

Bewegungs-Methoden

Die Bewegungs-Prinzipien sind bei allen Menschen gleich.



Afrika-Roller (Jäger, Tansania 1985)

Kulturell unterschiedlich ist nur die Schwerpunkt-Setzung. Millionen von Methoden liegen oft sehr ähnliche Prinzipien zugrunde. Techniken betonen besondere Prinzipien. „An sich“ (ohne Beachtung von Prinzipien) können sie schaden.

Wozu bewegen?

Aufmerksamkeit, Intension

- Taiji, andere Kampfkünste, Bogenschießen, u.v.a.

Aufrichtung und entspannte Alltagsbewegung

- Alexandertechnik u.v.a.

Atmung fließen lassen

- Yoga, Qi Gong u.v.a.

Bewusste Bewegung

- langsam (bewusst ausgelöst und begleitet): QiGong, Yoga uva.
- schnell (bewusst beobachtet aber „automatisch ablaufend“): Jonglieren, Tanzen uva.

Dehnung

- Yoga, QiGong, Gymnastik uva.

Fühlen (Wahrnehmen und Bewerten)

- Pilates, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais, Alexandertechnik uva.

Kraft (konzentrisch): „Bizeps anspannen“. Konzentrik ist relativ schwach gegenüber Exzentrik.

- Isometrische Übungen (Gewichte heben), Bodybuilding, Fitnessstudiotraining uva. (*keine eigene Erfahrung*)

Kraft (exzentrisch): gedehnte Muskel-Sehnen loslassen. Bild einen „Wagen auf einer Achterbahn hochziehen (auf ein anderes Energieniveau bringen), und ihn dann freigeben und losschießen lassen.

- Taiji, Bogenschießen, Flow-Bewegung, alle effektiven Bewegungsformen wie Werfen, Laufen, Springen uva.

Kreislauf in Schwung bringen („leichtes Schwitzen“)

- Alle Sportarten ohne Leistungsdruck und im Flow, Fünf Tibeter, Gymnastik uva.

Rhythmus

- Jonglieren, Trommeln, Tanzen, Biodanza uva.

Raumwahrnehmung

- Kampfkünste u.a.

Spüren (innere Sinne)

- Feldenkrais, QiGong, Pilates, Alexandertechnik uva.

Schnelligkeit und Kraft („Höher schneller, weiter“)

- zielorientierte und ergebnisorientierter Kampf- oder Leistungssport (keine eigene Erfahrung)

Spiralbewegungen

- QiGong, Spiraldynamik uva.

Struktur und Entspannung (Unter Belastung „in ein Struktur hinein“ entspannen und dabei Energie aufbauen)

- Taiji und ähnliche Bewegungskünste

Trancezustände: einen Kick suchen, der über den Flow hinausgeht: „durch die Mauer laufen“.

- Marathon, Extremsportarten u.a. (*Fehlende eigene Erfahrung*)

Mehr

- [Entspannungs-Methoden und persönliche Hinweise](#)
- [Hintergrund-Artikel](#)
- [Evaluierung der Kurs-Qualität](#)

Methoden

Alexandertechnik (AT). Offizieller Name: (F.M.) Alexander-Technik

Der Schauspieler Frederick Matthias Alexander (1869-1955) entwickelte eine Bewegungslehre, bei der die Beobachtung und die Analyse von Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Vordergrund stehen. Eine besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der entspannten Aufrichtung der Halswirbelsäule. Persönliche Bewegungsmuster werden in einer (in der Regel individuellen) Beratung beobachtet, und gelangen durch Wahrnehmung ins Bewusstsein. Der Trainer unterstützt die Abgewöhnung von Fehlhaltungen und Fehlbewegungen und hilft dabei, günstigere Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Manche bezeichnen AT deshalb als eine „Verlern-Methode“ von Fehlhaltungen. Andere Bewegungsmethoden können durch Erfahrungen der Alexandertechnik günstig beeinflusst werden.

