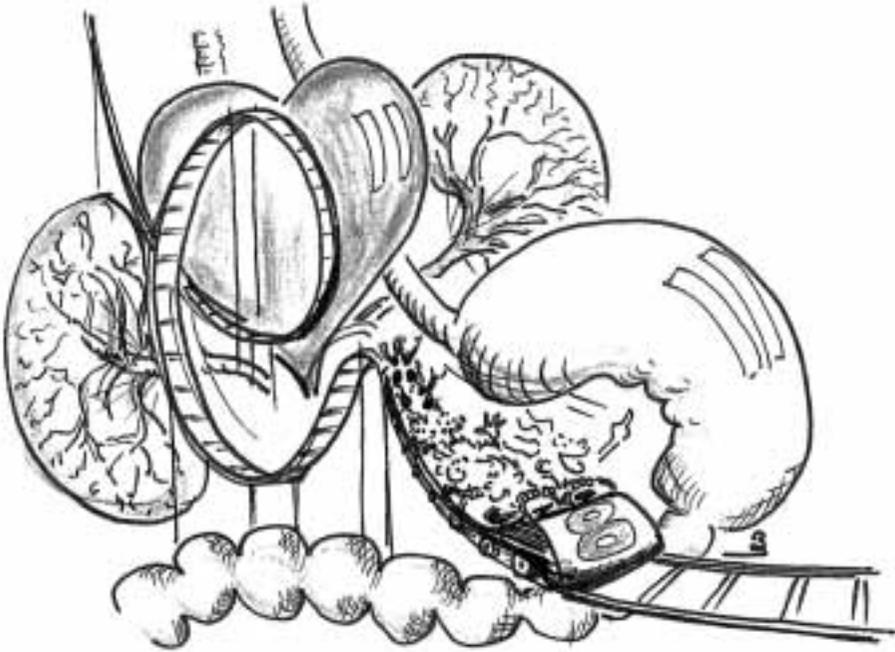


# Faszination Körper



**Wie gelingt es, sich über den Körper und mit Bewegung der berühmten «Leichtigkeit des Seins» zu nähern? So vieles funktioniert in unserem Körper ohne unser Zutun, ganz von selber. Wenn wir ihm zudem liebevolle Aufmerksamkeit schenken und ihn adäquat gebrauchen, bedankt er sich mit mehr Lebendigkeit.**

Je besser wir unseren Körper kennen, desto faszinierender erscheint er uns, und desto bewusster und geschickter können wir mit ihm umgehen.

## **Die Kooperation der Körperzellen**

Der Mensch besteht aus Millionen von Zellen mit 227 Zelltypen (Muskelzellen, Hautzellen, Nervenzellen usw.). So gesehen ist er die Summe von autonomen Einzellern. Gleiche Zellen gesellen sich zueinander, um

gemeinsam als ein Körpergewebe eine bestimmte Aufgabe optimal zu erfüllen. Mit anderen Geweben und spezialisierten Zellen vereint, können sie als Organe und Organsysteme komplexere Aufgaben «erfinden», aufrecht erhalten und bewältigen.

- Spazieren Sie gelassen durch den Raum und fühlen Sie sich dabei wie eine Ansammlung von saftigen Einzellern, die sich gut organisiert zu-rechtfindet in diesem Raum. Denken Sie an ein bestimmtes Gewebe (z.B. an das Bindegewebe): Seine Zellen werden dadurch aktiver. Ihre Lust am Sein und Tun erhöht sich. Ihre Bewegung wird geschmeidiger.

Eine Maschine nützt sich mit der Zeit ab. Anders verhält es sich bei den biologischen Strukturen des Körpers: Wird er vermehrt und gut dosiert gebraucht, ist es möglich, einen Zu-

wachs an Gewebe zu erzielen und die Leistung zu steigern. Auch die Regenerationsfähigkeit des Körpers ist erstaunlich.

- Denken Sie nicht an die verletzten, deformierten oder entzündeten Körperstellen. Stellen Sie sich die betroffenen Gebiete in ihrem ursprünglich gesunden oder im bereits genesenen Zustand vor.

