



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Tiefensensibilität, ein Können unseres Körpers

Liebe Interessierte,

während Sie diese Zeilen lesen, "wissen" Sie, wo Ihre Füße stehen, wie die Beine positioniert, die Arme angewinkelt sind ...

**Wir nehmen es für allzu selbstverständlich**, dass wir uns fühlen und bewegen, ohne eine Sekunde darüber nachzudenken, wie uns das gelingt. Eine ernste Erkrankung, zB. durch Viren oder neuronale Schädigung, kann unser selbstverständliches Bewegen ganz zu nichte machen.

Damit unser Bewegen so scheinbar leicht gelingt, leisten unsere Muskeln und Faszien, gemeinsam mit dem zentralen Nervensystem, Großartiges. Zunächst einmal braucht es entsprechend abgestufte, **funktionierende Muskelkontraktionen**. Ohne sie gibt es nicht die aller kleinste Bewegung, keine Atmung, kein Schlucken, keinen Lidschlag und schon gar keine großen Bewegungen. Doch noch mehr: Damit alle Bewegungen in der richtigen Stärke oder Feinheit geschehen, **liefern spezielle "Messfühler"** (Rezeptoren) im myofaszialen Gefüge **unablässig Informationen** (Reize) über Position, Bewegung, Lage, Stellung, Druck, Zug und Spannungs-Zustand **an das zentrale Nervensystem**. Über Ruffini-, Pacini-, Golgi-Sehnen-Rezeptoren usw. werden Wahrnehmungsreize **aus** dem Muskel-Fasziengefüge und Antworten **vom** zentralen Nervensystem **unermüdlich hin und her geschickt**.

Diese Innenwahrnehmung über spezielle Rezeptoren wird als **Tiefensensibilität** (Propriozeption) bezeichnet.



Unbewusste und bewusste **Tiefensensibilität geschieht in jeder Sekunde**. Sie ist sehr wichtig. Sie bietet uns Bewegungssicherheit, ein Balance- wie ein koordinatives Vermögen. Damit ermöglicht sie uns ein Gleichgewicht und schützt uns, nicht immer ausreichend, doch weitgehend vor Sturzgefahr.



Fotos Copyright: Britta Lindenbauer

### **Tiefensensibilität lässt sich auch bewusst trainieren:**

Jedes Balancieren, jedes koordinative Spiel, Übungen auf dem Wackelbrett usw. fördern unsere Tiefenwahrnehmung.

Ein guter Zustand des myofaszialen Gewebes ist wichtig: Denn **chronische Muskelspannung führt zu einer Abnahme der Tiefensensibilität**. Ua. führt eine dauerkontrahierte (oft verdickte) Lendenfaszie zu einem geringeren Spürvermögen [Andreas Haas, Fascia Research Center]. Das ist nicht unerheblich: Null Spüren heißt nicht immer, dass es Null negative Auswirkungen gibt. Bereits bei einem andauernden Spannungsgrad von ca. 40% im Verhältnis zur maximal möglichen Muskelspannung **kommt es zu einem drastisch reduziertem Stoffwechsel** im myofaszialen Gewebe. Die O<sub>2</sub>-Versorgung nimmt ab. Die Gewebeerneuerung und der Abtransport von Stoffwechselendprodukten kommt regelrecht zum Stillstand. [Prof. Ingo Froboese].

Zur Muskelentspannung eignen sich körperklug sanfte Übungen, im Liegen ausgeführt, besonders gut: Denn ♦ im Liegen müssen die Muskeln nicht gegen die Schwerkraft arbeiten, sie können leichter loslassen. ♦ Im

Liegen lassen sich kraftsparende (den Muskeltonus senkende) ganzheitlichen Bewegungen aktivieren. ♦ Im Liegen ist es leichter, unterschiedlich starke Muskelspannungen **zu spüren** (lernen).

Es gibt verschiedene Methoden, um muskuläre Entspannung zu erzielen. Wichtig ist das Ergebnis: **Muskuläre Entspannung führt**, neben vielen anderen positiven Effekten, **zu mehr Tiefensensibilität**.

Sie ist die beste Grundlage für ein, der Tagesverfassung **angemessenes Körpertraining und für gesunde Körperarbeit**, ohne Überlastung und ohne Verletzungen.



**Also** bei all den einprasselnden Informationen, Aufforderungen und Reizen von außen **gut hinein spüren!**

Ich wünsche viel Freude mit den koerperklug News.

mit lieben Grüßen, Britta Lindenbauer



**Mag.a 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](#)