Angestrebte Wirkung

- Wahrnehmung von Haltung und Bewegung
- Verbesserung von Bewegungsmustern und Körperhaltungen

- Lösen von Verspannungen, Tonisieren von Unterspannungen
- Verhinderung von Stress durch Erkennen früher Anzeichen
- und Erlernen eines günstigen Umgangs mit Stressoren
- Gelassene, entspannte und damit wirksamere Körperbeweglichkeit
- Freude an gesunder Bewegung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Erlernen eines günstigeren Selbst-Gebrauchs der Einheit von Körper und Psyche.

Wissenschaftliche Hinweise

- Hollinghurst et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain: economic evaluation. [BMJ 2008;337:a2656](#)
- Little et al: Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain, [BMJ 2008; 337:a884](#) –[British Medical Journal: Video](#)
- Tinbergen (Rede zur Verleihung des Nobelpreises): [Ethology and stress diseases](#)

Bücher

- Gelb M: Körperdynamik – Eine Einführung in die Alexander-Technik, ISBN 3938422009
- Ruhrberg P: Leicht von der Hand – F.M. Alexander-Technik, 2009, [PDF-Download](#)

Risiken und Gegenanzeigen

Keine bekannt, sofern Anwendern oder Trainer qualifiziert sind.

Qualitätskontrolle

Internationale und nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- [Alexander-Technik Verband Deutschland e.V. \(ATVD\)](#)
(ehem. Gesell. d. Lehr. d. F.M. Alexander-Technik, G.L.A.T.)
- [Alexander Technique International \(ATI\)](#)
- [Alexander Technique Affiliated Societies \(ATAS\)](#)

Aquajogging und Aqua Aerobic

Laufen und Gymnastik im Wasser. Je tiefer – desto anstrengender. Anfänger joggen im hüft- oder brusttiefen Wasser. Aquajogger laufen im tiefen Wasser, ausgestattet mit einem Schwimmgürtel oder einer Aquaweste, die den Auftrieb ermöglichen. Hand- und Fußgewichte sorgen für die vertikale Ausrichtung.

Angestrebte Wirkung

- Kräftigung der Muskulatur und des Bindegewebes
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Anregung des Immunsystems

- Hoher Kalorienverbrauch
- Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zu Verringerung des Körperfettes und zu Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch körperliche Aktivitäten liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

- Überforderung und Überlastung.
- Chlorallergie

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. U.a. Fortbildung zum Aqua Fitness Instruktor und Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe. Dabei sind Aqua-Jogging und Wassergymnastik Ausbildungsinhalte.

Links:

[Aqua Fitness Verband Deutschland e.V.](#)

[Aqua Medical Akademie](#)

Autogenes Training

Beschreibung

Autogenes Training, entwickelt in den 1920er Jahren durch den Arzt Johannes Heinrich Schultz (1884- 1970), ist eine Form der Selbsthypnose, bei der durch die Anwendung und Wiederholung von Formeln das automatische (vegetative) Nervensystem gezielt beeinflusst wird (so genannte Autosuggestion). Ziel ist ein harmonischer Ausgleich von Körper und Geist. Selbsthypnose ist im Gegensatz zu Meditation ein passives Verfahren und unter Anleitung sehr leicht erlernbar. Regelmäßiges Training verstärkt die Effekte des autogenen Trainings. Entspannung läßt sich aber nicht erzwingen.

Autogenes Training wird oft in kleinen Gruppen (seltener im Einzelsetting) in 1–2 wöchentlichen Sitzungen während einer Dauer von 6–10 Wochen vermittelt.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stressbewältigung
- Abbau von Ängsten und Förderung von innerer Ruhe
- Steigerung von Konzentrationsfähigkeit
- unterstützende Hilfe bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Das autogene Training wurde mehrfach in wissenschaftlichen Studien bezüglich verschiedener Beschwerden untersucht, u. a. bei Hypertonie, koronaren Herzerkrankungen .

Risiken und Gegenanzeigen

- Autogenes Training ist bei psychischen Erkrankungen (Psychosen, Zwangs- oder Angsterkrankungen) nicht geeignet (risikoreich)
- Einige Übungen sind ungünstig bei Herz-Kreislauf-Problemen, Asthma, Epilepsie oder Neigung zu Migräneanfällen
- Anleitung durch einen medizinisch erfahrenen Therapeuten!

