



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Muskeln, die flüstern ...

Liebe koerperklug Interessierte,

Krafttraining und Dehnarbeit für mehr Bewegungs-Gesundheit und ein Lösen von Bewegungs-Schmerzen sind durchaus bekannte Zugänge.

Bewegungs-Entspannung ist weniger bekannt. Diese ist ein koerperkluger Zugang, Doch was ist mit Bewegungs-Entspannung gemeint? Gemeint ist damit, **unsere Bewegungen** (wieder) **entspannter werden zu lassen**. Denn in der allerjüngsten Kindheit, waren unsere Bewegungen voll entspannt.

Doch warum machen wir, Jahrzehnte später, Bewegungen oft mit viel Spannung? **Wie** wir uns bewegen, ist tief in unserem Nervensystem **als Muster abgespeichert**. So sind wir biologisch konzipiert. Das hat insgesamt große Vorteile. Andernfalls müssten wir bei jeder noch so kleinen Geste darüber nachdenken, wie wir eine Bewegung hinkriegen, wie wir greifen, die Treppe hochkommen usw.

Doch im Laufe der Zeit schleichen sich, oft stressbedingt, **ungünstige Bewegungsgewohnheiten** ein und **prägen sich immer tiefer ein**. Die Synapsen-Verbindungen unseres Nervensystems sind vergleichbar mit wachsenden Autobahnen im Verhältnis zu kleinen Feldwegen, **wo Neues gedeiht**. Individuell unterschiedlich neigen wir zB. zu einer (Ver-)Spannung der Schulterpartie, bewegen uns isoliert (als hätten die Schultern nichts mit den Hüften zu tun), haben uns zB. eine Überstreckung der Halswirbelsäule (typische Handyhaltung) angewöhnt oder eine kniebelastende Gehbewegung usw.

Leicht und schleichend hat man sich unbewusst eine **hohe Muskel-Dauerspannung aufgebaut**. Diese wirkt **negativ** auf sämtliche Prozesse **im Muskel-Fazien-Gefüge**: Der Blutfluss und die Nervenbahnen werden eingeengt, die Versorgung der Zellen und der Abtransport von Schadstoffen nimmt ab, Immunprozesse und Lymphfluss werden beeinträchtigt - **zusätzlich zu sich oft entwickelnden Schmerzen**.

Meistens schenken wir unseren Bewegungen erst Beachtung, wenn bereits Schmerzen da sind. Doch Schmerz-Entwicklung ist ein langsamer Prozess, ausgenommen akute Traumata.



Lange bevor Schmerzen entstehen, kommt es zum **Muskel-Geflüster**. Sinngemäß zitiert nach dem deutschen Arzt Dr. med. Kurt Mosetter, aus seinem Buch *Wie der*

Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt. Er schreibt in seinem Buch, welches berührende Fallbeispiele enthält, auch von der *Psychologie der Muskeln*, von der *Bangigkeit des Herzens*, von den *Erinnerungen des Körpergedächtnisses* und von *Wegen aus der Stress-Starre*.

Wie lässt sich ein negatives *Muskel-Geflüster* beruhigen und mehr **Bewegungs-Entspannung** erreichen?

Nicht immer ist Leistung und Anstrengung die richtige Wahl für eine Bewegungs-Verbesserung und Schmerzlinderung. Sanfte Bewegungslektionen helfen am raschesten. Daher führe ich **biophysikalisch gezielt**, in langsamen Tempo, sehr detaillierte Bewegungsaufgaben an. Damit macht sich Ihr Zentralnervensystem sofort daran, **neue Synapsen-Verbindungen** zu verknüpfen.

Bewegungs-Entspannung führt zu mehr Regeneration für Muskeln und Faszien, zu einer positiv fordernden Beanspruchung der Gelenke und zu ökonomisch gesunden Bewegungen. Bewegungs-Entspannung ist wie eine **goldene Basis** für unsere Bewegungen des Alltags, für Krafttraining, Fasziendehnung und jeden Sport.



Übrigens: Für die sanften koerperklugen Bewegungs-Lektionen bis hin zu Atemarbeit nützen wir im 13.ten Wiener Bezirk die entzückende, versteckte Dachterrasse, wenn es das Wetter zulässt (siehe Foto).



Fotos Copyright: Britta Lindenbauer

An dieser Stelle: **Ein herzliches Dankeschön an meine super Damen**, die mich seit Jahren begleiten und schon echte **Koerperkluge** geworden sind und die bei manchen dieser Zeilen sicher schon gelangweilt gähnen 😊.

Viel Entspannung und schöne Sommertage wünscht,

mit lieben Grüßen, Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

