

Text: Mag. Michaela Philipp

BEWEGUNGSFÄHIGKEIT

Energiesystem und Emotionen als Schlüsselfaktoren

Seit vielen Jahren bin ich selbständige Trainerin. Mein hauptsächliches Tätigkeitsfeld in diesem Bereich sind Gruppen-Trainingsstunden für Pilates und Wirbelsäulengymnastik. Vor vielen Jahren trainierte ich selbst sehr viel und übte Karate als Leistungssport aus. Immer öfter kam ich an die Grenzen meiner Beweglichkeit und suchte die Lösung in noch längeren Stretchingeinheiten, noch mehr Training und immer neuen sportlichen und körperbezogenen Ansätzen. Das war zeitaufwendig, anstrengend und mühsam. Doch das Ergebnis überzeugte mich nicht. Es ging einfach nicht genug weiter.

Durch Zufall lernte ich Touch for Health kennen. Mit Hilfe von kinesiologischen Balancen und Übungen konnte ich eine Beweglichkeit erreichen, die vorher für mich trotz langer Trainingseinheiten nicht möglich gewesen war.

Deshalb habe ich in den vergangenen 20 Jahren in meinem eigenen Training und in meinen Kursen den Schwerpunkt auf die Kombination aus den westlichen Trainingsformen (Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Faszientechniken) und den Grundlagen von kinesiologischen Methoden (vor allem Touch for Health, Brain-Gym®) gelegt. Welche Vorteile diese Kombinationen bieten, stelle ich in diesem Artikel dar. Sie werden erfahren, wie Bewegung nach den richtigen Prinzipien nicht nur zu einem höheren und ausgeglicheneren Energieniveau führt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit steigert.

Beweglichkeit ist nicht nur von körperlichen Voraussetzungen abhängig, sondern steht auch in enger Verbindung mit Emotionen. Wie die Lösung emotionaler Blockaden die Tür zu neuen Dimensionen der Beweglichkeit aufmacht, ist ein weiteres Thema.

MERIDIANE, 5-ELEMENTE-LEHRE UND PILATES

Pilates ist ein sehr intensives Ganzkörpertraining. Alle Muskeln, vor allem die stabilisierende Rumpfmuskulatur werden dabei systematisch gestärkt. Aber auch Dehnungsübungen und Beweglichkeit sind wichtige Faktoren. Genau aus diesem Grund interessierte ich mich dafür, Pilatetrainerin zu werden.

Auch hier stieß nicht nur ich an meine Grenzen, auch die Teilnehmer in meinen Kursen mühten sich mit einigen Übungen. Die Lösung fand ich in der Kombination aus Pilates und Übungen zur Aktivierung der Meridiane. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten, die erzielten Trainingserfolge waren nachhaltig.

Sie wollen wissen, warum das so ist? Touch for Health stellt die Verbindung zwischen Muskulatur, Faszien, Gewebe und Meridianen her. Bestimmte Muskeln sind

einzelnen Meridianen zugeordnet. Über diese Muskeln kann über Muskeltesten festgestellt werden, ob der zugehörige Meridian im Gleichgewicht ist oder ob Über- oder Unterenergie vorhanden ist.

Doch auch ohne Muskeltest kann über *Noticing*, die bewusste Wahrnehmung, erkannt werden, ob eine Korrektur erforderlich ist. Diese Vorgehensweise machen sich kinesiologische Balancen zu nutze. Doch auch in Bewegungsstunden kann es ergänzend eingesetzt werden.



Foto: © Paustowski - Shutterstock.com - 2225772357

Jeder dieser Meridiane ist einem Element nach der 5-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin zugeordnet. Dieses komplexe System ermöglicht es nun, einzelne Pilatesübungen so zusammenzustellen, dass zusätzlich zur körperlichen Übung auch das Energiesystem (über die Meridiane und das 5-Elemente-System) "in Schwung gebracht" wird.

Das führt dazu, dass das Energieniveau ausgeglichen wird, sowie dass eventuell vorhandene Blockaden auf energetischer Ebene behoben werden.

Im Unterschied zu einer "herkömmlichen" Pilatesstunde geht es in einer "Kinesiologie trifft Pilates" Stunde nicht nur um körperliches Training, sondern um ganz individuelle Bewegungsmöglichkeiten. Die Teilnehmer genießen es, auf ihren Körper und ihre Möglichkeiten zu hören und gemäß diesen, ihre persönliche Weiterentwicklung zu gestalten. Der achtsame Umgang und der Respekt vor den eigenen Grenzen wird gefördert.

Sie möchten es selbst erleben?
Machen Sie online bei einem der **kostenlosen Übungsvideos** mit: https://youtu.be/mlkwS-hi_0Y



GEHIRN UND KÖRPER IM EINKLANG

Bevor ich selbstständige Trainerin und Kinesiologin wurde, war ich 15 Jahre lang Lehrerin an höheren berufsbildenden Schulen. Damals lernte ich viele Schüler kennen, die sich aufgrund von Prüfungsstress schwer taten, ihre Leistung in wichtigen Prüfungen abzurufen. Auf der Suche nach einer Lösung stieß ich auf Brain-Gym®. Die Schüler schätzten es sehr, den Unterricht mit diesen Übungen aufzulockern und damit gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Der Unterricht war für meine Schüler und mich entspannt, die Leistungen bei Prüfungen verbesserten sich deutlich.

