

Logik und Gesetze der Gesundheit XXI –

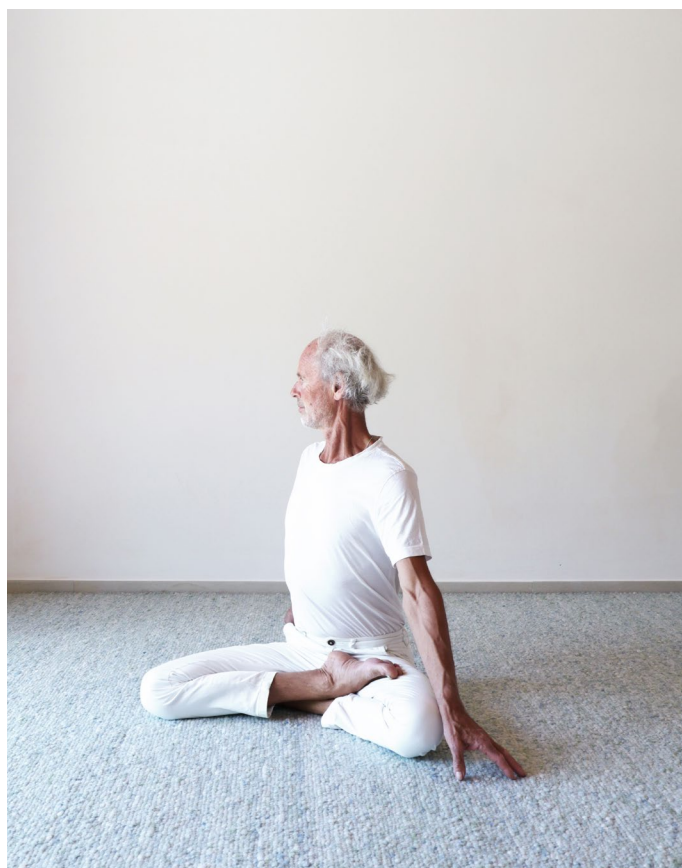
Die Heilung des Bewegungsapparates

Artikel von Heinz Grill vom 02.05.2025

Häufige Beschwerdebilder am Bewegungsapparat sind Bandscheibenvorfälle, die meist mit Schmerzzuständen und Nervenirritationen einhergehen, Arthrosen, die eine zunehmende Verkalkung und Versteifung der Gelenke bewirken, und natürlich allgemein entzündliche Erkrankungen, die nicht selten auf Autoimmunreaktionen zurückzuführen sind.

Yogaübungen gelten seit einigen Jahrzehnten als ideale Hilfe, um die verschiedensten Rückenbeschwerden oder Degenerationen, die am Bewegungsapparat eintreten, aufzuhalten. Zahlreiche Bücher sind beispielsweise entstanden, mit Untertiteln wie „Yoga anatomisch richtig üben“, und sie beschreiben exakte Körperhaltungen, die sowohl die Statik des Körpers als auch die Muskulatur und die harmonische Gesamthaltung fördern. Im Vergleich zu dieser Art von Titel gewinnt die hier beschriebene Heilkunde eine andere Nuancierung und man könnte sie bezeichnen mit den Worten: Yoga ätherisch richtig üben. In der Art, wie in diesem Manuskript die Übungen vorgestellt werden, nimmt nicht der physische Körper mit seinen sichtbaren Verhältnissen den ersten Rang ein und somit wird nicht unmittelbar von der Anatomie die Bewegung abgeleitet, sondern es wird von prana, den Lebenskräfteströmen, den ätherischen zusammenwirkenden Kräfteimpulsen die heilsame Behandlung des Bewegungsapparates interpretiert. Der Körper bildet deshalb nicht den unmittelbaren Ausgang für den Bewegungsapparat, er ist vielmehr das Endglied für die Arbeit mit dem Bewusstsein und nimmt in letzter Konsequenz die heilsamen Impulse von bestimmten Gedankeninhalten, die zu ätherischen Kräften werden, auf.

