

Die INNERE UND ÄUSSERE BEWEGUNG ist es, die uns am Leben erhält

Text: Nicole Bernhauser

Nicht nur das Spaziergehen an der frischen Luft, die **körperliche Bewegung**, ist das, was gesund erhält. Es ist auch die innere Bewegung.

Die **geistige Beweglichkeit** ist eine ganz besonders wichtige, die uns bis ins hohe Alter gesund leben lässt. Studien sagen, die Erkrankung an Alzheimer und Demenz kann durch rege geistige und körperliche Bewegung hinausgezögert werden.

Und die **emotionale Beweglichkeit** ist das Salz in der Suppe des Lebens. Jeden Tag die gleiche „Gefühlspackerlsuppe“ macht müde und griesgrämig. Die Vielfalt, die uns angeboren ist, hat schon einen guten Grund.

Für all diese Bereiche ist *Hyperton-X* nach Frank Mahony eine sehr wirkungsvolle Methode zum Ausgleich. „Überspanntes“ Gewebe, das in der Anspannung steckengeblieben ist, wird wieder zu seiner ursprünglichen Aufgabe zurückgeführt. Ebenso gleicht es „überspannte“ Gefühle und Gedanken aus, die sich oft durch körperliches Unwohlsein bemerkbar machen.

BETRACHTEN WIR DEN KÖRPER:

Unser Körper beherbergt viele Bahnen, die ihn in Schwung halten. Es gibt Bahnen für das Blut, die Nerven, die Energie in den Meridianen, die Nahrung. Ja, auch die Verdauung ist wie eine Rutsche von oben nach unten, auf der sich die Nahrung durch unseren Körper bewegt, bis sich das Unverwertete davon wieder hinausbewegen.

Und es gibt Systeme, die niemals stillstehen: der Kreislauf, die Abwehr (Immun-), die Hormone, auch hier wieder die Verdauung. Manchmal findet man auch Apparate: für die Bewegung, für das Denken, etc.

Allen diesen Bereichen ist eines gemeinsam. Sie arbeiten zusammen, sind voneinander abhängig und sie müssen in Bewegung sein, damit das Gesamtsystem Mensch gesund funktioniert.

Ist eine Bahn blockiert, heißt es „Bitte umsteigen!“. Haben wir eine Verletzung oder eine Operation überstanden, ist am Gewebe ein Schaden entstanden. Ob gerissen, zerschnitten oder gequetscht ist nicht das große Thema. Beachtenswert ist, dass die Bahnen in diesem Bereich zerstört sind. Jede einzelne muss sich einen neuen Weg suchen, um den Anschluss nicht zu verlieren. Das kann dauern. Das Gewebe kann aufgrund von Narben, innen wie außen, sehr unwegsam sein. Wir merken das durch ein Gefühl von Taubheit, Druckempfindlichkeit, Kitzeligen und mehr.

Ein körperliches *Hyperton-X* - Beispiel: Aufgrund einer Verletzung an der Ferse treten wir beim Gehen vermehrt mit dem Ballen auf. Eine Schonhaltung, weil ja die Ferse schmerzt. Also übernimmt der Fußballen

jetzt die Arbeit der Ferse, das Abfedern unseres Gewichtes beim Gehen. Eigentlich sollte der Ballen aber den Fuß abrollen. Dafür reicht es nicht mehr. Auch die anderen Gewebe im Fuß springen für die Ferse ein. Die Knochen, die Sehnen, die Gelenke. Die Funkstationen in der Fußsohle, die Fußsensoren, leiten fehlerhafte Informationen an das Gehirn weiter. Das Chaos ist vorbereitet! Alle zu Hilfe geeilten Bereiche ermüden, arbeiten „artfremd“ und melden Schmerz und Schwäche. Um Fehlhaltungen, Konzentrationsschwäche und geringe Leistungsfähigkeit auszugleichen, hilft, wie gesagt, eine *Hyperton-X* - Balance.

SCHAUEN WIR DIE GEFÜHLSWELT AN:

Wir kommen mit einem riesigen Bauchladen an Gefühlen auf die Welt. Ich bin mir sicher, jeder von uns hat die gleichen Gefühle. Der Unterschied ist vielleicht in der Verwendung, im Zulassen der einzelnen und in der persönlichen Bewertung.

