem aktiven Transport von Sekret aus den unteren Atemwegen.

Atmungsorgane

Damit das Atmen allerdings reibungslos funktioniert, ist ein komplexes Zusammenspiel von mehreren Muskelgruppen im Oberkörper notwendig. Beim Einatmen kann man zwischen Brust- und Bauchatmung unterscheiden, wobei jeweils andere Atemmuskeln hauptsächlich beteiligt sind. Das Zwerchfell ist jedoch der wichtigste Atemmuskel und macht beim Atemvorgang etwa 70% der Arbeit aus. Beim Atmen saugen oder ziehen wir nämlich nicht die Luft direkt ein, sondern es werden bestimmte Muskeln im Körper z.B. das Zwerchfell aktiviert und kontrahiert und dadurch entsteht der Atemvorgang. Durch das Zusammenziehen und Ausdehnen der Lungen entsteht sozusagen ein Unterdruck, der die Luft in den Körper zieht und wieder herausfließen lässt. Letztendlich ist richtiges Atmen daher eine Energieersparnis und gibt uns sehr viel Lebensenergie für den Tag.

○ **Bauchatmung**

Die Ausdehnung bei der Bauchatmung geschieht durch das Zwerchfell. Das Zwerchfell ist die Abgrenzung der Lungen zu den unteren Verdauungsorganen. Es hat eine kuppelartige Form und drückt im nicht kontrahierten Zustand leicht auf die Lunge. Im kontrahierten Zustand flacht sie ab, gibt der Lunge mehr Raum

und drückt auf die unteren Bauchorgane, die anschließend die Bauchhaut weiten. Der Bauch scheint folglich größer zu werden, da die Bauchorgane nach vorne hin ausweichen. Die Lungen bekommen so mehr Platz und das Lungenvolumen steigt. Dadurch, dass das Zwerchfell die Lungen nach unten zieht, entsteht so etwas wie ein Vakuum oder Unterdruck in der Lunge. Jetzt wird die Luft automatisch eingesogen. Wenn wir nun diese Zwerchfellkontraktion wieder lösen, also wenn das Zwerchfell wieder in seine ursprüngliche Position zurückkehrt, dann entsteht wieder ein Überdruck in der Lunge und die Luft wird automatisch herausgepresst.

○ **Brustatmung**

Wenn wir sehr flach atmen, das heißt, wenn das Zwerchfell fast gar nicht benutzt wird, dann geschieht das Atmen eher im Brustbereich und es werden daher andere Organe für den Atemvorgang beansprucht, insbesondere die seitliche Brustmuskulatur und die Zwischenrippenmuskulatur. Durch das Anspannen dieser Muskeln heben sich die Rippen und damit der Brustkorb an. So wird den Lungen nach oben hin mehr Platz gegeben, das Volumen des Brustraums vergrößert sich und die Lunge dehnt sich aus. So entsteht ein Unterdruck, durch den Luft in die Lunge eingesaugt wird.

Die optimale Ausbeutung der Lungenkapazität können wir erreichen, indem wir diese beiden Arten der Bauch- und Brustatmung miteinander kombinieren. Wir füllen also die Lungen zuerst von unten durch das Zwerchfell und wenn dieser Bereich voll ist, dann wird der obere Bereich der Lungen durch die Brustmuskulatur etc. gefüllt. Also zuerst dehnt sich der Bauch aus und anschließend die Brust. Danach wird die Luft wieder kontrolliert von oben nach unten herausgelassen.

Vorteile von bewusster Atmung?

Worum es bei Atemübungen im Kern geht, ist die Vertiefung der Atmung. Im Alltag atmen wir ganz oft viel zu schnell, zu flach und einfach zu unbewusst. Genau das wollen wir mit Atemübungen ändern.

Im Grunde funktionieren wir natürlich auch, wenn wir mit unserer hektischen Alltagsatmung weitermachen, es hat ja bisher schließlich auch alles geklappt. Aber letztendlich ist es ja nicht Sinn der Sache, dein Fahrzeug hier auf der Erde, nämlich deinen Körper, langfristig falsch bzw. suboptimal zu bedienen. Kurzfristig mag das ja kein Problem sein, aber auf lange Sicht wird dies früher oder später zu Problemen führen. Und dann musst du erst einmal in die Werkstatt. Wir können also die Lebensdauer unseres Körpers verlängern, wenn wir ihn richtig behandeln und auf eine vorgesehene Art und Weise benutzen.

Die Wirkung von Breathwork auf deinen Körper

Die Atmung hält den Körper am Leben. Ein gesunder Atemapparat ist also essentiell für ein gesundes Leben. Die beiden Hauptmechanismen, durch die die Luft in die Lungen transportiert wird, sind die Bewegung des Zwerchfells nach unten und das Dehnen der Rippenbögen nach außen. Das Einatmen wird durch die Atemmuskulatur ermöglicht, die wir durch Breathwork trainieren können.

Und was führt zur Ausatmung? Ganz einfach: Entspannung. Hierzu werden bei der natürlichen Atmung keinerlei Muskeln benötigt. Die Lungen verhalten sich bei der Ausatmung vollkommen elastisch und sie schrumpfen wieder auf ihre ursprüngliche Größe. Die Bauchmuskeln können eine Ausatmung verstärken, beschleunigen und vertiefen, aber es ist die Fähigkeit der Lunge, sich selbständig und elastisch in die Ausgangsform zurückzuziehen. Und auch dabei hilft Breathwork, denn die Atemübungen entspannen nicht nur

unseren Geist, sondern lösen auch körperliche Blockaden und Verspannungen, so dass wir wieder frei und gelöst atmen können. Zudem können wir mit Atemarbeit unser Lungenvolumen beeinflussen. Das ist besonders für Menschen relevant, die chronische Lungenprobleme haben. Ein normaler Atemzug hat ein Volumen von ca. 0,5 Liter, aber mit Atemarbeit kannst du die Vitalkapazität deiner Lungen auf 3 bis 4 Liter erhöhen.

Die Wirkung von Breathwork auf das Nervensystem und deine Energie

Lass uns kurz die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems betrachten. Das vegetative Nervensystem steuert und reguliert alle biologischen, innerkörperlichen Vorgänge und Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Puls, Verdauung und Stoffwechsel automatisch. Es kann jedoch indirekt beeinflusst werden durch vegetativ wirksame Verfahren wie bewusste Bewegungsübungen, Atemübungen, Meditation, Qi Gong oder mentale Übungen.

Es ist total faszinierend, aber wenn du ein paar Mal tief ein- und ausgeatmet hast, fühlst du dich viel mehr in deinem Körper angekommen. Du bist bewusster, achtest mehr auf dich und bist ein präsenterer Mensch. Eine kleine Session reicht manchmal schon aus, um sein eigenes Energielevel enorm zu steigern. Du fühlst dich wie neu geboren und könntest Bäume ausreißen.

Der Atem verbindet uns direkt mit der Quellenergie und mit dem Urschöpfer. Und tief verbunden mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles kannst du dich wieder als göttliches Wesen entdecken. Du strotzt vor Lebensenergie, weil deine körpereigene Schwingungsfrequenz erhöht ist, und kannst diese gewonnene Energie für dein Wohl und das Wohl deines Nächsten verwenden.

Die Wirkung von Breathwork auf die Seele und Emotionen

Das wirklich wertvollste an Breathwork ist, dass es den Geist stärkt und uns ermöglicht, wirklich nach innen zu schauen. In dieser Introspektion finden wir nicht nur Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens wie z.B. Wie geht es mir gerade? Wo stehe ich in meinem Leben? Wo gehe ich hin? Wer bin ich? Was ist meine Lebensaufgabe? Wir erkennen immer deutlicher unsere wahre Natur, unsere Verbindung zu allen Lebewesen und somit zu Gott. Darüber hinaus helfen uns bewusste Atemübungen dabei, Zugang zu unseren Emotionen zu finden und diese heilsam und sanft zu transformieren. Tiefe Traumata können wir mit bewusstem Atmen an die Oberfläche ziehen und erforschen, nocheinmals durchleben und auflösen.

Interessant ist auch die „emotionale Sprache“ der Atmung. Wenn wir freudig überrascht sind, atmen wir kurz und abrupt ein, wenn wir traurig sind, atmen wir stockend und lang ein und unregelmäßig oder abrupt aus, wenn wir gerade an die Decke gehen, atmen wir mit hoher Frequenz durch die Nasenlöcher.

Dass intensive emotionale Zustände so gut wie immer mit der Veränderung unseres Atems einhergehen, macht nochmal deutlich, wie eng die Verbindung zwischen unserem Denken, unseren Gefühlen und unserem Atem ist. Ein tiefer Atemzug schüttet bereits vermehrt körpereigene Endorphine aus und das ist doch schon allein Grund genug sich mit bewusster Atmung zu beschäftigen.

Hier ein paar Vorteile, die sich einstellen, wenn du eine regelmäßige Atem-Praxis praktizierst

- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Ausgeglichene Grundeinstellung
- Steigerung des Wohlbefindens
- Steigerung der Lungengesundheit
- Bessere Energieversorgung
- Emotionale Stabilität
- Höheres Selbst- und Körperbewusstsein
- Intensivierung der Entgiftungsfähigkeit
- Stressreduktion
- Intensivere Verbindung mit der Natur und Gott
- Schulung der Achtsamkeit
- Harmonischer Qi-Fluss im Energiesystem
- Verbesserte Schlafqualität
- Körperliche Entspannung und geistige Harmonie
- Verbindung mit dem Luft-Element

Auf was kommt es beim Atmen an?

„Pranayama wird geübt mit umsichtigem Einfühlen in die Ausatmung, die Einatmung und das Anhalten, die Körpergegend in der sich die Atmung abspielt, die Länge jeder Atemphase und die Anzahl der Atemzüge. Dabei wird der Atem lang und zugleich sanft geführt.“

AUSZUG AUS DEN VEDEN

Um gleich mal auf den Punkt zu kommen. Das wichtigste und wirklich die absolute Quintessenz beim Atmen ist das WIE? Das „Wie“ nicht im Sinne von, welche Atemtechnik verwendest du, sondern das „Wie“ im Sinne von, wie achtsam atmest du, wie bewusst atmest du, mit welcher Intention atmest du, wie demütig atmest du, wie mitfühlend atmest du oder auch wie dankbar bist du, dass du atmen darfst. Du siehst schon, die Technik ist nicht das entscheidende. Die Technik war nie im Leben der entscheidende Faktor. Sie sollte natürlich auch nicht vernachlässigt werden, jedoch ergeben sich die Techniken immer automatisch, wenn du das Fundament und die Basis verstanden hast. Wenn das Grundverständnis verinnerlicht ist, dann kommen die Techniken wie von selbst. Und das Grundverständnis betrifft die einfache Frage: Wie achtsam, wie bewusst und wie demütig atmest du. Nicht nur bei einer Breathwork Session, sondern auch im alltäglichen Leben.

Atmest du, weil du atmen musst? Atmest du einfach nur, weil es ein unterbewusster Reflex ist bzw. ein unterbewusstes Programm? Atmest du zu flach? Atmest du zu hektisch? Atmest du immer mit dem Mund ein? Hyperventilierst du häufig? Bist du oft aus der Puste? Können deine Lungen eigentlich genug Sauerstoff aufnehmen? Wird dein Blut mit genügend Sauerstoff versorgt?

Ist dir bewusst, dass ein vollkommen bewusster und achtsamer Atemzug in Verbindung mit einer glasklaren Intention in Form eines Gedankens den jetzigen Moment im Hier und Jetzt vollständig transformieren kann. Ja da hast du richtig gehört.

Genau das ist die Kernessenz, auf was es beim Atmen ankommt. Kannst du dankbar sein für die Erfahrungen, die du als menschliches Wesen in dieser Inkarnation erleben darfst? Ist dein Sein voller Demut und Liebe erfüllt für diese wunderbare Schöpfung, in der du dich austoben kannst? Betrachtest du den Atemprozess als eine Verbindung mit Mutter Erde und dem Urschöpfer an? Es ist ein ständiger Austausch von Energie, die dich in dieser materiellen Welt am Leben erhält.

Die Grundlage jeder Atemführung ist die Atembeobachtung, um seine eigenen Atemmuster kennenzulernen. Meist atmen wir unbewusst zu flach, zu begrenzt und zu angespannt. Jeder auf seine eigene Art und Weise. Dies äußert sich leider in Verspannungen im Körper und Unruhe im Geist. In jedem Fall holt uns eine bewusste Führung des Atems in den gegenwärtigen Moment zurück und darum geht es im Leben mit all seinen Facetten.

Wie funktioniert das jetzt genau in der Praxis? Im weiteren Verlauf findest du Atemtechniken, von denen du dich inspirieren lassen kannst, und tieferes Praxiswissen für die gelebte Realität. Aber als kleine Zusammenfassung hier noch ein paar Stichpunkte, wie bewusste und achtsame Atmung aussehen kann, damit du diese in dein Unterbewusstsein Schritt für Schritt abspeichern kannst:

Stichpunkte zur bewussten und achtsamen Atmung:

- Atembeobachtung
- Bewusstes Riechen
- Herausfiltern von Gerüchen
- Atme einen bestimmten Gedanken ein und einen anderen wieder aus
- Visualisiere einen bestimmten Gedanken beim Einatmen
- Setze eine Intention bei der Atempraxis
- Lege deinen gesamten Fokus auf deine Nase, die einströmende Luft, die Luftröhre und die Lungen

Anwendungsgebiete

Das Sanskrit Wort „Prana“ repräsentiert Atmung und Lebensenergie in all ihren Facetten. Pranayama bedeutet in seiner tiefsten Form hingegen die Stärkung, Kontrolle und Meisterung deiner Lebensenergien. Eine tägliche Pranayama Praxis erfordert etwas mehr Disziplin als eine Asana-Praxis (körperliche Übungen). In der körperlichen Praxis ist es leichter unseren Verstand zum Schweigen zu bringen, da wir mit Bewegungen und Positionshaltungen beschäftigt sind. Wenn wir „nur“ sitzen und „nur“ atmen, neigt unser Geist dazu gelangweilt und genervt zu sein. Die subtile Arbeit mit der Atemführung ist anfangs also etwas schwieriger, dafür langfristig umso lohnender.

Es lohnt sich daher einen bewussten Fokus auf die Atempraxis zu richten, wenn du das Gefühl hast, dass dieser Lebensbereich bei dir völlig aus dem Ruder gelaufen ist. Ein Kapitel vorher „Auf was kommt es beim Atmen an?“ hat dir ja bereits gezeigt, dass das Atmen bei vielen Menschen zu einem unbewussten Prozess geworden ist und das in vielerlei Hinsicht auch zurecht. Jedoch sind ungünstige und auf Dauer schädliche Gewohnheiten, wie beispielsweise eine falsche Atmung, für dein System keineswegs von Vorteil. Genau aus diesem Grund kann bewusste Atmung deine Lebensqualität unglaublich transformieren und verbessern.

Also abgesehen davon, dass du die Atemtechniken im nächsten Kapitel für eine separate Atempraxis zu deiner neuen Routine verwandelst, gibt es noch ein paar andere Anwendungsgebiete, sodass du bewusste Atmung wirklich zu einem festen und integralen Bestandteil deines Unterbewusstseins machst. Die Devise lautet bewusst eine neue Gewohnheit bzw. ein neues Programm zu schaffen, das in dein Unterbewusstsein abgespeichert wird. Wenn das geschehen ist, arbeitet dein Unterbewusstsein für dich anstatt gegen dich.

○ **Bewegung**

Du führst gerade eine Sportsession durch. Du machst gerade Dehnübungen, Mobilisationsübungen, eine Runde Yoga oder Qi Gong. Du gehst im Wald, in der Natur oder um den Block spazieren. Dann ist das genau die Gelegenheit bewusst zu atmen und dich auf den Moment zu fokussieren, anstatt deinen Gedankenapparat die Leere füllen zu lassen, anstatt deinen Verstand einfach rattern zu lassen über ein Thema, das du höchstwahrscheinlich eh schon mehrere Male beleuchtet hast. Super einfach und effektiv. Und zugleich schüttet das noch mehr Endorphine aus und du bist glücklich vom Leben, glücklich vom Menschsein.

○ **Essen**

Das nächste Mal, wenn du beim Essen sitzt, versuche doch einmal bewusst zu atmen. Tief ein und aus und genieße dabei die Mahlzeit. Fühle sie, spüre sie, rieche sie und schmecke sie, anstatt das Essen einfach nur wild in dich hinein zu schlingen. Eine bewusste Atmung hilft dir dabei, genau das umzusetzen, weil es dein Ankerpunkt für bewusstes Essen ist. Und darüber hinaus wirst du auch viel mehr Energie aufnehmen können und bist besser gesättigt, weil der Atem das Essen mit der Lebensenergie Qi anreichert. Verbinde das Luft- und Erdelement miteinander und maximiere die Energie, die du beim Essen aufnehmen kannst. Beim Trinken kannst du das natürlich auch durchführen.

○ **Meditation**

Dazu brauche ich glaube nicht viel schreiben. Setze, lege oder knie dich auf den Boden und schließe deine Augen. Atme bewusst ein und aus und beobachte einfach was passiert. Spüre und fühle in dich hinein. Affirmiere mithilfe der Atmung positive Gedanken, manifestiere dir einen Wunsch oder genieße einfach das Hier und Jetzt. Du kannst immer glücklich sein, weil du gelernt hast mit dem Jetzt zufrieden zu sein.

○ **Natur**

Dieses Thema haben wir ja schon kurz angerissen. Gehe wirklich so oft es geht in die freie Natur und atme tief und bewusst ein.

Setze dir dabei eine Intention und atme diesen frischen und lebensspendenden Sauerstoff ein. Fülle deinen Körper mit Qi. Fülle deinen Körper mit Prana. Fülle deinen Körper mit Lebensenergie. Lasse dich von den heilenden Frequenzen dieser Energie durchströmen und lasse sie wieder los. Lasse sie alles mitnehmen, was zu schwer für dich ist. Es ist so einfach und so unglaublich effektiv. Die meisten benötigen jedoch immer komplizierte Routinen oder Methoden, weil ihnen das ihr indoktrinierter Verstand einbläut. Wach bitte auf und lade die Leichtigkeit wieder in dein Leben ein. Mache dir zumindest dein Leben wieder einfach und unkompliziert.

○ **Alltag**

Egal ob du gerade im Auto sitzt, das Mittagessen zubereitest, auf der Toilette sitzt, Zähne putzt, Bus fährst, in einer Warteschlange stehst oder einen Film anschaust etc., du darfst dir jederzeit einmal für einen kurzen Moment bewusst werden, wie wunderbar es doch ist Mensch zu sein und diese Erfahrungen machen zu dürfen, auch wenn die Welt da draußen vielleicht noch so krank sein mag. Du kannst jetzt einen bewussten Atemzug nehmen und dein Leben feiern und wenn du möchtest die gewonnene Lebensenergie auch an deine Mitmenschen schicken. Lasse Heilung fließen und werde zu einem Leuchtturm, der ein Licht für andere Wesenheiten ist. Auf energetischer und unbewusster Ebene werden es die Menschen spüren. Fülle das Feld mit deiner Liebe, deinem Frieden und deiner Glückseligkeit.

9 Atemtechniken

1. Stoßatmung

Die schnelle Stoßatmung ist eine kurze und knackige Atemübung für Einsteiger. Stelle dich zu Beginn einmal angenehm auf den Boden und wahre eine gesunde Körperhaltung. Richte deine Wirbelsäule auf, stärke deine Brust, ziehe deine Schultern leicht zurück und spanne deinen Bauch angenehm an. Atme jetzt tief mit der Nase ein und hebe deine Arme frontal vor deinem Körper in die Höhe, bis diese vollkommen ausgestreckt sind. Deine Hände sind in dieser Position offen und gespreizt. Atme anschließend mit deinem Mund vollständig aus und beuge deine Arme wieder, sodass sie vor deinem Körper kurz zur Ruhe kommen können. Deine Hände sind in dieser Position zu Fäusten geballt. Wiederhole diesen Vorgang 20 bis 40 Mal. Versuche diese Übung schnell und rasant durchzuführen. Lade deine Zellen durch die stoßartigen Bewegungen mit Energie auf und stimme dich währenddessen auf das Training ein.

2. 4 Säulen Atmung

Die 4 Säulen Atmung ist eine flexible und einfache Atemmethode, die du überall und jederzeit anwenden kannst. Sie ist ebenfalls für Einsteiger ganz besonders geeignet. Zusammen mit dem Training einer stärkeren Atemmuskulatur verlangsamt sie die Atemfrequenz und vertieft die Konzentrationsfähigkeit. Ein aufmerksamer und fokussierter Geisteszustand ist das Resultat. Stelle, knie oder setze dich zu Beginn auf deine Trainingsmatte und mache deinen Körper locker. Achte auf eine gesunde und dennoch angenehme Körperhaltung. Wir beginnen die Übung damit unsere gesamte Lunge von Sauerstoff zu befreien, indem wir dreimal ganz tief ausatmen bis gefühlt auch der letzte Hauch von Luft aus unserem Körper entwichen ist. Danach atmest du kontrolliert über 4 Sekunden durch die Nase ein. Eins, zwei, drei, vier. Mit voller Lunge hältst du deinen Atem anschließend für 4 Sekunden an. Eins, zwei,

drei, vier. Als Nächstes atmest du bewusst 4 Sekunden lang aus. Eins, zwei, drei, vier. Und schließlich genießt du für 4 Sekunden deinen von Sauerstoff befreiten Körper. Eins, zwei, drei, vier. Diese 4 Schritte wiederholst du jetzt für etwa 5 bis 10 Minuten und startest anschließend in dein wohlverdientes Fitnesstraining. Also einatmen für eins, zwei, drei, vier und halten für eins, zwei, drei, vier und ausatmen für eins, zwei, drei, vier und die Leere genießen für eins, zwei, drei und vier. Wenn du dich bereit fühlst, kannst du natürlich auch gerne die Dauer der Atemfrequenz auf 5, 6, 7 oder 8 Sekunden erhöhen. Passe die Intensität einfach deinem Wohlbefinden an. Viel Spaß und viel Erfolg.

3. Sima Kriya

Sima Kriya ist ein einfacher, aber kraftvoller Prozess zur Stärkung der Immunabwehr und der Lungenkapazität und dient damit auch der Vorbereitung auf körperliche Anstrengung. Diese Atemtechnik kommt aus dem Yoga und ist eine einsteigerfreundliche Methode die Gesundheit unserer Lungen zu testen und zu optimieren.

Setze dich im Lotus, im halben Lotus oder im Schneidersitz angenehm auf den Boden. Richte deine Wirbelsäule auf und drücke deine Knie mit deinen Händen zum Boden. Dein Brustkorb hebt sich jetzt von der Zwerchfellregion ab. Deine Arme sind vollkommen durchgestreckt oder leicht gebeugt. Strecke nun deine Zunge vollständig bei geöffnetem Mund heraus.

In dieser Phase atmest du so kräftig wie möglich mit dem Mund tief ein und aus, ohne deinen Bauch ruckartig zu bewegen. Drücke die Luft kräftig in deinen Körper hinein und wieder hinaus. Dabei entsteht ein rauschiges Rachen Geräusch, das aufgrund der Verengung in der Kehlgubengegend entsteht. Das ist völlig normal und zeigt, dass du die Übung richtig ausführst. Wiederhole diesen Vorgang 7, 14 oder am besten 21 Male. Anschließend beginnt die zweite Phase. Du rollst deine Zunge nach oben und schiebst sie so weit wie möglich nach hinten in deinen Mund. Sie kann dabei deinen Rachen berühren. Auf diese Weise atmest du genauso wie

in der ersten Phase ein und aus. Drücke die Luft kräftig in deinen Körper hinein und wieder hinaus. Dein Mund ist wieder für den Atemvorgang zuständig, nicht deine Nase. Wiederhole diesen Vorgang erneut 7, 14 oder am besten 21 Male. Danach hältst du deinen Atem für etwa 30 bis 60 Sekunden oder eben solange an, wie es dir möglich ist. Deine Augen sind in der dritten und damit letzten Phase des Luftanhaltens vollständig geschlossen. Starte jetzt mit deinem Training oder führe noch eine weitere Runde durch, wenn du möchtest.

4. Wasser Atmung

Die Wasser Atmung, auch siegreiche, befreiende oder ozeanische Atmung genannt, zielt darauf ab, Körperbewegung und Atmung zu synchronisieren. Dadurch wird Achtsamkeit und Konzentration gestärkt, die du in eine nachfolgende Tätigkeit wie einem High Intensity Training mit einfließen lassen kannst. Diese Atmung gleicht dem Geräusch nach dem Meeresrauschen und wirkt eben genauso beruhigend, wie das Plätschern des Wassers am Strand. Die Synchronisation deines ganzen Körper-Geist-Seele Systems ist einer der Schlüssel, deine Lebensaufgabe in der gelebten Realität zu meistern, um so ein erfülltes Leben zu führen.

Beginnen wir nun also die Atemübung, indem wir uns hinsetzen oder hinknien. Schüttele dich erst einmal aus und mach dich locker. Lege jetzt die Finger deiner rechten Hand an deine vorderen Rippenknochen der rechten Körperseite und die Finger deiner linken Hand an deine vorderen Rippenknochen der linken Körperseite.

Atme nun lange und tief über die Nase ein, sodass ein feines Rauschen in deinem Kehlkopfbereich entsteht. Dies geschieht, indem du dein Bewusstsein und deinen Fokus auf dein Halschakra richtest. Beim Ausatemvorgang atmest du tief und lange zuerst über den Mund und anschließend über die Nase aus. In dieser Phase entsteht ebenfalls wieder ein Rauschen in deinem Kehlkopfbereich. Achte darauf, dass die Atmung die ganze Übung

hindurch über den Bauch stattfindet. Spüre wie sich deine Rippen beim Einatmen weiten und beim Ausatmen wieder verengen.

Führen wir nun einmal 30 solcher Atemzüge durch und anschließend kannst du in deinem Tempo und je nach Lust und Laune diesen Atemrhythmus weiterführen.

5. Yin & Yang Atmung

Diese Atemtechnik nenne ich die Yin & Yang Atmung. Sie sorgt in ihrer Ganzheit für die perfekte Balance zwischen Yin und Yang Energie in deinem System. Es wird Harmonie zwischen aktiver Anspannung und passiver Entspannung geschaffen. Körperliche, geistige und seelische Mobilität und Stabilität werden dein menschliches Sein erfüllen und dich in den gegenwärtigen Moment eintauchen lassen.

Knie dich zu Beginn einmal sanft auf den Boden und wahre eine gesunde Körperhaltung. Richte deine Wirbelsäule auf, stärke deine Brust, ziehe deine Schultern leicht zurück und spanne deinen Bauch angenehm an. Schließe nun deine Augen und beuge deinen Oberkörper nach vorne, sodass du deine Stirn auf den Boden ablegen kannst. Platziere deine Hände einfach neben deinem Kopf.

Atme dreimal ruhig ein und aus und komme danach wieder in aufrechter und kniender Position zur Ruhe. Atme jetzt 33 Mal sehr tief mit Nase und Mund gleichzeitig ein und lasse die Luft aus deinen Lungen ohne aktives Zutun herausströmen. Versuche schöne kreisende Atemzüge zu vollziehen. Angefangen beim Bauch, hin zur Brust, in den Hals und schließlich zum Kopf beim Einatmen und wieder zurück zum Bauch beim Ausatmen. Bewege dabei deinen Oberkörper mithilfe des Atemvorgangs in einer leichten Kreisbewegung. Nutze deine Finger, um die Atemvorgänge zu zählen. Falls es dir schwummrig oder leicht schwindelig wird, keine Sorge. Das ist ganz normal. Den 33. Atemzug atmest du so stark ein wie möglich. Halte ihn für einen Moment und lasse die Luft wieder aus deinen Lungen ohne aktives

Zutun herausströmen. Halte jetzt deinen Atem solange an, wie es dir möglich ist und wie es dir gut tut. Beobachte in dieser Zeit deine Organe, dein Blut oder deine Sinne. Versetze dich in die Lage des Beobachters deines Seins. Wenn das Maximum erreicht ist, atmest du tief mit der Nase ein und hältst den Sauerstoff in deinen Lungen solange wie möglich. Beuge in dieser Zeit deinen Oberkörper in Richtung Boden, sodass deine Stirn den Boden berühren kann. Entspanne deinen Körper in dieser Position und genieße dich und das Leben. Atme anschließend bewusst und kontrolliert aus und komme im Hier und Jetzt an.

Wiederhole jetzt den gesamten Vorgang ein weiteres Mal und beginne wieder bei den 33 Atemzügen. Atme sehr tief mit Nase und Mund gleichzeitig ein und lasse die Luft aus deinen Lungen ohne aktives Zutun herausströmen. Versuche schöne kreisende Atemzüge zu vollziehen. Angefangen beim Bauch, hin zur Brust, in den Hals und schließlich zum Kopf beim Einatmen und wieder zurück zum Bauch beim Ausatmen. Bewege dabei deinen Oberkörper in einer leichten Kreisbewegung. Versinke im Fluss deiner Atmung. Beim 33. Atemzug atmest du so stark wie möglich ein. Halte ihn für einen Moment und lasse die Luft wieder aus deinen Lungen ohne aktives Zutun herausströmen. Halte jetzt deinen Atem solange an, wie es dir gut tut. Visualisiere wie Energie aus dem Raum um dich herum in dein körperliches System einfließt. Deine Batterien laden sich auf. Deine Zellen heilen und regenerieren sich. Du bist gerade das Zentrum des Universums. Wenn das Maximum erreicht ist, atmest du tief mit der Nase ein und hältst den Sauerstoff in deinen Lungen solange wie möglich. Beuge in dieser Zeit wieder deinen Oberkörper in Richtung Boden, sodass deine Stirn den Boden berühren kann. Erde deinen Körper und verbinde dich mit Mutter Natur. Sie gibt dir mit Freude den nötigen Rückhalt, den du dir wünschst.

Atme schließlich bewusst und kontrolliert aus und komme im Hier und Jetzt an. Sammle deine Energie und bade in diesem natürlichen Glückszustand. Viel Spaß.

6. Feuer Atmung

Der Feueratem aus dem Kundalini Yoga ist eine sehr beliebte Atemtechnik und ist, wie der Name bereits andeutet, besonders geeignet, um Wärme und Hitze im Körper zu erzeugen. Auf diese Weise können wir Energie aufnehmen, diese im Körper verteilen und den Kreislauf in Schwung bringen. Mit dieser Atmung kannst du dein Verdauungsfeuer anheizen und energetische Blockaden lösen. Die Feueratmung ist sozusagen eine tiefe Bauchatmung, die jedoch sehr schnell ausgeführt wird. Hierbei werden besonders die Atemmuskeln des Zwerchfells gestärkt.

Setze oder knie dich auf den Boden und mache dich zuerst einmal locker. Wahre eine gesunde Körperhaltung und komme im Hier und Jetzt in diesem Moment an. Lege jetzt eine Hand mit der Handinnenfläche auf deinen Bauchnabel und atme kräftig über den Bauch mit der Nase ein. Dein Bauch sollte sich jetzt weiten. Anschließend spannst du deine Bauchmuskeln an und atmest kräftig mit der Nase aus. Achte darauf, dass die Atemzüge beim Ein- und Ausatmen dieselbe Länge haben und halte keinerlei Pausen zwischen den Atemzügen. Es ist eine anstrengende Atmung, bei der viel Hitze erzeugt wird, also wundere dich nicht, wenn es deinem Körper heiß wird. Führen wir jetzt einmal 10 moderate Atemzüge zum Aufwärmen durch. Du kannst deine Augen dabei geschlossen oder offen halten, wie du möchtest. Jetzt geht die eigentliche Atmung in einem energischen und energetischen Tempo weiter.

Wir führen jetzt 25 kräftige Atemzüge durch. Komme für ein paar Sekunden zur Ruhe und beobachte, was mit deinem Körper passiert.

Wir führen jetzt 30 kräftige Atemzüge durch. Komme für ein paar Sekunden zur Ruhe und beobachte, was mit deinem Körper passiert.

Wir führen jetzt 35 kräftige Atemzüge durch. Komme nun wieder im Hier und Jetzt an und genieße deine Zeit.

7. Läuterungsatmung

Dies ist eine inspirierte Version der Pong Youp Atemtechnik. Der buddhistische Mönch Charn Chano aus Thailand ist der Entdecker dieser wundervollen Atemtechnik. Er hat diese von der geistigen Welt eingeflüstert bekommen als sein gesundheitlicher Zustand aussichtslos war. Mit dieser Atemtechnik hat er sich unter anderem geheilt. Regelmäßig angewendet, stellt die Läuterungsatmung eine der wirkungsvollsten Mittel dar, um auch chronische und schwere Erkrankungen in Richtung Genesung zu führen. Das Ziel besteht darin, so viel Sauerstoff wie möglich in den Körper zu pumpen und damit das Immunsystem zu stärken. Weitere positive Wirkungen bestehen in der Unterstützung der Entgiftungsfähigkeit, der Energieerhöhung, der Erweiterung der Lungenkapazität, der Stärkung der Muskulatur sowie der Reinigung und Klärung des Gehirns. Nach dieser Atmung wird sich Klarheit und Fokus in deinem System ausbreiten. Außerdem kannst du mit dieser Atmung auch unaufgearbeitete Emotionen und karmische Verstrickungen lösen, daher auch der Name „Läuterungsatmung“.