Bei dieser einfachen Drehung in einer gewöhnlichen Sitzhaltung schult der Übende auf natürliche Weise das Aufrichten und das Drehvermögen in der Brustwirbelsäule, die durch ihre Natur zu außergewöhnlichen Rotationen fähig ist. Im Sinne der Schulung des Ätherleibes und einer Bewegungsdynamik, die über die anatomische Form hinausgeht, müssen unweigerlich erweiterte Gedanken diese einfache Form der Übung begleiten, denn diese führen eine Art neue Dynamik in den gesamten Bewegungsapparat hinein. Folgende Gedanken sind hierzu geeignet: Das Haupt mit den Sinnesorganen empfängt auf sensible Weise die Beobachtungen, die sowohl den eigenen Körper als auch die Umgebung betreffen. Aus der Mitte, von der unteren bis mittleren Brustwirbelsäule, durchaus sogar unter Einbeziehung der Lumbalregion, und vom Kreuzbein ausgehend, trägt sich eine Dynamik anhaltend nach oben in die vertikale Linie. Der Sitz bleibt als drittes Element für die Beobachtung ruhig und stabil.



Einfache Drehung

Sinneswachheit und
Beobachtung

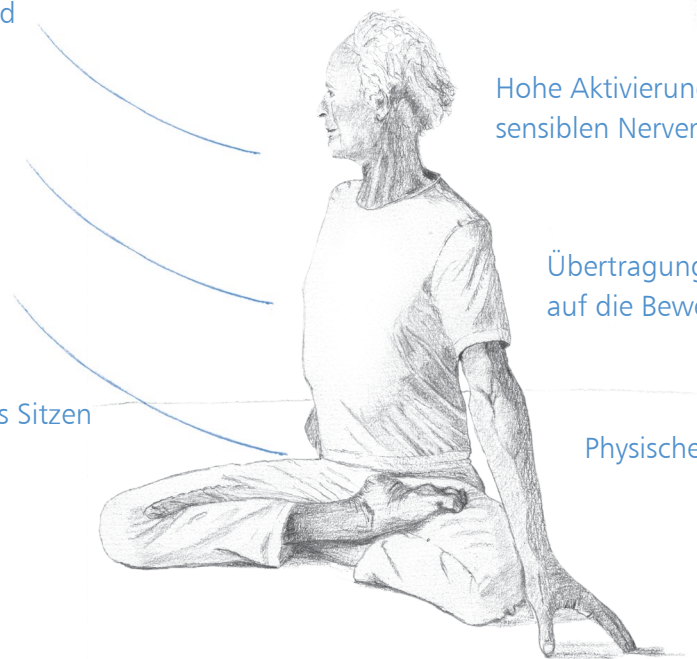
Aktive Drehung
und Aufrichten

Ruhiges und
gesammeltes Sitzen

Hohe Aktivierung der
sensiblen Nerven

Übertragung der Sensibilität
auf die Bewegung

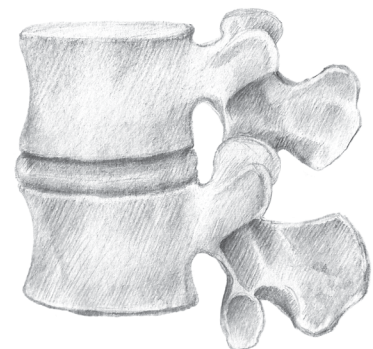
Physische Sammlung



Wenn die Praxis mit diesen bewusstseinsweiternden Inhalten stattfindet, erzeugt diese sensible Tätigkeit neue Lebenskräfte, die dem Körper entgegenfließen, ihn durchdringen und ästhetisch sowie gleichzeitig heilsam gestalten. Ein Licht an der Peripherie entzündet sich, gleichsam wie die Berührung eines Auges, das Licht transportiert und fördert es zur Strukturierung, sodass die Haut eine angenehme Sympathie gewinnt. Das Aufrichten findet schließlich nicht so sehr aus dem intentionalisierten, gegen die Schwerkraft antretenden Willen statt, sondern aus dem feinen Wirken von Kräften der Leichtigkeit, aus dem lichten und erhebenden Gedankenimpuls. Es ist wie wenn die Sonne am Morgen die Pflanze berührt und die Blätter aus dem schweren Tau in die Lüfte erhebt. Die Empfindungen gewinnen eine natürliche Ordnung, und der Körper enthebt sich für Momente durch den Ätherstrom aus der physischen Dichte.

Für die Heilung des Bewegungsapparates erscheint es sehr sinnvoll, wenn die Aufmerksamkeit auf das Bindegewebe gelenkt wird. Dieses besteht aus den kollagenen elastischen Fasern und aus den hüllenbildenden intestiotenellen retikulären Zellverbänden, die an der Immunabwehr beteiligt sind. Diese retikulären Immunzellen stellen einen großen Anteil des gesamten Körpergewebes dar und können für entzündliche Prozesse eine besondere Rolle einnehmen.