Wissenswertes dazu:

Dieser Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und mentaler Leistung spielt eine wichtige Rolle. Brain-Gym® bietet eine Reihe von Übungen, um Lernen und Konzentrationsfähigkeit zu fördern, indem es die körperlichen Grundlagen für kognitive Prozesse festigt.

Der positive Zusammenhang zwischen Sport und schulischer Leistung ist längst wissenschaftlich erbracht. Doch auch im Erwachsenenalter können nicht nur mentale Fähigkeiten weiter ausgebaut werden, auch Kompetenzen in anderen Bereichen sind über achtsame Übungsvarianten zu erzielen.

Daher kombiniere ich in meinen Wirbelsäulenstunden traditionelle Rückenübungen mit Varianten aus Brain-Gym® Übungen. Das führt bei den Teilnehmern (und auch bei mir als Übungsleiterin :-)) zu besserer Konzentration, zu Stressreduktion und zu einem entspannten Umgang mit alltäglichen Belastungen. Bewegung wird von den Teilnehmern nicht als reine sportliche Übung gesehen, sondern als ganzheitliche Erfahrung und Weiterentwicklung. Über den bewussten Umgang und achtsame Bewegung wird also nicht nur auf körperlicher Ebene eine Veränderung bewirkt, sondern auch auf mentaler Ebene ein Ausgleich geschaffen.

Sie wollen erfahren, wie das geht?

Machen Sie mit (online, kostenlos): <https://youtu.be/wB2WoOn-V2tE>



WENN DER KÖRPER SICH NICHT BEWEGEN WILL ODER WENN MEHR ÜBEN NICHT MEHR HILFT

Vor einigen Jahren war ich bei meiner Ergotherapeutin, um die Bewegungseinschränkung, die durch meine Hüftarthrose entstanden war, zu behandeln. Wir kamen gut voran, doch dann ging es nicht mehr weiter. Obwohl auf der körperlichen Ebene alle Voraussetzungen gegeben waren, ließ sich das Bein in der Hüfte nicht über eine bestimmte Stelle hinaus bewegen. Die Therapeutin meinte, dass es vielleicht an emotionalen Blockaden liegen könnte. Sie schlug vor, diese emotionalen Blockaden zu bearbeiten, um auf körperlicher Ebene eine Verbesserung zu erzielen. Gesagt, getan. Beim nächsten Treffen arbeiteten wir mit YESolution® an den Blockaden, die sich körperlich zeigten. Der Erfolg war beeindruckend.

Die Beweglichkeit verbesserte sich und der Schmerz ging zurück. Wir konnten weiter arbeiten und die Beweglichkeit noch mehr verbessern. Ich freue mich jeden Tag darüber, dass ich mich ohne Einschränkungen bewegen kann.

Wissenswertes:

So wie ich in der Therapie stößt ein großer Teil der Teilnehmer meiner Bewegungsstunden immer wieder an die Grenzen der Beweglichkeit. Trotz bewussten und konsequenten Übens verbessert sich die Beweglichkeit kaum. Wo liegt die Ursache? In vielen Fällen sucht man dann nach besseren Übungen, erhöht das Trainingspensum und stellt die Ernährung um. Doch wenn das nicht weiterhilft, liegt die Ursache meist auf der emotionalen Ebene. Manche Bewegungen sind einfach deshalb nicht möglich, weil belastende Emotionen unbewusst vorhanden sind. Es kann ein Unfall sein, der schon Jahre zurück liegt, aber immer noch emotionale Spuren hinterlassen hat. Aber auch andere emotionale Faktoren können dazu führen, dass der Körper sich nicht (mehr) bewegen möchte oder kann. Ängste, belastende Erinnerungen oder Überlastung haben immer auch Auswirkungen auf den Körper und das Energiesystem. Die Erfahrung zeigt: Wenn eingeschränkte Beweglichkeit auf emotionale Faktoren zurückzuführen ist, kann auf der emotionalen Ebene im wahrsten Sinn des Wortes "viel bewegt" werden. Die Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ergotherapeuten ist in diesem Kontext sehr lohnend. Patienten / Klienten erholen sich schneller und erlangen rascher ihre Beweglichkeit und damit die Freude an der Bewegung wieder. Mit kinesiologischen Interventionen in Kombination mit YESolution® gelingt das einfach und unkompliziert.

MEHR ALS NUR SPORT

Die Kombination aus sportlichen Bewegungsformen mit kinesiologischen Techniken und Übungen hat also viele Vorteile. Bewegung ist nicht nur "Sport", sondern sorgt auf allen Ebenen für Ausgleich, mehr Energie, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Ein gesunder Körper, ein ausgeglichenes Energiesystem und eine stabile emotionale Basis sind die beste Voraussetzung für Beweglichkeit - nicht nur des Körpers, sondern auch des Geistes.



Mag. Michaela Philipp

Bewegung, Kinesiologie und Coaching mit YESolution®, Touch for Health Instructor

Maria-Theresien-Str. 4, 6020 Innsbruck
T: 0650 32 42 536

E: Michaela.Phillipp@kinesiologie-innsbruck.com

www.kinesiologie-innsbruck.com