Beginnen wir nun mit der Übung. Stelle dich angenehm und mit gesunder Körperhaltung auf den Boden. Deine Hände bewegen sich während der kräftigen Atemphasen vor deinem Körper nach oben und unten. Die Handflächen schauen dabei immer in die Bewegungsrichtung. Beim Heben deiner Hände atmest du sehr kraftvoll über deinen Bauch in die Brust ein und denkst „Pong“. Beim Senken deiner Arme atmest du kraftvoll aus und denkst „Youp“.

Sauge nun mit deinem Mund die Luft kräftig ein und lasse sie über den Mund wieder los. Wiederhole das ganze 9 Male. Bade nun in dieser energiereichen Kälte und stelle dir vor, wie du von einem klärenden Eissturm umgeben bist. Lasse dich von seiner Klarheit aufwecken und lasse ihn all deine Schwachstellen aufdecken. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Sauge nun mit deiner Nase die Luft kräftig ein und presse sie über die Nase wieder aus. Wiederhole das ganze 9 Male. Bade jetzt in

dieser energiereichen Hitze und stelle dir vor, wie du von einem reinigenden Flammenmeer umgeben bist. Lasse alles abfallen, was deinem Herzensweg nicht mehr dienlich ist. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Sauge nun mit deinem Mund die Luft kräftig ein und lasse sie über den Mund wieder los. Wiederhole das ganze 18 Male. Bade nun in dieser energiereichen Kälte und stelle dir vor, wie du wieder von einem klärenden Eissturm umgeben bist. Nur dieses Mal ist der Blizzard noch beißender. Lasse dich von seiner Schärfe aufschneiden und lasse ihn all deine Fehler durchleuchten. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Sauge nun mit deiner Nase die Luft kräftig ein und presse sie über die Nase wieder aus. Wiederhole das ganze 18 Male. Bade jetzt in dieser energiereichen Hitze und stelle dir vor, wie du wieder von einem reinigenden Flammenmeer umgeben bist. Nur dieses Mal ist das Flammenrad noch tobender. Lasse jegliche Laster in das Feuer fallen. Mach dich frei und reinige dich. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Sauge nun mit deinem Mund die Luft kräftig ein und lasse sie über den Mund wieder los. Wiederhole das ganze 27 Male. Bade ein letztes Mal in dieser energiereichen Kälte und stelle dir ein 3. und letztes Mal vor, wie du von einem klärenden Eissturm umgeben bist. Dieses Mal bist du mit diesem Eissturm vollständig verschmolzen. Du bist dir jetzt all deiner Blockaden und Probleme bewusst, auch wenn du sie gerade nicht alle sehen kannst. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Sauge nun mit deiner Nase die Luft kräftig ein und presse sie über die Nase wieder aus. Wiederhole das ganze 27 Male. Bade ein letztes Mal in dieser energiereichen Hitze und stelle dir ein 3. und letztes Mal vor, wie du von einem reinigenden Flammenmeer umgeben bist. Dieses Mal bist du vollständig mit diesem Flammenmeer verschmolzen. Jetzt und in diesem Moment bist du vollkommen gereinigt. Du bist geläutert. Du bist ein Mensch mit einem reinen Herzen und du bist jetzt bereit deinen Herzensweg zu gehen. Atme noch einmal tief ein und wieder aus.

Genieße diesen Moment und komme langsam wieder im Hier und Jetzt an. Dein Herzensweg wartet auf dich.

8. DMT Atmung

DMT ist die Abkürzung für Dimethyltryptamin. Es ist eine natürlich vorkommende und halluzinogen wirkende Substanz. DMT ist Bestandteil von beinahe allen materiellen Stoffen. Man findet dieses Molekül in etlichen Tieren, Pflanzen und natürlich auch im menschlichen Organismus als Stoffwechselprodukt. Seine halluzinogene Wirkung entfaltet DMT insbesondere durch die Aktivierung von Serotonin-Rezeptoren. Die folgende Meditation ist eine fortgeschrittene Technik, die auch aus uralten yogischen Traditionen bekannt ist. Dort wird sie Bhastrika genannt. Diese Technik fungiert als Aktivator oder Katalysator, um körpereigenes DMT im menschlichen Organismus, besser gesagt in der Zirbeldrüse also dem Stirnchakra, freizusetzen. Diese Methode hat bei richtiger Ausführung das Potenzial dich vollkommen in den gegenwärtigen Moment zu verankern und dir ein sofortiges „Natural High“ Erlebnis zu bescheren. Erwarte jedoch am Anfang nicht zu viel von dir. Lasse dich überraschen und übe ohne Erwartungen. Bei dieser Übung arbeiten wir hauptsächlich mit unserem Atem. Wichtig ist dein eigenes Tempo bei der Atemfrequenz zu finden. Sie ist ähnlich aufgebaut wie die Yin Yang Atmung.

Du sitzt auf den Knien, sodass deine Körpervorderseite geöffnet ist. Deine Wirbelsäule ist aufgerichtet und gerade. Deine Schultern sind leicht zurückgezogen. Deine Brust ist sanft nach vorne gestreckt und dein Bauch ist minimal angespannt. Deine Hände kannst du offen auf deine Oberschenkel legen. Lockere und dehne jetzt deinen Kopf, dein Gesicht und deine Mimik. Nimm dir einen Moment Zeit und schüttle deine kleinen Energiezentren in deinem Gesicht ein wenig durch. Wärme dich auf.

Runde 1:

Atme vollständig über die Nase ein und entleere die gesamte Luft in deinen Lungen über den Mund, während du deinen Oberkörper

nach vorne beugst. Richte dich wieder auf und atme jetzt 10 Mal stark durch die Nase ein und durch die Nase aus. Intensiv, schnell und kräftig. Aber du musst letztendlich dein eigenes Tempo finden. Den 11. Atemzug inhalierst du voll und ganz. Los! Halte ihn in deinem Körper solange, wie es dir möglich ist. In dieser Zeit drückst du deinen Beckenboden zusammen, also die Gegend zwischen deinen Genitalien und deinem Anus, sozusagen bei deinem Wurzelchakra. Währenddessen visualisierst und dimensionalisiert du, wie Energie bzw. Energiewirbel deine Wirbelsäule bis in dein Stirnchakra hinauffließen. Stelle dir wirklich vor, wie diese Energie kanalisiert wird und über die einzelnen Wirbel bis in deine Zirbeldrüse einströmt. Öffne dich für diese Dimension und halte den Kanal deiner Wirbelsäule offen. Anschließend atmest du bewusst und kontrolliert aus. Lasse den Sauerstoff einfach aus deinem Körper gleiten. Mache dir bewusst, dass Sonne Lebensenergie ist. Mache dir bewusst, dass Atem Lebensenergie ist. Flute deinen Körper mit Sauerstoff und beobachte den Tanz deiner Atmung. Genieße es am Leben zu sein und lasse deinen Körper mit Glücksgefühlen überschwemmen. Du darfst gerne noch eine oder zwei weitere Runden durchführen. Das ist ganz dir überlassen.

Runde 2:

Führe dasselbe Abfolgemuster wie in der Runde eins aus mit dem Unterschied, dass du 15 Mal atmest und beim 16. Atemzug in dich kehrst. Los!

Runde 3:

Führe dasselbe Abfolgemuster wie in der Runde zwei aus mit dem Unterschied, dass du 20 Mal atmest und beim 21. Atemzug in dich kehrst. Los!

Fühle die Lebendigkeit in deinem Sein und schenke deinem Körper das Wunder eines natürlichen Glückszustandes.

9. Ether Atmung

Diese Atemtechnik hat sich zum Hauptziel gesetzt die Energie aus dem Ether anzuzapfen und aus ihm zu schöpfen. Das Ether Element ist das Urelement und aus dem Ether ist Feuer und Wasser entstanden. Der Ether durchdringt, umgibt und verbindet alles, was existiert. Er ist sozusagen universelle Energie und aus dieser Energie können auch wir Menschen Kraft tanken. Diese Atemtechnik ist eine ganz simple und einfache sowie natürliche Methode, um die Energiereserven wieder aufzuladen und im Einklang mit der Schöpfung zu leben. Über bewusstes, demütiges und hingebungsvolles Atmen auf der Seelenebene, über Lunge und Haut auf der körperlichen Ebene als auch über Gedanken und Visualisierung auf der geistigen Ebene wird das eigene Energiefeld und die Schwingungsfrequenz so weit erhöht, dass sich ein erweiterter Bewusstseinszustand erreichen lässt, in dem ebenfalls Transformationsprozesse eingeleitet werden können. Das Ausbalancieren von Seele, Körper und Geist fördert die Selbstheilungskräfte und versorgt uns als Mensch mit freier und unbegrenzter Energie.

Setze, stelle, lege oder knie dich also auf den Boden. Am besten in der freien Natur bei Sonnenschein und leicht bekleidet oder nackt. Komme im Hier und Jetzt an. Schüttele dich kurz aus und mache es dir in einer gesunden Körperhaltung bequem. Stelle deine Fußchakren auf unendlich weit und stelle dir vor, wie Wurzeln aus deinen Füßen in die Erde wachsen und dich auf der tiefsten Ebene mit dem Erdherzen verwurzeln. Stelle dein Kronenchakra ebenfalls auf unendlich weit und stelle dir vor, wie du in einer Lichtsäule badest, die dich mit dem Urschöpfer auf höchster Ebene verbindet. Und jetzt wird es ganz simpel. Ich wiederhole nun folgende Anleitung dreimal ganz langsam, damit du sie verinnerlichen kannst und du lässt dich einfach vollständig fallen.

Atme einfach ganz normal über Bauch und Brust mit der Nase ein, erlaube den Lebensenergien für etwa 9 Sekunden in deinem System fließen zu können und lasse anschließend die verbrauchte Energie über Mund und Nase hinausströmen. Stelle dir während der gesamten Atmung vor, wie die universelle und unerschöpfliche

Lebensenergie aus dem Ether über deine Lunge und deine Haut in all deine Zellen strömt. Begebe dich mit deiner Seele in eine demütige, dankbare und hingebungsvolle Haltung aus purer Liebe gegenüber Mutter Erde und dem Urschöpfer. Visualisiere vollkommen bewusst und achtsam auf der geistigen Ebene mit deinen Gedanken, dass dich das umgebende und dich durchdringende etherische Energiefeld mit Lebenskraft versorgt.

Genieße einfach diese Aufladung mit universeller und reiner Lebensenergie. Das Hier und Jetzt gehört nun völlig dir.

5.8 Thermische Therapie

Wo fühlst du dich wohler? In einer warmen oder in einer kühlen Klimazone? Würdest du lieber erfrieren oder verbrennen wollen, wenn du dich entscheiden müsstest? Und wenn du in deine Vergangenheit blickst, hattest du einmal ein ganz spezielles Trauma bezüglich Temperatur? Vielleicht eine starke Verbrennung oder ein Einbruch ins Eis? Möglicherweise hast du eine derartige Situation verdrängt oder sie ist noch tief in deinem Inneren von einem früheren Leben verborgen.

Fragen über Fragen, über die du einmal tief meditieren kannst. Es ist schon ein Wunder, dass wir als Bewohner dieser Welt genau in der richtigen Klimazone leben können. Es fehlt nicht viel und das Leben, wie wir es kennen, wäre für uns Menschen unmöglich. An solch einer Stelle kann man gleich einmal ein Dankesgebet sprechen und unserem Schöpfer dankbar sein für diese wundervollen Erfahrungen, die wir erleben dürfen.

Kälte und Wärme sind fundamental betrachtet ein und dieselbe Sache. Es handelt sich um Temperatur. Es handelt sich um eine Schwingungsfrequenz der Energie. Kälte, wie wir sie empfinden, ist bei dieser Angelegenheit nur ein Pol, ein Extrem oder ein Grad der Temperatur. Hitze ist dasselbe, befindet sich jedoch auf der anderen Seite der Skala bzw. des Pols. Hitze und Kälte sind Ausprägungen derselben Sache und definieren nur einen Grad oder Pol der Temperatur.

Wir als Menschen und die meisten Tiere und Pflanzen fühlen sich in einem gemäßigten Klima am wohlsten. Es geht immer um die Balance. Ständige Hitze kann auf Dauer an den Kräften zehren, genauso wie andauernde Kälte. Es mag diese Gewohnheitstiere geben, die Kälte oder Hitze verabscheuen. Ich gehöre jedenfalls nicht dazu. Ich liebe gemäßigte Temperaturen und trotzdem habe ich bewusst und aktiv gelernt die Extreme ebenfalls lieben zu lernen. Manchmal muss man sich eben kurzweilig in ein Extrem stürzen, um wieder in Balance zu kommen.

Die Funktionsweise der Kältetherapie

Wenn sich Kälte in unserem menschlichen System breit macht, dann bekommen wir Menschen Gänsehaut. Wir alle kennen das und wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn der Körper sich innerlich bewegt oder zittert, um von sich heraus Reibung zu erzeugen, die in Wärme umgewandelt wird. Kälte ist ein natürlicher Bestandteil hier auf der Erde und ist der entgegengesetzte Pol von Wärme. Anders ausgedrückt ist Kälte die Abwesenheit von Wärme und Wärme entsteht immer da, wo Reibung auftritt. Kälte ist ebenfalls Energie, wie alles in unserem Universum, jedoch ist der Energiefluss bei Kälte eingeschränkt, sehr gering oder überhaupt nicht vorhanden. Energiefluss bedeutet, dass etwas in Bewegung ist und diese Bewegung erzeugt Reibung, die wie bereits erwähnt, in Wärme transformiert wird. Nach der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) wird die Kälte dem Yin zugeordnet und daher steht Kälte ebenfalls im Zusammenhang mit folgenden Wortbedeutungen:

- Wasser
- Blässe
- Gelassenheit
- Achtsamkeit
- Schatten
- Nacht
- Starrheit
- Introvertiertheit
- Dunkelheit
- Weiblichkeit
- Konzentration

Auf diese Weise kannst du dir ein bewussteres Bild machen, was Kälte eigentlich noch für tiefere und energetischere Bedeutungen haben könnte.

Doch was passiert genau beim Einfluss von Kälte auf den Körper? Bei der schnellen Absenkung der Hauttemperatur von einem Grad Celsius pro Sekunde kommt es zu einer sogenannten thermalen Schockreaktion. Dabei ergreift unser Körper reflexartig Schutzmaßnahmen, die den Schmerz reduzieren sollen. Die Blutgefäße verengen sich, sodass sich der Stoffwechsel in den Körperkern verlagert. Zusätzlich können Kälteschutz-Hormone ausgeschüttet, die Herzfrequenz gesteigert, Blutgefäße verengt und die Lungen entspannt werden. Zudem verändert der Kältereiz die Sensibilität unserer Nervenzellen, was Schmerzen lindert, Entzündungen hemmt und die Muskeln entspannt.

Die Kältetherapie verbessert zugleich den Stoffwechsel und verringert ebenfalls die Überproduktion des Stresshormons Cortisol, wenn unser System wieder einmal in einer Stressspirale gefangen ist. Viele Menschen fühlen sich dadurch frischer, vitaler und ausgeglichener. Zudem kann die Ganzkörper-Kältetherapie Leiden wie Migräne, leichte Depressionen und Schlafstörungen positiv beeinflussen.

Die heilende Kraft der Kälte ist seit Jahrtausenden bekannt und geschätzt. Dies war auch bereits den alten Griechen bekannt. Denn in der griechischen Antike schrieben Ärzte wie Hippokrates und Plinius über die positiven Auswirkungen von Kälte auf den Körper. Schon damals wurden Blessuren und Schwellungen bei Sportlern oder Soldaten mit Kälteumschlägen oder Eisbädern behandelt.

Einsatzgebiete der Kältetherapie

Die Effekte der Kältetherapie können beim Menschen vor allem bei folgenden Beschwerden helfen:

- Verbrennungen
- Hämatome
- Schwellungen
- Arthritis

- Arthrose
- Rheuma
- Gicht
- Prellungen
- Verstauchungen
- Sehnenscheidenentzündungen
- Schleimbeutelentzündung
- Muskelverspannungen aufgrund von Hitze
- Stress
- Angst
- Schmerztraumata
- Schmerzlinderung
- Energielosigkeit
- Müdigkeit

Die Kältetherapie hilft zwar bei vielen körperlichen, geistigen und seelischen Problemen, doch nicht für jeden ist sie gleichsam empfehlenswert. Bei offenen Wunden, Sensibilitätsstörungen, Durchblutungsstörungen, bei starker Kälteempfindlichkeit, Harnwegsbeschwerden und ganz besonders bei Herz-Kreislauf-Störungen ist von der Kältetherapie abzuraten.

Vorteile von Kältetherapie

Grundsätzlich sind niedrige Temperaturen für den Menschen nicht angenehm, sie bewirken jedoch in unserem System Prozesse, die jeder Mensch auf ganz natürliche Weise für seine Heilungsprozedur heranziehen kann. Sei es jetzt zur aktiven Behandlung von Symptomen oder zur Prävention von Beschwerden. Die Kältetherapie lässt sich mühelos in der Natur durchführen und verbindet Körper, Geist und Seele Schritt für Schritt näher mit Mutter Erde. Anfangs ist es natürlich eine Überwindung, aber mit der Zeit wird die Kälte zu einem guten Freund und Begleiter. Wenn

die Kälte erst einmal zur Gewohnheit geworden ist, ist sie keine Gefahr mehr, sondern ein wertvoller Verbündeter. Im Folgenden nun die wichtigsten Vorteile:

- Verbesserte Verflüssigung der „Gelenkschmiere“
- Gefäßverengung
- Verringerung der Muskelkontraktilität
- Herabsetzung des Stoffwechsels
- Geringere Nervenleitgeschwindigkeit
- Schwächung von Entzündungsprozessen
- Kälteresistenz und Anpassung an kaltes Klima
- Robustes Immunsystem und Stressresistenz
- Mehr Lebensfreude und Wetterunabhängigkeit
- Achtsamkeit, Fokus und Konzentration
- Widerstandsfähigkeit, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Balance, Erdung und Stabilität
- Emotionale Reinigung
- Linderung bei Muskelkater und Muskelschmerzen
- Entwicklung eines starken Geistes
- Überwindung körperlicher Grenzen
- Erhöhung der Schmerzschwelle
- Tiefen-Traumatalösung durch Schmerzkonfrontation

Je nach Behandlungsdauer stellen sich bei der Kältetherapie verschiedene dieser Wirkungen im Körper ein. Bereits nach wenigen Minuten können Schmerzen gelindert werden und kurze Kälteimpulse aktivieren die Muskelaktivität. Nach gut 5-10 Minuten werden Entzündungen gehemmt und insgesamt verringert Kälte die Nervenleitgeschwindigkeit für Schmerzen und Muskelverspannungen. Somit lassen sich Verkrampfungen lösen. Durch einen verringerten Lymphabfluss und eine verminderte Durchblutung werden Ödeme schneller beseitigt, weshalb auch Profifußballer und Kampfsportler auf diese Behandlungsmethode zurückgreifen. Nach einer intensiven Trainingseinheit wirkt beispielsweise ein Eisbad sehr wohltuend. Profisportler lieben die

Abkühlung nach einem langen Tag und wissen, dass ihr Körper durch die Kälte leistungsfähiger wird. Eine niedrige Körpertemperatur sorgt eben dafür, dass weniger Entzündungsreaktionen im Körper auftreten. Das kann sich nicht nur positiv auf Entzündungskrankheiten auswirken, sondern trägt auch zur schnelleren Erholung nach dem Sport bei. Kälte- und Eisbäder verbessern die Schlafqualität und steigern das allgemeine Wohlbefinden. All das wirkt sich positiv auf unser zentrales Nervensystem aus, welches unter anderem für unser Denken, Fühlen und Erinnern zuständig ist. Wir bauen eine innere Chemie der Glückseligkeit auf.

Durchführung der Kältetherapie

Die Kältetherapie ist also eine sehr effiziente Möglichkeit Körper, Geist und Seele in vielerlei Hinsicht zu heilen. Die Durchführung ist dabei sehr einfach. Man kann die Kältetherapie natürlich auch zu einem komplizierten Unterfangen gestalten, jedoch habe ich in meinem Leben herausgefunden, dass die einfachsten Dinge immer die sind, die am besten wirken. Leichtigkeit steht ganz oben auf der Liste, das heißt jedoch nicht, dass das Leben zwangsläufig einfach verlaufen muss. Generell kann man zwischen Kurzzeit und Langzeit Kälteanwendungen unterscheiden, die logischerweise verschiedene Effekte zur Folge haben. Außerdem kann eine Kältetherapie auch punktuell, also auf eine spezifische Körperregion gerichtet, oder ganzkörperlich, also den gesamten Körper betreffend, ausgeführt werden.

○ **Kurzzeit-Kältetherapie:**

Binnen einer Behandlungsdauer von ca. 1-20 Minuten wird die Durchblutung oberer und tieferer Muskelschichten zunächst vermindert. Nachdem die Kältequelle entfernt wurde, wird das Gewebe kurzzeitig und wellenartig verstärkt durchblutet. Diese Vorgehensweise wird besonders mit Tiefkühlwickel und Eisbeutel ausgeführt. Ein kurzes Kältebad oder eine kalte Dusche fallen hier ebenfalls hinein. Die Kurzzeit-Kältetherapie

dient somit lediglich einer Symptombehandlung oder einem kurzzeitigen Energieschub.

○ **Langzeit-Kältetherapie:**

Hier wird die Durchblutung erheblich verringert, der Stoffwechsel wird gedämpft und enzymatische Prozesse werden eingeschränkt. Insbesondere bei entzündlichen Erkrankungen ist die Wirkung der Kühlung besonders stark, da der Stoffwechsel normalerweise erhöht ist und durch die Langzeit-Kältetherapie eine Dämpfung des Stoffwechsels stattfindet. Weitere Effekte sind eine vollkommene Schmerzunempfindlichkeit der Haut bei kühleren und später kalten Temperaturen wie etwa unter 10°C, sowie die Herabsetzung der Nervenaktivität. Langzeit-Kältetherapie ist daher eine Routine, die nach und nach in den Alltag integriert wird. Mit solch einer Gewohnheit kann man den eigenen Gesundheitszustand und das Energielevel auf Dauer in einer hohen Schwingungsfrequenz halten und sich vor Krankheiten präventiv schützen.

Im Folgenden werden ein paar Durchführungsmethoden genauer erklärt. Der Fokus ist wie gesagt auf Einfachheit gerichtet und findet vor allem in der Natur statt. Auf diese Weise kann man gleichzeitig die Kraft der Natur für Regeneration und Heilung anzapfen. An dieser Stelle möchte ich noch gerne einwerfen, dass es von großem Vorteil wäre, solch eine Kältetherapie mit einem Partner, in einer Gruppe oder gerne auch zusammen mit einem Experten auszuführen. Sicherheit geht vor und außerdem macht es mehr Spaß, da Erfahrungen sofort ausgetauscht werden können.

1. Kaltes Duschen

Als Anfänger ist die beste Vorgehensweise sich erst einmal langsam an die Sache heranzutasten. Stell dich unter die Dusche und gönne dir ein paar warme Wasserstrahlen. Wärme deinen Körper auf und gewöhne dich an das Wasser. Drehe nun langsam die

Wassertemperatur herunter und lass dich geistig fallen. Etwa alle 30 Sekunden drehst du den Temperaturregler ein wenig in Richtung kalt. Lass es langsam angehen, bis du an deine Grenzen kommst.

Eine andere Möglichkeit wäre als erstes deine Gliedmaßen mit kühlem Wasser zu bespritzen. Hände, Füße, Arme und Beine. Stelle die Temperatur immer kälter ein, bis deine Grenzen erreicht sind. Anschließend stellst du dich einfach unter das kalte Wasser und entspannst dich. Wechselduschen sind natürlich auch eine gute Variante. Bei dieser wechselst du, wie der Name andeutet, von warm auf kalt und umgekehrt. Du führst dieses Spielchen ein paar Mal aus und gut ist es.

Die fortgeschrittene Variante sieht ganz einfach so aus, dass du in eine kühle Dusche hineinspringst, dich von oben bis unten abwäschst und anschließend auf die kälteste Stufe drehst. Verbringe ein bisschen Zeit mit der Kälte und verlasse die Dusche anschließend mit einem Lächeln.

Als kleiner Tipp: Stell dich doch auch einfach mal in einen Platzregen und genieße die Natur, vielleicht auch gleich im Wald.

2. Kaltes Fuß- und Händebad

Fuß- und Handbäder sind eine anfängerfreundliche Methode kaltes und eisiges Wasser zu entdecken. Du kannst das sowohl zuhause als auch in der Natur ausführen, wobei ich immer die Natur empfehlen würde, besonders in der kälteren Jahreszeit.

Fülle eine Schüssel voll mit sehr kaltem Wasser oder ergänze es mit ein paar Eiswürfeln. Du kannst natürlich auch das Waschbecken oder das BD benutzen. Lege jetzt deine Hände oder Füße hinein und genieße die Kälte. Es kann nichts passieren. Atme tief ein und aus und beobachte, was die Kälte mit dir macht. Da es lediglich deine Extremitäten betrifft, darfst du auch gerne schon am Anfang deine Grenzen überschreiten. Ein kleiner Tipp am Rande wäre, dass

du tiefgefrorenes Gemüse ebenfalls als Eisbad für deine Hände verwenden kannst, wenn du dies in einer Schüssel mit Wasser zusammen auftaust. Danach kannst du es natürlich essen.

Dieselbe Vorgehensweise lässt sich auch in der Natur durchführen, nämlich an einem See, einer größeren Pfütze, einem Moor, einem Bach oder Fluss. Halte deine Extremitäten einfach für ein paar Minuten hinein und spüre die Kälte. Spüre die Emotionen, die hochkommen. Lasse die Gefühle wirklich an die Oberfläche aufsteigen und drücke sie nicht weg. Es ist nur Eiswasser. Kurzfristig kann es dir als Anfänger nicht schaden.

3. Spüre die Kälte

Diese Methode bedeutet, dass du rausgehen musst. Du musst dich jetzt der Natur stellen und „schlechtes“ Wetter bzw. Wetterbedingungen, die du bis jetzt als unangenehm, grausig oder unmenschlich bezeichnet hast, annehmen. Diese Wetterbedingungen sind ein Teil dieser Welt. Sie geben uns Kraft und machen uns stärker. Sie kitzeln unsere Selbstdisziplin, unsere Widerstandsfähigkeit und unseren Kampfeswillen heraus. Sie machen uns vollkommen, denn an unserer Schmerzgrenze können wir Menschen sehr gut wachsen. Ohne Kälte keine Wärme und umgekehrt. Genieße die Kälte, dann wird dich auch die einfache Tatsache noch mehr erfreuen, dass du dich danach in der Wärme ausruhen kannst. Unsere Vorfahren mussten auch den rauen Wetterbedingungen der Natur standhalten. Wir sind alle noch am Leben und das ist der Beweis, dass unsere Vorfahren es damals geschafft haben. Und wenn die das geschafft haben, dann schaffen wir das genauso wieder. Die Natur ist unser Freund und unser Verbündeter. Lasst uns also in Symbiose mit ihr zusammenleben.

Also gehe bei kühlen Temperaturen einfach mal raus. Mach dich obenrum nackig und setze dich in den Wald. Atme die Waldluft tief ein und aus und genieße diese wundervolle Energie. Du kannst dich natürlich auch komplett nackt in den Wald setzen und meditieren.

Steigere nach und nach die Schwierigkeit und gehe auch bei kalten Temperaturen bis einschließlich Schneefall heraus. Laufe Barfuß herum und gewöhne dich Schritt für Schritt an die wohltuenden Frequenzen der Natur. Ebenfalls eine super Erdungsmethode. Spüre das Wechselspiel zwischen Wind und Sonne bei wechselhaften Wetterbedingungen und achte einmal auf deine innere Balance. Beobachte wie das Wetter dein Gemüt beeinflusst und trainiere dich in innerer Stärke. Trainiere deine Balance. Trainiere deine Selbstkontrolle.

Als Alternative würde sich jedoch auch noch anbieten, dass du in eine vorgefertigte Kältekammer einkehrst. Solche findest du z.B. in einem Thermalbad oder in einem eigens für Kältetherapie vorgesehen Zentrum. Dort kannst du dich auch kälteren Temperaturen weit unter dem Nullpunkt aussetzen.

4. Kältebad

Das Kältebad ist eine fortgeschrittene Möglichkeit des Kältetrainings. Es handelt sich um ein Ganzkörperbad in einem kalten Wasserbecken oder dergleichen. Das lässt sich jederzeit problemlos zuhause in der Badewanne ausführen oder du suchst ebenfalls ein Thermalbad auf. Meistens sind die Kältebecken in der Sauna versteckt. Dort kannst du dich dann austoben und sowohl Wärme als auch Kältetherapie optimal verbinden.

Meine Empfehlung liegt jedoch wieder ganz klar in der Natur. Suche in der kalten Jahreszeit einen See, einen Weiher, einen Fluss, einen Bach oder auch ein Meer auf und genieße ein umfassendes Kältebad. Die Temperaturen belaufen sich hierbei etwa um die 5°-12°C. Gerade im Frühling und im Herbst eignen sich die Temperaturen hierfür perfekt und draußen ist es auch ein bisschen wärmer, was dir den Einstieg definitiv erleichtert. So kannst du dich optimal auf das Eisbaden im Winter vorbereiten.

Je nachdem wie fortgeschritten du bist, darfst du einfach gleich ins Wasser springen oder dich vorher abkühlen. Eine kleine Sport- bzw.

Bewegungssession ist hier nicht kontraproduktiv, auch wenn sie deinen Körper aufwärmt. Dein Herz-Kreislaufsystem ist auf diese Weise in Fahrt und in Schwung. Das Kältebad ist danach sozusagen deine abkühlende Dusche. Die Verbindung aus schweißtreibender Bewegung, einem achtsamen Kältebad, bewusster Atmung und die Verbindung mit der Natur wird dein Körper-Geist-Seele System zusammenschweißen. Somit kannst du die Quelle deiner Widerstandsfähigkeit und inneren Stärke anzapfen. Jetzt bringen äußere Umstände dein inneres Gleichgewicht nicht mehr so schnell ins Wanken. Ein aufgewachtes und bewusstes Wesen benötigt auf dieser Erdschule ein robustes Körpersystem und die Annahme der Kälte ist eine Schnellstraße hin zu purer Willensstärke.

5. Eisbaden

Jetzt kommen wir zur Experten Vorgehensweise. Eisbaden ist ein Wort, das viele Menschen nicht einmal in den Mund nehmen wollen. Allein bei der Aussprache dieses Wortes zucken sie zusammen oder denken: „Das sind doch alles verrückte, die sowas machen“ oder „Manche müssen es halt immer übertreiben“. Ich kann diese Aussagen verstehen, jedoch denke ich auch, dass man Eisbaden mindestens einmal in seinem Leben ausprobiert haben sollte. Einfach nur wegen dieser wunderbaren Erfahrung. Die Erfahrung des Schmerzes. Die Erfahrung der Todesangst. Die Erfahrung sich der eigenen Sterblichkeit bewusst zu werden. Allein diese Tatsache würde schon für eine gewaltige Transformation und einen enormen Bewusstseinschub sorgen.

Gerade für Einsteiger ist es meiner Meinung nach besonders wertvoll, die ersten Erfahrungen mindestens mit einem Partner zu erleben. Zum einen ist es ein Heidenspaß und zum anderen ist es sicherer.

Sei dir bewusst, dass diese Art des Kältetrainings nicht umsonst Eisbaden heißt. Sei darauf vorbereitet, dass du das Eis allein mit Händen und Füßen nicht aufbrechen kannst, zumindest in der Natur am See etc. Benutze einen Ast, eine Eisenstange, ein Beil

oder dergleichen. Der Aufwand überhaupt in einen gefrorenen See vom Ufer ausgesehen hineinzugelangen, ist eine eigene Kältetherapie für sich. Du musst das Eis Stück für Stück aufbrechen und befindest dich während dieses Vorgangs ja bereits im Eis. Wenn du es dann endlich geschafft hast, halte dich an die Tipps und Tricks, die weiter unten aufgelistet sind. Setze dir ein Ziel, also eine Zeitspanne, die du im Eiswasser verbringen möchtest. Möglicherweise angefangen von 5 Sekunden, 10 Sekunden, 1 Minute und 5 Minuten etc. Arbeite dich Stück für Stück vorwärts.

Beachte jedoch dabei, dass keine Sucht entsteht. Letztendlich geht es darum sich mit der Natur zu verbinden und sich der eigenen Verwundbarkeit bewusst zu werden, mit all den anderen unglaublich schönen Effekten, die mit der Kälte einhergehen.

Um dir das Ganze ein wenig zu erleichtern, kannst du dir natürlich auch zuhause ein Eisbad in deiner Badewanne oder einer Regentonne zubereiten. Probiere dich einfach aus und mache einfach deine eigenen Erfahrungen.

