

# Raus aus dem Zivilisationskorsett!

## Stressbewältigung durch Bewegung

*„Der Körper lässt sich nicht zum Glück zwingen, da hilft kein Ausdauertraining, keine Diät oder mentale Konzentration. Körperglück kommt auf leisen Pfoten, wenn der Geist entspannt, der Atem gelöst und die Wahrnehmung voll innerer Zärtlichkeit ist.“*

Divo Müller

**D**er Mensch ist in der heutigen hektischen Zeit permanent Disstress d.h. krankmachendem Stress ausgesetzt. Burnout und Stresserkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Fibromyalgie, Muskelverspannungen, Tinnitus, Zähneknirschen, Arthrosen aller Art etc. können die Folge sein. Aktuell berichten viele Medien über die „Volkskrankheit Rückenschmerzen“. Die Ursache, dass sich der Mensch immer weiter von seiner Natur entfernt, dass er vom Nervensystem nicht für die moderne Welt mit deren Reizüberflutung geschaffen ist, wird aber kaum thematisiert.

Der Mensch ist kein „Sitzling“, sondern für Bewegung geschaffen! Leben ist Bewegung! Die Evolution vom Vierfüßler zum Zweifüßler – der Mensch als Krönung der Schöpfung – und jetzt zu einer seltsamen Mutation verkümmert, die v.a. sitzt, mit einer Hand die Computermouse bedient und Zivilisationskrankheiten wie den „Maus-Ellbogen“ schafft, an diese seltsamen Auswüchse hat die Natur nicht gedacht.

Wussten Sie, dass es mittlerweile bei vielen neugeborenen Kindern einen wichtigen Beckenmuskel schon gar nicht mehr gibt, weil der moderne Mensch so viel sitzt? Wussten Sie, dass unser Steißbein evolutionär der verkümmerte Säugetierschwanz ist, der sich durch das Aufrichten auf zwei Beine nach innen biegen musste, um hier mit vielen Beckenbodenmuskeln nun die gesamten Organe des Rumpfes zu tragen, die vorher beim Säugetier von der Bauchwand gehalten wurden?

Wenn das Steißbein nun blockiert ist, ist auch die Wirbelsäule in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und der Beckenboden nicht so flexibel, wie er sein sollte. Folge sind Rückenschmerzen, Cellulite etc. Wie schaffen wir es, uns aus dem Muskelkorsett von verpanzerten, stressgeplagten, übersäuerten und verkürzten Muskeln herauszuschälen, und wieder kraftvoll, geschmeidig und frei zu werden?

Hier setzten neue Bewegungsmethoden des „Body Mind“ an. Body Mind beinhaltet die Integration von Körper, Geist, Seele, Emotionen und Umweltbewusstsein in Sein und Tun. Diese Entwicklung von Fitness zu Wellness zu Feelness bedeutet, dass jeder am besten fühlt, was gut für ihn ist, wenn er wieder Anbindung zu seiner inneren Natur und seinen Urbedürfnissen (u.a. Bewegung) bekommt. Nehmen wir z.B. ein Ungleichgewicht oder eine Haltungsschwäche im Körper wahr, so hat das Nervensystem die erforderlichen Impulse, um Änderungen einzuleiten.

„Bodybliss“, eine von Divo Müller aus verschiedenen Elementen entwickelte Bewegungsmethode, die neue Forschungsergebnisse aus der Bewegungswelt in tänzerische, fließende, an die Natur angelehnte Bewegungsbilder umsetzt, ist hierzu hervorragend geeignet. Bodybliss heißt übersetzt „Körperglückseligkeit“ – über dieses ganzheitliche Körpertraining finden Muskeln und das Nervensystem wieder ins gesunde Gleichgewicht, und kommen körperlich, emotional und seelisch wieder ins Lot – wir erhalten wieder eine Ahnung davon, wie sich ein gesundes Nervensystem in einem sich im Gleichgewicht befindlichen Körper anfühlt. Und wie wir wissen: In einem gesunden Körper hat auch die Seele wieder Lust zu wohnen.