### Der Mensch besteht aus Energie und Information

In den Bewegungswissenschaften kristallisieren sich zusehends zwei Begriffe heraus: *Energie* und *Information*. Alles, auch «tote» Materie, besteht aus unspezifischer Energie. Durch Information, das heisst durch Verdichtung und Differenzierung dieser Energie, entstehen Teilchen wie Elektronen, Protonen, Atome, Moleküle, Zellen und schliesslich Lebewesen.

Systeme, die beim Menschen eher mit *Energie* assoziiert werden, sind das Bewegungssystem (Knochen, Gelenke und Muskeln) und das so genannte Betriebssystem (Atmung, Herz und Kreislauf, Verdauung und Ausscheidung).

Systeme, die eher mit *Information* assoziiert werden, sind die Steuerungssysteme der Nerven, der Botenstoffe (z.B. Hormone) und der Immunstoffe.

- Überlegen Sie sich, welche Systeme Sie nicht verstehen. Schliessen Sie die Wissenslücken. Je mehr Sie wissen, umso mehr können Sie spüren und desto lustvoller werden Sie sich bewegen.

### Minimaler Einsatz – maximales Resultat

Sich ökonomisch und effizient zu bewegen bedeutet, mit minimalem Einsatz von Energie und mit gezielter Information unter minimalem Zeitaufwand das maximale Resultat zu erzielen. Gezielte Information heisst hier, sich zunächst selbst wahrzunehmen, sich selbst zu entdecken. Experimentieren Sie damit:

- Atmen Sie im ganzen Körper, indem Sie sich jede Zelle als eine Lunge vorstellen.
- Spannen Sie Ihre Muskulatur nicht mehr als nötig an. Etwa so, wie wenn Sie eine formbare Knetmasse wären. Bewegen Sie sich mit dem *ganzen* Muskelsystem und nicht auf bestimmte, isolierte Muskeln bedacht – ganz nach dem Motto: «Gemeinsam sind wir stark.»
- Erleben Sie Ihre Muskeln, Nerven, Knochen, Organe und Bindegewebe elastisch wie ein Yo-Yo, ein Gummiball oder ein Gummiband.
- Stellen Sie sich vor, dass jede Ihrer Zellen von Ihrem Lieblingsöl umgeben wäre.
- Die Strömungslehre besagt, dass alles in Wellen und Wirbeln fliesst. Lassen Sie diese natürliche, spiralige Dynamik der Organsysteme zu. Fühlen Sie sich bei jedem Handgriff und jedem Schritt wie eine Doppelspirale.
- Folgen Sie in der Vorstellung dem Pulsieren, Fliessen und Strömen Ihrer Körperflüssigkeiten. Seien Sie ein Springbrunnen, wenn Sie etwas heben möchten oder eine nie versiegende Wasserquelle bei Ihrem nächsten Dauerlauf.

### Gute Nachricht für Bewegungsmuffel

Allein schon das Interesse für den Körper und die Aufmerksamkeit nach innen lösen physiologische Prozesse aus, welche ihn nach Bedarf reorganisieren, regenerieren oder aktivieren. Erzwungenes, übereiltes, unreflektiertes Tun ist kontraproduktiv. Nehmen Sie sich viel Zeit, um den Mikrokosmos des eigenen Körpers zu verstehen und zu spüren. Ein geschätzter und entsprechend von innen heraus gepflegter Körper belohnt Sie mit Wohlgefühl. Oder sogar mit der Leichtigkeit des Seins!

#### ■ ILLUSTRATION

Leo Kühne

© Ludmilla Weber

#### ■ LITERATUR

Ludmilla Weber:

*Bewegte Arbeit:*

*Haltung,*

*Bewegung,*

*Entspannung*

*bei der Arbeit.*

Details siehe

Bücherseite.

#### ■ INFO

Tel. 052 233 55 18

www.

ludmillaweber.ch

LUDMILLA WEBER