Tipps und Tricks

- Lasse Emotionen und Gefühle an die Oberfläche aufsteigen
- Drücke oder schiebe diese Gefühle nicht weg
- Nimm die Emotionen an und akzeptieren sie
- Tauche in die Gefühle ein und erforsche deine Beobachtungen
- Lasse deine unterdrückten Gefühle heraus und schreie einmal
- Atme langsam und kontrolliert tief ein und aus
- Wechsle zwischen Nasen- und Mundatmung ab und teste was dir besser gefällt
- Genieße bewusst den gegenwärtigen Moment
- Du darfst dich zwischendrin auch gerne einmal ablenken (Unterhalten)
- Affirmiere, wie wohltuend, gut und geil dieses Eisbad für dich ist
- Visualisiere, wie Energie in deinen Körper strömt und dich von innen heraus wärmt

- Stelle dir vor, wie deine innere Sonne, dein inneres Lebensfeuer dich mit Kraft und Wärme versorgt
- Bewege dich vor dem Kältetraining und führe beispielsweise ein Sprint Interval Training davor aus
- Lass deinen Körper sich nach der Kältetherapie von innen heraus aufwärmen ohne externe Wärmequellen (nur für Fortgeschrittene)

Die Funktionsweise der Wärmetherapie

Wenn sich Wärme in unserem System ausbreitet, dann fühlt sich das in der Regel gut an. Es stellt sich ein wohlig warmes Gefühl der Sicherheit, der Geborgenheit und des Schutzes ein. Wärme hat unser Überleben seit Anbeginn der Zeit gesichert und ein angenehmes Klima war für uns Menschen schon immer ein treuer Begleiter für unseren Fortbestand. Wenn man sich bei den Menschen so umhört und danach fragt, welche Jahreszeit sie bevorzugen, wird die Antwort normalerweise nicht auf den Winter treffen. So ziemlich jeder freut sich auf den Sommer bzw. die warmen Jahreszeiten und so ist es kein Wunder, dass die meisten mit wohlig warmen Temperaturen nicht auf Kriegsfuß sind, ganz im Gegenteil. Es geht ja schon soweit, dass regnerisches, windiges, kaltes und bewölktetes Wetter als schlechtes Wetter deklariert wird. Blauer Himmel mit Sonnenschein ist dagegen gutes Wetter. Ich kann das verstehen, aber es muss eine gewisse Balance her. Denn jeder kennt, wenn es dann plötzlich für eine gewisse Zeit lang zu heiß ist oder wenn eine Trockenperiode herrscht, dann beschweren sich die üblichen Kandidaten erneut, dass das Wetter so belastend sei. Mit nichts zufrieden halt, es muss im Außen immer perfekt passen, dann lässt es sich scheinbar gut leben. Dabei geht es doch um innere Glückseligkeit, die nicht von äußeren Umständen abhängig ist.

Aber zurück zum Stichwort Hitze. Hitze schlägt in das gegenteilige Extrem von Kälte also der Temperatur aus. Hitze steht genauso wie extreme Kälte mitunter für unangenehme Gefühle, Strapazen,

Unbequemlichkeit, Belastung, Leben am Limit oder Gefahr bis hin zum Tod. Und genau darum wird es bei dieser Wärmetherapie gehen, nämlich der Gefahr ins Auge zu blicken, zu analysieren wie man sich in Gefahrensituationen verhält und wie stark dein Geist und dein Mindest wirklich ist. Aber keine Sorge Entspannung ist natürlich auch dabei.

Wärme ist ebenfalls wie Kälte Energie. Der Energiefluss ist jedoch im Gegensatz zur Kälte in Bewegung. Es fließt, es wächst und es gedeiht. Das Leben blüht auf. Nach der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin) wird die Wärme dem Yang zugeordnet und daher steht Wärme ebenfalls in Zusammenhang mit folgenden Wortbedeutungen:

- Feuer
- Trockenheit
- Aktivität
- Reinigung
- Tag
- Helligkeit
- Licht
- Extrovertiertheit
- Bewegung
- Männlichkeit
- Zerstreutheit

Auf diese Weise kannst du dir ein bewussteres Bild machen, was Wärme eigentlich noch für tiefere und energetischere Bedeutungen haben könnte.

Schauen wir uns noch einmal kurz an, was eigentlich passiert, wenn der Körper unter dem Einfluss von Wärme steht. Unser Körper benötigt ja eine Durchschnittstemperatur von etwa 36°C, um optimal zu funktionieren. Und an dieser Tatsache sieht man natürlich ganz deutlich, dass unser Körper für ein mildes Klima konstruiert worden ist. Alles was in unseren Körper an Nahrung und Wasser kommt, wird letztendlich mithilfe verschiedener

Körperfunktionen auf die entsprechende Betriebstemperatur von etwa 36°C gebracht. Essen wir ein Eis, trinken wir ein erfrischendes Getränk oder verleiben wir uns eine heiße Suppe ein, bedeutet das für unseren Körper, dass er die zugeführte Energie, die zu kalt oder zu heiß ist, ausgleichen muss, sodass diese anschließend verwertet werden kann. Das bedeutet im Klartext Energieverlust. Der Körper muss Energie aufwenden, um beispielsweise die Nahrung auf Betriebstemperatur zu erhöhen oder eben zu senken. Daher sind angenehme Speisen und Getränke, die von Haus aus eine Temperatur von etwa 30° bis 40°C besitzen, optimal für unseren Körper. Besonders wichtig ist, dass unsere inneren Organe und besonders der Darm ausreichend gewärmt sind. Wenn das Verdauungsfeuer stagniert, wenn der Ofen nicht richtig heizt, wenn das Feuer nicht ausreichend brennt, dann hat das negative Auswirkungen auf die Verdauungsfähigkeit, die Resorptionsfähigkeit, das Immunsystem und damit auch auf den Energiehaushalt unseres Körpersystems.

Ausreichend Wärme ist daher essentiell für die Gesundheit unseres Organismus. Und die Wärmetherapie hilft uns auf der einen Seite fehlende innere Wärme bzw. starke innere Kälte durch externe Hilfsmittel wie Wärmflaschen, heiße Quellen, Saunen, warmes Essen oder Dampfbäder auszugleichen. Auf der anderen Seite hilft uns die Wärmetherapie ein starkes und inneres Feuer zu entwickeln, das wir mithilfe von Atmung, Meditation und unserem geistigen Willen steuern können. Alles steckt bereits in uns. Wir müssen uns nur wieder an unsere geistigen Fähigkeiten erinnern, sie aktivieren und nutzen. Zu guter Letzt hat die Wärmetherapie in Form der Läuterung zum Beispiel bei einem Feuerlauf das Potenzial uns innerlich zu reinigen, besonders auf der emotionalen Ebene unserer Gefühle.

Einsatzgebiete der Wärmetherapie

Die Effekte der Wärmetherapie können beim Menschen vor allem bei folgenden Beschwerden helfen:

- Verkühlung
- Unterkühlung
- Kälte
- Stress
- Muskelverspannungen aufgrund von Kälte
- Verklebtes Faszienewebe
- Verstopfung
- Verdauungsstagnation
- Langsamer Stoffwechsel
- Körperliche Reinigung
- Körperliche Entgiftung
- Unterstützung des Immunsystems
- Emotionale Reinigung
- Arthrose
- Bandscheibenvorfall
- Unruhezustände wie Nervosität
- Lähmung

Die Wärmetherapie hilft zwar bei vielen körperlichen, geistigen und seelischen Problemen, doch nicht für jeden und in jeder Situation ist sie gleichsam empfehlenswert. Bei akuten und langanhaltenden Entzündungsprozessen, Schüben von Gelenkentzündungen, fieberhaften Infekten oder Herzinsuffizienz ist von der Wärmetherapie abzuraten.

Vorteile von Wärmetherapie

Im Gegensatz zu niedrigen Temperaturen ist die Wärme bei den meisten Menschen willkommen. Wir haben ja bereits die Vorteile der Kältetherapie erörtert und jetzt widmen wir uns den positiven Aspekten der Wärme, bevor wir dann im nächsten Kapitel genauer auf die Methoden eingehen. Es geht nämlich nicht nur darum sich von wohligh warmen Temperaturen in eine Entspannung hineingleiten zu lassen, sondern eben auch darum aktiv in hitzige Situationen einzutauchen, um die Grenzen deines Verstandes zu erkunden. Man darf nicht vergessen, dass Bewusstsein überall ist und so auch im Feuer. Das Feuer ist ebenfalls eine Art Lebewesen und seine Wesensart ist dynamisch. Ein Feuer kann zerstörerisch sein, ein Feuer kann jedoch auch reinigend sein. Und so sind die Wirkungen von warmen Temperaturen sehr vielfältig. Sie können Heilungsprozesse beschleunigen, Muskelkrämpfe lindern, Bewegung in den Tag bringen, für Entspannung sorgen oder die Entgiftungsfähigkeit ankurbeln und vieles mehr. Wir Menschen können aktiv mit dem Element Feuer arbeiten und auf diese Weise das innere Feuer, das in jedem von uns brennt, zum Lodern bringen. Wenn das Lebensfeuer in uns erst einmal angezündet ist, dann stehen uns unerschöpfliche Energien zur Verfügung, um unsere Wünsche zu erfüllen und schließlich unsere Lebensaufgabe zu meistern. Du hast eine Vision, ein Ziel oder einen Traum? Dann wird es Zeit die Flamme, die in dir brennt, zu einem Feuer auszubreiten. Sie ist ein starker Motor für deine Antriebskraft, dein Durchhaltevermögen und deine Willenskraft. Mache das Feuer zu deinem Verbündeten und profitiere von den wunderbaren Wirkungen der Wärmetherapie. Im Folgenden nun die wichtigsten Vorteile:

- Entspannung für den Geist
- Erholung für den Körper
- Muskelentspannung
- Stärkung des Immunsystems
- Linderung von Schmerzen
- Emotionale Reinigung
- Entgiftung und Entschlackung

- Entwicklung eines starken Geistes
- Überwindung körperlicher Grenzen
- Widerstandsfähigkeit, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Stoffwechselerhöhung
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Lösung von energetischen Blockaden
- Aktivierung des Qi Flusses
- Lebensfeuer anzünden

Durchführung der Wärmetherapie

Bei der Behandlung mit Hilfsmitteln, die Wärme spenden, wird die Energie zur Erwärmung des Körpers sowohl im oberflächlichen als auch im tiefen Gewebe genutzt. Die Wärmepackung wirkt sich dabei regulierend auf die Wärmeverteilung im Körper aus und führt so zu einem intensiven Wärmefluss. Anschließend öffnen sich die Blutkapillaren und sorgen für eine Mehrdurchblutung der Strukturen, die unter dem Einfluss der Wärme stehen. Dies hat zur Folge, dass minderdurchblutetes oder verletztes Gewebe besser mit Botenstoffen versorgt werden kann, die wiederum für eine Genesung des Gewebes nötig sind. In diesem Moment wird sozusagen die Baustelle im Körper schneller mit den nötigen Baustoffen versorgt. Zudem wird durch die Mehrdurchblutung der Abtransport von Abfallprodukten, Schlacken und Müll gesteigert, was ebenfalls zu einer schnelleren Genesung und damit zu Schmerzfreiheit führt.

Wie schauen solche Wärmepackungen aus? Jeder kennt sie sicherlich bereits. Es können beispielsweise ganz einfache Wärmflaschen, Wärmegels, Wärmepflaster oder auch professionelle Wärmeutensilien sein. Wichtig ist, dass der Wärmekörper verformbar und flexibel ist, damit er sich an die Hautoberfläche anpassen kann. Ob der Wärmekörper mit heißem Wasser gefüllt werden muss, durch eine andere Einwirkung auf Heiltemperatur

gebracht wird oder sich selbst erwärmt, ist natürlich vom Gegenstand abhängig. Eine sehr einfache und effektive Methode.

1. Heiße Steine

Heiße Steine oder auch „Hot Stones“ genannt, sind eine spezielle Form eines Wärmekörpers, auf die ich ganz kurz eingehen möchte. Sie sind deswegen so besonders, weil sie organischen Ursprungs sind. Steine haben etwas magisches an sich und in Form einer Hot Stone Massage sind sie nicht nur Balsam für den Körper, sondern auch Balsam für die Seele. Die Anwendung beschränkt sich hierbei nicht nur auf bestimmte Steine, sondern du kannst auch zwischen Kristallen, Perlen, Marmor oder einer anderen festen Form wählen. Lasse deiner Fantasie freien Lauf. Ihre Wärme dringt ganz besonders tief in das Gewebe ein und sorgt so für eine natürliche Erwärmung der entsprechenden Körperstellen. Verspannungen und Faszienverklebungen können auf diese Weise sehr effektiv dahinschmelzen. Es ist eine hervorragende Möglichkeit Körper, Geist und Seele eine wohltuende Entspannung zu bescheren. Lass dir etwas Gutes tun und lasse deine Seele baumeln.

2. Sauna

Eine Sauna oder eine Schwitzhütte ist eine hervorragende Möglichkeit deinen Körper von überschüssigen Wasseransammlungen zu befreien. Dabei schwitzt dein Organismus ganz einfach heraus, was sich an der Oberfläche lösen lässt. Was ist damit gemeint? Mithilfe einer Sauna lassen sich tiefsitzende Giftstoffe, starke Toxine, Viren, hartnäckige Bakterien oder Schwermetalle nicht einfach so in großem Stil entgiften. Eine Sauna ist lediglich eine angenehme Unterstützungsmaßnahme dem Körper dabei zu helfen, die eben genannten Schadstoffe herauszuschwitzen.

Bevor diese Unheilsbringer jedoch herausgeschwitzt werden können, müssen sie beispielsweise mithilfe einer ganzheitlichen Reinigungs- und Entgiftungskur aus den inneren Zellstrukturen gelöst werden. Anschließend kann dann ein Saunagang dem Körper helfen diese Schadstoffe, die sich an der Oberfläche bzw. im Entgiftungsumlauf der Haut, den Lymphen oder der Blutbahn etc. befinden, herauszuschwemmen.

Bei einem Saunagang wird der menschliche Körper mithilfe natürlicher Hitze, die von außen hinzugeführt wird, aufgewärmt. Das Ziel ist es, dass der Körper leicht bis moderat überhitzt. Wenn der Körper überhitzt, versucht er sich selbst zu kühlen und das passiert vor allem durch das körpereigene Kühlungssystem, auch genannt Schwitzen. Die Poren auf der Haut öffnen sich und die Haut wird mit den körpereigenen Wasserreserven gekühlt. Wie bereits erwähnt, können dadurch auch Giftstoffe usw., die vom Wasser gebunden sind, aus dem Körper ausgeleitet werden.

Darüber hinaus beförderst du deinen Körper mithilfe einer heißen Sauna in einen fieberähnlichen Zustand. Unsere Abwehrzellen können bei körperinterner Hitze ihre Aufgaben besser erledigen, die Krankheitserreger tun sich dagegen bei heißen Temperaturen schwer. Mithilfe einer Sauna können wir folglich einen ähnlich fiebrigen Zustand für eine kurze Zeit herbeiführen und unser Immunsystem stärken.

Es gibt unterschiedliche Varianten von Saunen und die Hauptunterschiede bestehen in der Temperatur, der Wärmemethode, dem Ambiente und der Aufgussmethode. Wenn du Anfänger bist, dann beginne auf jeden Fall zuerst einmal bei einer niedrigeren Temperatur. Beispielsweise 50° bis 60°C. Du kannst mit steigender Erfahrung natürlich auch heißere Saunen aufsuchen. Bedenke jedoch, es nicht zu übertreiben und dich nach der Sauna langsam und angenehm abzukühlen. Es gibt hier dutzende Variationen und Möglichkeiten, den Saunagang aufregend zu gestalten. Zu empfehlen sind Aufgüsse mit Klangschalen, Entspannungsmusik, Salz, Öl, Honig, Kräutern oder Naturpflanzen.

3. Dampfbad

Ein Dampfbad ist ebenfalls eine geniale Möglichkeit Abwechslung ins Geschehen zu streuen und dich aufzuwärmen. Aber das besondere an Dampfbädern ist, dass sie dich auf Dauer nicht austrocknen im Gegensatz zu trockenen Saunen. Die Bronchien in deiner Lunge lieben Feuchtigkeit. Nach einem Regenschauer mit frischer und feuchter Luft tief einzuatmen, das ist purer Genuss für deine Bronchiolen. Und genau das findest du in einem hochwertigen Dampfbad. Atme in diesem herrlichen Dampf viele Male tief ein und aus. Lasse die feuchte Luft in deine Lungenflügel strömen und spüre die Heilung. Es kann sehr wahrscheinlich passieren, dass du husten musst, das ist jedoch ein positives Zeichen. Deine Lunge katapultiert belastende Giftstoffe nach draußen und regeneriert sich von selbst. Nutze diesen speziellen Aggregatzustand von Wasser für deine Gesundheit. Wasserdampf hat wirklich eine heilende Wirkung, weil er tief in deine Poren eindringt und dich auf eine angenehme und durchdringende Weise erwärmt. Vergleiche es etwa mit gedämpftem Gemüse. Es hält zum einen mehr Mikronährstoffe in der Nahrung und ist zum anderen wohltuender für dein Verdauungssystem. Dampfbäder findest du vor allem in Thermen- und Saunalandschaften.

4. Heiße Quellen

Heiße Quellen sind sozusagen das natürliche Gegenstück zu einer von Menschen gebauten Therme. Die Thermenbauer sind ja von den Erholungsquellen in der Natur inspiriert worden und haben diese folglich für jedermann zugänglich gemacht. Früher mussten die Menschen zuerst einmal solche Quellen ausfindig machen und diese anschließend besuchen, um ein erholsames Heilbad zu nehmen. Nichtsdestotrotz ist es auch in der heutigen Zeit ratsam, solch eine heiße Quelle aufzusuchen. Abgesehen davon, dass es mindestens ein Abenteuer wert ist, sorgen die heilenden Frequenzen der Natur für ein atemberaubendes Erlebnis, nicht nur für den Körper, sondern auch wieder für Seele und Geist.

Das Wasser an solchen Orten hat einen außerordentlich natürlichen Ursprung und diese Energie der Hitze ist von einer ganz anderen Qualität als beispielsweise in einer Badewanne. Es spielt ja nicht nur das Wasser eine Rolle, sondern eben auch die Entstehung der Wärmeenergie, die Mineralien des Wassers, die Energie des Ortes und die heilende Natur. Wenn du einmal die Möglichkeit haben solltest, dann lasse sie dir nicht entgehen und tauche in die Natürlichkeit von warmen Wasser ein, das direkt von der Erde energetisiert worden ist. Du wirst es nicht bereuen. Verbinde dieses Erlebnis mit einer achtsamen Meditation oder einer Atemübung und verschmelze mit den Elementen Wasser und Feuer.

5. Infrarotlicht

Wir Menschen können nur ein begrenztes Spektrum von Lichtwellen wahrnehmen. Es handelt sich um die sogenannten Regenbogenfarben von einem tiefen Rot hin zu einem dunklen Violett. Auf der einen Seite würden sich die Farbfrequenzen in ultraviolettes Licht verschieben und gegenüberliegend in infrarotes Licht. Ultraviolettes Licht, das besonders von der Sonne ausgestrahlt wird, wir kennen es auch unter der Bezeichnung „UV-Strahlung“, ist für unser Überleben extrem wichtig. Die Sonne versorgt uns also mit überlebenswichtiger Energie, die jedoch bei Überkonsum auch zu Schäden führen kann. Es muss eben alles in Balance sein, wie immer im Leben. Infrarotes Licht wird gleichermaßen von der Sonne abgegeben und zusätzlich von der Erde auf uns Menschen reflektiert. Infrarotlicht wird auch als Wärmestrahlung bezeichnet und genau darum soll es auch bei diesem Hilfsmittel gehen, den Körper mit einem sehr angenehmen und energetischen Licht aufzuwärmen, um von vielerlei positiven Effekten zu profitieren.

Infrarot-Wärmelicht fördert eine beruhigende Umgebung, in der sich unser Organismus entspannen kann. Sobald der Geist entspannt ist, setzt er Stoffe wie zum Beispiel Cortisol frei, ein Hormon, das Stress abbaut und die Spannung im Körper und im

Geist löst. Die rote Infrarotwärme dringt tief in den Körper ein und erhöht die Körperkerntemperatur. Dieser Wärmeanstieg regt den kontinuierlichen Blutfluss vom Herzen aus an, verbessert die natürliche Herzfrequenz und erhöht die Stoffwechselrate im Körper. Diese Steigerung erhöht den Abtransport von Schlackenstoffen und anderen toxischen Substanzen sowie den Abbau von Fett und überschüssigen Wasseransammlungen. Durch die subtile Erwärmung des Körperkerns erhöht sich außerdem die Produktion weißer Blutkörperchen, was unsere Fähigkeit, Krankheiten in Schach zu halten, verbessert und unser Immunsystem stärkt.

Diese Effekte kannst du dir beispielsweise von Infrarot-Wärmelampen, von Infrarot-Lichtern oder auch in Infrarot-Wärmekammern holen. Das einfachste ist jedoch wie immer in der Natur ein bewusstes und achtsames Sonnenbad zu nehmen. Dort können die besten natürlichen Strahlen der Sonne in deinen Körper eindringen und für Heilung sorgen.

6. Warmes Essen

Werden Speisen oder Lebensmittel zu stark und zu lange erhitzt kann ein beträchtlicher Anteil an essentiellen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Makronährstoffen wie Proteinen zerstört und unbrauchbar gemacht werden. Was dann noch übrig bleibt, sind vereinzelt Nährstoffe und eine Hülle aus leeren Kalorien, die heruntergeschlungen werden. So schlimm kann es jedoch gar nicht sein, sonst würden die meisten von uns überhaupt nicht mehr leben. Dass hochwertige rohköstliche Lebensmittel gesünder und vollwertiger sind, darüber braucht man nicht diskutieren. Aber gerade in der winterlichen Zeit und besonders in den kalten Gebieten des Nordens hat eine warme Mahlzeit schon des öfteren Leben gerettet und Wärme gespendet. Wenn der Körper ausgekühlt ist, dann ist es schwer sich auf Dauer mit kalten Nahrungsmitteln zufrieden zu geben. In solchen Momenten bewirken angenehm erhitze Speisen Wunder. Wir reden hier nicht vom Totkochen, langem anbraten oder backen. Es geht darum die

Nahrung etwas anzuschwitzen, sie zu einer schmackhaften Suppe zu verwandeln, sie leicht anzudünsten oder kurz und scharf anzubraten. Das Feuer bzw. die Wärme sollte dabei so natürlich wie möglich sein. Die Flammen von einem Lagerfeuer eignen sich natürlich perfekt. Weniger würde sich z.B. ein Induktionsherd anbieten, da er mit elektrischen Feldern arbeitet, dessen Strahlung sich suboptimal auf die Nahrungsmittel auswirkt.

In der traditionell chinesischen Medizin (TCM) steht das Qi, also unter anderem die Lebensenergie, der Nahrung sehr stark im Vordergrund. Vitamine und Mikronährstoffe usw. haben dort eigentlich fast keine Bedeutung. Beim Kochvorgang, der als ein alchemistischer Prozess angesehen wird, wird die Energie der Nahrungsmittel in eine geläuterte Essenz der Lebensenergie Qi transformiert. Eine bewusst gekochte Suppe beispielsweise trägt diese feine Essenz des Qi in sich und diese kann vom Körper viel besser aufgenommen werden als von rohköstlichen Speisen.

Meiner Erfahrung nach ist da sehr wohl etwas dran. Ich habe selbst mit dem Essen viel herumexperimentiert und bin zum Schluss gekommen, dass man sich mit der Zerstörung der Nährstoffe in der Nahrung durch den Kochprozess nicht verrückt machen sollte. Ja die Nahrung sollte so natürlich und lebendig wie möglich aufgenommen werden, dafür lege ich meine beiden Beine ins Feuer. Jedoch ist es ebenfalls wichtig, in gewissen Situationen, in denen der Verdauungstrakt womöglich geschwächt ist, Hilfe benötigt oder das Verdauungsfeuer gerade einfach sehr schwach ist, die Nahrungsmittel zu erwärmen, auf eine bewusste und rücksichtsvolle Weise natürlich.

Vergiss niemals, dass letztendlich alles Energie und Schwingung ist. Es geht nicht um irgendwelche speziellen Vitamine, sondern um die Lebensenergie, das Qi, das Prana oder wie du es nennen willst. Diese Lebensenergie hält den Körper am Leben und diese Lebensenergie muss im Körper fließen. Wenn der Körper ausgekühlt ist, ist die Wahrscheinlichkeit einer Stagnation sehr groß und energetische Blockaden treten auf. Es gibt auch zahlreiche Experimente und lebende Beweise von Menschen, die Tage, Wochen oder Monate ohne einen Schluck Wasser oder einem

Bissen Nahrung auskommen. Nahrung und Wasser ist natürlich wichtig für unseren materiellen Körper, jedoch können sich extrem bewusste Menschen mit einer hohen Schwingungsfrequenz und einem ausgeglichenen Energielevel auch mit reinem Licht oder kosmischem Ether versorgen. Ihr Lichtkörper ist aktiviert und sie sind nicht mehr so stark von der materiellen Welt abhängig. Der Umweg über Makronährstoffe und Mikronährstoffe, die letztendlich auch nur umgewandeltes Licht bzw. Energie sind, ist in solchen Bewusstseinszuständen nicht notwendig. Das ist natürlich ein fortgeschrittener und weiter Weg, aber dieser Weg wurde bereits von einigen Wesenheiten gemeistert und er soll uns Menschen aufzeigen, was alles möglich ist auf dieser Welt. Um den Bogen allerdings wieder zu spannen, wenn sich dein Körper nach einer warmen und wohltuenden Mahlzeit sehnt, weil er beispielsweise ausgekühlt ist, dann erfülle ihm diesen Wunsch.

7. Reinigung und Läuterung durch das Feuer

Hiermit ist nicht gemeint, dass du dich auf einen Scheiterhaufen stellst und dich verbrennen lässt, um dich von deinen Sünden zu reinigen. Nein. Mithilfe dieser Methode kannst du emotionale Wunden, innere Blockaden oder alten Ballast loslassen, damit du wieder ein freier und leichterer Mensch bist. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel für dich alleine ein Lagerfeuer zu richten und deine Wunden und Blockaden auf einen Zettel aufzuschreiben.

Meditiere wirklich einmal darüber, was dich belastet und was du schon zu lange mit dir herumgetragen hast. Wir wissen alle, dass uns dieser zusätzliche Ballast, den wir tagtäglich mit uns herumschleppen, blockiert und zwar auf sehr vielen Ebenen unseres Lebens. Diese energetische Last wirkt wie eine Fußfessel, die uns am Boden hält, die uns herunterzieht und die unser Leben belastet. Viele von uns können sich nicht davon befreien, weil sie sich mit dieser Last, womöglich ihren Fehlern, ihren Sünden oder ihren Schmerzen identifizieren. Ihr Ballast gibt ihnen etwas, ihr Ballast nützt ihnen auf irgendeine Art und Weise, ihr Ballast ist vielleicht sogar zur Gewohnheit geworden. Die Last blockiert unser

wahres Potenzial und sperrt unsere vollkommene Macht ein. Eine Macht, von der viele Menschen sogar Angst haben, denn dann könnten sie ja womöglich doch etwas in der Welt bewirken, müssten aber aus ihrer Komfortzone ausbrechen und in die Welt des vorerst Unbekannten vordringen.

Was hält dich also momentan am meisten zurück? Was ist deine größte Blockade? Wovor hast du die meiste Angst? Welchen Ballast schleppst du mit dir schon zu lange herum? Meditiere darüber und schreibe dir die Antworten auf einen Zettel. Investiere wirklich Zeit in dieses Unterfangen und mache es zu einem Ritual. Anschließend suchst du dir einen schönen Tag oder eine laue Nacht aus und verbrennst diesen Zettel im Lagerfeuer. Sprich zu dir selbst, dass du jetzt loslassen wirst. Du hast eine Entscheidung getroffen und du stehst jetzt zu dieser Entscheidung. Du tust jetzt alles dafür, dass diese Entscheidung zur Realität wird.

Das Feuer hat eine reinigende und läuternde Wirkung. Diese Eigenschaft oder diesen Effekt kannst du dir zu Nutze machen. Sprich mit dem Feuer. Erzähle ihm deine Geschichte und lasse deine Wunden, deinen Ballast, deine Fehler und deine Blockaden vom Feuer reinigen und läutern. Gestehe deine Fehler ein, reflektiere sie und mache es in Zukunft besser. Betrachte diese Läuterung als den nächsten Schritt ein besserer, liebender und dankbarer Mensch zu werden, der die allumfassende und göttliche Liebe lebt. Befreie dich von deinem alten und überholten Ich. Transformiere dich jetzt zu einem neuen und bewussteren Menschen.

8. Feuerlauf

Der Feuerlauf ist auf der einen Seite ein ganz persönlicher Test, wie stark dein Geist und wie stark bereits dein Vertrauen in deine geistigen Kräfte bzw. dein Gottvertrauen ist. Auf der anderen Seite ist der Feuerlauf eine Probesituation, wie du in einer Gefahrensituation reagieren würdest. Stellst du dich der Gefahr? Läufst du vor der Gefahr weg? Kannst du die unangenehme

Situation genießen? Kannst du in die Angst eintauchen oder erstarrst du plötzlich vor Ehrfurcht? Beim Feuerlauf geht es zu keinem Zeitpunkt darum, irgendjemand irgendetwas zu beweisen. Es geht nicht darum, das eigene Ego aufzuspielen und mit seiner Fähigkeit über das Feuer zu gehen anzugeben. Ganz im Gegenteil. Es ist ein ganz besonderes Ereignis für dich selbst, weil du dir selbst bewiesen hast, dass der Geist über der Materie steht. Du hast dir selbst klar gemacht, dass es da noch etwas gibt, was für den menschlichen Verstand nicht zu 100% erklärbar ist und dennoch ist es passiert. Du bist über das Feuer gegangen. Über etwa 700°C heiße Kohlen und das „live“. Du hast es nicht nur im Fernsehen gesehen oder andere Leute beobachtet, wie sie es durchziehen. Du hast die Hitze mit deiner Haut selbst gespürt, du hast das Knistern des Feuers mit deinen Ohren gehört, du hast das verbrannte Holz mit deiner Nase gerochen und du bist selbst derjenige gewesen, der das zuvor Unmögliche möglich gemacht hat.

In solchen Momenten des Lebens geschieht wahrliche Transformation. Irgendetwas in deinem Kopf macht Klick und du bist über die Schwelle des Zweifels gestiegen. Du bist einmal mehr in das Gefühl eingetaucht, wie es sich anfühlt, wenn man plötzlich alles schaffen kann. Genau dieses Gefühl darfst du in deinen Erfahrungsschatz integrieren und für dein und für das Wohl der Welt einsetzen. Was bei einem Feuerlauf geschieht, ist wirklich magisch und ich habe es am eigenen Leib erfahren dürfen. Du weißt jetzt, dass du alles schaffen kannst, was du dir vornimmst, wenn du nur einen starken Willen hast. Dein Wille entscheidet im kritischen Moment über Erfolg oder vermeintlichen Misserfolg. Dieses Wissen muss in dir gefestigt werden und eine Möglichkeit dies zu tun, ist eben den Feuerlauf zu praktizieren. Darüber hinaus schenkt uns der Gang über die heißen Kohlen Achtsamkeit, Demut und Vertrauen. Alles Dinge, die für den spirituellen Pfad essentiell wichtig sind.

Mit hoher Achtsamkeit und umfassendem Bewusstsein gibt es keine Gefahr. Spüre in die Angst hinein, arbeite mit ihr, akzeptiere sie und wandle sie in Mut um. Lasse dich einfach fallen und lasse alles, für was die Zeit jetzt gekommen ist, fallen, ähnlich wie bei der Reinigung und Läuterung deiner unaufgearbeiteten Emotionen.

Rede mit dem Feuer und bitte das Feuer dich hindurchgehen zu lassen, dich gewähren zu lassen voller Demut und Dankbarkeit. Und schließlich stelle dir die Frage: Für was in der Welt würdest du durchs Feuer gehen? Und dann mache den ersten Schritt!

9. Atmung, Meditation, geistige Willenskraft

Ein weiterer Weg der Wärmetherapie geht direkt über unseren Geist. An dieser Stelle verabschieden wir uns von materiellen Hilfsmitteln wie Wärmekörper, Feuer oder heißem Wasser. Wir tauchen in die Welt unserer Gedanken und unseres Geistes ein. Wir alle sind Schöpfer, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, spielt hierbei keine Rolle. Und wenn wir Mitschöpfer dieser Realität sind, dann können wir sie auch beeinflussen. Das passiert auf ganz subtile Weise, wie zum Beispiel bei der Bewegung, beim Essen, beim Autofahren, beim Hausbauen, beim Putzen oder beim Umsetzen einer Vision. Alles beginnt mit einem Gedanken und diese Gedanken entspringen unserem Geist. Gedanken müssen sozusagen nur noch in die gelebte Realität umgesetzt werden und dann manifestieren sie sich in der materiellen Realität. Dazu benötigen wir natürlich einen starken Geist, einen unbändigen Willen, lasergerichteten Fokus, ein selbstdiszipliniertes Durchhaltevermögen und einiges mehr. Der Punkt ist jedoch, der Geist steht über der Materie und der Geist hat auf die Materie Einfluss.