## Wasser ist Leben

Grundlage dieser Bewegungstrainings ist die Tatsache, dass unser Körper zu 70 % aus Wasser besteht. Diese uns bis in die Körperzellen innewohnende fließende Dynamik sprechen wir im Bodybliss Bewegungstraining auf vielfältige Art und Weise an. Dabei orientieren wir uns an den Bewegungen der Natur, wie zum Beispiel an den Urbewegungen des Wassers, das in Wellen, Mäandern oder Spiralen fließt und als grundlegende Gestaltungsprinzipien überall in der Natur benutzt wird. Das Bindegewebe kann so von Säuren befreit werden und verhärtete Muskeln lösen sich und finden zurück zu geschmeidiger Kraft.

Bodybliss spricht die Propriozeption an, also den in unserer Kultur vergessenen Körpersinn. Die Selbstwahrnehmung ist uns von Mutter Natur vor allem ins Gewebe gelegt – unzählige Wahrnehmungsfühler nähren uns mit sensorischen, meist unbewusst einlaufenden Informationen über die Welt im Außen und unserer körperliche Beziehung dazu. Einzig durch die Fähigkeit des sinnlichen Erlebens können wir uns bewegen und es wird auch vermutet, dass der Körpersinn für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und von Intelligenz maßgeblich ist.

Im Bodybliss steht die Sinnlichkeit in der Bewegung im Vordergrund und wird unter anderem über unterschiedliche Bewegungsbilder ins bewusste Körpererleben gerufen. Da wird aus der Wirbelsäule des Turnvaters Jahn die Wirbelschlange, die genüsslich jeden Wirbel einzeln bewegt und somit Nerven und Bandscheiben wieder Platz macht. Verlorengegangene Körperareale werden nach und nach wieder in die lebendige Körperlandschaft integriert. Plötzlich spüren wir wieder Muskeln, deren Existenz uns gar nicht mehr bewusst war, und wir entdecken, wie sich Muskelket-

ten vom Fuß bis in den Nacken spiralig ineinander verweben.

## Übungen mit der Trainingspartnerin Schwerkraft

Beweglichkeit ist Voraussetzung für dynamischen Kraftaufbau, daher arbeitet Bodybliss mit der Herausforderung Schwerkraft in ungewohnten Positionen.



**Ida Rolf, Begründerin der Rolfing-Methode, über die Schwerkraft:**

*„Jemand erlebt seinen unterlegenen Kampf mit der Schwerkraft als stechenden Schmerz*



*im Rücken; ein anderer als eine unschmeichelhafte Kontur seines Körpers; ein weiterer als ständige Müdigkeit; wieder ein anderer als eine unerbittlich bedrohliche Umwelt. Jene über 40 mögen es Alter nennen. Und doch weisen alle diese Signale auf ein einziges Problem hin, das so herausragend in unserer eigenen Struktur ist und den Strukturen von anderen, dass es ignoriert wurde: Sie sind aus dem Lot. Sie sind im Krieg mit der Schwerkraft.“*

Bei Bodybliss hängen wir uns kopfüber über Stühle oder unsere Beine werden zu Tentakeln, die sich in alle Richtungen verwringen und verwirbeln. Nach und nach erlernen wir hier eine völlig neue Körpersprache, die uns zu neuen Bewegungsfreuden mit wachsender Flexibilität führen wird!

Mit Bewegungsbildern wie Tanz des Rochens, Flossen & Flügen bis hin zur Wildkatze beleben wir unser Nerven- und Muskelsystem zu neuer Kraft. Muskeln, die wir benötigt haben, um uns als Affen von Baum zu Baum zu schwingen, werden hier wieder neu erlebt. Der für unsere Rückengesundheit bedeutsame „Musculus multifidus“ wird hier durch das Training der Tiefenmuskulatur als intensive Mikrobewegungen und Wirbelschlangenbewegungen wieder gestärkt. „Schicht für Schicht ins Körperglück“ – denn bis wir dorthin gelangen, dürfen viele verlorene Körperareale wieder zurückerobert und jahrzehntelange Verkrustungen aufbewegt werden.