Bei allen Sehnenscheidenentzündungen, Verspannungen, Bandscheibenprolapsen und allgemeinen degenerativen Einschränkungen bilden die bewegten Muskeln einen wesentlichen Anlass für Schmerzen und weitere Einschränkungen. Eventuell sind Nerven an den Austrittsstellen der Wirbelsäule gereizt und bilden periphere stechende Schmerzen, die wiederum die Muskulatur in erhebliche Spannung versetzen. Die Ursache für diese Beschwerden, die muskulär wahrnehmbar sind, trägt sich aber



Bandscheibenprobleme lassen sich nicht allein mit Abnutzung erklären. Stabile Bandscheiben sind vor allem das Ergebnis von guten Aufbauprozessen und aktiven Willensleistungen.

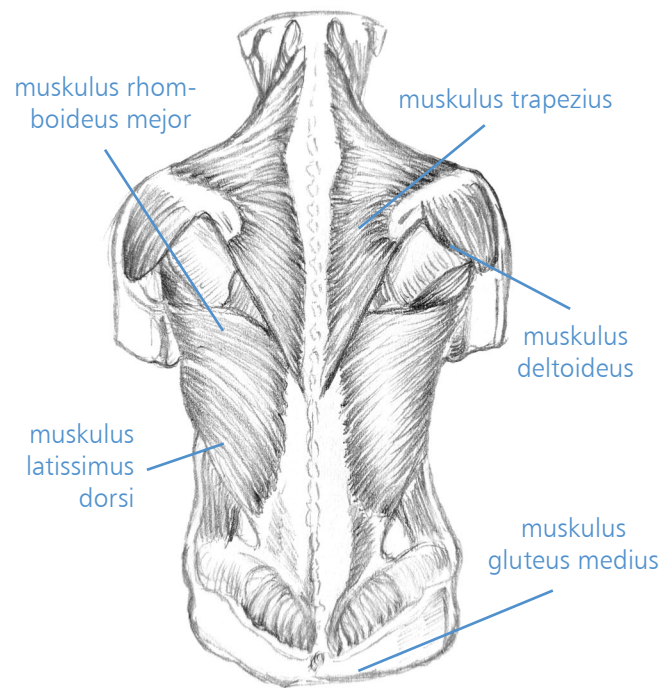
primär aus den verschiedenen Anteilen des Bindegewebes hervor, denn dieses reagiert außerordentlich feinfühlig auf die verschiedenen Einflüsse des autonomen Nervensystems. Die Krankheit beginnt deshalb nicht in den Muskeln, sondern in bestimmten Einflüssen, die der menschliche Bewegungsapparat mehr in seinen verbindenden und tiefer liegenden Schichten empfängt.

Was bedeutet die Bewegung, die sich an den elastischen Kollagenen, an den Muskeln und in letzter Konsequenz am Skelett austrägt? Die Bewegung ist jedenfalls ein großes Phänomen der gesamten Weltenschöpfung. Es äußert sich ein Wollen zu einer nächsten Stufe der Entwicklung.

Die Heilung des immer wieder zur Pathologie neigenden Bewegungsapparates erfordert einen gut ausgerichteten, zielorientierten Willen. Alle menschliche Bewegung ist Willenstätigkeit. Im sinnvollen Maße sollte der Übende den Körper anhand des ästhetischen und anmutigen Bewegungsspielerleben und die sensible Wahrnehmung in größter Freiheit und Bewusstheit erfahren. Dieses zielorientierte Wollen soll sich möglichst aktiv auf verschiedenen Lebensgebieten entfalten, damit der Bewegungsapparat eine beständige ätherisierende Energie erhält und von dieser ausgehend jung, dynamisch und weich bleibt.

In der Regel wird nicht primär die Muskulatur krank, sondern das Mesenchym, das Bindegewebe. Ganz besonders das interstitielle hüllenbildende Retikular nimmt ganz häufig die vegetativen Einflüsse der Umgebung und verschiedene Emotionen, die subjektiv und allgemein walten, auf und beginnt entzündliche, reizbildende, störende Reaktionen auf den gesamten Bewegungsapparat zu projizieren und verursacht deshalb Pathologien. Die Faszien in ihrer verschiedenen Art, sowohl die elastisch-kollagene Komponente als auch das Füllgewebe, sind wie ein Kommunikationssystem zu sehen. Zusammen mit den Lymphen ist es häufig wässrig und dadurch sehr aufnahmefähig. Im besonderen Maße wird das Bindegewebe empfänglich, wenn der Mensch zu viele sitzende Tätigkeiten und allgemein zu wenig Bewegung praktiziert. Die Bandscheiben beispielsweise treten aus dem Zusammenhang aus, wenn die autochthone Muskulatur Schwächen erfährt und allgemein die Straffheit eines zielorientierten Willens verloren geht. Der Bewegungsapparat benötigt ständig sinnvolle und anregende Bewegungsdynamiken, damit er gesund bleibt.