Diesen Einfluss können wir uns bei der Wärmetherapie zu Nutze machen, indem wir beispielsweise mithilfe spezieller Atemtechniken und zielgerichteter Meditation durch unsere geistige Willenskraft Wärme von innen heraus erzeugen. Ja du hast richtig gehört. Ohne ein externes Hilfsmittel können Menschen mit einem willensstarken Geist ihr inneres Feuer aufdrehen und den Körperkern erwärmen. Die Atmung ist dabei ein leichtes Hilfsmittel Druck, Spannung und Energie aufzubauen, indem der Fluss des Atmens wie ein Antrieb wirkt und die Wärmeturbinen ankurbelt. Die dazugehörige Feueratmung findest du im Kapitel „Atmung“. Bei der Meditation funktioniert das ein wenig anders, aber im Grunde

genommen fungieren hier deine achtsamen Gedanken als Antrieb und eine konzentrierte Visualisierung als die Wärmeturbine. Du musst deinen Geist erst einmal zur Ruhe kommen lassen und dir dann mithilfe des aufgebauten Fokus ein loderndes energetisches Feuer vorstellen, das dich von innen heraus erwärmt. Der erste Funke entsteht in deiner Körpermitte und Flammen breiten sich immer weiter aus. Schließlich umringt dich das Feuer und du bist auf gewisse Art und Weise mit dem Feuer verschmolzen. Du bist das Feuer. Äußere Kälte kann dir nichts mehr anhaben.

Es geht aber noch weiter. Diese von innen heraus erzeugte Hitze kann sich sogar soweit ausdehnen, dass Schnee um dich herum schmilzt. Meister des Feuerelements können Stunden im Eiswasser verharren, ohne dass ihre inneren Organe unterkühlen und wichtige Teile ihres Organismus versagen. Das hört sich vielleicht für dich nach einem Fantasiefilm an, aber es ist die Realität. Du musst dich nur informieren, recherchieren und deine eigenen Erfahrungen machen, anstatt immer alles nur anzuzweifeln. Unser Geist ist ein mächtiges Werkzeug, leider haben die meisten von uns vergessen, wie mächtig er ist, geschweige denn wie man ihn benutzt. Es ist alles viel einfacher, als man denkt. Das wichtigste ist das Vertrauen in unsere Fähigkeiten und das Vertrauen in Gott. Wir sind keine Menschen, wir sind Bewusstsein, das momentan als geistiges Wesen eine menschliche Erfahrung durchläuft.

5.9 Erdung

Ich bin in einem Vorort einer Kleinstadt mit etwa 40000 Einwohnern aufgewachsen und diese Kleinstadt ist wirklich von einer wunderschönen Natur umgeben. In einem Umkreis von 15 Minuten mit dem Auto stehen einem verschiedene Badeweier, ein paar Seenlandschaften, diverse Wanderrouten, dutzende Wälder, Wiesen, Bäche, Flüsse und Parks zur Auswahl. Von meinem Elternhaus war ich innerhalb von 5 Gehminuten beim Wald. Doch damals habe ich dieses Potenzial überhaupt nicht wahrgenommen, geschweige denn geschätzt. Mit Anfang 20 bin ich dann nach Wien gezogen einer größeren Stadt an der Donau und damals war ich übergelukkig endlich aus meiner Heimatstadt draußen zu sein und endlich in einer großen Stadt zu leben, wo mir unzählige Möglichkeiten der neumodernen Welt offen standen. Etwa sechs Jahre später war ich dann sehr froh darüber Wien wieder verlassen zu dürfen, auch wenn es mir sehr schwer viel. Wien hatte ja auch viel Natur zu bieten, aber es dauerte eben wesentlich länger dorthin zu kommen und ein Auto in der Stadt war mir zu teuer und zu blöd. Abgesehen davon wurde ich mit der Zeit auf meiner spirituellen Reise immer feinfühlicher und diese materiellen menschlichen Strukturen waren alles andere als heilend für meinen Körper. Straßen, Beton, Autos, Lärm, Strahlung, Menschenmassen, Elektrosmog und schlechte Luft wurden nach und nach mehr und mehr zur Belastung für mich. Es war aushaltbar, aber mir war zu dieser Zeit klar, dass ich mein Leben nicht in einer Großstadt verbringen wollte. Es zog mich also vorerst wieder zurück in meine Heimatstadt bzw. in den Vorort meiner Heimatstadt und ich freute mich jetzt schon darauf innerhalb von 5 Minuten zu Fuß im energiereichen Wald zu sein und die wundervollen Seenlandschaften auszukosten. Damals war es mir aufgrund meiner unentwickelten Wahrnehmung einfach nicht wirklich wichtig, ob Natur in meiner Nähe ist. Jetzt denke ich darüber völlig anders und bin liebend gerne in der Natur. Früher konnte man mich mit einer Wandertour, einem Spaziergang im Wald oder dem Besuch eines Naturparks jagen. Nun kann ich eigentlich gar nicht genug davon bekommen. So ist eben das Leben. Als spirituell

bewusster Mensch schätzt man die Natur und man ehrt seine Wurzeln. Man entwickelt einfach ein Gespür für Dinge, die einem gut tun, und für Dinge, die einem nicht gut tun. Was mir mehr als je zuvor bewusst geworden ist, ist, dass je natürlicher die Strukturen um einen herum sind, desto friedvoller, freudvoller und glückseliger ist das eigene Sein. Je hingebungsvoller man sich in die Obhut der Naturenergie fallen lässt, desto ausgeglichener, energiegeladener und achtsamer wird das eigene Sein. Die Natur ist so unglaublich heilvoll und viele Menschen haben das längst vergessen.

Vielleicht gehörst du ja zu den glücklichen, die ebenfalls die Kraft der Natur spüren. Falls nicht, dann möchte ich dich von ganzem Herzen dazu inspirieren einen Schritt näher an die Natur heranzutreten und dich ihrer heilenden Kraft zu öffnen. Gib der Natur wirklich mal eine Chance in dein Bewusstsein einzutreten und lasse die hochheilenden Frequenzen der Natur in dich hineinströmen. In diesem Kapitel möchte ich dir ein paar Möglichkeiten mit an die Hand geben, wie du dich der Natur ganz einfach nähern kannst. Es ist kinderleicht und das ist auch genau das Stichwort. Als Kind war ich nämlich gerne in der Natur und an der frischen Luft. Die Pubertät hat mich zu einem anderen Menschen gemacht bzw. ich habe mich zu einem anderen Menschen machen lassen. Ich bereue diese Erfahrungen nicht, aber ich bin unendlich froh und dankbar, dass ich wieder zur Natur zurückgefunden habe. Finde auch du wieder zurück zu Mutter Natur, zu Mutter Gaia. Die Erde ist nicht einfach nur ein Gesteinsbrocken. Die Erde ist ein Lebewesen. Stell dir die Erde wie ein riesiges Lebewesen vor und du bist eine Zelle davon. Du erwartest doch auch von deinen Zellen, dass sie gut mit dir umgehen und dir gut dienen. Du bist auch wie eine Art Zelle und daher gehe auch du gut mit der Natur und mit Mutter Erde um. Sende ihr Liebe, Dankbarkeit, und Frieden. Sie wird sich überaus freuen, vertrau mir. Du kannst mit ihr Kontakt aufnehmen und glaub mir, sie hört dich.

Warum ist also Erdung so wichtig und was ist Erdung überhaupt?

Erdung, Grounding oder Earthing beschreibt die Regulierung und Ausgleichung des Körpers durch die Energie der Erde. Die Energie deines Körpers wird mit der Energie von Mutter Erde verbunden und somit kann unser Körper sowohl überschüssige Energie abgeben als auch mangelnde Energie aufladen. Du kannst dir deinen Körper wie eine Art dynamische Batterie oder einen dynamischen Energietank vorstellen. Im besten Fall ist das Energielevel deines Körpers ausgeglichen und im Fluss. Sowohl ein Energieüberschuss als auch ein Energiemangel kann zu Dysbalancen führen. Eine Energiestagnation, also eine Blockade im Energiefluss, hat ebenfalls keine heilende Wirkung auf dein System. Ist dein Energielevel in deinem Körper-Seele-Geist System ausgeglichen, ausbalanciert und harmonisiert, dann strahlt dein gesamtes System auch Balance, Ausgeglichenheit und Harmonie aus. In diesem dynamischen Gleichgewicht hat dein Körper genügend Ressourcen übrig, um seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Als spirituell bewusster Mensch ist es sehr wichtig zu einem Meister des eigenen Energiehaushalts und seines eigenen Energiesystems zu werden. Wir als Menschen sollten ein inniges Gespür dafür entwickeln, wo in unserem System gerade eine Stagnation herrscht, wo in unserem System gerade ein Mangel herrscht und wo in unserem System gerade ein Überfluss herrscht. Unsere Aufgabe ist es sodann diese Dysbalancen auf natürliche Weise auszugleichen und die Natur ist eine wunderbare Methode dafür. Wie könnten wir unser Energiesystem noch in Balance bringen? Zum Beispiel mit Ernährung, Atmung, Schattenarbeit, Lichtarbeit, Energiearbeit, Läuterung, Meditation, Geisteskraft, Bewusstseinsarbeit etc. Alles grundlegende und fundamentale Methoden, die Teil unserer Arbeit sind. Eine regelmäßig durchgeführte Erdung reiht sich natürlich ebenfalls dort ein und Erdung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Körperheilung in Form von Energiebalance zu schenken.

Erdung bedeutet eine Verbindung zu Mutter Erde herzustellen und diese Verbindung stellen wir am besten mit unserem nackten Körper her. Unser Körper benötigt einen direkten Kontakt mit der

Erdoberfläche, sozusagen einen direkten Hautkontakt. Leider verhindert unsere moderne Lebensweise diesen direkten Hautkontakt mit der Erde. Schuhe, Beton, Teer, Kunststoff, Häuser, Autos, Städte, Flugzeuge, Züge, Busse, Klamotten usw. schränken den Kontakt zum natürlichen Erdboden ein. Anders ausgedrückt: Wir entkoppeln uns förmlich von der Erdenergie. Je „fortschrittlicher“ und technologischer unsere Gesellschaft wird, desto mehr verlieren wir die wahre Verbindung zu Mutter Natur nicht nur geistig und seelisch, sondern offensichtlich auch körperlich. Wir Menschen sind in der Lage, mit unseren Sinnen die Welt wahrzunehmen. Wir können riechen, schmecken, hören, fühlen und sehen. Was viele Menschen aber leider nicht mehr wahrnehmen können, sind Energien. Unsere Erde ist von einem elektrischen Feld umgeben und ähnlich wie ein riesiger Magnet aufgebaut. Die Ladung der Erdoberfläche ist negativ. Das bedeutet, dass unsere natürliche Umwelt voller freier negativ geladener Elektronen ist. Alles, auch wir Menschen, bestehen aus Atomen. Neutrale Atome sind aus einer gleichen Anzahl negativ geladener Elektronenpaare und positiv geladener Protonen aufgebaut. Bei Stoffwechselprozessen können Atome z.B. Elektronen verlieren und werden zu freien Radikalen. Freie Radikale sind Moleküle, denen Elektronen fehlen und jetzt machen sie sich auf die Suche nach neuen Elektronen und das auf keine freundliche und diplomatische Art und Weise. Durch vermehrte Infektionen, Umweltgifte, Stress, wenig Bewegung und schlechte Ernährung etc. werden zu viele freie Radikale gebildet. Dieser Überschuss an freien Radikalen führt zu oxidativem Stress in unserem Körper. Oxidativer Stress kann die Entstehung von vielen Krankheiten begünstigen und verstärken. Bewusste Erdung wäre nun eine Möglichkeit diesen oxidativen Stress abzubauen, indem diese Radikale neutralisiert werden. Diesen freien Radikalen fehlen nämlich ungebundene negative Elektronen und da unsere Erde negativ geladen ist, hat sie negative Elektronen im Überfluss. Dort können die freien Radikale ihren Elektronenmangel ganz einfach ausgleichen, werden schließlich neutralisiert und sorgen für keinen oxidativen Stress mehr in unserem Organismus. Der direkte und natürliche Energieaustausch mit der Erde führt also zu mehr Balance, Gleichgewicht und Heilung in unserem System. Das Ganze kann man sogar mit einem Voltmeter messen. Bei blankem Kontakt deiner Haut mit der Erde

liegt eine Spannung an und es fließt somit ein leichter Strom. Mit unserer Kleidung und unseren Schuhen trennen wir uns von diesem Energieausgleich.

Einige Vorteile und Effekte von bewusster Erdung

- Bessere Schlafqualität
- Höhere Stressresistenz
- Leichter Stressabbau
- Geistige Entspannung
- Mentales und emotionales Wohlbefinden
- Physische und psychische Ausgeglichenheit, Balance und Harmonie
- Entzündungshemmung
- Immunsystemstärkung
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Möglichkeiten für bewusste Erdung, Earthing und Grounding

1. Spaziergänge

Du könntest einfach damit beginnen jeden Morgen, Mittag und Abend einen kleinen Spaziergang auszuführen. Egal ob in der Stadt oder am Land. Geh regelmäßig raus an die frische Luft und unter den freien Himmel. Bewegung heilt und bei einem gemütlichen Spaziergang kommt man auf andere Gedanken und neue Ideen.

2. Wanderungen

Such dir in deiner Nähe ein paar Wanderrouten heraus und erkunde deine Umgebung. Solche Wanderrouten führen dich

meistens in die Natur und dort kannst du auch einmal abseits des Wanderweges auf Erforschungsreise gehen. Lass dich in der Natur treiben.

3. Bergtouren

Vielleicht gibt es in deiner Nähe einen kleinen Berg oder vielleicht hast du Möglichkeit unkompliziert zu einem größeren Berg zu fahren. Dort kannst du dich einmal allein, mit Freunden oder mit einer Reisegruppe in ein Bergabenteuer stürzen. Die frische Bergluft ist eine Luft für sich und hat eine unglaubliche Heilwirkung.

4. Barfußlaufen

Barfußlaufen kannst du eigentlich überall. Probiere es einmal beim Spaziergehen aus, dann beim Wandern und wenn du dich sicher fühlst, dann könntest du deinen nächsten Berg auch einmal Barfuß besteigen. Hab keine Scheu. Es geht schließlich um deine Heilung und eine starke Verbindung zur Natur. Das kann für andere Menschen vielleicht auch komisch wirken. Egal. Lass sie denken, was sie wollen. Sie denken eh, was sie wollen.

5. Sport in der Natur

Such dir ein schönes Plätzchen an einer Wiese, in einem Wald, an einem Bach oder an einem Park und starte dort dein Bewegungstraining. Du hast in diesem Buch viele Dinge gelernt. Jetzt ist es an der Zeit diese in die Tat umzusetzen. Du hast im dazugehörigen Online Training alles, was du benötigst, um ein minimalistisches und hocheffektives Training ohne Equipment jederzeit und überall durchführen zu können.

6. Schwimmen im See

Ich bin mir sicher in deiner Nähe gibt es irgendwo einen See oder Badeweiher, an dem du hin und wieder ein paar hunderte Meter schwimmen kannst. Du musst auch nicht zwangsweise so weit in den See schwimmen. Du kannst auch einfach am Rand schwimmen. Schwimmen vereint Natur, Bewegung und intensive Atmung in einem. Lass deinen Körper davon profitieren.

7. Meerwasser

Das salzige Meerwasser hat einen unglaublich intensiven Heileffekt auf dein Körper-Seele-Geist System. Es reinigt dein Energiefeld, es entlastet deine Psyche und es wirkt sehr wohltuend auf deine Haut. Das Salz hilft deinem Organismus zusätzlich dabei sich von negativen Energien zu befreien. Tob dich im Meer aus und bleib einmal für mindestens 15 Minuten im Wasser.

8. Wildcampen

Finde einen geeigneten Ort, an dem du unbeschwert in der freien Natur ein kleines Lager aufschlagen kannst und genieße eine Nacht in der freien Wildbahn. Ein gemütliches Lagerfeuer, ein sternklarer Himmel in der Nacht, frische Waldluft und heilende Naturgeräusche werden deinen Alltagsstress in kürzester Zeit in Wohlbefinden und Glückseligkeit transformieren.

9. Outdoor Survival Training

Wenn du noch einen Schritt weitergehen möchtest, könntest du auch deine Fähigkeiten beim Überlebens(kampf) in der Wildnis verbessern. Das ist Erdung in seiner reinsten Form. Es gibt da draußen natürlich auch genügend Survival-Schulen oder Survival-Trainer, bei denen du dir viele Tipps und Ticks holen kannst, bis du dich mit ein paar anderen Menschen oder mit dir allein bereit fühlst

ein Abenteuer zu erleben. Finde wieder zu deinen Wurzeln zurück. Heilung pur.

10. Bäume

Bäume können uns eine unglaubliche Erdungskraft schenken. Geh raus in die Natur und umarme bei deinem nächsten Waldspaziergang einfach ein paar Bäume oder klettere vorsichtig auf einen hinauf. Fühle und spüre dich in sie hinein und versuche mit ihnen zu kommunizieren. Du kannst natürlich auch meditieren, während dein Rücken einen Baum berührt. Es gibt viele Möglichkeiten.

11. Sonne

Die Sonne hat im ersten Moment zwar nichts mit Erdung zu tun, allerdings hat die Sonne einen riesigen Heileffekt auf alle Lebewesen. Natürlich kann uns Sonne im Übermaß auch schaden, aber das ist kein Grund Angst vor der Sonne zu haben. Regelmäßige und gemäßigte Sonnenbäder sind sehr wichtig für unsere Gesundheit. Ein Aufenthalt in der Sonne geht eigentlich immer einher mit einem Aufenthalt an der frischen Luft. Begegne unserer Sonne wieder bewusst und lass chemische Sonnencremes und zu viel Sonnenbrille weg. Die Sonnenstrahlen sollen unsere Pupillen erreichen.

12. Tierkontakt

Tiere sind der Inbegriff lebendiger Schöpfung auf dem Planeten Erde und Tiere sind Erdung pur. Ihre Ruhe und ihr Wesen haben tiefe Heilwirkungen auf unseren Organismus, denn sie sind unsere Freunde und Helfer. Das Streicheln von Tieren hat einen stark heilenden Effekt auf unsere Psyche und die Geräusche von Tieren regen ebenfalls die Heilung unseres Körper-Seele-Geist Systems an. Öffne dein Herz für die Welt der Tiere und begegne ihnen mit

Sanftmut, Liebe und Mitgefühl. Eine vegane Ernährungsweise wird dir bei deiner Herzöffnung helfen.

13. Wilde Nahrungsmittelsuche

Beerensammeln, Pilzesuchen, Baumblätterpflücken oder Wildkräuterzupfen heben nicht nur unsere Ernährung auf das nächste Level, sondern verbinden uns auch ganz instinktiv und intuitiv mit Mutter Natur. Obstbäume pflanzen oder sein eigenes Gemüse anbauen haben natürlich denselben Effekt. Baue einfach eine innige Verbindung mit den Nahrungszyklen der Erde auf und lerne die Natur wieder von ihrer lebensspendenden Seite kennen. Es geht immer darum die Erde und alles was dazu gehört mit deiner nackten Haut zu berühren.

14. Natur-Meditation

Eine weitere sehr heilende Methode wäre dir einmal ein paar Stunden Zeit zu nehmen und in eine tiefe Meditation im Wald einzutauchen. Eine ganz simple Stille- und Achtsamkeitsmeditation mit Waldgeräuschen im Sitzen oder Liegen. Lass all deine Elektronik zuhause und fokussiere dich voll und ganz auf deine Präsenz in der Natur. Eine Gehmeditation wäre auch eine sehr heilende Möglichkeit. Nimm alles ganz bewusst wahr und lass dich von den heilenden Frequenzen der Natur regenerieren.

5.10 Das Power Workout

Du hast hier in diesem Buch ja bereits einige Trainingsmethoden miterleben dürfen und jetzt kommen wir zu der Trainingsart, auf die alles hinauslaufen soll. Sie ist meiner Meinung nach eine der ursprünglichsten Trainingsmethoden, wenn man überhaupt von einer Methode sprechen kann, weil sie eben so natürlich und konzeptlos ist. Das Power Workout vereint einfach alles, was du bisher in diesem Buch gelernt hast, mit dem einfachen Unterschied, dass du völlig konzeptfrei und planfrei trainierst. Das Power Workout ist das unkomplizierteste, unabhängigeste, beschwerdefreieste, befreiendste und sorgloseste Training, das mir bekannt ist. Eigentlich brauchst du dazu auch überhaupt nichts zu wissen. Du könntest einfach nach deinem Urinstinkt trainieren. Aber dennoch war das ganze Wissen, das wir uns auf den letzten Seiten angesehen haben, nicht umsonst, denn von diesem Wissen können wir schöpfen. Ich habe ja versucht dir die grundlegendsten und fundamentalsten Trainingsarten zu erläutern und diese Methoden machen wir uns jetzt ganz einfach zu Nutze, indem wir sie im Power Workout vereinen.

Was bedeutet das? Bisher war es ja so, dass wir das High Intensity Interval Training und Sprint Interval Training mit einem festgesetzten Timer in sehr schnellem Tempo und hoher Intensität ausgeführt haben. Es war so angedacht, dass wir das High Intensity Training mit einer gewissen Anzahl an Wiederholung langsam und hart absolviert haben. Beim Mobilisations-, Stabilisations-, Flexibilitäts- und Functional Movement Training war es so, dass wir gewisse Übungen über eine festgelegte Dauer vollkommen bewusst und achtsam durchgeführt haben. Bei allen Trainingsarten kamen möglicherweise ein paar ganz einfache Hilfsmittel wie eine Bank, ein Stuhl, eine Haltestange etc. zum Einsatz. Beim Power Workout ist es allerdings so, dass du einfach raus in die Natur gehst, dir ein schönes Plätzchen suchst und dann schlicht und einfach zum trainieren anfängst. Völlig minimalistisch. Das Power Workout steht als Symbol für deine eigene Kraft, für deine eigene Intuition und deinen eigenen Instinkt, das zu tun, was dein Körper jetzt

gerade benötigt, ohne sich von irgendwelchen Konzepten einschränken zu lassen. Versteh mich bitte nicht falsch. Manchmal ist es sehr wichtig sich in Konzepte hineinzustürzen und etwas strikt nach Plan durchzuziehen. Gerade am Anfang ist das für viele von uns bitter nötig. Aber irgendwann können wir all diese Stützräder beiseite stellen und uns auf unser Wissen und unsere Weisheit verlassen. Genau dafür steht das Power Workout. Wieder in seine eigene Kraft zu kommen und seine Selbstermächtigung zurückzuerobern.

Viel zu oft ist es eben so, dass wir Menschen uns von irgendwelchen Auflagen oder Bestimmungen einschränken lassen, auch wenn diese in einer gewissen Phase unseres Lebens vielleicht gut waren. Irgendwann ist es an der Zeit die Ketten abzulegen und wieder zu unserer wahren Natur zu finden. Befreie dich also von jeglichen Beschränkungen, Limitierungen und Blockaden. Du brauchst kein Fitnesscenter. Du brauchst keinen Sportplatz. Du brauchst keinen Calisthenicspark. Du brauchst keine Laufbahn. Du brauchst keine Trainingsmatte. Du brauchst keinen Trainingsraum. Du brauchst keine Gewichte. Du brauchst keine Kettlebells. Du brauchst keine Hanteln. Du brauchst keine Schwimmbahn. Und du brauchst schon gar keine Apple Watch, die deinen Puls oder deine Schritte misst. Ich möchte dir natürlich nichts verbieten. Ich nutze gerne auch hin und wieder Sportplätze, meine Trainingsmatte oder einen Timer. Aber meiner Meinung und Erfahrung nach geht nichts über die Freiheit einfach in der Natur zu trainieren. Dort findet die größte Heilung statt. Nicht nur für deinen Körper, sondern auch für deine Seele und deinen Geist. Befreie dich Schritt für Schritt von diesen technischen Anhaftungen. Nutze diese Hilfsmittel als Abwechslung, Spaß oder zu gesellschaftlichen Zwecken, aber bitte nicht aus Abhängigkeit.

Das Motto lautet also: Nutze die Natur, nutze dein Trainingswissen, nutze deine Intuition, nutze deinen Instinkt, nutze deinen Geist und nutze deine Kreativität für die Heilung deines Körpers. Ein kurzes Beispiel: Von deinem Zuhause aus läufst du einfach in den nächsten Wald oder den nächsten Park und dort führst du ein knackiges Warm Up in Form von Mobilisationsübungen durch. Danach beginnst du mit einer kurzen Trainingsmeditation, die dich

auf dein Training vorbereitet und mit der du dein Training mit einer bestimmten Intention auflädst z.B. Muskelaufbau. Anschließend startest du mit einem High Intensity Ganzkörpertraining. Du führst verschiedene Übungen nacheinander durch, bis du an deine Grenzen kommst. Jetzt baust du eine kleine Atemübung ein und mit der gesammelten Kraft geht es in die zweite Runde deines Haupttrainings. Dort führst du ein paar Übungen im High Intensity Interval Stil aus. Währenddessen pusht du dich mithilfe deiner Geisteskraft in Form von motivierenden und energiegeladenen Affirmationen und Visualisierungen. Anschließend beendest du dein Bewegungstraining mit ein paar Stabilisations- und Dehnübungen. Völlig entspannt und gelassen verbindest du dich tief mit Mutter Erde und Gott dem Urschöpfer und der Urquelle. Sei dankbar für dieses wunderbare Training und sei dankbar, dass du diesen wundervollen Körper geschenkt bekommen hast. Sei dankbar, dass du dich überhaupt bewegen kannst und dass deine Beine und Arme so funktionieren, wie sie funktionieren sollen. Geh zum Schluss für ein paar Minuten noch einmal in dich und spüre in deinen Körper hinein. Was ist passiert? Wie fühlst du dich? Will dir dein Körper etwas mitteilen? Sprich mit ihm.

Mach die Natur zu deinem Verbündeten. Nutze das gesamte Trainingswissen aus diesem Buch und gerne auch aus der dazugehörigen Online Akademie Heile Dich Selbst und lass dich von der Leichtigkeit und Einfachheit inspirieren. Baue eine gesunde Verbindung zu deinem Körper auf und intensiviere deine Heilung durch die Kraft der Natur. Mache Gebrauch von deiner mächtigen Geisteskraft. Du hast wirklich alles in dir, was du benötigst, und dieses Buch soll dir helfen dein verstecktes Potenzial wieder zu entdecken. Mehr gibt es zu diesem Punkt eigentlich nicht mehr zu sagen. Mach das beste daraus und setze dieses Wissen in die gelebte Realität um. Du musst es einfach mal ausprobieren. Ich bin überzeugt davon, dass du es lieben wirst, zumindest dein Körper.

5.11 Energetic Training

Das Leben ist ein mystischer Tanz. Alles ist Frequenz, Schwingung und Energie. Alles ist in ständigem Fluss und in immerwährender Bewegung. Wer das Leben meistern möchte, der ist gut darin beraten mit dem Leben zu tanzen. Tanzen ist ein Ausdruck von purer Freude und Glückseligkeit. Tanzen ist Kunst. Mach also aus dem Mysterium genannt Leben ein Meisterstück. Mach daraus dein Meisterstück. Dein Kunstwerk. Tanze mit den Energien des Lebens in Leichtigkeit, Balance und Liebe.

Damit wir als Mensch erfolgreich mit den Energien des Lebens tanzen können, müssen wir zuerst einmal unsere inneren Energien auf eine gesunde Weise kontrollieren und meistern. Dafür müssen wir uns selbstermächtigt in einen hochenergetischen Seinszustand bringen und diese Energien auch halten können. Sportliche Bewegung kann uns dabei sehr behilflich sein. Jeder hat sicherlich schon einmal einen Flow Zustand erlebt. Ein Zustand, bei dem einfach alles zu gelingen scheint. Ein Zustand, bei dem uns einfach nichts aus der Balance werfen kann. Ein Zustand, bei dem uns unermessliche Glückseligkeit durchströmt. Dieser Seinszustand heißt nicht umsonst „Flow Zustand“. Ein Zustand des Flusses, des Energieflusses. Die Energien können einfach ungehindert fließen. Wir sind auf gewisse Weise an höhere Energien angebunden. Unser Körper-Seele-Geist System ist in Harmonie. Alles arbeitet harmonisch miteinander zusammen. Es besteht Symbiose. Es herrscht Homöostase. Es liegt ein Fließgleichgewicht vor. Wenn alle Organe und alle Zellen mit ausreichend Energie versorgt werden, dann herrscht Überfluss. Im Körper bricht eine Zeit des Wachstums und der Regeneration an. Unser Organismus befindet sich in einer Blütezeit. Energie ist alles und ohne Energie funktioniert überhaupt nichts. Ohne Strom kann eine moderne Stadt nicht funktionieren. Ohne Treibstoff kann ein Auto nicht fahren. Ohne Wasser, Nahrung und Sauerstoff kann ein Lebewesen, wie wir es kennen, nicht leben. Alles steht und fällt mit der Energieversorgung. Egal ob scheinbar materielle oder immaterielle Energie. Energie hat ihren Ursprung immer im feinstofflichen Bereich. Auch wenn es im ersten Moment

etwas paradox scheint, dass Bewegung Energie spendet, tut sie es trotzdem. Bei sportlicher Betätigung verlieren wir ja zunächst Kraftreserven. Wir fühlen uns womöglich nach einem 5km Waldlauf erschöpft. Unsere Beine wollen nicht mehr. Nach einem anstrengenden High Intensity Training sind unsere Muskeln ausgelaugt. Nach einem ausführlichen „dive“ im Seewasser sind wir froh, wenn wir uns am Land wieder ausruhen können. Aber dennoch spendet ein gesundes Maß an Bewegung unserem Organismus Energie. Spezielle Körperfunktionen können beispielsweise nur mit externer Bewegung funktionieren wie die Darmperistaltik oder der Lymphfluss. Die Abwechslung von Belastung und Entlastung, Spannung und Entspannung bringt die Energie zum Fließen. Ähnlich wie beim Strom. Es muss ein Unterschied bzw. ein Ungleichgewicht an den Polen herrschen, damit Elektronen fließen können, die Strom erzeugen. Fakt ist, dass unser Körper aus Bewegung Energie schöpft und unser Organismus in einem „High Energy State“ Heilung manifestieren kann.

Dieser hochenergetische Zustand hat allerdings nichts mit Hyperaktivität zu tun. Hyperaktivität ist ein unkontrollierter Zustand der Aufgedretheit. Diese hohen Energien sollen wir nicht nur erreichen, sondern auch halten können. Das bedeutet Energiemanagement. Wer nicht gewohnt ist viel Energie zu haben, für den kann es sehr unangenehm werden. Jeder hat das sicherlich schon einmal selbst erfahren. Man weiß nicht wohin mit seiner Energie. Man hat zwar ausreichend Kraft, aber man kann sie nicht wirklich kanalisieren oder kontrollieren. Man fühlt sich wie gesteuert. Das Bewusstsein für gesundes Energiemanagement fehlt. Ein hochenergetischer Zustand hat auch nichts mit Extrovertiertheit zu tun. Viel Energie ist nicht gleichzusetzen mit äußerer Aktivität. Du kannst auch innerlich aktiv sein bzw. meditativ sein. Ein bewusster hochenergetischer Zustand ist einfach ein Seinszustand des Flusses, der Gesundheit und der Heilung. Ein hochenergetischer Seinszustand ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Wer viel Energie hat, der kann seine Wünsche und Träume in Erfüllung bringen. Viel Energie bedeutet Manifestationskraft.

Viele Menschen schleudern ihre Energie einfach raus. Sie wissen nicht, wie sie ihre eigenen Energien haushalten können. Das fängt beim Orgasmus bereits an, ganz besonders beim männlichen Orgasmus. Sperma ist ein Lebenselixier und zusammen mit der Eizelle der Frau führt es dazu neues materielles Leben zu kreieren. In der Samenflüssigkeit steckt also logischerweise eine unglaubliche Lebensenergie und Lebenskraft. Was glaubst du, was passiert, wenn ein Mann jeden Tag einen Orgasmus hat? Was denkst du, was passiert, wenn ein Mann jeden Tag seinen Samen versprüht? Ein riesiger Energieverlust. Dieser Energieverlust läuft nicht unbemerkt ab. Zumindest nicht bei einem bewussten Menschen. Regelmäßige bzw. aus dem Ruder gelaufene Orgasmen waren evolutionär nicht vorgesehen. Es war nicht gedacht, dass man zum Sklaven seiner eigenen Sexualität wird. Sexualität ist etwas Wunderschönes. Aber wer süchtig nach Sex und Orgasmen ist, der wird früher oder später an einem erheblichen Energiemangel leiden. Sexuelle Energie ist die Lebensessenz. Wer diese Lebensessenz unbewusst vergeudet und verschleudert nur für übertriebene sexuelle Befriedigung, der manövriert sein Energiesystem in ein Ungleichgewicht. Sexuelle Energie ist Schöpfermacht und Manifestationskraft. Du gibst dem Universum zu verstehen, dass du deine Manifestationskraft für Befriedigung verschleuderst. Warum musst dich also zwangsweise befriedigen? Kannst du auch ohne einen Orgasmus zufrieden sein? Oder musst du eine innere Leere füllen mit positiven Glücksgefühlen? Reflektiere dich. Versteh mich bitte nicht falsch. Sex ist etwas Einzigartiges und Wundervolles. Es geht nicht darum Sex zu verteufeln. Nein. Es geht darum eine gesunde Beziehung zu seinem Energiesystem aufzubauen und das bedeutet auch seine sexuellen Energien meisterhaft zu haushalten. Versuche daher mehr Bewusstheit auf diesen Lebensbereich zu lenken. Lass deine Lebensenergien in deine innere Arbeit, in deine Entwicklung, in deine Träume, in deine Wünsche und in deine Lebensaufgabe fließen, anstatt deinen Trieben nachzugehen.