Qualitätskontrolle

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V. zur Sicherstellung von Qualität, Anwendung und wissenschaftlicher Evidenz, <http://www.dgaehat.de/>
- Bundesverband für autogenes Training und Entspannungstherapie, <http://www.batev.de/>

Autogenes Training Wissenschaftlicher Text

Bikram-Yoga

Beschreibung

Bikram-Yoga (oder „Hot Yoga“) ist nach dem in den USA lebenden Inder Bikram Choudhury benannt. Es besteht aus einer Folge von 26 Yoga-Übungen (Asanas aus dem Hatha Yoga) und zwei Atemübungen (aus dem Pranayama). Die Übungen

werden in einem beheizten Raum, bei etwa 38°C mit bis zu 90% Luftfeuchtigkeit ausgeübt. In Japan wird bei 60 °C trainiert.

Angestrebte Wirkung

- Training von Muskeln, Sehnen und Bändern
- Verminderung der Zerrungsgefahr durch äußere Wärmezufuhr
- Harmonisierung
- Durch vermehrtes Schwitzen soll der Körper „entgiftet oder entschlackt werden
- Verbesserung/ Linderung von körperlichen Beschwerden und Verdauungsproblemen
- Verbessertes allgemeines Wohlbefinden
- Verbesserung des Hautbildes (ähnlich wie beim Saunabesuch- Reinigung der Poren)

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Studien zu Yoga liegen vor. Ein wissenschaftlicher Nachweis für die Kombination „Yoga-light“ + „Sauna“ fehlt.

Risiken und Gegenanzeigen

- Gefahr von Muskelkrämpfen
- Gefahr von Kreislaufversagen durch Überhitzung und folgenden Salz- und Wasserverlust

- Kein erkennbarer Vorteil gegenüber klassischem Yoga bei höheren Nebenwirkungsrisiken

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Basic Body Awareness-Therapie

(embodied identity : körperlich verankerte Identität)

in Vorbereitung

Biodanza

Beschreibung

Biodanza ist körperorientiert und bedeutet „Tanz des Lebens“. Begründet wurde die Methode von chilenischen Anthropologen und Künstler Rolando Toro. Durch Biodanza sollen die fünf Potentiale eines Menschen (Lebensfreude, Kreativität, Sexualität, Affektivität und Transzendenz) in einem harmonischen Gleichgewicht gehalten und Emotionen mit Hilfe von Musik, Tanz und Begegnung in der Gruppe ausgedrückt werden. Das intensive Erleben des

Augenblicks („Vivencia“) steht im Vordergrund und soll ermöglichen, tief in sich hineinzuspüren und mit Körper, Geist und Seele in Einklang zu kommen.

Angestrebte Wirkung

Förderung und Entfaltung von:

- Lebensfreude
- Kreativität
- Sexualität
- Affektivität
- Transzendenzerlebnissen
- Steigerung von Wohlbefinden, Entspannung, Stressbewältigung
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Biodanza entfaltet unspezifische Wirkungen durch Stressverminderung, Ausleben emotionaler Stimmungen, lockernde Bewegungen im Tanz und der Kommunikation mit anderen.

Ein unspezifischer Effekt wurde in einer Studie untersucht

Risiken und Gegenanzeigen

Risiken sind nicht bekannt

Qualitätskontrolle

Es besteht eine internationale Ausbildung zum Biodanzalehrer/ Biodanza-Facilitador der [International Biocentric Foundation](#).

Links:

- <http://www.deutschebiodanzagesellschaft.de/de/>

Bioenergetik

Beschreibung

Von Alexander Lowen entwickeltes und auf der Arbeit von W. Reich basierendes psychotherapeutisches Verfahren, bei dem versucht wird, mit Hilfe spezieller Körperübungen eine Einheit zwischen Körperhaltung und -bewegung, Atmung, Emotionen und verbalen Äußerungen herzustellen.