Um das Bindegewebe vom Bewusstsein aus sensitiv anzusprechen und es nicht dem vegetativen unbewusst aufsteigenden Impulsen zu überlassen, wird der Gebrauch der klaren Vorstellungstätigkeit und der geführten Sinnesentwicklung mit Zielvorstellungen von größter Bedeutung. Häufig entsteht ein Bandscheibenvorfall mit starken Schmerzen dann, wenn sich die Person unter den suggestiven Einflüssen der Zeit aufgibt und keine eigenen gedanklichen Ziele in die Umsetzung führt.

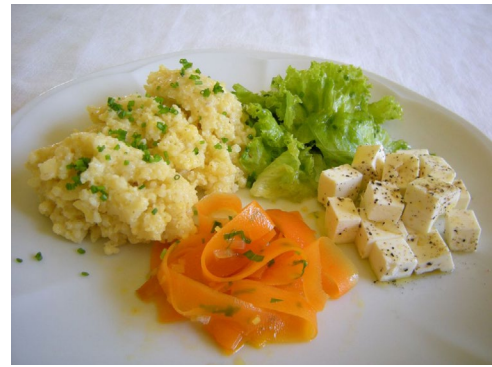


Die typischen Muskeln des Rückens, die vor allem die physische Plastizität des Körpers demonstrieren. Das Bindegewebe bildet die geheimnisvollen Übergänge im Körper. Es ist für die äußeren Einflüsse ähnlich wie die Lymphe sehr aufnahmefähig. Das Bindegewebe ist weiß dargestellt.

Folgende Vorgehensweise zur Heilung des Bewegungsapparats erscheint sinnvoll:

1. Nicht nur über die Bewegung, sondern ganz besonders über eine kieselsäurereiche Nahrung entlasten sich viele Partien des Körpers. Deshalb sollte die Betrachtung der Ernährung in keinsten Weise bei Pathologien des Bewegungsapparates fehlen.
2. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates sollte man keinesfalls an die schmerzlichen Stellen zu viel Aufmerksamkeit verwenden. Bestehen Bandscheibenvorfälle im unteren Rücken, so liegt es nahe, die mittleren Anteile der Brustwirbelsäule zu dynamisieren und kräftigen damit der untere Rücken dadurch entlastet wird.
3. Schonhaltungen, die unweigerlich eintreten und den Menschen zu Vermeidung von bestimmten Bewegungen führen, sind außerordentlich gefährdend. Es ist günstig, wenn sich der Übende sehr klare Vorstellungen und Ziele setzt, damit er sich durch Schmerzen nicht in ein Vermeidungsverhalten und in einen Lebensrückzug drängen lässt, sondern nach und nach seine Bewegungsmöglichkeiten neu entfaltet.
4. Nach und nach sollten die Grenzen der Einschränkungen zur Überwindung gelangen und mit Hilfe von den verschiedenen Übungen, die erst in der Vorstellung beginnen, schließlich in der Beobachtung der Anwendung und zuletzt in der Praxisumsetzung enden, ihre Realisation erhalten.
5. Die gesunde, zielorientierte Vorstellungstätigkeit aktiviert ätherische Kräfte, die sich als erste Instanz positiv auf das gesamte Bindegewebe übertragen und somit den unbewussten Neigungen entgegensteuern. Grundsätzlich benötigt das Bindegewebe sehr viel von dieser Kieseldynamik, die aus Gedanken und zielorientierten Vorstellungen entsteht.
6. Wenn man sich Ziele für schöne Übungen vornimmt, aus dem Motiv, diese ästhetisch über den Körper auszugestalten, wird man sehr gesundheitsfördernd auf den Bewegungsapparat wirken. Übungen nur um des Gesundwerdens willen zu praktizieren, bildet eine Motivation, die noch reichlich insuffizient ist.

Dieser Artikel ist ein Vorabauszug aus dem demnächst erscheinenden Buch „Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität“



Gute kieselsäurehaltige Getreidekost mit einigen Rohkostanteilen wirkt sich auf den Bewegungsapparat sehr günstig aus.



Entlastung des unteren Rückens durch die Anhebung der mittleren Wirbelsäulenpartien.



Dynamik im Rücken.