Eines der größten Geschenke, die du dir als Mensch machen kannst, ist, wenn du dich zu einem Meister deines inneren Energiehaushaltes ermächtigst. Dazu gehört es auch mit der Erde verwurzelt zu sein und an die geistige Welt, an die Urquelle, den

Urschöpfer, an Gott angebunden zu sein. Die kosmischen Energien müssen im freien Fluss ohne Blockaden vom Himmel zur Erde und von der Erde zum Himmel fließen können. Du bist das Verbindungsmodul zwischen diesen beiden Instanzen. Löse deine inneren Energieblockaden und dann können hochenergetische Frequenzen auch durch dein Sein strömen und dich erheben. Die Quintessenz ist also sein Energielevel selbstermächtigt erhöhen, halten und managen zu können. Das funktioniert z.B. mit energetischer Bewegung. Bewegung ist Energie. Alles ist Energie und alles ist in ständiger Bewegung. Also nutze täglich bewusste Bewegung, um dein Energielevel zu erhöhen.

Vielleicht hast du ja schonmal etwas von einem Torusfeld bzw. einem Torus gehört. Du kannst dir dieses Feld wie das Magnetfeld der Erde oder einen Apfel vorstellen. Der Torus ist eine fundamentale Energieform des Lebens, die unter anderem auch die Materie formt. Der Torus gibt Form. Wenn wir das Beispiel eines Apfels nehmen. Der Apfel hat einen Kern und von diesem Kern aus wächst er nach außen. Wenn wir den Apfel aufschneiden, sehen wir seine Struktur und seine Form. Es sieht aus, als ob Energie vom Kern nach oben und unten bzw. von oben und unten in den Kern hineinfließt. Dieser grundlegende Energiefluss formt die Schale des Apfels und im Inneren dieses Energiefeldes wächst das Fruchtfleisch und dort spielt sich das Leben des Apfels ab. Das Energiefeld des Menschen ist ähnlich aufgebaut. Oben am Kopf und unten am Damm bzw. noch weiter unten an den Füßen sind die Öffnungen. Interessanterweise ist die größte Körperbeharrung am Kopf und an den Geschlechtsteilen. Haare stehen in allen altertümlichen Traditionen für die Verbindung zum Geistigen. Haare stehen als eine Art Symbol für materialisierte Energieleitbahnen. Ich könnte jetzt noch mehr über das Thema Energie schreiben, aber ich möchte hier jetzt nicht den Rahmen sprengen. Ich denke aber, du hast ein ausreichendes Grundverständnis bekommen.

Viel wichtiger ist nämlich, wie wir unser Training gestalten können, sodass wir nicht nur unser körperliches Energiesystem ankurbeln, sondern eben auch unser energetisches. Prinzipiell ist das ganz leicht. Du musst im Grunde nur eine starke Intention setzen, deine

mächtige Geisteskraft aktivieren und vollkommene Überzeugung walten lassen. Du bist ein Geisteswesen, also nutze deine Geisteskraft mithilfe deiner Gedanken. Gedanken haben eine ungeheure Macht. Meistens ist es jedoch so, dass wir diese Macht erst spüren müssen, bevor wir diese Macht bewusst für uns nutzen können. Es geht also um Energie spüren und fühlen. Du musst dir bewusst darüber werden, welche Trainingsmethode gerade gut für dich ist, was das Training in dir ausgelöst hat, wie du dich vor, während und nach dem Training fühlst oder welche Trainingseffekte du erzielt hast. Du musst spüren können, was eine bestimmte Atemtechnik in dir bewirkt hat. Du musst fühlen können, was ein Waldspaziergang ohne Schuhe mit deinem Energiesystem macht. Du musst wissen, was in dir vorgeht. Das alles darfst du lernen, um dich spirituell weiterzuentwickeln und ein energetisches Training ist dabei eine große Hilfe, sich dem feinstofflichen Bereich des Lebens weiter anzunähern. Also merke dir: Spüre, so oft es geht, achtsam in dich hinein und fühle bewusst den Energiefluss in dir. Wo gibt es Stagnationen? Wo fühlst du Blockaden? Wo spürst du Limitierungen?

Wenn wir beim Beispiel der Sexsucht bleiben. Wenn du einen übermäßig großen Drang hast, Sex haben zu wollen oder dich sexuell selbst befriedigen zu müssen, dann sind sehr wahrscheinlich deine beiden Energiezentren im Unterleib außer Balance. Diese beiden Energiezentren werden auch Wurzelchakra und Sakralchakra genannt. Ohne jetzt zu tief in dieses Thema einzusteigen, könntest du ganz einfach das nächste Mal, wenn du von sexueller Lust überrumpelt wirst, dich in deine unteren Energiezentren hineinspüren und hineinatmen. Konzentriere dich auf deine sexuelle Energie und verteile diese Energie mithilfe deines Atems in deinem restlichen Körper. Schicke die Energie deine Wirbelsäule entlang und sende sie z.B. in ein anderes Organ, das gerade Heilung benötigt. Du kannst auch deine sexuelle Energie für ein Bewegungstraining verwenden. Nutze diese dir inne wohnende Lebenskraft, um dein Leben nachhaltig und langfristig zu bereichern. Setze diese gewaltige Lebensenergie für deine Gesundheit ein. Du musst einfach nur eine starke und mächtige Intention setzen und die Aufmerksamkeit des Energieflusses mithilfe deiner Geistes- bzw. Gedankenkraft lenken. Probiere das

unbedingt das nächste Mal aus. Du wirst über die Ergebnisse erstaunt sein.

Im Nachfolgenden möchte ich dir noch ein paar Punkte aufzählen, wie du energetisch trainieren kannst, sodass du deine Achtsamkeit verbesserst, im Hier und Jetzt landest und dein Energielevel steigerst. Kombiniere alles, was du in diesem Buch und dem dazugehörigen Online Training lernst, zu einem einzigartigen Training für die Heilung deines Körpers und du wirst sehen, dass das auch einen unglaublichen Effekt auf deine Psyche, dein Wohlbefinden, deine Lebensfreude und deine Glückseligkeit hat. Alles Dinge, die es wert sind, darin zu investieren. Kurz und Knapp: Nimm die Energie aus deinem Bewegungstraining mit und lass sie in deine Heilung hineinfließen.

- Nutze Klangschalen während dem Training für die Heilung deiner Zellen
- Nutze entspannende Musik wie Frequenzen, Ambient Music oder Naturklänge in deinem Training für Regeneration
- Nutze treibende und energiegeladene Musik für mehr Motivation während dem Training
- Nutze die Kraft deines Atems, um deine Lebensenergien zu lenken und Energie zu kanalisieren
- Nutze die Macht deiner Konzentration, deiner Aufmerksamkeit und deiner Achtsamkeit während deines Trainings, um im gegenwärtigen Moment anzukommen
- Nutze die verschiedenen Trainingsarten, um deinem Körper das Momentum zu gewähren, das er jetzt gerade benötigt
- Nutze den Schmerz und die Belastung während dem Training, um emotionale Staus, emotionalen Ballast und emotionale Anstrengung (niedrig schwingende Energien wie Wut, Zorn, Angst, Hass, Eifersucht) loszulösen
- Nutze ein bewusstes Bewegungstraining, um innere Lebensfreude, Glückseligkeit und Wohlbefinden zu aktivieren
- Nutze die hochschwingenden Glücksgefühle während des Trainings für deine mentale und geistige Gesundheit

- Nutze Affirmationen und Visualisierungen während dem Training, um den Trainingseffekt zu steigern, dein Selbstvertrauen zu stärken und deine Gesundheit zu optimieren

5.12 Bewusste Angleichung an die kosmische Geometrie

„Wenn Du die Geometrie dieses Körpers verstehst, dann lerne einfach richtig zu sitzen. Alles, was Du in der Existenz wahrnehmen möchtest, kann wahrgenommen werden“

Sadhguru

Wir alle können uns sicher noch an die Geometrie im Mathematik-Unterricht aus der Schule erinnern. Obwohl Mathe nicht mein Lieblingsfach war, hat mir Geometrie komischerweise immer Freude bereitet. Ich kann mich zwar nicht erinnern Geometrie jemals in meiner Muße praktiziert zu haben, aber in der Schule war ich davon nicht abgeneigt. Ich will aber jetzt nicht weiter über Rechtecke, Kreise, Rauten oder Trapeze philosophieren, sondern mich einem universelleren Thema widmen, nämlich der sogenannten heiligen Geometrie, die, wie ich jetzt im Nachhinein meine, gerne ein Exkurs in der Schule gewesen hätte sein können.

Die heilige Geometrie ist so gesehen die Sprache des Universums und der Natur. Man könnte sicher auch sagen einer höheren Intelligenz oder vielleicht sogar Gott. Man nennt sie auch versteckte oder hermetische Geometrie. Wenn wir die beiden Worte in ihre Bestandteile aufteilen, bedeutet „Heil“ ganzheitlich oder ganz, „Geo“ die Erde oder vom griechischen „Gaia“ die Göttin der Erde. „Metri“ bedeutet ganz einfach Messung oder messen.

Geometrie beschreibt folglich mithilfe geometrischer Gesetzmäßigkeiten den Aufbau der Welt bzw. des Alls, und ist die Verbindung von Geist und Materie, Wissenschaft und Spiritualität, Herz und Verstand. Diese Gesetze haben universelle Anwendung und können in allem, was ist, wiedergefunden werden. In der Natur, dem Kosmos, den Planetenbahnen, den Galaxien, in der Physik, der Biologie, der Chemie, in den Pflanzen, in natürlichen Mustern, Musik und natürlich auch im Menschen. Wir können diese heilige

Geometrie selbst in den verschiedensten antiken Bauwerken entdecken wie zum Beispiel den Pyramiden, die rings um den Globus verteilt sind, Tempelanlagen wie Angkor Wat oder Pumapunku und natürlich auch Steinformationen wie Stonehenge oder den Moai auf den Osterinseln. Das zeigt, dass offensichtlich auch frühere Kulturen auf unserem Planeten in dieses Wissen eingeweiht waren. Sie haben monumentale Bauwerke erschaffen, die selbst für heutige Ingenieure mit moderner Technik enorm anspruchsvoll nachzubauen wären, teilweise sogar unmöglich.

Die heilige Geometrie geht davon aus, dass alles im Universum aus Strukturen, Mustern und Abfolgen besteht, die von einer höheren Intelligenz durchdrungen sind. Und mit alles ist auch alles gemeint. Sowohl das physische, materielle oder grobstoffliche, als auch das psychische, immaterielle oder feinstoffliche. Die heilige Geometrie hat die Absicht die Sprache zu entschlüsseln bzw. die Sprache zu entdecken, mit der sich diese höhere Intelligenz oder auch das Göttliche in allem, was ist, ausdrückt. Alles befindet sich in kontinuierlichem Fluss und in Bewegung. Daher ist alles in Schwingung. Schwingung bedeutet Frequenz. Frequenz bedeutet Töne. Töne haben Musik zur Folge und Musik ist Sprache. Die heilige Geometrie versucht sozusagen die Sprache zu decodieren, mit der der universelle Geist oder das Sein mit uns spricht. Alles im Universum sendet bestimmte Schwingungen aus, mit denen auch wir Menschen in Verbindung stehen. Sie beeinflussen unser Energiesystem und je bewusster man sich dieser Tatsache ist, desto feinfühlicher werden die körpereigenen Sensoren für diese Mechanismen, die ebenfalls die Wissenschaft mithilfe von Experimenten mehr und mehr messbar macht. Die heilige Geometrie bedient sich bestimmter Muster, Abfolgen, und Symbole, von denen sicher die meisten bereits gehört haben.

Ein Fraktal ist eine geometrische Form, die einen hohen Grad an Selbstähnlichkeit aufweist. Das bedeutet, dass so ein Objekt aus vielen verkleinerten Kopien seiner selbst besteht. Der Begriff Fraktal leitet sich von dem lateinisch geprägten Wort „frangere“ brechen oder in Stücke zerbrechen ab. Der Mathematiker Benoit Mandelbrot hat etwa gegen Ende des 20. Jahrhunderts den Begriff Fraktal geprägt, der zum Synonym für „natürlich“ erscheinende

Muster geworden ist, wie sie sowohl in der Natur als auch in der mathematischen Theorie vorkommen. Die Formenbildung in der Natur ist fast immer mit solchen nicht ganzzahligen, fraktalen Dimensionen verknüpft. Beobachtet man beispielsweise einen Baum, ein Blatt oder eine Blume genauer, wird man feststellen, dass diese fraktal aufgebaut sind und immer wieder dieselben Muster sowohl im Großen als auch im Kleinen aufweisen. Vergleicht man den Baumstamm mit den Ästen, die Äste mit den Abzweigungen, die Abzweigungen mit den Verästelungen und diese wiederum mit der Sprossachse der Blätter, so steigt einem sehr schnell die Selbstähnlichkeit der Dinge ins Bewusstsein. Die Form ist zwar äußerlich verändert, jedoch ist die Kernessenz des Musters bei genauerer Betrachtung zum Verwechseln ähnlich.

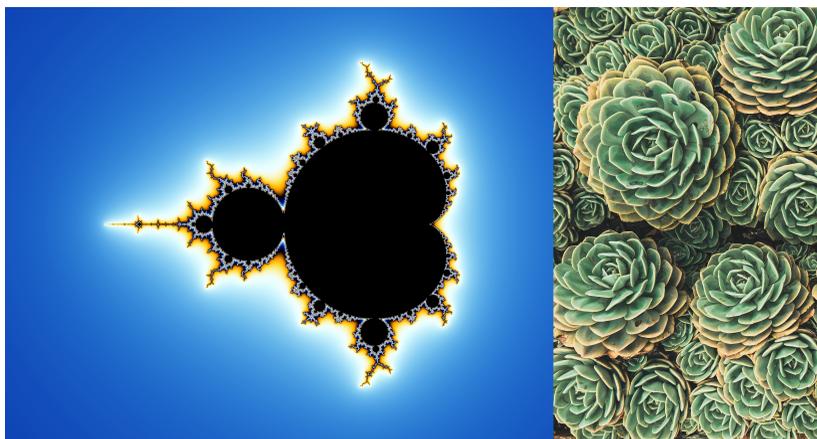


Abbildung 16: Fraktale

Der goldene Schnitt (oder auch göttliche Teilung genannt) ist das Verhältnis zweier Strecken bzw. Größen zueinander. Ein typisches Beispiel für den goldenen Schnitt wäre ein Fünfeck, auch Pentagramm genannt. Besser gesagt ein regelmäßiges Pentagramm. Es bildet nämlich eine Grundfigur, in der sich das Verhältnis des goldenen Schnitts widerspiegelt. All seine Seiten sind exakt danach geteilt. Jede Seite des Pentagramms befindet sich im perfekten Verhältnis zu jeder seiner beiden benachbarten Diagonalen. Die Diagonalen können untereinander im goldenen Schnitt Phi (1,618) geteilt werden.

Der Goldene Schnitt ist in der Natur allgegenwärtig. Man kann ihn überall beobachten. Die Äste von Bäumen, die Mikroorganismen oder die Triebe von Blumen wachsen nicht zufällig, sondern genau nach dem goldenen Schnitt. In allen Blüten kann man exakt das Muster eines Fünfecks erkennen und den goldenen Schnitt nachberechnen. Die Pflanzen machen keine Fehler. Sie wachsen immer perfekt ausgerichtet, wie durch eine höhere Intelligenz gesteuert. Leonardo Da Vinci hat in seinem Werk „Der Mensch“ den goldenen Schnitt auf den Menschen übertragen können und zeigt so beispielsweise, dass die Armlänge zur Körpergröße in diesem goldenen Verhältnis steht. Auf die Hände und Finger kann dies ebenfalls angewandt werden.

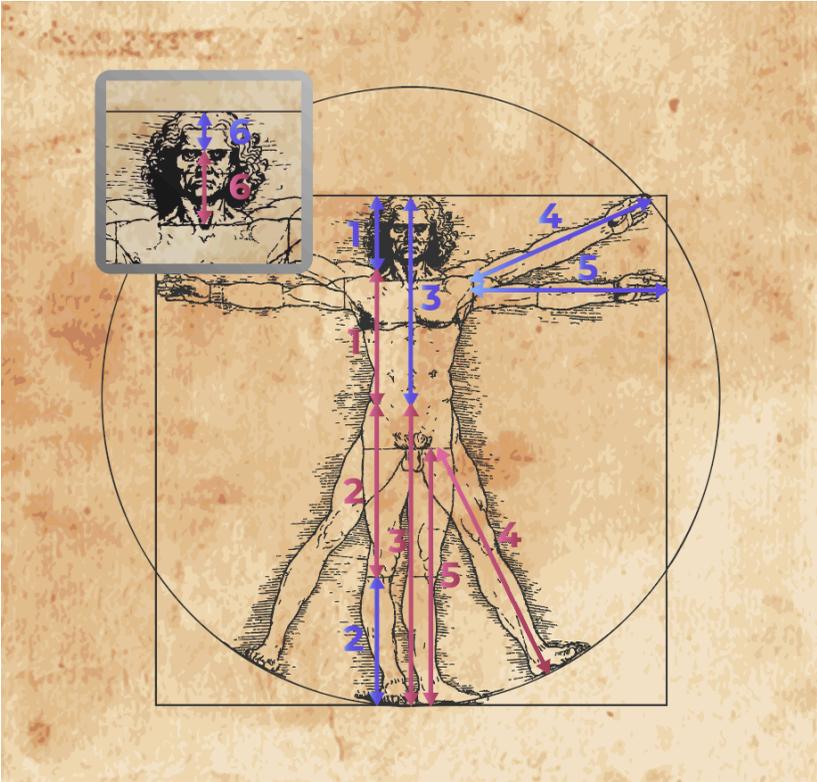


Abbildung 17: Goldener Schnitt

Die goldene Spirale (Fibonacci Spirale) ist ein weiteres Wunder der Natur. Fibonacci-Sequenz, benannt nach dem Mathematiker Leonardo da Pisa, der etwa um die Wende des 13. und 12. Jahrhunderts lebte, zeigt die verborgene Ordnung in der Natur! Die Reihe entsteht durch eine Addition der jeweils beiden vorherigen Zahlen:

$$\begin{aligned} 0 + 1 &= 1 \\ 1 + 1 &= 2 \\ 2 + 1 &= 3 \\ 3 + 2 &= 5 \\ 5 + 3 &= 8 \\ 8 + 5 &= 13 \\ 8 + 13 &= 21 \\ 13 + 21 &= 34 \end{aligned}$$

Weitet man dieses Rechenbeispiel aus, ergibt sich die folgende Zahlenreihe, die natürlich bis ins Unendliche fortgeführt werden kann:

0 – 1 – 1 – 2 – 3 – 5 – 8 – 13 – 21 – 34 – 55 – 89 – 144 – 233 – 377 – 610...



Abbildung 18: Fibonacci Spirale

Die Fibonacci Folge ist sehr eng mit dem goldenen Schnitt verbunden, ein, wie bereits besprochen, bestimmtes Verhältnis zweier Größen, die als ideale Proportion angesehen werden. Teilt man zwei dieser aufeinanderfolgenden Zahlen zum Beispiel

$$13 : 8 = 1.625$$

$$55 : 34 = 1.617647058823529$$

$$233 : 144 = 1.618055555555556$$

erhält man einen Wert, der des goldenen Schnitts mit größer werdender Zahl immer annähernd wird. Diese Abfolge lässt sich natürlich auch wieder auf unser Universum und die Natur übertragen. Sie kann im menschlichen Ohr, einem Tannenzapfen, einem Schneckengehäuse oder auch einer Muschel wiedergefunden werden. Sie verbindet auf gewisse Art und Weise die Selbstähnlichkeit der Fraktale mit dem goldenen Schnitt.

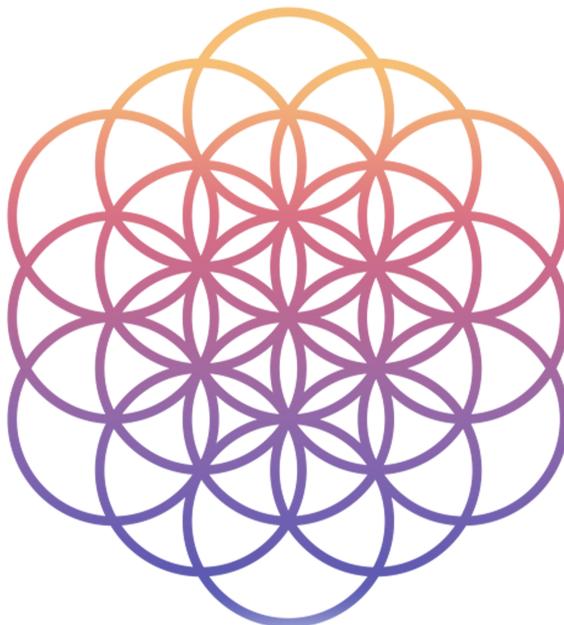


Abbildung 19: Blume des Lebens

Die Blume des Lebens lässt sich ganz formal als eine bestimmte Abfolge aus mehreren gleichförmigen Kreisen beschreiben, die alle zueinander in einer bestimmten Beziehung stehen. Die Blume des Lebens wird auch als das Ursymbol für die Schöpfung anerkannt, da sie durch ihre Symbolik aufzeigt, dass alles, was existiert, aus einer Quelle oder auch der Urquelle entspringt. Der Ausgangspunkt bzw. der Mittelpunkt dieser Struktur ist der Kreis. Um diesen Mittelkreis sind sechs weitere Kreise angeordnet, deren Mittelpunkte auf der Kreislinie des ersten Ausgangskreises liegen. Der Ausgangskreis oder auch Urkreis beschreibt das Sein oder, alles was ist, in seiner reinsten Form. Die sechs umliegenden Kreise bilden zusammen mit dem Ausgangskreis die Saat des Lebens. Das Leben wird förmlich immer komplexer und bildet tiefere Strukturen oder auch Dimensionen. Um die Saat des Lebens sind ebenfalls zwölf weitere Kreise auf dieselbe Art und Weise wie die erste Ebene angeordnet. Dieses Symbol bildet die Grundform der Schöpfung und ein universelles Energiefeld, auf der alles, was ist, aufbaut und gespeichert ist. Das Wissen um die Blume des Lebens findet sich genauso wie die Fraktale, der goldene Schnitt und die Fibonacci Spirale auf unzähligen Bauwerken alter Hochkulturen und in antiken Inschriften. Das Wissen um die heilige Geometrie ist folglich kein Staatsgeheimnis oder Hokuspokus. Dieses Wissen ist auf der gesamten Erde verstreut, wurde seit jeher angewandt und ist offensichtlich in unserer heutigen Gesellschaft teilweise in Vergessenheit geraten. Zumindest in der breiten Bevölkerung.

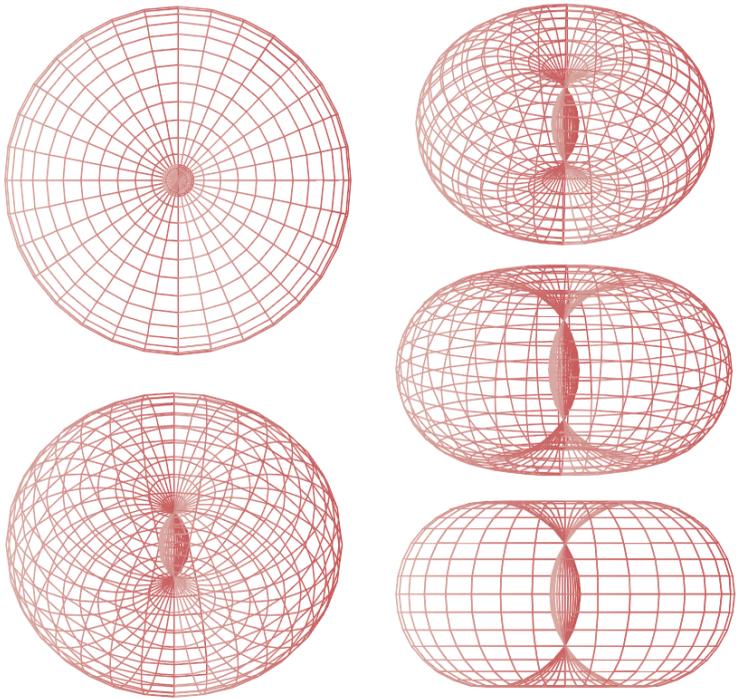


Abbildung 20: Torusfeld

Wie können wir nun dieses Wissen auf unseren Körper übertragen?

Wenn man sich auf die Reise der spirituellen Wissenschaft und somit auch der heiligen Geometrie begibt, wird man automatisch mit großen Namen wie Newton, Kepler, Leonardo Da Vinci, Bohr, Schiller, Mozart und vielen mehr konfrontiert. All diese großen Forscher und Künstler wollten uns vermitteln, dass wir das Universum einmal aus einer anderen Perspektive betrachten sollen. Wir können lernen mit dem Universum zu kommunizieren. Zumindest können wir damit beginnen, die Sprache des Universums erst einmal zu verstehen.

Die heilige Geometrie ist höchstwahrscheinlich die Sprache der Natur. Wenn man so will, ist sie der Fingerabdruck einer höheren Intelligenz. Sie ist die universelle Grundlage der Schöpfung und kann richtig angewandt, dazu verwendet werden den körperlichen Energiefluss anzuregen und zu verstärken.

Der goldene Schnitt ist die einzige Proportion, in der das Ganze sich im Verhältnis der Teile zueinander widerspiegelt. Er ist diejenige Proportion, die schon in der einfachen Teilung einer Strecke an den fraktalen Aufbau des Universums erinnert. Vergleicht man den Makrokosmos mit dem Mikrokosmos, wird man bei genauerer Betrachtung beachtliche Ähnlichkeiten feststellen. Hier sind wir wieder bei der Selbstähnlichkeit angelangt. Folglich müssen wir dieses scheinbar höhere Wissen, das sich in allem, was ist, widerspiegelt, auf unsere Realität und somit unseren Körper heruntertransformieren.

Hermes Trismegistos hat unter anderem die 7 kosmischen Gesetzmäßigkeiten aufgestellt, die im gesamten Universum gelten und daher universell anwendbar sind. Sie sind auf den geheimnisvollen grünen Smaragdtafeln zusammengefasst, einer der bedeutendsten Dokumente der alten Wissenschaft. Sie zeigen unter anderem auf, wie der Kosmos aufgebaut ist und sie sind die hermetische Grundlage aller alchemistischen Lehren. Ich will an dieser Stelle jedoch nicht weiter ausschweifen, da es den Rahmen

sprengen würde. Eine tiefgreifende Recherche in diese Richtung würde auf jeden Fall nicht schaden, für alle Interessierten da draußen.

Eines dieser Gesetze lautet zusammengefasst, wie folgt:

- Wie oben, so unten
- Wie unten, so oben
- Wie innen, so außen
- Wie außen, so innen
- Wie im Großen, so im Kleinen
- Wie im Kleinen, so im Großen

Dein innerer Aufbau, deine Wahrnehmung und deine inneren Glaubenssätze bilden zusammen deine äußere Realität. Umgekehrt ist die Außenwelt der Spiegel deiner inneren Realität. Du bist der Schöpfer deiner Realität und kannst sie beeinflussen. Wenn du dich beispielsweise in deinem Innersten zum Positiven veränderst, wird dir auch in deinem Umfeld eine positive Veränderung auffallen.

Das persönliche Universum wird folglich über unsere Wahrnehmung bestimmt. Unsere Erfahrung ist die Basis für unser Verständnis des Universums. Es existiert auf die Art und Weise, auf die wir es wahrnehmen. Und genau aus diesem Grund müssen wir wieder damit beginnen die Natur unserer Erfahrungen in uns selbst zu betrachten und zu bestimmen. Das ist ein effektiver Weg die Selbstbestimmung und die Macht für unser Leben zurückzugewinnen. Die Verantwortung für unser Leben auf eine gesunde Art und Weise mit einem offenen Bewusstsein zu übernehmen. Jeder Mensch kann dadurch mithilfe seiner Gedanken und Glaubenssätze den Rahmen für seine Realität und sein Leben selbst festlegen. Ein Weltbild, das sich von innen nach außen aufbaut.

In den alten indischen Lehren und auch heute noch bezeichnen die Yogis die Wirbelsäule als Zentrum oder als Achse des Universums. Yoga darf dabei nicht verwechselt werden mit der westlich verbreiteten Ansicht verschiedener Dehnungsübungen. Yoga bedeutet Einheit und ist eine philosophische Lehre einen friedvollen Geist zu kultivieren. Wir wissen mittlerweile und die Wissenschaft zeigt es auch, dass wir in einem endlosen Universum leben, das sich immer weiter ausdehnt und ausbreitet. Das Universum ist keine Anhäufung von Materie, das wie eine Maschine aufgebaut ist. Dunkle Materie, Energie, Quantenphysik und die Feinstofflichkeit der Dinge sind nur der Anfang einer viel tiefergreifenderen Wissenschaft, die nach und nach beweist, was viele alte Mystiker, Yogis und Lehrer der Weisheit schon vor Jahrtausenden wussten und predigten.

Die Wirbelsäule ist nach Ansicht und Erfahrung dieser Eingeweihten also die Achse des Universums. Natürlich ist sie nicht das physische Zentrum davon, jedoch kann jeder Mensch das Universum nur aufgrund seiner Wahrnehmung mittels Erfahrung wahrnehmen. Mithilfe unserer Sinne können wir es wahrnehmen und erfahren. Wenn wir keine Sinne hätten, würden wir wahrscheinlich gar nichts wissen, dass es so etwas wie ein Universum gibt. Das Zentrum worüber deine Erfahrungen zum Großteil übermittelt werden, ist die Wirbelsäule. Wenn man alle Nerven in der Wirbelsäule durchtrennen würde, dann hätte der Mensch keine Möglichkeit seinen Körper geschweige denn die Welt zu erfahren. Die Fähigkeit das Universum in sich zu erkennen, ist in deiner Wirbelsäule verwurzelt. Daher bezeichnen die Yogis die Wirbelsäule auch als die Achse des Universums oder besser gesagt als das Zentrum deines individuellen Universums oder deiner individuellen Realität, da diese wiederum von deiner Wahrnehmung abhängig ist.

Derjenige der sich wahrlich dafür entscheidet die Natur der Erfahrung in seiner Realität zu bestimmen, benötigt einen gewissen Grad an Meisterung der menschlichen Geometrie und dazu gehört eben vor allem auch die Wirbelsäule. Versuche alles, was du wahrnimmst, über deine Wirbelsäule zu verbinden. Die Wirbelsäule führt so gesehen keine aktive Rolle im Gegensatz zum

Gehirn aus, aber sie verbindet alles miteinander einschließlich den Nerven und Meridianen in unserem Körper, wie die Verkabelung in einem elektrischen Schaltschrank. Die Aufgabe der unterschiedlichen Kabel ist es alle Bauteile miteinander zu verbinden und dafür zu sorgen, dass die elektrischen Impulse und Signale geschützt werden und so an die richtigen Stellen weitergeleitet werden können. Ein geschulter Elektroniker weiß genau, wie man die Verkabelung gestalten muss, sodass die vorgegebenen Anforderungen funktionsgemäß erfüllt werden können. Ein Laie jedoch steht vor einem großen Rätsel, weil er nicht weiß, was die verschiedenen Bauteile bewirken und wie die einzelnen Schaltkreise verbunden werden sollen. Auf eine ähnliche Weise läuft das auch mit unserem Körper ab. Wer das Wissen hat, was genau die einzelnen Teile bedeuten, wie man sie funktionsgemäß zu einem großen Ganzen verbindet und dieses Wissen zusätzlich noch zur gelebten Anwendung geleitet, der ist der Meisterschaft über seinen Körper einen Schritt näher und hat große Weisheit erlangt.

Dieses Wissen ist also ein Teilaspekt die Geometrie des menschlichen Körpers richtig zu verstehen. Wenn der Mensch anfängt die körpereigene Geometrie richtig zu formen, wird ganz automatisch seine Wahrnehmung geschärft andere Dimensionen des Seins aufzunehmen und zu erkennen. Alles fängt damit an den Körper auf eine bestimmte Art und Weise zu behandeln. Im sportlichen Sinne bedeutet das ganz einfach ihm die nötige Bewegung zu schenken und seine Haltung auszurichten und zu optimieren. Das Ziel dabei ist, die Geometrie des Körpers in Einklang mit dem Rest der Schöpfung zu bringen, um eine enge Beziehung mit ihr herzustellen. Dein Körper muss eins mit dem Rest der Kosmos werden. Das ist die sogenannte göttliche Einheit von Körper, Geist und Seele. Oder anders formuliert: Die Selbstähnlichkeit zwischen den Fraktalen wiederherzustellen. Wie oben so unten. Dies erlaubt unserem menschlichen Geist den gesamten Kosmos herunterzutransformieren und herunterzuladen. Der Mensch kann sodann in Harmonie mit der Schöpfung leben, wenn er seine ganz persönliche und individuelle Geometrie mitunter in Form von Körperhaltung perfektioniert. Aufgrund der bewussten Angleichung an die kosmische Geometrie handelt der

Mensch wieder im Einklang mit der Natur und ist auf natürliche Weise ausgeglichen. Der Mensch wird sich ganz automatisch als ein sich selbst bewusster Teil des Ganzen sehen. Entspannung, Ausgeglichenheit, Harmonie, Verbundenheit, Klarheit und viele weitere erstrebenswerte Dinge werden das Leben dieses Menschen prägen. Die gerade aufgezählten Aspekte beschränken sich sodann nicht nur auf den Körper, sondern natürlich auch auf den Geist und die Seele.