Die Gefühle lassen sich zum Beispiel nach den 5 Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin einteilen: Dem Holzelement werden Wut, Hass, aber auch das Glückseligsein zugeordnet. Im Feuelement spricht man von Ärger, Vergebung, Freude, Eifersucht, Leichtigkeit und Traurigkeit. Das Erdelement beinhaltet Zufriedenheit, Gier und den Umgang mit der Zukunft. Im Metallelement finden wir Toleranz, Bescheidenheit und das Selbstvertrauen. Harmonie, Ungeduld und Angst sind im Wasserelement zuhause. Diese 5 Elemente spiegeln auch unsere Lebensabschnitte von der Kindheit bis ins Alter wider. Alles hat seine Zeit. Denn ein in sich ruhender, vor Selbstvertrauen strotzender Jugendlicher fühlt sich ähnlich schräg an wie ein ruhe- und rastloser Pensionist, voller Ungeduld von einer Neuigkeit zur nächsten hüpfend.

Auch bei unseren Emotionen ist Bewegung gefragt. Es gibt keine guten Gefühle und auch keine schlechten. Jede Situation verursacht ihre Gefühle. Wichtig ist jedoch, dass diese Stimmungen in Bewegung bleiben.

Wenn ich mich sehr erschrecke, weil ich jemanden im Finstern übersehen hab, ist das gut so. Es könnte mir im Notfall so viel Adrenalin zur Verfügung stellen, dass ich einen Angriff abwehren kann. Vergeht diese Angst nicht mehr, wird es kritisch. Erstens ist die Situation bereits lange vorbei und zweitens: wohin mit dem vielen Adrenalin?

Verbringe ich einen lustigen Abend mit lieben Freunden, Stunden voller Lachen und Leichtigkeit, ist das wie Urlaub für Körper, Geist und Seele. Trete ich mit der gleichen Stimmung am Vormittag bei der Vorstandssitzung ans Rednerpult, werde ich wahrscheinlich keinen guten Eindruck hinterlassen.

Hier ist wieder Bewegung gefragt. Die Gefühle tauchen auf, verweilen einige Zeit und dann lassen wir sie wieder weiterziehen. Es gibt nichts, das ewig bleibt. Nicht einmal unser Körper bleibt ewig der Gleiche. Festhalten oder Festkleben daran bringt uns aus dem Gleichgewicht. Fällt es nicht leicht, das scheinbar Angenehme und das scheinbar Unangenehme loszulassen, ist eine *Hyperton-X* - Balance sehr hilfreich.

Festsitzende Emotionen suchen sich eine Stelle im Körper, lassen sich dort nieder und sprechen von dort aus zu uns: Galle, die übergeht, Schulterschmerzen aufgrund zu schwerer Lasten und Belastungen, Magenprobleme vom vielen Hinunterschlucken, offene Mundwinkel von zu wenig Selbstgeköchtem, und so weiter.

EIN BLICK AUF DIE GEDANKEN

Manch einer meint, er könne in der Meditation die Gedanken abschalten. Das halte ich für einen Irrtum. Denn unser Denkhirn hat die Funktion des Denkens. Ist diese abgeschaltet, ist mehr im Eimer.

Eines können wir tatsächlich üben: weniger Hin- und Herhopsen mit den Gedanken von einer Idee zur anderen. Und auch das Aufspringen auf einen Gedankenzug und das Aussteigen versäumen.

Es ist ganz normal und gesund, dass wir denken. Hier ist es ähnlich wie bei den Emotionen: Gedanken kommen, verweilen eine kurze Zeit und ziehen dann - ohne uns - weiter.

Ungemütlich und vor allem ungesund wird es, wenn uns die Gedanken den Schlaf rauben. Oder wenn wir mit unseren Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind. Viele Menschen verweilen gedanklich in der Vergangenheit. Oder sie schmieden Gedankenpläne, was denn in der Zukunft passieren könnte. Dabei übersehen sie den allerwichtigsten Zeitpunkt, etwas zu tun: nämlich JETZT. Jetzt ist der einzige Augenblick, in dem wir etwas bewegen können.

Ist die Zeiteinstellung „gestern - jetzt - morgen“ ungünstig gewichtet, hilft auch hier eine Balance mit *Hyperton-X*, damit du wieder in deine Mitte kommen und JETZT dein Leben in die Hand nehmen kannst!

Go with the flow!

Nicole Bernhauser

Kinesiologin, Autorin,
Hyperton-X Fußsensoren
Instruktorin,
Hyperton-X Basis Instruktorin in Ausbildung
Vorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 187 35 87

E: kontakt@kinesiologie-bernhäuser.com

www.kinesiologie-bernhäuser.com