Die Inner Unit (Innere Einheit) zu finden und zu trainieren, ist ein Ziel von Bodybliss. Sie besteht aus:

1. dem Zwerchfell
2. den drei Muskelschichten des Beckenbodens
3. dem innersten Bauchmuskel (Musculus Transversus Abdominis)
4. dem Musculus multifidus

Diese vier Muskelgruppen des tiefen Muskelsystems zu spüren und 2-3 x wöchentlich zu trainieren, kann, wie Studien zeigen, zu einer deutlichen Verbesserung der Rückengesundheit führen.

## Atem ist Leben

Atem und Töne, weitere Urbestandteile des menschlichen Lebens, werden hier wieder erforscht. Haben Sie schon mal beobachtet, welche Laute ein Baby von sich gibt? Manche ähneln Tierlauten. Durch den Atem können wir unser Nervensystem aktivieren oder besänftigen, mit diesen Erkenntnissen arbeitet Bodybliss und bietet verschiedene Atemarten an.

## Massage durch Frequenzen

Töne als Urfrequenzen und Wellen des Lebens – hier wird sinnlich und frei getönt, der Körper wird als eigener schwingender Klangkörper erfahren. Die im Körpergewebe festgehaltene Energie kann durch spezielle Laute wie z.B. Klänge, die über die Knochenleitungen in die Gewebe hineinschwingen, wieder freigesetzt werden. Töne, das haben neurologische Forschungen gezeigt, wirken unmittelbar über das Nervensystem und tragen zur Stressverarbeitung sanft und äußerst wirkungsvoll bei.

## Innere Aufmerksamkeit

Schließlich werden als Schlusszutaten dieses sinnlichen Körpertrainings Elemente aus Meditation, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit zu einem Training des Wohlfühls gemischt. Die Teilnehmer lauschen nach Innen und sammeln alle Wunder und guten Gefühle ein, um sie in ihre „Körpertaschen“ zu packen, in ihr Nervensystem zu integrieren und mit nach Hause zu nehmen.

## Training als Welle

Eine Bodybliss-Stunde wird wie eine Welle aufgebaut, das Nervensystem kann zu seiner Homöostase zurückfinden. Der moderne Mensch ist vorwiegend sympathikoton, d.h. auf

„Kampf und Flucht“ ausgelegt, die Muskeln sind angespannt, die Nebennieren setzen Stresshormone frei etc. Wie schon Peter Levine in seiner Methode Somatic Experiencing® festgestellt hat, fehlt Menschen, die an Stressreaktionen leiden, ein physiologisches „Zuendeführen“ der Stressreaktion. Wer kann schon vor seinem Chef davonlaufen oder mit ihm zu raufen anfangen? Im Tierreich lässt sich das Zuendeführen der Stressschleife anschaulich beobachten, z.B. durch Schütteln bei Säugetieren, durch Flügelschlagen bei Enten.

Daher gibt es bei Bodybliss viele Bewegungsbilder, um rein körperlich den Stress aus den Muskeln, dem Körper, die Stresshormone aus dem Blutkreislauf zu bewegen, denn erst dann kann die Entspannung, das Eintauchen in sich selbst und die Ausschüttung von Dopamin, Serotonin und Oxytozin wirklich beginnen. Hier spielen wir mit einer Fülle an dynamischen und vitalen Bewegungsbildern, wie den „Tanz der Furien“ oder „die Wildkatze“, die außerdem noch jede Menge wilden Spaß bieten.

Kein Haltungsmuster oder keine Stresserkrankung ist irreversibel! Jedes Jahr – dies brachten Radioisotop-Versuche an den Oak Ridge Laboratorien in Kalifornien zutage – werden 98 % der Atome unseres Körpers durch neue ersetzt. Der Körper ist, wie Heraklit es längst formuliert hat, wie ein Fluss – ständig in Bewegung und andauernd in Veränderung – also mehr als ein wichtiger Grund, um in Bewegung zu bleiben!



**Barbara  
Haisermann**

Wellnesstrainerin und Präsidentin  
des Fachverbandes Wellness, Beauty  
und Gesundheit e.V. (WBG)

**Kontakt:**  
info@wellness-fachverband.de