

Logik und Gesetze der Gesundheit IV

Heilansätze mit Körperübungen

Artikel von Heinz Grill vom 23.05.2024

Die Aktivität, die mithilfe von verschiedenen Körperübungen geschieht, führt zu einer besseren Wahrnehmungsfähigkeit, sodann zu einer gezielt angesetzten Elastizität und Spannungserkaltung und schließlich allgemein zu einer Entlastung mit nachfolgender Ruhe und Regeneration im Körper.

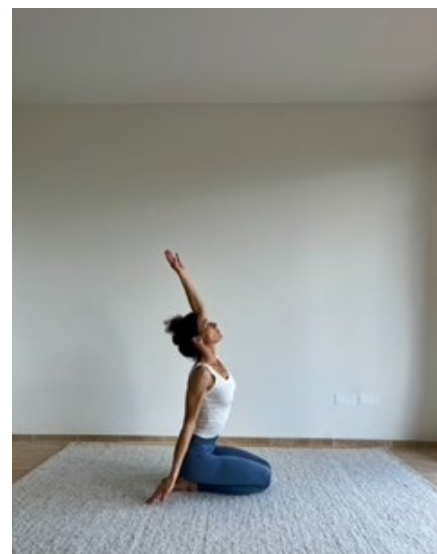
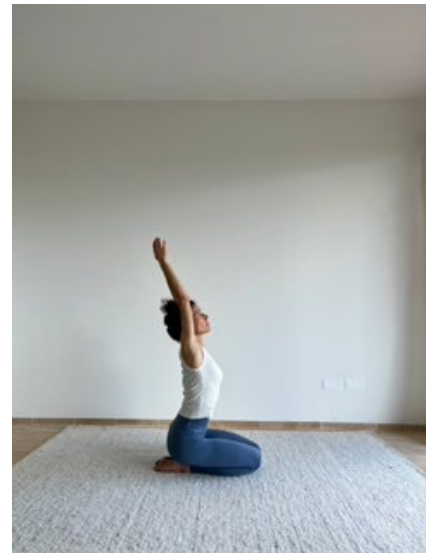
Die Entspannung betrifft immer die oberen Körperregionen und sollte vorbildlich mit Bewusstsein bei einer Übung herbeigeführt werden. Die Dynamik setzt sich bei vielen sowohl einfacheren als auch anspruchsvolleren Stellungen aus der mittleren Körperregion frei. Die ruhige Basis betrifft schließlich den ganzen Körper und häufig auch die unteren Regionen, wie den Beckenbereich und den Bauchraum.

Eine erste einfache Übung kann im Fersensitz erfolgen. Man setze sich völlig entspannt und aufgerichtet auf eine Matte oder einen Teppich und werde sich der drei Regionen, dem unteren Rücken- und Beckenraum, der Mitte in der Brustwirbelsäule und der oberen Kopf-, Nacken- und Schulterregionen bewusst. Diese Aufmerksamkeit auf die Gliederung führt bereits zu einer Entspannung der Peripherie und einer natürlichen sanften Aufrichtung.

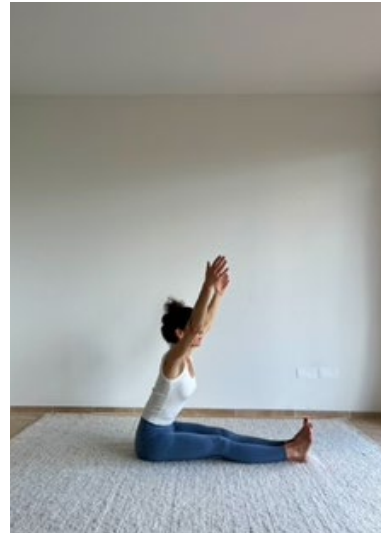
Nun nehme der Übende die Arme über den Kopf, während eine fließende, nach oben anhebende Dynamik aus der Mitte, das heißt aus der unteren und mittleren Brustwirbelsäule entsteht. Das Brustbein hebt sich leicht an. Die Arme gleiten in wachsendem Maße nach oben hinauf, ohne sich zu verspannen und den Körper in der Bewegung zu beschweren. Das Verhältnis von der Anspannung in der Brustwirbelsäule hinauf zu den Schultern und schließlich zu den hinauffließenden, wie sich anhebenden, levitierenden Armen sollte für zwei Minuten lebendig empfunden werden. Gerade durch das Durchhalten einer Spannungsverteilung für mindestens dreißig Sekunden oder besser sogar länger bilden sich die Verhältnisse von dynamischer Expansion zu entspannten Körperregionen gezielter aus. Die Mitte wird dadurch kraftvoller. Der Körper erscheint nach oben hin lichter und freier.

