

KINESIOLOGIE UND BEWEGUNG – EIN STARKES PAAR!

Damaris Bucher Meissner



Ich gehöre zu jenen Menschen, die ihre Schnürsenkel auf einem Bein stehend zubinden, um das Gleichgewicht zu trainieren, wann immer möglich die Treppe hochsteigen statt den Lift zu nehmen, damit die Atmung etwas in Gang kommt und versuchen, regelmässig Krafttraining zu machen und sich an der frischen Luft zu bewegen. Unseren Urlaub verbringen mein Mann und ich seit Jahren mit Fahrrad und Zelt und mehrtägige Bergwanderungen gehören fest in mein Jahresprogramm.

Doch was ist die Motivation hinter diesen Aktivitäten? Und welche Auswirkungen haben sie tatsächlich auf meinen Körper? Ist es pure Lust an der Bewegung oder treiben mich unbewusst Leistungsansprüche und andere Faktoren aus unserer Gesellschaft und meiner persönlichen Prägung?

Anfang September 2014 erreichte mich die Einladung zu Angeboten mit Eva Gerussi, diplomierte Kinesiologin IKZ/IBS und Ludmilla Weber, M. Sc. ETH in Bewegungswissenschaften. Die beiden erfahrenen Fachfrauen gestalten seit Frühling 2014 bis Ende 2015 gemeinsam eine Reihe von Seminartagen und mehrtägigen Kursen rund um das Thema Bewegung.

Ihre Überzeugung und ihr Arbeitsansatz lauten:

- **Jede Bewegung ist abhängig von den zugrunde liegenden Identifikationen.**
- **Jede Identifikation beeinflusst unsere Bewegung.**
- **Jedes «noch mehr sich selber sein» führt uns zur naturgegebenen Bewegung zurück.**
- **Jedes Bewusstwerden unserer naturgegebenen Bewegungsabläufe löst hindernde Identifikationen.**

In ihren Seminaren verbinden Eva Gerussi und Ludmilla Weber Kinesiologie und Bewegungstraining. Anatomische und biomechanische Aspekte der Bewegung werden zuerst unter Ludmilla Webers Anleitung kognitiv verstanden, dann unmittelbar am eigenen Körper erlebt und angewendet. Vor jeder Bewegungssequenz balanciert Eva Gerussi die Befindlichkeit aller Teilnehmenden. Somit wird eine optimale Lernbereitschaft geschaffen – sowohl individuell als auch in der Gruppe. Nach jedem Bewegungserlebnis wird erneut kinesiologisch balanciert, bis alle Teilnehmenden die Botschaft und Wirkung der Lernschritte programmiert und verinnerlicht haben.

Durch diese Ausschreibung neugierig geworden, setzte ich mich mit Eva Gerussi und Ludmilla Weber in Verbindung. Ich erhielt von ihnen das Angebot, Ende Oktober 2014 an einem dreitägigen Seminar im Toggenburg teilzunehmen und dafür später einen Bericht für das Forum Kinesiologie zu verfassen. Zusammen mit den anderen Teilnehmerinnen stellte ich mich im Seminar den Fragen nach meiner Bewegungsmotivation und den Auswirkungen, die sie auf mein körperliches Wohlbefühl haben. Gemeinsam haben wir uns bewegt, unsere Körperwahrnehmung geschult, neue Impulse aufgenommen und erprobt, unsere Blockaden aufgespürt und gelöst – und dadurch einige Antworten gefunden.

Stabil, elastisch und dehnbar: der anatomische Körper als Raum

Suchen wir in der Natur nach Verbindungen von zwei Polen mit grösstmöglicher Stabilität und gleichzeitiger maximaler Flexibilität, entdecken wir immer wieder den spiralförmigen Aufbau. Im menschlichen Körper beobachten wir dieses Prinzip von der DNA bis hin zu unseren Knochen, Muskeln und Nerven.

Neue Forschungen aus der Physik und Biologie zeigen nun eine bewegungs-relevante Erweiterung zur Spirale, die unter dem Begriff Tensegrität (engl. Tensegrity) Verbreitung findet. Tensegrität setzt sich zusammen

aus den englischen Wörtern «Tension» (Spannung) und «Integrity» (Ganzheit, Einheit, Zusammenhalt). Die Struktur ist eine vernetzte Einheit aus Spannungs- und Kompressionselementen. Die einzelnen Teile darin berühren einander nicht und sind spiralförmig angeordnet. Das System organisiert sich selber, verteilt Lasten optimal, ist reibungsarm und verbraucht wenig Energie.

Der Chirurg Stephen M. Levin hat dieses Prinzip auf die menschliche Anatomie übertragen und den Begriff Biotensegrität geprägt. Er ordnet dadurch die Beziehung zwischen Knochen und Bindegewebe neu: Nach ausen gerichtete Kräfte von festen Elementen (Knochen) und nach innen gerichtete Kräfte eines Netzes aus elastischen Elementen (Bindegewebe, Muskeln, usw.) erzeugen eine Grundspannung und schaffen dadurch stabile innere Räume (www.biotensegrity.com).