Bringe also dein System in Einklang mit der kosmischen Geometrie. Genau das ist die Quintessenz dieses Buches und Kurses. Möglichkeiten aufzuzeigen, mithilfe derer du deinen Körper an die kosmische Geometrie angleichen kannst. Diese Möglichkeiten konzentrieren sich in diesem Buch auf die Heilung deines Körpers mithilfe energetischer Bewegung, bewusster Atmung und der Kraft der Natur. Es handelt sich hierbei nicht einfach nur um bestimmte Vorgehensweisen, die deine körperliche Gesundheit verbessern sollen, sondern um eine bewusste Schärfung deiner Wahrnehmung. Alle aufgezählten Werkzeuge in diesem Buch helfen dir dabei. Die Kernessenz ist es, Mobilität und Stabilität in deinem Körpersystem zu installieren und zu optimieren, damit auch dein Geist im alltäglichen Leben mobil und stabil agieren kann, um sodann absolute Klarheit und Bewusstheit in jedem einzelnen Moment kreieren zu können.

Die Essenz dabei ist die Geometrie des Lebens in Form zu bringen, da im Kosmos alles auf dem Fundament einer höheren Geometrie gebaut ist. In perfekter Geometrie zu sein bedeutet auch standhaft, kräftig und stabil zu sein. Robust gegenüber äußeren Einflüssen und pathogenen Faktoren. Genauso wie beispielsweise ein Gebäude ebenfalls eine gewisse Geometrie aufweisen muss, um nicht in sich zusammenzubrechen. Die Pyramiden von Gizeh sind dafür das beste Beispiel. Sie sind perfekt ausgerichtete Bauwerke, die seit Jahrtausenden jeglichen äußeren Witterungen standgehalten haben. Wir als Menschen müssen ebenfalls diese perfekte Geometrie integrieren. Am Ende dieses Kapitels folgt dazu eine praktische Anwendung zusammen mit einigen Tipps. Aber zuvor würde ich gerne zum genaueren Verständnis noch die kosmische Geometrie der Planetenbahnen durch Hartmut Warm

verdeutlichen, der Autor von „Die Signatur der Sphären“. Pythagoras z.B glaubte schon damals an die geometrische Ordnung der Planeten, auch als die Harmonie der Sphären bekannt. Dieser Gedanke zog sich durch die weiteren Jahrhunderte, bis Johannes Kepler diesen Gedanken auf eine andere Stufe gestellt hat. In seinem bedeutendsten Werk „Harmonices Mundi“ beschreibt Kepler die Weltharmonik, die die Einheit der Gesetzmäßigkeiten des Universum aufzeigt. Er stellte sich unser Sonnensystem, wie ineinander geschachtelte platonische Körper vor, die in bestimmten Proportionen zueinander stehen. Hartmut Warm setzt sozusagen Keplers Forschungen fort und verdeutlicht mithilfe von Computersimulationen, dass diese harmonische Ordnung des Universums, wie sie Kepler beschrieb, in unserem Sonnensystem nicht nur ein faszinierender Gedanke ist, sondern die pure Realität. Die Planeten unseres Sonnensystems bewegen sich auf elliptischen Bahnen um die Sonne und stehen dabei untereinander in ganz bestimmten geometrischen Verhältnissen. Im Modell der flachen Erde würde das übrigens mit ein paar kleinen Unterschieden genauso funktionieren. Diese höhere Ordnung zwischen den einzelnen Planeten offenbart Hartmut Warm mittels einer eigen entwickelten Software und zeigt auf diese Weise, wie die verschiedenen Planeten miteinander tanzen. Auf metaphorischer Ebene ist es der Tanz. Auf analytischer Ebene sind es geometrische Konfigurationen, die sich ergeben, wenn man die Planeten über längeren Zeitraum in Beziehung setzt. Dieses Schauspiel vermögen jedoch Videos und Bilder viel besser zu erklären. In den folgenden zwei Abbildungen kannst du solche geometrischen Formen, wie einen Fünfstern beobachten, wenn man beispielsweise die Bahnen von zwei oder mehreren Planeten in Beziehung setzt.

Dieses Beispiel soll ganz einfach nochmals verdeutlichen, dass eine höhere Ordnung bzw. eine höhere Struktur existiert. Diese Struktur bzw. Stabilität können wir in unserem menschlichen Bewegungsapparat ebenfalls wiederherstellen. Vielleicht nicht in Form eines Fünfsterns, aber zumindest auf eine Weise, in der die Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln unseres Skelettsystems im optimalen Verhältnis zueinander stehen, sodass sie dem Fluss des Lebens besser standhalten können. Wir können sie

widerstandsfähiger machen gegenüber äußeren Witterungen, ähnlich wie die anscheinend perfekt ausgerichteten Pyramiden von Gizeh. Lerne also Stabilität und Mobilität in deinem menschlichen Organismus harmonisch auszubalancieren.

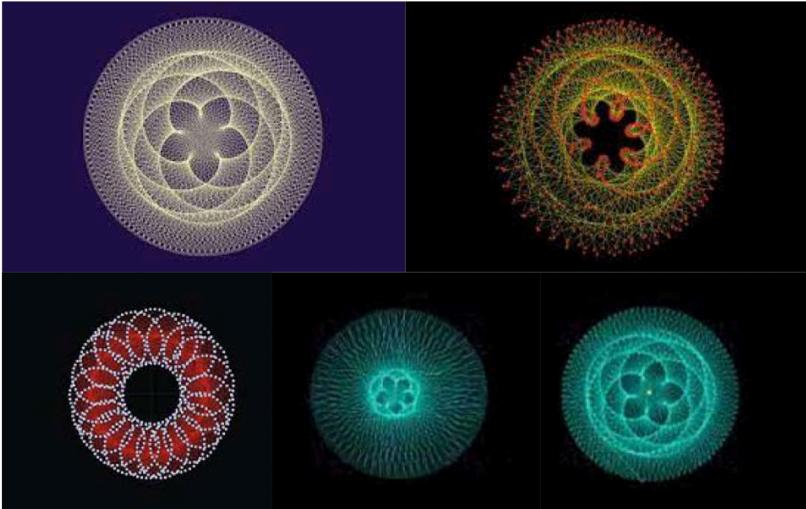


Abbildung 21: Harmonie der Spähren (Hartmut Warm)

Praktische Anwendung und Tipps

- Sei dir während du liegst, sitzt, gehst oder läufst immer über die Position und Lage deiner Wirbelsäule bewusst. Neben dem Schutz der wichtigsten Nervenbahnen in deinem Körper, determiniert sie, wie sensitiv und achtsam du für das Leben bist
- Achte auf eine natürliche und gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule, um dich stetig an den kosmischen Energiefluss auszurichten und anzugleichen. So können höher schwingende Frequenzen und Energien einfacher und besser in dein System einfließen und dich in eine wohlig warme Schwingung einhüllen
- Ein natürlich ausgerichteter und gesunder Körper kann dazu genutzt werden den körperlichen Energiefluss anzuregen und zu verstärken. Dies kann mithilfe der genannten Methoden in diesem Buch, wie Mobilisation, Stabilisation, Statische- und dynamische Dehnung, Trigger-Area-Massagen und den essentiellen Bewegungsmustern erreicht werden.
- Führe diese körperlichen Übungen vollkommen bewusst und achtsam aus. Verbinde dich mit den kosmischen Energien, lasse dich von deinem Geist befreien und erweitere dein Bewusstsein. Dies bedarf keiner komplizierten Techniken. Dein Wille und deine Geisteskraft reichen dazu völlig aus. Öffne dich für diese neue Dimension.
- Atmung, Visualisierung und Affirmationen sind die Werkzeuge deiner Körper-Geist-Verbindung. Lasse sie in deine körperliche Bewegung miteinfließen, denn sie sind der Schlüssel dein Bewusstsein für neue Sphären zu öffnen.
- Öffne dich also dafür Mobilisation, Stabilisation, Statische- und dynamische Dehnung, Trigger-Area-Massagen und die essentiellen Bewegungsmuster mit Atmung, Visualisierung und Affirmationen zu kombinieren. Richte deinen Körper mithilfe einer bewussten Haltung an die natürlich vorgesehene Struktur aus und bringe ihn zusammen mit deinem Geist und deiner Seele in Einklang.
- Meistere die körperliche Flexibilität und Beweglichkeit. Beschränke diese Bewegungen aber nicht nur auf die Oberflächlichkeit von einfachen Bewegungsmustern und körperlicher Aktivität, sondern stelle damit die Verbindung zu

einer höheren und göttlichen Ordnung her. Jede körperliche Bewegung verbirgt in sich ihr ganz eigenes und individuelles Heilpotenzial. Verschließe deinen Geist also nicht davor, sondern öffne die Pforten für universelle Verbundenheit und Heilung.

- Indem du deinen Körper trainierst und stärkst, perfektionierst du auch gleichzeitig die Geometrie in deinem Körper. Es geht hier nicht nur um die Materie deines Organismus, sondern auch um die Verhältnisse, wie dessen Körperteile und Organe zueinander stehen.
- Eine ausgeglichene Geometrie bedeutet gleichzeitig im Einklang mit der Erdkraft zu sein. Ist die Harmonie nur wenig oder gar nicht vorhanden, treten Diskrepanzen und Disharmonien in deinem System auf.
- Bewusste und achtsame Bewegungsmuster- und abläufe verbessern eben diese Geometrie deines Körpers und machen ihn widerstandsfähiger. Er ist in das kosmische System im richtigen Verhältnis eingebettet und profitiert auf diese Weise von den universellen Energien. Diese können nun ungehindert durch ihn hindurch fließen und für mehr Heilung, Regeneration und Bewusstheit sorgen.
- Gleiche deinen Körper, deinen Geist und deine Seele an die höhere/heilige/göttliche Geometrie an und spüre sodann die dich umgebende Harmonie und Einheit. „Your mind, body and soul is now in sync with the universe“
- Lasse in deinem Kopf Bilder von positiven Gefühlen oder auch harmonischen geometrischen Formen entstehen. Schöpfe dazu deine Vorstellungskraft voll und ganz aus. Indem du dich auf diese Formen konzentrierst und deine Geisteskraft darauf ausrichtest, erschaffst du Harmonie und Ordnung in deinem System.
- Du kannst die geometrischen Formen auch zeichnen, malen oder dir einfach ausdrucken. Nutze sie als Hilfestellung und integriere diese unterstützenden Muster in deinen Bewegungsfluss. Solche Formen werden beispielsweise auch Yantren bzw. Yantra genannt.
- Harmonische Geometrie lässt sich jedoch nicht nur in grob- und feinstofflichen Formen entdecken, sondern auch in Frequenzen und Musik. Eine Variante wäre sich von entspannender oder

wohltuender Musik während der Bewegungssession beschallen und durchtränken zu lassen. Die andere Variante wäre diese Schwingungen und Töne mithilfe deiner Stimmbänder selbst zu erzeugen. Ein klassisches Beispiel hierfür wäre der repräsentative Urklang „AOM“. Alpha und Omega. Erzeuge dazu einfach mit geschlossenem Mund einen Ton mit deinen körpereigenen Stimmbändern. Öffne, während du den Ton summst, langsam deinen Mund und schließe ihn anschließend wieder. Dieser erzeugte Ton des „AOM“ hat positive Auswirkungen auf dein Bewusstsein und steht für die universelle und zyklische Schwingung des Universums.

- Einfach ausgesprochene hochschwingende Affirmationen oder Mantren werden dir ebenfalls dabei helfen dich mit der kosmischen Schwingung zu synchronisieren.
- Du kannst außerdem mit deinem Körper geistig oder verbal kommunizieren und ihn während deiner Bewegungssession unterstützen.

6. Praxis einer heilenden Trainingsweise

Nachdem wir jetzt den Grundgedanken von Bewegung und körperlicher Aktivität studiert, die Charakteristika, Effekte und Vorteile der einzelnen Trainingsarten näher betrachtet, ein paar wissenschaftliche Aspekte zur Schau gestellt und fortgeschrittenes Trainingswissen im Detail besprochen haben, widmen wir uns also nun dem intensiveren Praxisteil dieses Buches. In diesem Kapitel folgt eine Anleitung, wie du eine heilende und spirituell bewusste Trainingsweise in die Praxis umsetzen kannst. Praxistipps hast du ja bereits im Verlauf dieses Buches an vielen Stellen erhalten und diese Tipps warten nur noch darauf von dir meisterhaft gelebt zu werden. In den vorherigen Kapiteln wurden dir Lieber Leser viele hilfreiche Informationen mit an die Hand gegeben und jetzt wollen wir das vorhandene Wissen in die Tat umsetzen. Ich muss es leider so oft betonen, da ich meine Pappenheimer doch kenne und für die meisten Menschen ist der Praxisteil nunmal die schwierigste Aufgabe. Warum? Weil er am meisten Aktivierungsenergie erfordert und der Stein jetzt ins Rollen gebracht werden muss, sonst geht nichts voran. Manche Menschen haben insgeheim auch Angst vor Veränderung. Darum möchte ich an dieser Stelle noch einmal an euch appellieren. Ihr könnt nur gewinnen. Es gibt nichts zu verlieren. Versprochen. Die folgenden Seiten dienen auch als leichter Vorgeschmack für das, was dich im dazugehörigen Online Training Heile Dich Selbst erwartet. Praxis bedeutet eben die Theorie umzusetzen und schließlich die Welt der Buchstaben und die Welt der Worte zu verlassen. Die Macht des Körpers ist jetzt an der Reihe.

Diese Trainingsweise lässt sich mit vielen anderen sportlichen Konzepten verbinden und genau das macht es eben auch so flexibel und interessant. Jedes Individuum muss für sich selbst erst einmal herausfinden, welche sportliche Tätigkeit dem eigenen Organismus zusagt und mit ihm harmoniert und resoniert. Nur dann kann der langfristige Erfolg eines Trainingsprogramms

einsetzen, wenn sowohl der Körper mit Leib und Seele trainiert als auch Leidenschaft und Freude essentielle Bestandteile der Trainingseinheit sind. Das folgende Trainingsprogramm hat eben genau dies in mir ausgelöst: Motivation, Inspiration, Freude, innere und äußere Balance, Harmonie und Erfüllung. Mein Wunsch ist es dieses Wissen mit euch zu teilen und ich hoffe, dass es euch ebenso helfen wird ein erfüllteres Leben in Harmonie und Balance zu führen. Denn das ist es ja, was sich die meisten Menschen tief in ihrem Inneren letztendlich erhoffen. Das Hauptaugenmerk der von mir entworfenen Trainingsweise hat sich genau dies zur Aufgabe gemacht. Ein Konzept zu erstellen, wie man mithilfe körperlicher Bewegung die Möglichkeit erhält gleichzeitig sein Leistungsniveau zu steigern, seine Gesundheit zu verbessern, höhere Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Freude auszulösen, innere Balance zu finden, sein Bewusstsein zu erweitern, sein Energielevel zu erhöhen und den gegenwärtigen Moment im „Hier und Jetzt“ erfahrbar zu machen.

Natürlichkeit und Leichtigkeit waren dabei eine der höchsten Prinzipien, ebenso wie ein geringer Aufwand, zeit- und ortsunabhängig und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht, also nur mit den nötigsten und essentiellsten Hilfsmitteln. Direkt nach dem Motto: Alles was du hierfür benötigst, bist schlichtweg du selbst, so wie du auf diesen Planeten gekommen bist mit Körper, Geist und Seele.

Im folgenden Kapitel werde ich dir nun also eine Anleitung geben, wie du genau das umsetzen kannst. Jedoch soll dies, wie bereits schon öfters erwähnt, nur ein grober Leitfaden sein, denn das eigentliche Trainingsprogramm ist Teil der „Online Akademie Heile Dich Selbst“ und somit separat erhältlich mit Übungskatalog, Übungserklärungen in Schrift-, Bild-, und Videoform, exakter Schritt für Schritt Trainingsanleitung und Trainingsvideos etc. Je nachdem auf welche Weise du dieses Buch erworben hast, ist der Online Videokurs im Paket enthalten oder eben auch nicht. Ich wünsche dir Lieber Leser auf den nächsten Seiten viel Spaß. Ich hoffe du kannst dir aus der folgenden praktischen Anleitung für dich wichtiges Wissen herausfiltern und deinen Nutzen daraus ziehen.

6.1 Geistige Vorbereitung

Ein solides Aufwärmprogramm ist natürlich vor jedem Training Pflicht. Alle Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder sollen die Möglichkeit haben sich an die kommende Belastung ausreichend vorbereiten zu können. Der Körper braucht natürlich eine gewisse Zeit sich auf das Training einzustimmen, damit er seinen Organismus aufwärmen kann. Nicht nur der aktive und passive Bewegungsapparat spielen hierbei eine Rolle, sondern ebenso die Mechanismen, die sich im Inneren unseres Körpers abspielen wie etwa die Hormone, das Blut, die Nervenbahnen und die Zellfunktionen. Der Körper möchte auf das bevorstehende Vergnügen adäquat eingestimmt werden und dies funktioniert am besten in Form eines leichten Aufwärmprogramms oder in unserem Fall einer geistigen Vorbereitung. Daher wollen wir unseren Geist in den gegenwärtigen Moment führen und ihn weitestgehend von allen Sorgen und Gedanken befreien, damit wir uns dem Körper voll und ganz zuwenden können. Und ich denke, unser Körper würde sich riesig über diese bewusste Zuwendung freuen, die wir ihn in Form einer kleinen Achtsamkeitsmeditation schenken werden.

Hierbei geht es nicht um eine vollständige Gedankenleere, sondern darum in seinen eigenen Körper und Organismus hineinzuspüren und ihn mit einer fürsorglichen Art und Weise wahrzunehmen. Die Aufmerksamkeit wird nach und nach auf die einzelnen Organe, Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder, Knorpel und Blutgefäße etc. gelenkt. Die verschiedenen Sinne unseres Körpers sollen einmal überprüft werden und wir wollen mit unseren Zellen kommunizieren, die uns jeden Tag so tatkräftig unterstützen und sich für unser Wohl einsetzen. Eine einfache geistige Vorbereitung auf das Training reicht hierfür auch ganz und gar aus. Wie viel Zeit man in die Vorbereitung investieren möchte, bleibt letztendlich natürlich jedem selbst überlassen. Aus eigener Erfahrung kann ich jedoch berichten, dass eine innige und starke Körper-Geist Verbindung ein stetes Maß an Aufmerksamkeit und Pflege mit sich bringt. Da wir in diesem Falle ja sowieso mit unserem Körper

arbeiten wollen, ist das die perfekte Gelegenheit diese Brücke weiter auszubauen.

Bevor wir also mit der körperlichen Aufwärmphase starten, wollen wir uns vorher zuerst einmal geistig auf die kommende Trainingssession vorbereiten, z.B. in Form einer 5-minütigen Minimeditation. Das ist dahingehend notwendig, da wir unsere Gedanken, die höchstwahrscheinlich in der Vergangenheit oder Zukunft umherschwirren, auf den gegenwärtigen Moment fokussieren wollen. Alles was hier auf unserer Welt jemals kreierte worden ist, war anfangs ein Gedanke bzw. ein Gedankenkonstrukt, das im Laufe der Zeit Form angenommen hat und in unserer physischen Welt manifestiert worden ist. Alles im Universum besteht aus Energien, Schwingungen und Frequenzen und genauso sind unsere Gedanken ebenfalls verdichtete Energie. Diese Energie wollen wir möglichst mithilfe unserer gesamten Aufmerksamkeit voll und ganz auf die bevorstehende Trainingseinheit ausrichten, um maximale Resultate zu erzielen.

Das ist auch schon das nächste Stichwort, ein Resultat bzw. ein Ergebnis. Ziel der Trainingsmeditation ist es sowohl unsere Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ zu richten als uns auch auf ein spezifisches Trainingsziel zu fokussieren z.B. Muskelaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft etc. Lasse deiner Fantasie also freien Lauf, Hauptsache du stimmst deinen Körper und Geist mithilfe von Gedanken und Affirmationen auf das Ergebnis ein, das du mit dem folgenden Training erreichen willst. Verbinde nun diesen Gedanken des Ergebnisses mit höheren Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit, Freude, Inspiration, Glück etc. und versetze dich in den Moment, an dem du dieses Ziel bereits erreicht hast. Spüre wie es sich anfühlt und genieße dabei den gegenwärtigen Moment. Hast du es geschafft dich voll und ganz auf diesen Moment einzulassen, hast du das Ziel schon zur Hälfte erreicht und das einzige was dich jetzt noch daran hindert diese Visualisierung in deine Realität zu ziehen, ist physisch tätig zu werden, d.h. in unserem Fall zu trainieren. Wenn sich das für dich stimmig anfühlt, kann ich dir jetzt schon mal gratulieren. Falls nicht, bitte ich dich inständig dieser Vorgehensweise eine Chance zu geben und es wirklich auszuprobieren.

Viel zu lange habe ich während dem Training meine Energie verschwendet, indem meine Gedanken nicht auf das Training fokussiert waren, sondern bei der Freundin, auf einer Party, bei Erledigungen, Sorgen oder Wünschen. Verbanne also mithilfe dieser Meditation deine Gedanken während des Trainings an einen anderen Ort, indem du sie in die Warteschlange schickst und Sorge dafür, dass du dich einhundertprozentig auf die körperliche Tätigkeit konzentrieren kannst. Falls du mehr über diesen Zusammenhang erfahren willst, kann ich dir nur die Themengebiete Meditation und Manifestation ans Herz legen, die ebenfalls in der Online Akademie für dich bereit stehen. Diese Informationen sollten jedoch vorerst einmal ausreichen, da es sonst den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

6.2 Aufwärmphase

Wie vor jedem Training ist eine moderate Aufwärmphase Pflichtprogramm. Jedoch nehmen das viele Menschen nicht immer ganz so ernst, so wie auch ich eine lange Zeit. Trotzdem sollte man dieser vernachlässigten Trainingsvorphase ganz besonders beim HIT seine Aufmerksamkeit widmen, wenn dies nicht sowieso schon der Fall ist. Denn wie der Name schon sagt, handelt es sich hierbei um kein „Alibi“ Training, sondern um eine äußerst intensive Trainingseinheit, bei der jeder Muskel, so gut es geht, aufgewärmt sein sollte, um das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu beschränken. So kann die Muskulatur ihre beste Leistung abrufen und Bänder, Sehnen und Muskeln werden es euch auch danken. Zum Aufwärmen bieten sich allerlei Lockerungs- und Mobilisationsübungen an mit der Intention den ganzen Körper von unten bis oben einmal vollständig durchzuschütteln. Ähnlich wie bei einem Flugzeug oder einem Sportwagen, deren Motoren ebenfalls eine gewisse Anlauf- und Aufwärmzeit benötigen, um vollkommen funktionstüchtig zu sein, braucht das ebenfalls der menschliche Organismus, damit er seine Körpersysteme auf entsprechende Weise hochfahren kann.

Wichtig dabei ist bei den Füßen anzufangen und sich langsam aber sicher nach oben vorzuarbeiten. Also Sprunggelenk, Waden, Knie, Oberschenkel, Hüfte, Rumpf, Wirbelsäule, Schultern, Arme, Nacken und Kopf. Anschließend folgen noch ein paar Kombinationsübungen mehrerer Muskelpartien und Gelenke in Form von dynamischem Dehnen. Außerdem sollte man wieder darauf achten seine vollständige Aufmerksamkeit auf die momentan ausgeführte Mobilisationsübung zu richten und bestenfalls die gesamte Konzentration in die gerade zu lockernde Muskelpartie einfließen zu lassen. Werden beispielsweise gerade die Fußgelenke mobilisiert, werden alle Gedankenströme auf diesen Körperbereich gerichtet, um dieses Gelenk bei der Lockerung und Vorbereitung zu unterstützen. Der Atem eignet sich dabei als perfektes Instrument den Fokus auf die entsprechende Körpergegend zu legen. Als Umfang empfehle ich immer gerne

etwa 10 bis 15 Lockerungsübungen verteilt auf 5 bis 15 Minuten, je nachdem in welcher körperlichen Verfassung sich der eigene Organismus gerade befindet. Beim Functional Movement Training ist es nicht zwingend erforderlich sich körperlich aufzuwärmen, da dieses Training nicht darauf abzielt den Körper in eine hochgradige Belastungsphase zu schicken. Daher können wir uns eine Vorbereitungsphase bezüglich körperlicher Lockerungsübungen sparen. Diese sind nämlich sowieso schon Teil des eigentlichen FMT Workouts und machen dabei einen Großteil des Trainings aus.

Zuletzt will ich noch anmerken, dass man die Trainingseinheit natürlich auch gerne mit der Aufwärmphase starten und darauf folgend die Trainingsmeditation einbauen kann. Das hat beispielsweise den Vorteil, dass der Körper auf diese Weise schon im voraus die Möglichkeit hat sich zu entspannen. Vielen Menschen fällt es so leichter geistig herunterzufahren, um in den gegenwärtigen Moment einzutreten, mit der Absicht den gesamten Fokus auf die Trainingseinheit zu legen. Daher ist das natürlich jedem selber überlassen und wie so oft im Leben muss jeder Mensch seinen eigenen individuellen Fahrplan herausfinden, der am besten für ihn funktioniert.

6.3 Trainingsphase

Der Hauptteil eines jeden Fitnessprogramms ist das eigentliche Training selbst. In unserem Fall haben wir zwei Hauptmöglichkeiten. Ein High Intensity Training oder ein Functional Movement Training. Wir werden jetzt zuerst den High Intensity Teil beleuchten und anschließend in den Functional Movement Teil eintauchen.

6.3.1 High Intensity

Wie in einem früheren Kapitel bereits erklärt, gliedern wir den High Intensity Teil in ein gut strukturiertes und effektives High Intensity, High Intensity Interval oder auch Sprint Interval Trainings-Programm und jedes dieser Programme ist auf die folgenden Charakteristika ausgelegt:

intensiv - prägnant - schweißtreibend - effizient -
zielgerichtet - bewusstseinsfokussiert - spirituell -
individuell - anpassbar - bodyweight

Trainingspläne

Man hat jetzt die Wahl zwischen drei Möglichkeiten zu entscheiden. Die erste Möglichkeit wäre ein spezifisches Programm aus den vielen angebotenen strukturierten Trainingsworkouts zu wählen und einfach darauf los zu trainieren. Dabei hat der Trainierende selbst die Freiheit seine favorisierten Workouts herauszupicken und diese nach eigener Willkür über die Tage und Wochen spontan zu planen. Die zweite Möglichkeit wäre sich vorher darüber Gedanken zu machen, welches Ziel man in den kommenden Monaten oder Jahren anstrebt. Hat man eine klare Zielsetzung und Vision herausgearbeitet, kann auf Basis dessen ein geeigneter Trainingsplan ausgewählt werden. Zur Auswahl stehen:

○ **Fitness**

Dieser Trainingsplan konzentriert sich darauf den Fitnesszustand des Körpers zu steigern und zu verbessern. Es wird eine ausgewogene Mischung aus High Intensity, High Intensity Interval und Sprint Interval Training dargeboten, um das Fitnesslevel des körperlichen Organismus auf eine gesunde Weise anzuheben. Ein moderater Muskelaufbau, eine solide Langzeitausdauer und eine Stärkung des passiven Bewegungsapparates samt Sehnen, Bänder und Knochen stehen in diesem Trainingsplan im Mittelpunkt

○ **Muskelaufbau**

Im Vordergrund dieser Trainingsmethode steht, wie der Name schon sagt, der Aufbau der Muskulatur und körperlichen Gewebes. Das Kernelement dieses Trainingsplans ist das High Intensity Training. Das High Intensity Interval Training leistet hierbei ebenfalls seinen Beitrag, jedoch spielt das Sprint Interval Training eine untergeordnete Rolle. Mithilfe hochintensiver Trainingseinheiten werden in diesem Trainingsplan die Myofibrillen und Muskelfasern des aktiven Bewegungsapparates bis an ihre Grenzen gebracht, um

so optimale Voraussetzungen für anabole (aufbauende) Stoffwechselprozesse zu schaffen.

○ **Ausdauer**

Dieser Trainingsplan fokussiert sich darauf die Konditions- und Ausdauerfähigkeit des Körpers auf das nächste Level zu heben. Das Hauptaugenmerk richtet sich bei dieser Trainingsform besonders auf das Sprint Interval und High Intensity Interval Training. Das High Intensity Training wird dagegen vernachlässigt. Die gezielte Konzentration von ausdauernden Intervallbelastungen machen diesen Trainingsplan dahingehend einzigartig, dass die maximale Sauerstoffaufnahme und die Resistenz gegenüber körperlicher Erschöpfung auf mannigfaltige Weise verbessert werden.

Jeder dieser Trainingspläne unterteilt sich in 3 Schwierigkeitsgrade und ist auf 1 Jahr bzw. 12 Monate ausgelegt. Weiteraus gliedert sich jeder Trainingsplan in 4 Abschnitte von je 3 Monaten, die aufeinander aufbauen. D.h. der 1. Abschnitt mit den Monaten 1-3, der 2. Abschnitt mit den Monaten 4-6, der 3. Abschnitt mit den Monaten 7-9 und der 4. Abschnitt mit den Monaten 10-12 bilden dementsprechend nacheinander unterschiedliche Härtegrade der jeweiligen Schwierigkeitsstufe, sodass man beispielsweise auch sofort mit Abschnitt 2 beginnen kann, wenn es der individuelle Fitnesszustand erlaubt. So wird dem Trainierenden ein breites Spektrum an strukturierten Plänen mitgegeben, um seinen persönlichen Trainingszustand anzupassen und zu verbessern.

Wenn dies an Auswahl immer noch nicht reicht, würde sich die dritte Möglichkeit in Form eines Baukastensystems anbieten. Mithilfe dieses Baukastensystems besteht dann die Option sich in einem vordefinierten Muster, Raster oder Tabelle eigene Trainingspläne auf Basis der essentiellsten Charakteristika von HIT/HIIT/SIT zu erstellen.

Trainingsprogramm

Grundsätzlich stehen 3 Hauptkategorien zur Verfügung, aus denen gewählt werden kann:

„High Intensity Interval Training“ oder auch Zeittraining

„High Intensity Training“ oder auch Wiederholungstraining

„Sprint Interval Training“ oder auch Ausdauertraining.

Dabei steht ein Übungskatalog von mehr als 150 Übungen, unterteilt in drei Schwierigkeitsgraden mit jeweils unterschiedlichen Variationen zur Verfügung, die entweder in den vordefinierten Trainingsworkouts Anwendung finden oder selbst mithilfe eines Baukastensystems zusammengestellt werden können. Jede dieser Hauptkategorien lässt sich nun weiter in verschiedene Unterkategorien aufteilen.

○ Das High Intensity Interval Training (Zeittraining)

ist anpassbar in unterschiedlichen Zeitintervallen sowohl für die Belastungsphase als auch für die Zwischenphase und ist abhängig davon, ob entweder ein Ganzkörpertraining oder ein Splittraining gewählt wird. Also ob der ganze Körper oder einzelne Muskelgruppen wie Oberkörper (Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur) und Unterkörper (Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur) trainiert werden sollen. Die Zeitintervalle verhalten sich so, dass die Belastungsphase immer doppelt so lange anhält wie die Zwischenphase, folglich 20, 30, 40, 50, 60 Sekunden Belastungszeit und entsprechend 10, 15, 20, 25, 30 Sekunden Zwischenzeit. Es wird immer mit der am größten involvierten Muskelgruppe gestartet und sich nach und nach zu den kleineren Muskelpartien herunter gearbeitet, da dies die effizienteste Methode ist, die zur Verfügung stehende Energie optimal aufzuteilen.

Das Schema lautet, wie folgt: Beinmuskulatur - Rückenmuskulatur - Brustmuskulatur - Bauchmuskulatur - Schultermuskulatur (Reihenfolge je nach Energiereserve).

In der Belastungsphase wird so sauber, bewusst, kontrolliert und intensiv trainiert, wie es der eigene Körper gerade zulässt. Sollten einmal Schmerzen auftreten, diese mit logischem Menschenverstand hinterfragen und das Training bei Bedarf sofort abbrechen. Die Zwischenphase gestaltet sich so, dass wie bei einem HIIT üblich keine vollständigen Pausen eingehalten werden, sondern man den Körper zwingt in stetiger Bewegung zu verbleiben. Das können leichte Mobilisationsübungen, dynamische Dehnübungen oder die zuletzt ausgeführte Übung in extensiver Variante sein.

○ Das High Intensity Training (Wiederholungstraining)

ist, wie der Name schon sagt, hinsichtlich der Wiederholungszahl anpassbar und lässt sich ebenso in ein Ganzkörpertraining oder ein Splittraining unterteilen. Man arbeitet sich wieder von den größeren zu den kleineren Muskelpartien herunter und hat die Möglichkeit das Splittraining auf individuelle Weise zu gestalten. Hierbei kommt ein HIT in Form eines „1000er“, „600er“ oder „500er“ Trainings zur Geltung. Das bedeutet, die Trainingseinheit wird solange durchgeführt bis die vorgegebene Anzahl an Wiederholungen, die strukturiert auf die einzelnen Muskelgruppen verteilt sind, erreicht worden ist. Geht dem Körper die „Puste“ aus, versucht man sich mithilfe einer entsprechend gestalteten und befristeten Pause zu regenerieren und Energie zu tanken. Dabei gibt es zwei Vorgehensweisen: erst wenn die vorher festgelegte Anzahl an Wiederholungen verschiedener Übungen der entsprechenden Muskelgruppe abgeschlossen ist, wird mit einer neuen Muskelpartie gestartet oder sobald die Energiereserven der gerade belasteten Muskelgruppe aufgebraucht sind, setzt man eine Erinnerung der Wiederholungszahl und wechselt direkt zur nächsten Muskelgruppe.