Eine einfache Variation entwickelt sich in dieser Fersensitzhaltung, wenn ein Arm nach unten gebracht wird und im Gegenzug wieder betont aus der Mitte der andere Arm nach oben eine feine aber freie Zugkraft entfaltet. In dieser Stellung kann sehr präzise die Mitte, etwa beim achten, neunten und zehnten Brustwirbel, erlebt werden.

Anders und vielleicht etwas anspruchsvoller erscheinen diese beiden Bewegungsformen mit dem Anheben des Brustkorbes, wenn die Beine nach vorne entlanggleiten. Ein Zurückfallen mit dem Kreuzbein nach rückwärts drängt sich auf und somit muss diesem durch ein rechtes Anheben und

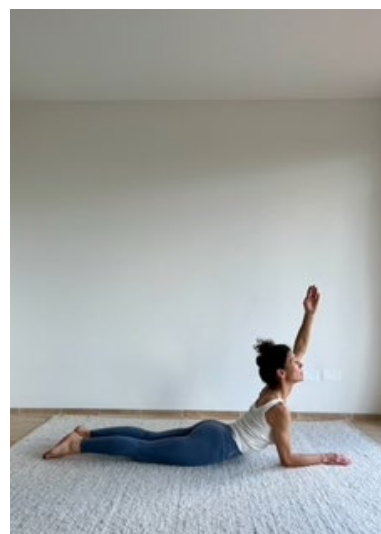
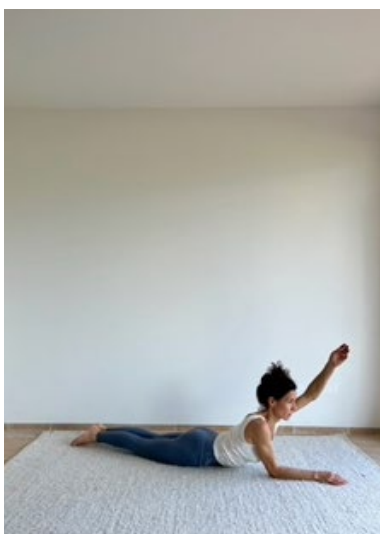


Aufrichten entgegengewirkt werden. Man halte diese Stellung ebenfalls bei entspannter Haut, Schultern und Nacken für die Zeitdauer von mindestens einer Minute. Günstig ist es, wenn die Zentrierung in die Mitte der Wirbelsäule ausgerichtet wird.



Gelingt die Anhebung aus dieser mittleren Dynamik, so kann der Körper nach vorne hinaus noch einmal weit in die Länge geführt werden. Das Bewusstsein des Aktivseins wird in der Übung gezielt beibehalten, die Haut sollte entspannt bleiben. Indem diese Variation mit einer wirklichen Ausdehnung praktiziert wird, steigen die aktiven Kräfte in der Mitte und der untere Rücken kann sich entlasten. Es ist die Aktivität, die einen heilsamen Kraftzuwachs spendet.

Eine etwas anspruchsvollere Form, die jedoch noch nicht in Perfektion ausgeführt werden muss, entwickelt sich aus der Bauchlage. Ein Arm wird aufgestützt, während ein anderer Arm nach oben in die Anhebung nach vorne hinausgleitet. Die Brustwirbelsäule hebt den Kopf, die Schultern und den nach oben gerichteten Arm aktiv hoch. Das Aufstützen mit dem am Boden befindlichen Unterarm erfolgt nur aus Gründen des Gleichgewichtes. Ein Hochdrücken des Körpers mithilfe des Armes sollte keinesfalls erfolgen, denn es würde der aktiven Dynamik in der Mitte entgegenwirken.



Der aktive Einsatz, der geleistet wird, wirkt zuletzt ordnend, harmonisierend und lebenskräftestärkend. Die Atmung fließt in einem natürlichen, ungehinderten Rhythmus während der Ausführungen. Indem diese einfachen Übungen einmal am Tage erbracht werden, entwickelt sich gleichzeitig eine Bewusstheit für die drei Abschnitte, in denen die Wirbelsäule sich in ihr physiologisches Zusammenwirken einfügt. Auf ein Aufrichten aus der Mitte kann schließlich unkompliziert, während des Tages geachtet werden.

Wie diese Übungen eine natürliche Beziehungsverbesserung und Wahrnehmungsintensivierung im Leben fördern, soll in einem nächsten Artikel beschrieben werden.