Wirbeln, Strömen, Gleiten: Wasser als Inspirationsquelle

Wenn wir zum Prinzip der Tensegrität noch die Tatsache hinzunehmen, dass der menschliche Körper zu 80 Prozent aus Wasser besteht, können wir uns noch besser

vorstellen, wie unser Bindegewebe, sämtliche Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen dauerhaft umspült sind und dadurch aneinander gleiten. Für unseren Körper bedeutet das, dass an keiner Stelle Reibung und dadurch auch keine Abnutzung geschieht. Wie im Bild des Möbius-Bandes bewegt sich unser ganzer Organismus ohne, dass sich etwas berührt, kreuzt oder fixiert ist. Die spiralförmigen Verwirbelungen unserer Grundstruktur und die Prinzipien des fließenden Wassers äussern sich der Anatomie gemäss in jeder unserer Bewegungen: spiralförmige Verschraubung sorgt für Stabilität, Impulse fließen ungehindert, Kräfte werden im ganzen Körper verteilt. Ständig gleiten und drehen wir uns multidirektional in alle Richtungen. Wir sind natürlicherweise nie in Dauerspannung, sondern bewegen uns im Wechsel von Spannung und Entspannung fließend von einer Form in die nächste.

Schön, aber...

Laut dieser Betrachtungsweise müsste Bewegung doch eigentlich viel weniger anstrengend sein, als ich sie empfinde! Weshalb bin ich also verspannt, leide manch-



Links: Beispiel für die spiralförmigen Anordnungen in der Natur in der Form einer Muschelschnecke. **Mitte:** Die kleinste Einheit der Biotensegrität im Modell. **Rechts:** Die Endlosschleife des Möbius-Bandes.



mal nach geringen körperlichen Anstrengungen unter Muskelkater oder verzeichne keinen Trainingseffekt, obwohl ich mich doch so sehr bemühe?

Für Eva Gerussi und Ludmilla Weber ist klar: jede Blockierung auf der physischen Ebene hat eine Entsprechung auf der geistigen und emotionalen Ebene – und umgekehrt! Beispielhaft erfahren haben wir das während dem Seminar immer wieder, sobald wir unsere Körperempfindung differenziert wahrgenommen haben und dann in kinesiologischen Balancen nach möglichen Ursachen für diese Empfindungen geforscht haben.

Bei einer der ersten Anleitungen zum Aufrichten der Wirbelsäule haben wir festgestellt, dass wir uns gewohnt sind, den Kopf einzuziehen anstatt uns in unserer vollen Grösse und Würde aufzurichten. Immer wieder wurde klar, wie sehr wir uns anpassen statt unseren eigenen Impulsen zu folgen, mit denen wir Raum in und um uns erschliessen könnten. Wir haben das Vertrauen in die natürliche Ordnung unseres Körpers verloren, orientieren uns an Normen von «richtig» und «falsch», «akzeptiert» und «unerwünscht», statt spielerisch zu experimentieren und vielfältigste Erfahrungen zu sammeln, die unser Bewusstsein für uns selber und unsere Umwelt erweitern und bereichern würden. Sich selber wichtig, ernst und wahr zu nehmen ist ebenso verpönt wie lustvolles, zweckfreies, entspanntes Ausprobieren.

Statt den Atem frei fließen zu lassen, den elastischen Verbindungen in unserem Körper nachzuspüren und unsere natürlichen Grenzen über das Bindegewebe wahrzunehmen, halten wir den Atem an. Unsere Zellen werden dadurch ungenügend mit Sauerstoff und Flüssigkeit versorgt und verlieren an Elastizität. Analog dazu bewegen wir uns geistig auf gesellschaftskonformen Bahnen und unsere Kreativität verkümmert, weil wir uns nicht in die Weite unseres Denkens wagen. Wir haben bis zur Perfektion trainiert, uns zurück zu halten und geraten dadurch sowohl körperlich als auch emotional und geistig in eine immer grössere Erstarrung. Mit die-

sem minimalen Spektrum an körperlicher, emotionaler und geistiger Bewegungsfreiheit rackern wir uns ab und sind der Überzeugung, dass leidensvolle Anstrengung wertvoll, angesehen und lohnend sei. Wen wundert's, dass unser Körper rebellierte?