Bei ersterer Methode, auch „Strength Method“ (Kraftmethode) genannt, werden die Pausen moderat und bei zweiterer Methode, auch als „Endurance Method“ (Ausdauer Methode) bezeichnet, kurz und prägnant gehalten.

○ **Das Sprint Interval Training (Ausdauertraining)**

lässt sich im Gegensatz zu den beiden vorherigen Varianten nicht überall ausführen. Dafür bietet sich im besten Fall ein Sportplatz oder ein angenehm ruhiger Ort mit den Merkmalen einer 100 Meter Laufbahn oder 400 Meter Rundbahn an. Grundsätzlich beginnt dieses Training immer mit verschiedenen Formen eines Intervalllaufs und endet mit Kraftübungen, ausschließlich zusammengesetzt mit dem eigenen Körpergewicht. Unterschieden wird hierbei zwischen fünf Varianten.

Die erste Variante „Sprint & Lift“ (Vollsprint & Krafttraining) konzentriert sich auf aufeinanderfolgende Vollsprints mit lohnenden Zwischenpausen.

Die zweite Variante fokussiert sich auf einen „Interval Run Strength & Lift“ (Intervalllauf Stärke & Krafttraining) mit aufeinanderfolgenden Intervallläufen mit lohnenden Zwischenpausen.

Die dritte Variante „Interval Run Endurance & Lift“ (Intervalllauf Ausdauer & Krafttraining) umfasst einen klassischen Intervalllauf mit anschließender Pause. Die Zwischenphasen gestalten sich gleichermaßen der des High Intensity Interval Trainings. Die einzelnen Zeitintervalle sowohl von Belastungs- als auch Zwischenphase sind dabei wieder unterschiedlich vordefiniert. Nachdem sich somit der erste Teil dieser drei Varianten ganz besonders der Beinmuskulatur gewidmet hat, folgt darauf ein prägnantes „High Intensity Training“ für die Oberkörpermuskulatur, das nach und nach jede einzelne Muskelgruppe bis zum absoluten Muskelversagen führt. Hierbei spielen weder Wiederholungen noch

Zeitangaben eine Rolle. Es wird schlichtweg wild trainiert, bis jegliche Energie aus den Muskeln entschwunden ist.

Die vierte Variante „Interval Run & Lift Combined“ ist gekennzeichnet von einem abwechselnden Zusammenspiel eines Intervalllaufs und verschiedener ausgewählter Kraftübungen für den Oberkörper als Zwischenstationen.

Die fünfte und letzte Variante „Interval Run Acceleration“ definiert einen sich steigernden Intervall-Ausdauerlauf. Ein Krafttraining ist bei dieser Variante nicht enthalten, da sich diese Methode auf einen zeitlich längeren und ausdauernden Lauf konzentriert.

Jede Trainingsform ist in drei unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (Moderate/Advanced/Expert) gegliedert, abhängig von unterschiedlich schweren Übungen und Parametern.

6.3.2 Functional Movement

Funktionelle Bewegung bedeutet zweckmäßige Bewegung. Sie ist darauf ausgelegt die Gesundheit des menschlichen Bewegungsapparates wiederherzustellen, aufrechtzuerhalten oder schlicht und einfach zu verbessern. Es gibt auf unserer Welt viele ausgezeichnete Bewegungsprogramme und dieses hier will genau daran anknüpfen und darüber hinaus auch uns als menschliches Wesen bei der spirituellen Entwicklung unterstützen. Viel zu oft wird in der spirituellen Szene dem menschlichen Körper leider nur mindere Aufmerksamkeit gewidmet. Ernährung hat in spirituellen Kreisen dagegen schon einen höheren Stellenwert und Yoga wird ebenfalls gerne praktiziert. Hierbei will ich jedoch noch erwähnen, dass der Begriff „Yoga“ richtig übersetzt eigentlich „Einheit“ bedeutet. Yoga kann nicht nur auf ein paar Dehnübungen, Atemtechniken und Beweglichkeit beschränkt werden. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das dem Menschen einen Weg aufzeigen möchte mit der Schöpfung im Einklang zu schwingen und sich als Einheit oder Ganzheit wahrzunehmen. Als Einheit und Ganzheit mit allem was ist. Aus welchen Gründen auch immer assoziieren die meisten von uns im Westen Yoga nur mit oberflächlichen Bewegungsmustern und dergleichen. Das ist meiner Meinung nach sehr schade, aber an diesem Beispiel kann man wieder einmal erkennen, was für Missverständnisse und Kommunikationsfehler auf diesem Planeten entstehen. Dieses Functional Movement Training will also eine Brücke zwischen Spiritualität, Bewusstsein und gesunder Bewegung schaffen. Kurz gesagt, bewusster körperlicher Bewegung wieder den Stellenwert zu verschaffen, den sie verdient. Mobilität, Stabilität und Beweglichkeit haben das Potenzial unseren Geist und unsere Seele mit dem menschlichen Körper auf eine natürliche Weise zu verbinden und diesen auf eine gesunde Art zu erden. Eine bewusste Synchronisation von Körper, Geist und Seele sind der Sinn und Zweck dieses Programms. Der Körper ist sozusagen unser irdisches Gefährt, mit dessen Hilfe wir auf der Erde einzigartige Erfahrungen erleben können. Aus diesem

Grund ist es von unschätzbarem Wert sich einmal mit dessen Gebrauchsanweisung zu beschäftigen, um ihn besser verstehen und meistern zu können.

Trainingspläne

Im Bereich der funktionellen Bewegung setzen wir uns zum Ziel unseren Körper mit all den Teilen seines einzigartigen Bewegungsapparates zu trainieren. Wir wünschen uns flexible, stabile und mobile Gliedmaßen, Gelenke und Sehnen, die optimal auf die typischen Herausforderungen im Alltag und im Leben vorbereitet sind. Hierzu bedarf es ein wenig Training und Einsatz. Da wir uns im Functional Movement Training nicht im Segment des Muskelaufbaus oder der Ausdauer befinden, sind spezielle Trainingspläne eigentlich nicht von großer Wichtigkeit. Wir wollen ein Gespür und ein Gefühl für unseren Körper bekommen und das erhalten wir am besten, wenn wir unserer Intuition vertrauen. Dein Körper wird dir signalisieren, wenn er Bewegung und Abenteuer benötigt. Darüber hinaus müssen wir beim Functional Movement Training normalerweise nicht mit anstrengendem Muskelkater rechnen. Natürlich passen sich unsere Knochen, Gelenke und Muskeln an die Belastung an und es wird zu strukturellen Anpassungen kommen, jedoch passiert das auf einer tieferen Ebene als beispielsweise bei einem Muskelaufbau- oder Konditionstraining. Wie in den vorherigen Kapiteln bereits erwähnt, ist der Körper dazu in der Lage, Dehnübungen, Stabilisationsübungen und Mobilisationsübungen sogar mehrmals täglich durchzuführen, ohne groß in Mitleidenschaft gezogen zu werden. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig auf unseren Organismus zu hören und selbst herauszufinden, wie viel Bewegung er benötigt. Wir sind alle Individuen und daher wird dieses Gefühl bei jedem anders ausfallen. Deshalb ist an dieser Stelle meine große Bitte an dich, diese Körper-Geist Verbindung in Angriff zu nehmen und zu meistern, denn sie ist ein unglaubliches Geschenk für die Qualität deines Lebens. Nichtsdestotrotz sind einige der folgenden Trainingsprogramme auch in die Trainingspläne der verschiedenen High Intensity Vierteljahrespläne

mit integriert, die Teil des ersten Buches bzw. Kurses sind. Dort werden zwischen den Trainingseinheiten bzw. Trainingstagen unterschiedliche Anregungen gesetzt, Flexibilität, Stabilität, Mobilität und funktionelle Bewegung zu trainieren, um unserem Körper das Spektrum an Bewegung zu servieren, das er benötigt.

Das bedeutet: Du kannst die folgenden Überkategorien an Workouts in deine tägliche Routine integrieren. Dabei spielt das Maß keine Rolle. Passe es einfach genau an deine Bedürfnisse und Ziele an und lasse dich von deinem körperlichen Gefühl leiten. Wenn du ehrgeizige Ziele hast, dann kann ich dir lediglich empfehlen täglich zu trainieren und die folgenden Workouts zu einem festen Bestandteil deines Tagesablaufes werden zu lassen. Möchtest du beispielsweise den Handstand lernen, dann setze dir diese Absicht für die nächsten 30 Tage und absolviere das Workout „Mastering Handstand“, während du gleichzeitig deine Stabilität und dein Gleichgewicht schulst. Das Programm für „Stability“ bietet sich hier beispielsweise hervorragend an. Willst du dich auf das High Intensity Training vorbereiten, dann ist das Functional Movement Training die beste Wahl. Es hilft dir dabei alle wichtigen Grundübungen sauber auszuführen und die entsprechenden Bewegungsmuster bewusst und richtig in dein System einfließen zu lassen. Speziell hierfür wird es einen Trainingsplan geben, der sich an den Vierteljahresplänen des High Intensity Trainings orientiert. Diesen kannst du natürlich ebenfalls als Vorbereitung für andere Sportarten oder Trainingsprogramme verwenden. Denn wie wir in diesem Buch erfahren haben, ist das Functional Movement Training mitunter eine universale Methode den menschlichen Bewegungsapparat auf diverse Sportarten einzustimmen. Genau das macht dieses Training nämlich so vielseitig anwendbar. Es kann sowohl im Breitensport, im Alltagsport, im Leistungssport und auch im Rehabilitationstraining von großem Nutzen sein. Ich bin mir sicher, du wirst eine starke Verbindung mit deinem Körper aufbauen und ihm die ersehnte Bewegung zu Teil werden lassen. Dein Körper wird sich freuen und es dir danken.

Bewegungsprogramme

Kommen wir nun zum Bewegungsprogramm. Das Herzstück von jedem Trainings- und Bewegungsprogramm sind die jeweiligen Workouts. Diese werden mit verschiedenen Übungen zusammengestellt und haben dementsprechend ihre ganz speziellen Einsatzgebiete. Im High Intensity Trainingsbuch sind die Workouts beispielsweise gegliedert in High Intensity Training, High Intensity Interval Training und Sprint Interval Training. Das sind sozusagen die Hauptkategorien, die anschließend weiter unterteilt und spezifiziert werden. Genauso wird es auch im Bereich Functional Movement ablaufen. Hier haben wir ganze fünf Hauptkategorien. Flexibility bzw. Stretching, Stability, Mobility, Functional Movement und schließlich Ability-Workouts. Darüber hinaus steht noch die Trigger-Area-Massage als Analyse- bzw. Selbsthilfe Tool zur Verfügung. Jedes dieser Bewegungsprogramme hat seine individuellen Alleinstellungsmerkmale und Besonderheiten. Sie sind jedoch nicht aufeinander aufbauend. Aus diesem Grund kannst du dir genau das Workout herausuchen, das deinen Bedürfnissen momentan am meisten entspricht. Anhand von den Informationen, die dir in diesem Buch zur Verfügung stehen, kannst du nun exakt herausfinden, was dein Körper benötigt und welche funktionellen Bewegungen deinem Organismus von Nutzen sind bzw. welche Körperteile, Knochen, Sehnen oder Bänder sich nach deiner Aufmerksamkeit sehnen. Mithilfe von Flexibility, Stability, Mobility und Functional Movement stehen dir ein ganzes Arsenal an Workouts zur Verfügung, das das Potenzial deines Bewegungsapparates vollständig ausschöpft und deinen physischen Organismus wieder an die kosmische Geometrie angleicht. Zusätzlich helfen dir die Ability-Workouts dabei deine Fähigkeiten hinsichtlich lohnenswerter Bewegungsmuster wie z.B. dem Handstand oder dem Lotussitz zu steigern und auf das nächste Level zu heben. Denke an dieser Stelle jedoch immer daran, dass die Effektivität der folgenden Workouts und somit der dazugehörigen Übungen nicht ausschließlich auf mechanische Bewegungen zurückzuführen sind. Die Achtsamkeit und der Fokus deines Geistes und deiner heilenden Gedanken haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie stark die jeweiligen Bewegungen und Übungen auf das System Mensch wirken.

Hingabe und Vertrauen auf deine inneren Fähigkeiten trennen hier die Spreu vom Weizen zwischen einfachen mechanischen Bewegungsabläufen und einem bewusst ausgeführten Bewegungsfluss, der aus der Quelle des gegenwärtigen Moments seine Kraft schöpft. Tauchen wir also in die einzelnen Hauptkategorien tiefer ein:

O Flexibility/Stretching Training

Dehnfähigkeit oder Beweglichkeit beschreibt den möglichen Bewegungsspielraum eines Gelenks. Hierbei nutzt der menschliche Organismus das vorhandene Bewegungsspektrum innerhalb eines Bewegungsablaufes oder reizt die Winkelstellungen der Gelenke bis zum Maximum aus. Bestimmt wird die Beweglichkeit zum einen durch die Dehnfähigkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen. Zum anderen wird sie durch die Gelenkigkeit knöcherner Verbindungen begrenzt. Damit wir letztendlich die Dehnfähigkeit verbessern können, wenden wir diverse Übungen an, um unsere Muskeln zu dehnen. Aus diesem Grund müssen wir die Dehnübungen immer an die jeweilige Situation und das Ziel anpassen. Mit dieser Struktur können wir sicherstellen, dass gezieltes Dehnen ein hervorragendes Werkzeug ist, den Erhalt beziehungsweise den Erwerb von funktioneller Beweglichkeit zu gewährleisten. Weiteraus sollten wir darauf achten, dass es Zeit und Geduld benötigt, um Beweglichkeit auf gesunde Art und Weise zu trainieren. Die Dehnfähigkeiten des Körpers zu erhöhen, bedeutet Disziplin an den Tag zu legen und dem Bindegewebe die nötige Zeit zu geben sich an die neuen Längenanforderungen anzupassen, sowie mithilfe seines Geistes und Nervensystems scheinbare Grenzen zu überwinden.

Es gibt zwei verschiedene Haupt-Dehnmethoden, das statische Dehnen und das dynamische Dehnen. Allgemein formuliert wird beim statischen Dehnen die Dehnposition langsam eingenommen, der Muskel wird kontrolliert in die Länge gezogen und die Position wird für etwa 20 bis 60 Sekunden ohne Bewegung gehalten. Stretching schafft ein Gefühl für den Körper, erhält bei

regelmäßiger Durchführung die Beweglichkeit und begünstigt die Entspannung des Körpers auf physischer und psychischer Ebene. Beim dynamischen Dehnen hingegen wird die Dehnposition während der Übung eingenommen und wieder verlassen. Der Muskel wird aus einer federnden Bewegung heraus abwechselnd in die Länge gezogen und wieder gelockert. Es handelt sich sozusagen um ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung. Langsam und kontrollierte Bewegungen haben bei dieser Methode ebenfalls Priorität.

Eine ausgewogene Mischung an solchen statischen und dynamischen Dehnübungen werden die einzelnen Workouts des Flexibility Trainings formen. Mithilfe einer geistigen Vorbereitung auf die Dehnsession, können wir unseren Fokus vollständig auf die Übungen legen und unseren inneren Energiefluss aktivieren. Am Ende folgt schließlich eine kleine Entspannungsmeditation, um noch einmal in unseren Körper zu spüren und mögliche Veränderungen wahrzunehmen.

○ Stability Training

Stabilisation kann mit dem Wort Stabilität gleichgesetzt werden und aus diesem Grund beschreibt sie die Fähigkeit ein Gelenk unter Last, Spannung oder Bewegung zu kontrollieren und somit zu stabilisieren. Der Körper muss folglich dazu in der Lage sein unter schwierigen Bedingungen sein Gleichgewicht zu halten und in Balance zu bleiben. Stabilisierung ist sowohl in statischen als auch in dynamischen Phasen wichtig, d.h. in von außen scheinbaren Ruhephasen und Bewegungsphasen des Körpers. Hier deutet sich bereits an, dass Stabilisation viel mit Kräftigung zu tun hat. Darüber hinaus befähigt sie unseren Bewegungsapparat Kräfte, Energien und Bewegungen zu kontrollieren. Wir wollen daher die Stabilisation unseres Körpers durch das Zusammenwirken von Kraft, Koordination und Balance verbessern und meistern. Abgesehen davon ist Stabilisationstraining ein Grundbestandteil jedes Kraft- und Ausdauertrainings. Wir fördern somit die Körperstabilität und beeinflussen dadurch die Haltungs-

und Bewegungsmotorik. Erst mithilfe einer soliden Stabilität kann die körpereigene Kraft ihre wahre Stärke und Effizienz unter Beweis stellen. Mehr Stabilität bedeutet jedoch nicht automatisch eine allgemein bessere Leistung. Ein Übermaß an Stabilität kann zu einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit der betreffenden Gelenke führen. Aus diesem Grund versuchen wir ein optimales Verhältnis zwischen Stabilität und Mobilität in die Workouts mit einfließen zu lassen.

Unser primäres Ziel ist es also die Muskulatur zu aktivieren, zu kräftigen und den passiven Bewegungsapparat zu festigen. Der Rumpf fungiert als ein zentrales und muskuläres Bindeglied für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt. Schlussfolgernd werden wir mithilfe von ausgewählten Stabilisationsübungen vorrangig eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur anvisieren, denn eine kräftige Rumpfmuskulatur verbessert die Körperhaltung, stützt und schützt die Wirbelsäule und beugt Rückenschmerzen vor. Gleichzeitig stabilisieren wir auf diese Weise den Körper bei Bewegungen und verbessern die Kraftübertragung auf die Extremitäten. Stabilisation spielt eine entscheidende Rolle für die Körperkontrolle und ist ausschlaggebend für eine gute Bewegungsqualität.

Anhand dieser Fakten wollen wir uns orientieren und so die Stability Workouts ausrichten. Das Hauptaugenmerk liegt natürlich auf Stabilisationsübungen, die durch entsprechende Mobilisationsübungen ergänzt und ausgeglichen werden. Zu Beginn werden wir uns wieder mit einer geistigen Vorbereitung auf das Workout einstimmen. Balance, Harmonie und Erdung werden diese Einstimmung prägen. Im Anschluss an das Training folgt eine kleine Entspannungssession, die ergänzend zur physischen Balance für geistige Balance sorgen will.

○ **Mobility Training**

Optimale Mobilität bedeutet, dass aktive und passive Beweglichkeit in einem Gelenk einen Grad erreichen, der es ermöglicht Bewegungen ökonomisch und effizient durchzuführen. Der Optimalzustand verfolgt dabei im sportlichen und gesundheitlichen Sinne nicht immer die gleichen Ziele. Ab einer gewissen Schwelle muss der gesundheitliche Aspekt dem einer verbesserten Leistungsfähigkeit weichen. Hypermobilität ist daher nicht immer gleichzusetzen mit einer besseren Gesundheit der entsprechenden Gelenke. Dysbalancen hinsichtlich der Betrachtung des gesamten Bewegungsapparates können auftreten. Eine erhöhte Mobilität erfordert automatisch einen erhöhten Fokus auf die Stabilisation im entsprechenden Gelenk. Zu geringe Mobilität in einem Gelenk führt zu Kompensationen in anderen Körperregionen und damit zu Fehlbelastungen, die zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen können. Aus diesem Grund wollen wir die individuelle Balance zwischen Mobilisation und Stabilisation in den einzelnen Körperbereichen sowie letztlich im gesamten Körper herstellen.

Mit Mobilisation zielen wir darauf ab, eine Erhaltung und Erweiterung des Bewegungsumfangs in den Gelenken zu gewährleisten und dabei gleichzeitig Muskeln, Sehnen und Bänder zu stimulieren. Durch die Vielzahl an Übungen lassen sich bestimmte Gelenke oder eingeschränkte Körperbereiche gezielt ansprechen. Mobilisation dient folglich hauptsächlich der Gesunderhaltung des menschlichen Bewegungsapparates und das vor allem im präventiven Sinne. Mobilisation ist keine ziellose Bewegung, sondern eine zielgerichtete Absicht einen Teil oder den Körper in seiner Ganzheit zu mobilisieren und aktivieren.

Mithilfe von Mobilisationsübungen bereiten wir uns also darauf vor, die Beweglichkeit zu erhöhen und die Muskulatur gezielt zu aktivieren. Darüber hinaus verbessern wir das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur, wodurch wir den Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereiten. Anstatt zum klassischen Dehnen zu greifen, das nach Erkenntnissen des aktuellen wissenschaftlichen Standes zu einer

vorübergehenden Reduktion der Kraftleistungsfähigkeit führt, werden wir aus diesem Grund Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen als Fundament eines jeden Trainings- und Aufwärmprogrammes sehen.

Das Mobility Training ist dementsprechend von einer ausgewogenen Mischung aus Mobilisationsübungen, Stabilisationsübungen und statischen und dynamischen Dehnübungen durchzogen. Die geistige Vorbereitung zielt darauf ab, zu Beginn des Trainings den Körper in seiner Gesamtheit zu fokussieren und ihn auf das Workout einzustimmen. Zu guter Letzt wollen wir unseren Organismus mithilfe einer Endentspannung wieder zur Ruhe bringen und regenerieren.

○ **Functional Movement Training**

Functional Movement Training spiegelt uns Menschen wieder, wie unser Bewegungsapparat von Natur aus gedacht war sich zu bewegen. Wir haben dadurch die Möglichkeit zurück zu unseren Wurzeln zu finden und menschliche Bewegung auf die Art und Weise zu verstehen, wofür sie eigentlich ausgerichtet war. Zusammengefasst ist FMT sowohl die Basis für einen gesunden und funktionierenden Organismus als auch das Sprungbrett für jegliche Sportarten. Wer nicht imstande ist die Grundmuster der Bewegung hundertprozentig auszuführen, der wird sich folglich auch in fortgeschrittenen Sportarten schwer tun, da diese genau auf diesem Fundament aufbauen. Functional Movement Training ist die Bereitstellung eines Programms von möglichst realitätsnahen und alltagstauglichen Bewegungen aller Muskeln, Sehnen, Bänder, und Gelenke. Erreicht wird dieses Vorhaben mithilfe von stabilisierenden und mobilisierenden Trainingsübungen, die auf die einzelnen Gelenkstrukturen ausgerichtet sind. Weiteraus werden diese beiden Methoden von einem zielgerichteten Dehnungsprogramm unterstützt und durch die essentiellen Bewegungsmuster vervollständigt. Funktionelles Training resultiert aus den Funktionen und typischen Aktivitäten des menschlichen Körpers. Funktionelles Training bedeutet ein

Beweglichkeitstraining mit Sinn und Zweck. Dieser Sinn bezieht sich auf die grundlegenden menschlichen Bewegungsmuster, die jeder von uns mehr oder weniger täglich ausführt. Diese alltäglichen Bewegungsmuster umfassen Fortbewegung, Niveauänderung, Oberkörperbewegung und Richtungsänderungen. Mithilfe dieser Kategorien werden alle typischen Bewegungsabläufe des menschlichen Körpers abgedeckt. Dabei spielt der Rumpf und die Wirbelsäule des menschlichen Körpers eine entscheidende Rolle. Denn erst mit der Beherrschung dieser beiden Teile kann der Mensch eine bessere Kontrolle über seinen Körper gewinnen. Ohne diese wäre es uns unmöglich derart flexibel und mobil im „Core“ Bereich zu sein. Der „Core“ Bereich wird als Training der Rumpf- und Tiefenmuskulatur definiert und bildet mit der Wirbelsäule, der Hüfte und der Bauch- und Rumpfmuskulatur die zentrale Körperpartie. Dieses Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper muss folglich zugleich stabilen und mobilen Anforderungen gerecht werden. Eine tiefe Integration der alltäglichen Bewegungsmuster bereitet uns Menschen zusammen mit einer ausgewogenen Stabilität und Mobilität im Core Bereich auf jegliche Bewegungsvariationen in unserem Leben vor. Diese Bewegungsvariationen gilt es mit dem Functional Movement Training wieder zu entdecken, zu trainieren und zu verbessern. Denn diese bilden die Basis für alle Aktivitäten sowohl im Fitness- und Sportbereich als auch im Freizeit- und Alltagsbereich.

Mit dem Functional Movement Training wollen wir ein zweckmäßiges Bewegungstraining gestalten, das den menschlichen Organismus als ein ganzheitliches und holistisches System betrachtet, um ihn in seiner Funktionsweise auf allen Ebenen hinsichtlich Bewegung zu optimieren. Das erreichen wir mit einer Kombination aus Mobilisations- und Stabilisationsübungen gefolgt von den essentiellen Bewegungsmustern. Anschließend widmen wir uns der Flexibilität mithilfe von dynamischen und statischen Dehnübungen. Zu Beginn starten wir das Training mit einer Meditation und beenden es schließlich wieder mit einer geistigen Entspannungsphase.

○ Ability Workouts

Die essentiellste Regel für funktionelle Leistungsfähigkeit lautet, dass man die Grundlagen nicht vergessen darf. Wenn wir auf die Welt kommen, verfügen wir über eine nahezu uneingeschränkte Mobilität. Wir lernen erst mit der Zeit, unser hypermobiles System zu stabilisieren und sind dadurch schnell in der Lage, uns in Bewegung zu setzen und unsere Umwelt zu erkunden. Bei der Optimierung unserer Fitness und Leistungsfähigkeit verwenden wir häufiger, als man denkt, Positionen, die man als primitive Muster bezeichnen könnte. So beispielsweise bei Kniebeugen, Beckenheben, dem Unterarmstütz, Übungen im Vierfüßlerstand und in Rücken- oder Bauchlage. Aus diesem Grunde brauchen wir bestimmte Bewegungsübungen, damit wir Menschen diese ursprünglich verlorengegangene Leichtigkeit der Bewegung zurückgewinnen können. Unser Körper wird dadurch wieder in seine vorgesehene Geometrie gebracht, sodass die einzelnen Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke erneut einwandfrei zusammenarbeiten können. Jedes Gelenk benötigt wieder seinen vollständigen Bewegungsradius, die Wirbelsäule mit ihren einzelnen Wirbeln muss exakt ausgerichtet werden, die Sprunggelenke, die Knie und das Becken müssen sich wieder gegenseitig unterstützen können. Unser Schulterblatt muss mit dem Brustkorb in Balance und unser Nacken und Kopf müssen frei beweglich sein. Zusammengefasst muss die Bewegung unseres Körpers die Leichtigkeit des Seins widerspiegeln und nicht die Schwere eines verrosteten Autos. Primitive und essentielle Bewegungsmuster spielen eine entscheidende Rolle für die Fitness, die Leistungsverbesserung und das allgemeine Wohlbefinden. Sie bilden das Fundament, auf dem jede Form von effektiver und funktioneller Bewegung aufbaut. Wir wollen schließlich unsere körperliche Funktionalität und Leistung verbessern.

Die Ability Workouts sollen den Zweck erfüllen diese primitiven und essentiellen Bewegungsmuster wieder zu lernen und zu trainieren. Dabei stehen aber nicht nur die verschiedenen Bewegungsmuster, die wir in unserem alltäglichen Leben benötigen zur Verfügung, sondern auch spezielle Bewegungsfähigkeiten, die für langfristige Balance und Harmonie in unserem Leben sorgen können. Dazu

zählen beispielsweise der Lotussitz, ein freier Handstand oder auch der Spagat. Darüber hinaus wollen wir uns ebenfalls in die Rolle unserer evolutionären Vorfahren versetzen und Bewegungsmuster unterschiedlicher Tierarten praktizieren.

○ Trigger Area Massage

Verkrampfte Muskeln, auch als Triggerpunkte bezeichnet, sind im Wesentlichen nichts anderes als eine Verdickung eines Muskels, der nicht ausreichend durchblutet wird. Diese intramuskulären Knoten im menschlichen Muskelgewebe können prinzipiell überall im Körper entstehen. Überwiegend betroffen sind jedoch Gesäß, Rücken, Schulterblätter, Schultern und Nacken mit teilweise ausstrahlenden Schmerzen bis in die Beine oder den Kopf. Diese sogenannten Triggerpunkte können in unterschiedlichen Größen entstehen und aufgrund der Verhärtung tritt eine Durchblutungsstörung auf. Die entstandenen Beschwerden betreffen dabei immer die Nerven und Faszien. Aus diesem Grund stehen die Triggerpunkte in sehr engem Zusammenhang mit Nerven und Faszien, sowohl bei den Ursachen als auch bei den Lösungen. Überbelastung, Inaktivität, Fehlbelastungen, monotone Bewegungsabläufe, Funktionsstörungen der Muskulatur, psychischer Stress und Verspannungen markieren die wichtigsten Ursachen von Triggerpunkten, zeigen aber zugleich auch die häufigsten Einsatzgebiete dieser Selbstmassage auf.

Das Ziel der Trigger-Punkt-Behandlung besteht also im besten Fall darin sowohl die Symptome als auch die Ursachen der Schmerzen herauszufinden und zu beseitigen. Dies wird erreicht, indem wir den verknoteten Muskelstrang lockern, die umliegenden Verknotungen des Faszien Gewebes auflösen und die Durchblutung und den Stoffwechsel des Bindegewebes wieder anregen.

Am besten lösen wir die Trigger-Punkt-Schmerzen, wenn wir das Geschehen im Körper während der Massage möglichst genau beobachten, sodass wir bei Bedarf die betroffenen Stellen und Symptome zusätzlich einem Experten exakt erläutern können.

Wichtig dabei ist, dass die schmerzvollste Stelle der Verspannung gründlich geknetet wird. Bewusstes Fühlen kombiniert mit leichtem bis moderatem Druck lassen uns die Triggerareale und Triggerpunkte identifizieren. Auf diese Weise lassen wir die Verspannungen dahinschmelzen, während wir mit dazu gewonnener Erfahrung gleichzeitig eine innige Verbindung zwischen Körper und Geist aufbauen und stärken.

6.4 Atmung

Versuche während den verschiedenen Übungen der einzelnen Workouts den Hauptfokus auf die auszuführenden Bewegungen und die körpereigene Atmung zu richten. Optimalerweise existiert in diesem Moment nichts anderes, außer deinem Körper, deinem Geist und der entsprechenden Übung. Aufgrund der geistigen Vorbereitung sollte dein Geist völlig entspannt und vorbereitet sein, sich auf die Belastung zu konzentrieren. Setze alles daran dich dem gegenwärtigen Moment vollends hinzugeben, damit die nötigen Energien fließen können, um beispielsweise deinen Organismus zu heilen. Wenn es dir schwer fällt dich auf die Übungen zu konzentrieren, wird dich dabei deine Atmung unterstützen mehr Fokus aufzubauen. Denke immer daran, dass der Erfolg des Trainings zu einem sehr großen Teil von deiner Aufmerksamkeit und Achtsamkeit abhängig ist. Wir wollen effektiv und effizient trainieren und das geht am besten, wenn die Konzentration auf die Übungen gerichtet ist. Es ist natürlich auch in Ordnung, wenn deine Gedanken umherschweifen und dein Kopf einfach nur grübeln will. Körperliche Bewegung wird dir in so einem Fall natürlich auch helfen besser zu denken und die Sachverhalte, die sich in deinem Verstand abspielen, einfacher zu analysieren. Trotzdem besteht das Ziel letztendlich darin sich den Trainingsübungen und dem Workout hinzugeben, sodass wir eine innigere Verbindung zu unserem Körper herstellen können. Ein wichtiger Faktor ist hierbei die Atmung. Die meisten Übungen bestehen aus einer Entspannungsphase und einer Belastungsphase. In ersterer atmest du bewusst mit deiner Nase ein und in zweiterer atmest du kontrolliert mit deinem Mund aus. Bist du hingegen einmal in einer statischen Übung involviert, atmest du 3 oder 5 Sekunden lang mit der Nase ein und 3 oder 5 Sekunden mit dem Mund aus. Das sind natürlich nur Richtwerte. Probiere dich einfach aus. Deine Augen können während der Übung auch sanft geschlossen sein. Dann wird dir der Fokus auf die Atmung noch leichter fallen. Stelle dir den Sauerstoff einfach als frische Energie vor, die in deinen Organismus fließt und deine Batterien erneut auflädt. Lasse den Kohlendioxid dankend aus

deinem System schwingen und befreie dich von unnötigem Ballast. Die Atmung ist unser ständiger Begleiter und kann uns als Ankerpunkt für den gegenwärtigen Moment dienen. Wende sie sowohl bei den Mobilisierungs-, Dehnungs- und Stabilisierungsübungen als auch bei den funktionellen Bewegungen an. Im High Intensity Training ist bewusste Atmung natürlich ebenfalls sehr ratsam. Sie lässt dich zusammen mit intensiven Belastungen vollkommen mit dem Hier und Jetzt verschmelzen. Du musst das unbedingt ausprobieren.

