

Ziitlos Dein Raum

Anpassung des Körpers in die neue Zeit

Gemäss dem aktuellen Sternennnewsletter von Silke Schäfer wird es schnell und rasant weitergehen, d.h Achtsamkeit und Klarheit ist weiter stark gefragt. Durch die aktuelle Zeitqualität scheint mir, mehr denn je unerlässlich zu sein, sich in ein gesundes und starkes Körpergefühl hinein zu entwickeln, welches immer mehr mit Impulsen gefüttert wird, welche deiner persönlichen Weiterentwicklung dienlich sind.

Dabei komm ich nicht umher, den aktuellen riesen Boom in Punkto Faszienforschung (Bindegewebe) als folgerichtigen Schritt mitzunehmen. Denn je mehr ich mich selbst in diese Arbeit vertiefe, merke ich immer mehr, wie genau diese Form der Arbeit (Yin Yoga, FaszienYoga, Blackrolle ect) genau dieses Umbauen und Mitwachsen im Körper ermöglicht.

Nein, es ist nicht neu, aber genau RICHTIG um es jetzt anzuerkennen und damit zu gehen. Wo wir bisher an den Muskeln nah dran geblieben sind, unsere Kraft und Ausdauer aufgebaut haben muss nun dringend das Bindegewebe mit. Und hier kommt die super Nachricht für alle Yogis, es wird noch Achtsamer, wir entschleunigen noch mehr und gleichzeitig gehen wir bewusst in Resonanz mit der inneren Spann-Kraft. Wir legen Ressourcen an, um sie bei Bedarf freizusetzen (Faszienyoga). Wir gehen mit Yin Yoga in die Haltung des Geschehenlassens, nehmen uns einen Schritt raus aus dem TUN, um zu spüren, wann wieder Zeit des Handelns dran ist. Es wird immer organischer. Wir spüren in unsere Bedürfnisse, statt sie wie Schattengestalten an die Wand im Hinterhof zu verbannen. Durch dieses praxisbezogenen Üben, bauen wir Schritt für Schritt Geist und Körper um.

In der Yogasprache gibt es eine Formel die wir in jeder Stellung anstreben, das sogenannte „Sthira Sukha Asanam“ (Die Stellung soll stabil und leicht sein) Genau dem entspricht in der Tiefe, das Zusammenspiel von Flüssigkeit und Bindegewebefasern aus dem die Faszien bestehen.

Nach heutiger Forschung werden die Faszien auch mit „der inneren Haut“ bezeichnet, da sie sich um alles in unserem Körper legt und so alles mit allem verbindet. Genau wie unsere äussere Haut ein Sinnesorgan ist, ist es auch unsere innere Haut.

Unsere verschiedenen Faszien-schichten sind voller Sensoren, die verantwortlich sind für die Eigenwahrnehmung. Die gesammelten Erfahrungen werden als Informationen in unser Nervensystem weitergeleitet. Heute wissen wir, dass nicht die Haut sondern das Bindegewebe unser grösstes Sinnesorgan ist.

Der Innere Körper muss saftig und kraftvoll mitwachsen. Viele Menschen klagen seit langem über dauerhaft anhaltende Müdigkeit und wissen oft nicht wie damit umzugehen ist. Einerseits scheint mir elementar dem Ruhebedürfnis immer häufiger auch tatsächlich nachzukommen (was wir Jahrelang einfach nicht gemacht haben), andererseits eben auch die Inneren Kraftressourcen optimal aufzubauen um sie dann nutzen zu können wenn sie gebraucht werden. D.h auf den Körper bezogen, ist nicht nur ein Muskelaufbau relevant, sondern auch dafür zu sorgen, dass das Bindegewebe um den Muskel herum dynamisch und saftig mitwächst.

Wenn ich davon ausgehe, dass so wie Innen auch Aussen, wie oben so unten, dann nützt es mir nichts, wenn ich mir nur in meinem TUN im Alltag klevere geistige Tools aneigne die mich zu einem flexibleren, kraftvolleren und liebevolleren Zeitgenossen machen. Es scheint mir unumgänglich auch mein körperlich „Inneres“ dem Äusseren anzupassen. Mein Körper ist mein Werkzeug was mich durch dieses Leben trägt, ich habe das Werkzeug bekommen welches mich aktuell kleidet und JEDE Zelle davon ist bereit für Veränderung und Anpassung. Ich hause mitten in einem Wunderwerk, dass sich mit mir gemeinsam Verändert, immer wieder neu.

Der Frühling hat Einzug gehalten! Alles will wachsen und sich ausdehnen, wachse mit genauso wie es DIR gut tut.

** Zu diesem Text hinzugezogene Literatur: von Silke Schäfer und Lucia Nirmala Schmidt*

einfach Du.