Und plötzlich geht's

Sobald wir solchen Blockaden, Mustern, Prägungen mittels Muskeltest auf die Spur kommen, beginnen wir unser Potenzial zu erahnen. Wir erkennen immer mehr, was unserem wirklichen Wesen entsprechen würde. Nämlich bewegtes Sein in allen Facetten! Genau so, wie Wasser natürlicherweise fliesst, sind auch wir – hauptsächlich aus Wasser bestehend – körperlich, geistig und emotional für fließende Bewegung geschaffen. Wenn sich unsere Blockaden lösen, finden wir in uns die neugierige Begeisterung, die dem Leben zugrunde liegt und welche die Antriebskraft für immer neue Erfahrungen ist. Sind wir in ehrlichem Kontakt mit uns selber, so haben sämtliche Gefühle in uns ein Recht auf ihr Dasein. Frust, Ärger, Trauer, Freude, Lust – sie alle sind beteiligt an unserer Beweglichkeit. Entscheidend ist, dass sie fließen und nicht als verpackte, gestaute Energie in uns zu Verhärtungen, kräftezehrendem Zurückhalten und aufreibendem Verschleiss führen.

Dieser Ansatz hat es in sich. Selbst in der kurzen Zeitspanne von drei Tagen hat sich meine Körperwahrnehmung verfeinert und ich habe Parallelen von physischer Spannkraft, Stabilität, Flexibilität, Bewegung etc. auf emotionaler und geistiger Ebene beobachtet. Sowohl die kinesiologischen Balancen als auch die Bewegungs-Sequenzen zeigten deutlich: Mit zunehmender Freude an uns selber werden unsere Bewegungen leichter, Verspannungen und Blockaden lösen sich und unser Wohlgefühl steigert sich.

Und umgekehrt: Freudvolle körperliche Bewegung, die unserer Biomechanik entspricht, dehnt und erweitert unseren geistigen und emotionalen Raum. Die ge-



Illustration Leo Kühne

Aus Ludmilla Weber's Buch:

«Bewegt, entspannt, selbstbewusst von Fuss bis Kopf»

Versus-Verlag, ISBN 978-3-03909-048-8

meinsame Arbeit von Eva Gerussi und Ludmilla Weber ist eine gelungene Mischung, um mit den eigenen Ressourcen in Kontakt zu kommen.

Bereits am Tag nach dem Seminar habe ich fasziniert die verschraubte Stabilität meines Körpers beobachtet, als ich meine Schnürsenkel auf einem Bein stehend zugebunden habe. Und beim Treppensteigen

habe ich lustvoll den Schwung für einen elastischen Gang genutzt. Vielleicht werde ich zukünftig auch beim Krafttraining das abwechselnde An- und Entspannen der Muskulatur erproben und im nächsten Sommer mit grösserer Leichtigkeit wandern. Das Seminar hat meine anfängliche Neugier auf jeden Fall nicht bloss befriedigt sondern noch mehr geweckt.



Eva Gerussi

Dipl. Kinesiologin IKZ / IBS, Dipl. Masseurin, Touch for Health- und Brain Gym Instructor, Weiterbildung in Biotensegrity.

Durch meine langjährigen Erfahrungen als Pädagogin und Körpertherapeutin sowie meine über 17-jährige Praxistätigkeit als Kinesiologin habe ich ein feines Gespür für das entwickelt, was uns in den Tiefen unseres Unterbewusstes beschäftigt. Die meisten Menschen identifizieren sich im Laufe ihres Lebens mit der Rolle, in die sie hineingeboren, hineinerzogen werden. Mittels Muskeltests als Bio-Feedbackinstrument und ganz gezielten Fragen tasten wir uns an diese Prägungen, Rollen, Verhaltensweisen und Identifikationen heran. Das Erkennen und Auflösen dieser einschränkenden Muster befreit unsere Lebensenergie in jeder Zelle. Vitalität und Freude durchströmen uns. Was schwer und düster erschien, wird leicht und licht.



Ludmilla Weber

M. Sc. ETH in Bewegungswissenschaften, Bewegungspädagogin /-therapeutin BGB. Aus- und Weiterbildung in Franklin-Methode®, Spiraldynamik®, Yoga, Biotensegrity.

Meine Bewegungskompetenz basiert hauptsächlich auf intensiven eigenen Körpererfahrungen als Spitzensportlerin, Sportlehrerin und Bewegungspädagogin in eigener Bewegungsschule. In meine Arbeit lasse ich Erkenntnisse aus führenden Körperwahrnehmungsmethoden und aktuellsten biomechanischen Prinzipien einfließen. Seit 30 Jahren unterrichte ich Laien, Spitzen- und Breitensportler sowie Bewegungsfachleute, engagiere mich in der Lehrer Aus- und Weiterbildung an Pädagogischen Hochschulen zum Thema «Bewegte Schule» und berate Firmen zur «Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz». Ich schreibe Bücher und Fachartikel.

**Informationen zum breiten Spektrum an Mini-Workshops, Tageskursen & mehrtägigen Seminaren:
www.praxis-am-stadtpark.ch oder www.ludmillaweber.ch**