6.5 Visualisierung

Ein weiterer wichtiger Punkt sowohl für die Übungsausführung als auch die Meditationen ist das Thema Visualisierung. Wie wir in einem früheren Kapitel ja bereits kurz zusammengefasst haben, formen unsere Gedanken unsere Realität und haben einen erheblichen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Natürlich wirken die verschiedensten Reize und Einflüsse der Außenwelt auf uns ein und können unser emotionales Gleichgewicht ins Wanken bringen, jedoch haben immer wir selbst mithilfe unseres freien Willens das Zepter in der Hand unsere emotionale Verfassung zu verändern, nämlich in Verbindung mit unserem Gedankenleben. Folglich haben wir mit unserem Geist die Kontrolle über unsere Gedanken bzw. können die Kontrolle zurückgewinnen, um somit unseren Gemütszustand wieder in eine positive Richtung zu lenken. Und so verhält es sich ebenfalls beim Sport. Letztendlich entscheidet immer dein Geisteszustand darüber, ob du noch Kraft und Motivation besitzt weiter zu trainieren oder aufzugeben, außer deine vollständigen Energiereserven sind wirklich vollkommen ausgeschöpft. Dies würde jetzt beispielsweise auf ein High Intensity Training zutreffen. Dort entscheidet in den meisten Fällen schlussendlich dein Geist und dein Verstand, ob du noch die Kraft hast weiter zu trainieren. Deine Kraftreserven halten nämlich deutlich länger als viele von uns vermuten. Beim Functional Movement Training spielen die Kraftreserven zwar keine entscheidende Rolle, trotzdem kann die Visualisierung ein außerordentlich hilfreiches Mittel sein unseren Fokus und unsere Gedanken auf das Training und das „Hier und Jetzt“ zu richten, um mehr Energie anzuzapfen. Die Visualisierung kann z.B. eingesetzt werden, um dein Energielevel zu steigern, indem du dir schlicht und einfach vorstellst, wie Energie vom Raum, der dich umgibt, in dich hineinfließt. Sie kann aber ebenfalls dazu verwendet werden den Effekt einer bestimmten Übung zu steigern, indem du dir z.B. zusätzliche Gewichte vorstellst, die die entsprechende Übung erschweren. Das ist sogar wissenschaftlich bestätigt worden, indem in unterschiedlichen Studien und Untersuchungen festgestellt worden ist, dass die Gruppe Menschen mithilfe reiner Visualisierung

Kraft und Muskelmasse schneller steigern konnte oder z.B. neue Bewegungsmuster besser erlernen konnte als die Gruppe ohne Visualisierung. Daher sollten wir uns beim Training diesen Vorteil zu Nutze machen und unsere geistige Kraft vollkommen ausschöpfen, um bessere Trainingserfolge zu manifestieren. Vor allem wenn es darum geht neue Bewegungsmuster zu erlernen, können wir mithilfe von bewusster Visualisierung schwierige Situationen schneller meistern. Einfach ausprobieren, sich selbst überzeugen und dabei der eigenen Fantasie keine Grenzen setzen. Die Macht des Geistes und der Gedanken ist wesentlich größer als den meisten Menschen bewusst ist.

6.6 Affirmationen

Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Du bist der Schöpfer deiner eigenen Realität. Jegliche materiellen Formen waren ursprünglich ein Gedanke und von geistiger Natur. Der Placebo Effekt, der zeigt, dass unsere innere Geisteshaltung Materie beeinflussen kann. Die Quantenphysik die mittels Doppelspalt-Experiment wissenschaftlich bewiesen hat, dass Atome gleichzeitig Teilchen und Wellen sein können und dass die Präsenz der Forscher die Macht hat, die Experimente zu beeinflussen. Das ist nur ein kleiner Auszug aus der revolutionären Quantentheorie und erst der Anfang einer noch viel größeren Wissenschaft. Ich will hier auch nicht weiter ins Detail gehen. Vereinfacht dargestellt, ergibt sich hieraus das Verbindungsglied zwischen Körper, Geist und Seele. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ist wichtig, doch darüber steht die Macht des Geistes. Wenn das Mindest nicht stimmt, können beispielsweise Ernährung und Bewegung nicht ihr volles Potenzial entfalten.

Die Persönlichkeitsentwicklung bedient sich ebenfalls dieses Mechanismus unter anderem in Form von Affirmationen. Affirmation bedeutet Befestigung oder Bekräftigung, aber auch Zustimmung und Zuordnung. Das Ziel einer Affirmation ist seinem Geist positive Gedanken zu affirmieren bzw. zukommen zu lassen. Man verwendet bestimmte Phrasen oder auch Mantren, die mithilfe bewusst gesteuerter und zielgerichteter Gedanken auf das Unterbewusstsein einwirken, um dieses umzuprogrammieren. Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens eine Vielzahl an Glaubenssätzen einprogrammiert. Sei es bewusst oder unbewusst. Bei den meisten Menschen fallen diese auch noch negativ aus und wirken dementsprechend auf ihr Leben. Mithilfe von regelmäßig durchgeführten Affirmationsübungen können diese negativen Glaubensmuster transformiert und in positive umgewandelt werden. Dies kann sowohl mithilfe bewusster Affirmationen geschehen, auf die wir uns gleich stürzen werden oder aber auch mithilfe unbewusster Affirmationen wie z.B. „Subliminals“ und Ton-Frequenzen etc. Überzeugungen und von der Gesellschaft

einprogrammierte Verhaltensweisen können auf diese Weise ins Bewusstsein gerufen werden, um sie anschließend mit hilfreichen und fördernden Glaubenssätzen zu ersetzen. Affirmationen sind einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Werden sie entsprechend wiederholt dienen sie dazu das menschliche Unterbewusstsein zuverlässig mit neuen Informationen zu versorgen. Ziel ist es mit ihrer Hilfe persönliche Blockaden zu lösen, Störungen und überholte, festgefahrene und hindernde Gedankenstrukturen zu entfernen und neue positive, befreiende und inspirierende Gedankenmuster zu schaffen. Affirmationen zählen zu wirkungsvollen und psychologischen Werkzeugen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Sie können sozusagen eine Tür zu unserem Unterbewusstsein öffnen, sodass es im Hintergrund ganz automatisch für unser Wohl arbeitet, anstatt mehr und mehr hinderliche Situationen im Außen zu erschaffen. Wir sind praktisch der bewusste Programmierer und tippen die entsprechenden Befehle in unser Unterbewusstsein ein.

Jetzt können wir das gewonnene Wissen von Atmung, Visualisierung und Affirmationen anwenden und in die Praxis umsetzen. Dazu beschäftigt man sich zu aller erst mit seinen eigenen Glaubenssätzen und schreibt diese sorgfältig auf. Selbst bei intensiver Beschäftigung kann das zwar einige Zeit dauern, jedoch lohnt sich das Ergebnis dafür umso mehr. Anschließend ersetzen wir jetzt diese negativen Glaubenssätze mit positiven und affirmieren diese im Idealfall so oft wie möglich. Die effektivsten Zeiten sind dafür direkt nach dem Aufstehen und vorm Schlafengehen, in denen unser Gehirn im Alpha-Wellen Bereich tätig ist. Es geht jedoch hierbei weniger darum die negativen Glaubenssätze zu unterdrücken oder weg zu sperren, sondern eher darum diese bewusst zu akzeptieren, aufzulösen und schließlich in ein positives Glaubensmuster zu transformieren. Auf diese Weise können auch negative Anhaftungen oder Erfahrungen mit Bewegung und Sport aufgelöst werden, sodass man wieder ein gutes Verhältnis mit Bewegung aufbauen kann. Diese Affirmationen können beispielsweise in Verbindung mit einer konzentrierten Atmung, Visualisierung und positiven Gefühlen ein Bewegungstraining zu weit mehr gestalten als einer Abfolge von verschiedenen Bewegungsmustern. Die Details hierzu haben wir

uns ja bereits im Kapitel „Die Angleichung an die kosmische Geometrie“ angesehen.

Baue dein Training also Schrittweise nach diesen Prinzipien auf und der Erfolg ist sozusagen vorprogrammiert. Im Folgenden will ich dir noch eine kleine Liste von Beispiel-Affirmationen mitgeben, an denen du dich orientieren kannst. Jeder Mensch ist ein Individuum und daher wirken die eigenen Affirmationen am besten. Formuliere sie immer in der Gegenwartsform oder so, als ob sie bereits eingetreten sind. Vermeide dabei das Wort „Nicht“ und Verneinungen.

Deine Affirmationen

SELBSTLIEBE & SELBSTVERTRAUEN

- Ich mag mich selbst absolut bedingungslos
- Ich akzeptiere mich so wie ich bin
- Ich bin gut so wie ich bin
- Ich liebe mich in all meinen verschiedenen Facetten
- Ich vertraue mir voll und ganz
- Ich kann alles schaffen, was ich mir in den Kopf setze
- Ich meistere jede Situation
- Ich erkenne immer das Positive, in allem was ist
- Ich bin dankbar für meinen Körper
- Ich wertschätze meine Fähigkeiten und Talente
- Ich verzeihe mir und allen anderen Lebewesen all das, was ich mir selbst angetan habe oder andere mir angetan haben
- Ich schenke jeder einzelnen Zelle meines Körpers Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen
- Ich habe mein Leben selbst in der Hand
- Ich bin der Fels in der Brandung
- Ich zeige jeden Tag, wer ich wirklich bin

- Ich bin stark und höre auf mein Herz
- Ich bin dankbar für meine Erfolge

MUSKELAUFBAU & LEISTUNG

- Meine Muskeln wachsen mit jedem zusätzlichen Training
- Ich baue meine Muskeln alleine mit meiner Gedankenkraft auf
- Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen arbeiten harmonisch zusammen
- Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen richten sich wieder in ihre vorgesehenen Position aus
- Mein Körper hat alle Bausteine und Elemente, die er für das Muskelwachstum benötigt
- Meine Organe und Körperzellen stellen mir ihre volle Leistungskraft zur Verfügung, wann immer ich es verlange
- Mein Organismus stellt mir in jedem Moment Unmengen an Energie zur Verfügung
- Meine Kräfte werden bei jedem Training stärker
- Ich spüre diese unbändige Kraft in mir, die mich vorantreibt
- Mein Körper und Ich sind ein optimales Team
- Ich erlaube es mir gesund, fit und vital zu sein
- Mein Immunsystem ist stark
- Ich bin die Quelle der Gesundheit
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit
- Ich liebe und segne jede Zelle meines Körpers
- Ich trainiere mit Leidenschaft und Freude
- Ich tanke mit jedem Atemzug Kraft und Energie

MOTIVATION & WILLENSKRAFT

- Ich bin stark und höre auf mein Herz
- Ich sprengte jeden Tag aufs neue meine Leistungsgrenze

- Ich weiß nicht warum, aber es fällt mir unglaublich leicht mich zu motivieren
- Motivation ist mein zweiter Vorname und Wille mein bester Freund
- Je schwieriger es wird, desto mehr Willenskraft baue ich auf
- Meine Körperzellen senden mir täglich Motivation und Willenskraft
- Ich kann alles erreichen, was ich mir wünsche
- Ich öffne mein Herz und habe die Macht alles zu tun, was ich mir wünsche
- Ich glaube an mich und baue auf meine Stärke
- Ich kann alle Grenzen überwinden
- Mein tägliches Training ist die Brücke zu meinen ersehnten Träumen
- Ich schaue immer nach vorne
- Ich gebe jeden Tag mein Bestes
- Ich beweise Mut und folge intuitiv meinem Weg
- Ich bin zielstrebig und konsequent
- Ich bin konzentriert und fokussiert wie ein Laserstrahl
- Ich bin höchst diszipliniert und motiviert

BEWUSSTSEIN & SPIRITUALITÄT

- Ich bin der Schöpfer meiner Realität
- Ich gehe tiefer, ich lasse einfach los, ich befreie meinen Geist
- Jeder einzelne Atemzug zwingt mein Bewusstsein einen Schritt näher in den jetzigen Moment
- Ich bin mir des gegenwärtigen Moments absolut bewusst
- Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit
- Ich bin eins mit dem Universum und das Universum ist eins mit mir
- Ich verbinde mich jetzt mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles

- Ich bin bereit diese lichtvollen Kräfte in mein Bewusstsein zu integrieren
- Ich lasse mich stets von meiner Intuition und meinem inneren Wissen leiten
- Ich öffne mein Bewusstsein für den Sinn meines Daseins
- Ich bin frei in allem, was ich bin und denke
- Ich bin vollkommen in meiner Mitte
- Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit
- Ich bestimme über meine Gedanken

6.7 Abwärmphase

Die letzte Phase eines jeden Trainings schließt mit dem „Cool Down“ der Abwärmphase ab. Nachdem wir unseren Körper in einem High Intensity Training zu Hochleistungen motiviert haben und dieser jetzt höchstwahrscheinlich ziemlich erschöpft ist, braucht unser Organismus einige Zeit, um wieder herunterzufahren und abzukühlen. Wie der Name schon sagt, bedeutet „Abwärmen“ ein schrittweises und langsames herunterfahren der Leistungsreserven, da der Körper oftmals überhitzt ist. Ähnlich wie ein Computer nach langer und anspruchsvoller Betriebszeit eine Pause benötigt, weil der Prozessor aufgrund hoher Last zu heiß wird und nicht mehr die volle Leistung abrufen kann, so verhält es sich auch mit unserem Körper. Behutsames und bewusstes Abwärmen ist hier das Leitkriterium, denn unser Körper braucht Regeneration und diese beginnt mit dem Cool Down. Denn es gilt: Je optimierter die Erholung, desto häufiger und intensiver die möglichen Trainingseinheiten.

Folgende Effekte sind die Konsequenz einer bewussten Abwärmphase:

- Senkung der Muskelspannung
- Lockerung des Gewebes
- Regulierung des Herzkreislaufsystems samt Blutdruck, Puls, Körpertemperatur etc.
- Abbau und Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten
- Harmonisierung des Nervensystems
- Entspannung und Stressabbau
- Schnellere Körperregeneration

Eine hervorragende Methode sind hierfür extensive Lockerungs- und Mobilisationsübungen, ähnlich denen beim Aufwärmprogramm. Diese werden von leichten statischen Dehnübungen, in einem Rahmen von etwa 5 bis 10 Minuten, unterstützt. Dabei wird aus einem strukturierten Katalog vordefinierter Dehnübungen gewählt, die ähnlich wie bei der Aufwärmphase Schritt für Schritt jede einzelne Muskelgruppe entspannen. Der Fokus wird ebenfalls wieder auf die Atmung gerichtet, sodass noch mehr Energie in Form von Sauerstoff in die gewünschten Muskelpartien, Sehnen und Bänder gesendet werden kann. Die Visualisierung bietet sich ebenso als passendes Werkzeug an, die Regeneration anzukurbeln. Ein heißer Tipp ist außerdem noch, nach dem Training zu saunieren, ein warmes Basenbad zu genießen, sich eine (Selbst)Massage zu gönnen, eine knackig frische Dusche mit kaltem Wasser zu nehmen oder bei einem Outdoor-Training nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter in den See zu springen. Eine wundervolle und heilsame Erfahrung.

6.8 Geistige Entspannung

Bei den Functional Movement Workouts von Mobilisation bis zu den dynamischen Dehnübungen ist ein separater „Cool Down“ bzw. ein separates Abwärmprogramm nicht unbedingt notwendig. Im Normalfall ist man nach solch einem Workout nicht zwingend ausgelaugt, sondern der Körper ist durch die vielseitigen Bewegungsmuster extrem gelockert und beweglich. Wir könnten an dieser Stelle das Training mit gutem Gewissen beenden. Was wir aber noch hinzufügen können, ist eine Endentspannung in Form einer kleinen Meditation oder einer geistigen Entspannung. Wer also noch Zeit und Lust hat, kann sich gerne nach einem funktionellen Training aber natürlich auch gerne nach einem intensiven Training einer zusätzlichen Entspannung seines Geistes widmen und den Körper in aller Ruhe regenerieren lassen. Wie bereits schon des öfteren erwähnt, handelt es sich hier nicht nur um ein schlichtes Trainingsprogramm, sondern um eine Methode eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist aufzubauen. Neben den zahlreichen Benefits, die ein Bewegungsprogramm mit sich bringt, wollen wir unseren Geist klären und befreien. Geist und Verstand sollen zu mächtigen Verbündeten werden und uns nicht im alltäglichen Leben im Weg stehen oder uns das Leben schwer machen. Der Verstand ist hier vor allem gemeint. Die geistige Entspannung verfolgt dementsprechend das Ziel die Regenerationsfähigkeit des Körpers anzukurbeln und darüber hinaus noch einmal in die durchgeführten Bewegungsabläufe hinein zu spüren. Anschließend versuchen wir unseren Geist zu befreien und Entspannung und Ruhe zu genießen.

6.9 Das perfekte Training

DIE PERFEKTE TRAININGS-ÜBUNG

VORBEREITUNG

1. Übungsauswahl:

Je nachdem, ob du nach einem Trainingsplan, nach einem gelisteten Trainings-Workout oder nach deinen eigenen Vorstellungen trainierst, bereite dich auf die entsprechende Übungsausführung vor, indem du diese sorgfältig verinnerlichst und trainierst.

2. Trainingsausrüstung:

Bereite alle benötigten Trainingsutensilien vor. Die mögliche Trainingsausrüstung besteht aus Trainingsmatte, Sportbekleidung, Bildschirm (Handy, Laptop, Tablet), Gymnastikringe, 1-2 Klimmzugstangen, 1-2 Stühle oder Bänke, freie Wand, Trainingsraum oder Trainingsareal.

3. Aufwärmphase:

Wärme deinen Organismus auf Betriebstemperatur auf und lockere deinen gesamten Körper mit allen dazugehörigen Muskeln. Mobilisationsübungen, Dynamische Dehnungsübungen oder dergleichen bieten sich hierfür an.

HAUPTTEIL

4. Übungsausführung:

Gib dein Bestes, die Übung so sauber und kontrolliert wie möglich auszuführen. Die Übungsausführung hängt natürlich auch von der Trainingskategorie ab. Richte deinen gesamten Fokus auf die auszuführende Übung und genieße sie mit all deinen Sinnen.

5. Atmung:

Atme während der Entspannungsphase frische Energie in deinen Körper und atme in der Belastungsphase die aufgebrauchte Energie wieder aus. Versuche während der Übung bzw. des Workouts immer wieder die Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu richten.

6. Visualisierung:

Arbeite mit Visualisierungen, um deine Trainingsziele schneller zu erreichen, die Übungen schwieriger zu gestalten, deinem Organismus mehr Kraftreserven zur Verfügung zu stellen oder deinen Muskelaufbau zu unterstützen. Sei kreativ und lasse deiner Fantasie freien Lauf.

7. Affirmationen:

Mithilfe von Affirmationen kannst du deine Visualisierungen verstärken. Deine Visualisierungen unterstützen natürlich auch andersherum deine Affirmationen. Arbeite daher mit diesen beiden Methoden zusammen, um den Erfolg deiner Übung zu maximieren.

8. Variationen:

Übe dich darin, die verschiedenen Variationen der einzelnen Übungen zu beherrschen oder erstelle neue Variationen. So verbesserst du dein Körpergefühl und setzt breitgefächerte Muskelreize.

NACHBEREITUNG

9. Verbindung mit dem Körper:

Spüre jetzt noch einmal in deinen Körper hinein und fühle die Auswirkungen der Übung auf die entsprechenden Muskelbereiche. Verbinde dich mit ihnen und schenke ihnen Heilung und Regeneration.

10. Vorbereitung auf die nächste Übung:

Bereite dich nun auf die nächste Übung mental und physisch vor. Gestalte diese Zwischenphase beispielsweise mit

extensiven Übungsausführungen oder tiefen und bewussten Atemzügen.

DAS PERFEKTE TRAININGS-WORKOUT

ZEITLICHES MANAGEMENT

- Vormittag vor 12 Uhr (idealerweise etwa 10 Uhr)
- Abends nach 16 Uhr (idealerweise etwa 17 Uhr)
- Achte darauf, dass du etwa 10 bis 90 Minuten nach dem Training hochwertige Nahrung mit essentiellen Aminosäuren (Proteinen) zu dir nimmst oder wenn es nicht anders möglich ist ein paar Stunden zuvor.

VORBEREITUNG

1. Workoutauswahl:

Je nachdem, ob du nach einem Trainingsplan, nach einem gelisteten Trainingsworkout oder nach deinen eigenen Vorstellungen trainierst, bereite dich auf das folgende Training vor, indem du die entsprechenden Übungen bzw. den Workout-Plan parat hast.

2. Trainingsausrüstung:

Bereite alle benötigten Trainingsutensilien vor. Die mögliche Trainingsausrüstung besteht aus Trainingsmatte, Sportbekleidung, Bildschirm (Handy, Laptop, Tablet), Gymnastikringe, 1-2 Klimmzugstangen, 1-2 Stühle oder Bänke, freie Wand, Trainingsraum oder Trainingsareal.

3. Trainingsmeditation:

Wähle hierzu eine der vorgeschlagenen Trainingsmeditationen aus oder kreiere dir deine individuelle Kurz-Meditation.

4. Aufwärmphase:

Wärme deinen Organismus auf Betriebstemperatur auf und lockere deinen gesamten Körper mit allen dazugehörigen Muskeln. Mobilisationsübungen, Dynamische Dehnungsübungen oder dergleichen bieten sich hierfür an.

HAUPTTEIL

5. Workout-Durchführung:

Konzentriere deinen gesamten Fokus auf das Training und genieße es mit all deinen Sinnen.

6. Atmung, Visualisierung und Affirmationen:

Erinnere dich stetig an eine bewusste Atmung. Richte deine Aufmerksamkeit mithilfe von Visualisierungen und Affirmationen auf das Training, deine Träume oder den jetzigen Moment.

NACHBEREITUNG

7. Abwärmphase:

Gönne deinem Körper nach der intensiven Trainingsphase eine leichte körperliche Entspannung, indem du ihn mit sanften Lockerungs- und Mobilisationsübungen zur Ruhe kommen lässt. Runde die Trainingseinheit schließlich mit ein paar leichten Dehnübungen ab (mit Betonung auf leicht) und gönne dir gerne noch eine Entspannungsmeditation oder Atemübung.

8. Reinigung:

Säubere und reinige anschließend deinen Körper mithilfe einer angenehmen Dusche oder einem Bad. Im Optimalfall beendest du das Training mit einer kalten Dusche. Das wird die Durchblutung und das Energielevel deines Körpers steigern.

9. Mahlzeit:

Jetzt ist die Zeit für eine hochwertige Kost aus biologischen Lebensmitteln. Achte auf eine ausreichende Eiweißversorgung.

Ein paar letzte Worte

Mit dem Abschluss dieses Buches hast du, Lieber Leser, jetzt die essentiellsten Informationen erhalten, um deinen Körper mithilfe von bewusster Bewegung, Atmung und Natur selbst zu heilen. Dieses Werk ist eine Zusammenfassung der wichtigsten und effektivsten Methoden den menschlichen Organismus in Topform zu führen. Wir haben uns sowohl die historische, theoretische und wissenschaftliche als auch die praktische Sichtweise von Bewegung vor Augen geführt und sind zu dem Schluss gekommen, dass die Verbindung von intensiven, bewussten und fokussierten Trainingseinheiten einen außerordentlich Effekt auf den gesamten menschlichen Organismus hat. Wir belasten hierdurch unseren Körper auf natürlich vorgesehene Weise und regen unsere Zellen so an gesundheitsfördernde und lebenswichtige Hormone auszuschütten. Vereinen wir diese Effekte mit einem entsprechenden Grad an Bewusstheit und Achtsamkeit, zusammen mit Techniken wie Atemkontrolle, Affirmationen und Visualisierung, haben wir wirklich einen Meisterschlüssel in der Hand unseren Körper zu heilen und ein geballtes Maß an Energie von innen heraus aufzubauen. Körperliche Heilung und Gesundheit bedeuten immer, dass die Lebensenergien fließen müssen. Bewegung ist ein Tanz und setzt von Natur aus Energie frei. Also bringe deine Lebensenergien mithilfe bewusster Bewegung zum Tanzen.

Schließlich möchte ich noch anmerken, dass gesunde körperliche Bewegung 24 Stunden am Tag stattfinden kann. Wir assoziieren körperliche Bewegung nur allzu oft mit sportlicher Betätigung, sportlichem Wettkampf oder Fitnessstraining. Dagegen muss körperliche Bewegung nicht unbedingt diese Voraussetzungen erfüllen, um unseren Organismus die gesundheitlichen Vorteile von ausreichend Bewegung bereitzustellen. Und das ist genau das Stichwort, ausreichend Bewegung. Wenn du dir wenigstens eine Sache aus diesem Buch mitnehmen kannst, dann präge dir bitte ein, dass der menschliche Körper ein Gewohnheitstier ist, der sich an seine alltäglichen Körperhaltungen und Bewegungen anpasst

und das 24 Stunden am Tag. Dabei ist es egal, ob du bei der Arbeit sitzt, in der Mittagspause zum Supermarkt gehst oder abends ein paar Runden läufst. Wenn du die meiste Zeit des Tages damit verbringst, auf dem Bürostuhl mit einer krummen Wirbelsäule zu lümmeln, dann wird sich das mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Alter rächen. Die Notwendigkeit von Dehn- und Mobilisationsübungen entsteht daraus, dass wir unseren Körper im Alltag permanent innerhalb einer bestimmten Komfortzone beanspruchen. Wenn wir unsere Muskulatur dauerhaft weniger nutzen, als es ihr Bewegungsausmaß zulassen würde, macht sie es sich in diesem Bereich gemütlich. Die Folge ist eine langfristig eingeschränkte Beweglichkeit. Wer seinen Körper also im Alltag funktionell und regelmäßig abseits seiner Komfortzone beansprucht, wird auch beim Sitzen, Gehen oder Laufen weniger Beschwerden haben und leistungsfähiger sein. Das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Versuche deshalb heute noch damit zu beginnen wenigstens ein paar Mobilisationsübungen in deine tägliche Routine miteinzubauen. Setze dir auf deinem Smartphone jede Stunde oder jede zweite Stunde eine Erinnerung und mobilisiere dich für ein paar Minuten. Lasse die Gewohnheit in dein Unterbewusstsein sinken und erhöhe Schritt für Schritt deinen täglichen Bewegungsumfang. Ich verspreche dir, es wird sich lohnen und dein Körper wird dir danken. Wenn du das beherzigst, wird der Tag kommen, an dem du dich ganz von selbst und automatisch bewegen willst. Du musst dich nicht mehr mühsam motivieren. Es wird dir keinen Aufwand mehr kosten. Dein Unterbewusstsein und deine innere Motivation werden die Arbeit für dich erledigen. Das ist auch kein utopischer Gedanke, der in ferner Zukunft liegt. In der Regel dauert es etwa 30 Tage, bis der Mensch sich eine neue Gewohnheit antrainieren kann, sodass diese in seinem Unterbewusstsein verankert wird. Je nachdem wie konsequent man diese neue Gewohnheit täglich durchführt, fällt das Resultat besser oder schlechter aus. Aber Fakt ist, dass etwa 30 Tage Disziplin ausreichend sind, um sein Unterbewusstsein hinsichtlich einer bestimmten Sache umzuprogrammieren. Fokussiere dich für einen Monat auf eine neue Fähigkeit, die du erlernen möchtest und du bereicherst dich selbst. Fange deswegen am besten heute

schon damit an und du wirst schon in ein paar Wochen enorme Fortschritte sehen. Setze das Wissen aus diesem Buch in die gelebte Tat und Realität um. Genau dafür ist es da. Du musst es einfach umsetzen, vertraue mir. Sei keiner dieser Menschen, die nur Wissen anhäufen. Setze es bitte um, denn Wissen allein ist keine Macht. Nur gelebtes Wissen wird dich einen Schritt weiter bringen, vorausgesetzt du willst überhaupt wachsen. Aber ich gehe schwer davon aus, sonst hättest du dieses Buch nicht bis zum Schluss gelesen.

Wie bereits schon des öfteren erwähnt, geht es hier in diesem Buch nicht ausschließlich um Bewegung, sondern auch um ein gesundes Körpergefühl. Folge daher deinem Körpergefühl, wenn du deine Übungen ausführst. Gelenke und Gewebe zu mobilisieren ist in den seltensten Fällen unangenehm, wenn du die Übung richtig ausführst. Druck oder Zug auf physiologisch entspannte Muskulatur soll keinen Schmerz auslösen. Das entstehende Dehnungs- oder Spannungsgefühl sollte jedoch ein leichtes bis moderates Dehnungs- oder Spannungsgefühl sein. Weder Komfortzonen-Bewegung noch Schmerz-Bewegung werden dich an dein Ziel bringen. Finde deine persönliche goldene Mitte. Diese kannst du nur für dich selbst herausfinden.

Neben ausreichender Bewegung und einem gesunden Körpergefühl sind allerdings auch noch bewusste Atmung und Achtsamkeit während den Übungen und Workouts essentiell wichtig, um einfache und physische Körperbewegungen zu einer heilvollen Bewegungsweise zu transformieren. Ich weiß, dass es anfangs vielleicht schwer oder überfordernd sein mag sich auf die Atmung zu konzentrieren, Achtsamkeit zu trainieren und auch noch das richtige Körpergefühl zu berücksichtigen, wenn man sich doch eigentlich erst einmal dazu durchgerungen hat, körperliches Training in den Alltag integrieren zu wollen. Ich kann dich voll und ganz verstehen, wenn du so denkst. Bei mir war es ein wenig anders. Ich habe fast mein ganzes Leben lang schon Sport getrieben. Mal mehr und mal weniger. Aber erst 2016 habe ich damit begonnen bewusste Bewegung in Verbindung mit Atemtechniken, Visualisierungen, Affirmationen, Körpergefühl und Achtsamkeit zu verbinden. Diese Kombination hat nicht nur

meinen Fortschritt hinsichtlich Gesundheit, Beweglichkeit und sportlicher Leistung verbessert, sondern auch die Freude und die Motivation Sport zu treiben enorm gesteigert. Und dieser Faktor, innere Motivation und Selbstdisziplin auch aus sich selbst heraus zu generieren, ist wohl oder übel ein sehr entscheidender, wenn nicht sogar der entscheidendste Faktor, dem eigenen Körper das Maß an Bewegung zu schenken, das er braucht. Ohne innere Motivation und Selbstdisziplin geht leider nichts voran, das wissen wir alle. Es ist unser inneres Feuer, unser innerer Motor. Und unter anderem diese Mischung aus Atmung, Achtsamkeit, Körpergefühl und bewusster Bewegung haben in mir diese Motivation und diese Selbstdisziplin zum Vorschein bringen lassen, sodass ich jetzt mehr Freude und Spaß an Sport und Bewegung habe als jemals zuvor in meinem Leben. Und du kannst das genauso erfahren. Taste dich daher einfach langsam heran und lass dich überraschen, welche fantastische und transformierende Wirkung diese Kombination auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele haben kann. Es ist ein Stückchen Mehrwert und Lebensqualität, das ich, auf gut Deutsch gesagt, nicht mehr missen wollen würde.

Wieso also seine Gesundheit für kurzfristigen Spaß opfern, wenn man auch beides haben kann. Dafür musst du aber das gesellschaftliche Verständnis von Spaß über Bord werfen. Sport, Bewegung und Natur können genauso viel Spaß machen, wenn man sich dafür öffnet. Es muss nicht immer Spiel, Völlerei, Alkohol, Drogen oder Zigaretten usw. sein. Alles, was du in diesem Buch hier findest, erweckt auf ganz natürliche Weise Lebensfreude und Glückseligkeit in dir, ohne dich dabei krank zu machen. Ganz im Gegenteil. Gesundheit und Heilung warten auf dich. Du musst nur noch zugreifen. Jetzt!

Schlussendlich möchte ich mich noch bei dir für dein Vertrauen in die Investition in dieses Buch bedanken. Ich hoffe, ich konnte dir auf deinem Lebensweg ein paar hilfreiche Tipps mit an die Hand geben und dich dazu motivieren, den Bereich der körperlichen Bewegung einen Schritt näher in dein Leben zu lassen. Wenn diese Arbeit dein Interesse geweckt hat und dich jetzt der Ehrgeiz packt, würde es mich unglaublich freuen, wenn du einmal auf unserer Website vorbeischaut.

www.conscious-ascension.com

Dort findest du auch die dazugehörige Online Akademie „Heile Dich Selbst“. Dieser Video Kurs baut auf diesem Buch auf und gibt dir eine praktische Schritt-für-Schritt Anleitung, wie du das hier aufbereitete Wissen in die Praxis umsetzen kannst. Übungserklärungen, Trainingsmeditationen, Trainingsprogramme und Trainingspläne werden dir in verschiedenen Lektionen in Schrift-, Bild- und Videoform ausführlich präsentiert. Außerdem geht es im nächsten Band von „Heile Dich Selbst“ mit dem Thema Ernährung weiter. Geballtes Ernährungswissen für deine körperliche Gesundheit.

Merke: Mit Wissen alleine kommt man in der heutigen Welt nicht weit. Wir müssen dieses Wissen verinnerlichen und bewusst anwenden. Dann haben wir die Macht uns und den Planeten zu verändern. Lebe also dieses Wissen und wende es an. Die Zeit ist reifer als reif!

Ich hoffe, ich konnte dein Leben mit diesem Buch bereichern und dir somit auf deiner Lebensreise eine angemessene Unterstützung leisten. Nichts würde mir eine größere Freude bereiten als zu sehen, wie du diesen Lebensbereich meisterst und dadurch dein Bewusstsein auf das nächste Level bringst. Ich wünsche dir viel Gesundheit, Harmonie und Liebe auf deinem Lebenspfad.

Ich wünsche dir Lieber Leser auch noch viel Spaß und Freude in deinem einzigartigen Leben. Genieße deine menschliche Erfahrung. Lass es dir gut gehen :)