Im Vordergrund stand die Analyse wie sich psychische Probleme im körperlichen äußern, und wie diese Verspannungen und -verhärtungen („Panzer“) gelöst werden und der Organismus besser in die Umwelt bezogen werden kann („Grounding“) . Angestrebt wird eine Erhöhung des Selbstbewußtseins und eine Erweiterung des Selbstausdrucks. Der Organismus wird als Einheit begriffen.

Bioenergetik versucht ebenso wie die östlichen Methoden Yoga oder Qi Gong eine Harmonie von „Körper, Geist, Seele“ zu erreichen wieder in Einklang zu bringen, damit Lebensenergie („Bioenergie“ entsprechend dem östlichen „Qi“-

Begriff) erhöht wird und ungehindert durch den ganzen Körper strömt. Gesundheit und Lebensfreude soll gefördert werden und die Fülle der Lebensmöglichkeiten besser ausgenutzt werden. Ängste sind Auslöser für Störungen in seiner körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit und können beeinflusst, beruhigt werden. Gefördert wird die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit mit allen Sinnen. Dieses Konzept ist eine aus westlicher Psychotherapie erwachsene Sichtweise, die zu ähnlichen Schlussfolgerungen kommt, wie indische, chinesische und japanische Methoden (Taiji, Aikido, QiGong, Yoga) und daher ggf. interessant für Personen, die östlichen Denksystemen fremd gegenüberstehen.

Eingesetzt wird Bioenergie häufig in der Psychotherapie oder zur Krankheitsbehandlung.

Als Methoden des Selbstmanagement (Wellness, Medical Wellness) kommt sie seltener zum Einsatz und dann eher als Selbsterfahrungsmethode.

Angestrebte Wirkung

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Koordination
- Inneres Gleichgewicht zwischen körperlichen und geistigen Funktionen wieder herstellen

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zur Körperorientierten Psychotherapie liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

- Psychotherapie gehört in die Hände erfahrener Therapeuten und kann dann sehr sinnvoll sein
- Eine Analyse, bei der die analysierte Person anschließend nicht aufgefangen wird oder keine gangbaren Wege zur Lösung sieht, kann psychische Probleme verschlimmern.

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur hinsichtlich der nicht-therapeutischen Anwendung im Wellnessbereich. Die Methoden sind Teil der Psychotherapeutenausbildung, die sehr stringent organisiert ist. Bundesvereinigung freier Bioenergetiker sieht eine Ausbildung auf nationaler Ebene vor und kann in Kursen erlernt werden:

- www.bfb-bioenergetik.de/html/seite_2.html

Links

- [IIBA international Institute for bioenergetic analysis](http://www.iiba-international.com)

Feldenkrais

Beschreibung

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Gründer, dem israelische Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984), ist ein sanftes Verfahren zur Gestaltung von körperlichen Lernprozessen („Organisches Lernen“). Die Anwendung bedient sich zweier Arbeitsformen: „Bewusstheit durch Bewegung“ im Gruppenunterricht und „Funktionale Integration“ (Zusammenwirken) in Einzelstunden.

Angestrebte Wirkung

Die Vermittlung von Erfahrungen, das Erleben der eigenen Bewegungsvielfalt und deren Entwicklungsfähigkeit, haben oftmals eine positive Veränderung von Körperhaltung und Koordination zur Folge. Sie sind Mittel auf dem Weg zu einem bewussteren und kreativeren Umgangs mit seinem ganzen Selbst. Bewegung, Sinnesempfindungen, Gefühl und Denken sind Bestandteile jeder Handlung. Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Entwicklung in einem der genannten Bereiche einer Persönlichkeit führen unmittelbar auch zu Veränderungen der anderen. So kann es nicht nur zu einer Reorganisation des Bewegungsapparates kommen, sondern, darauf basierend auch zu Veränderungen emotionaler, mentaler und geistiger Fähigkeiten. Die Feldenkrais Methode liefert über das Bewegungslernen hinaus einen Beitrag zur Entwicklung von Kreativität, Lernfähigkeit, Kompetenz und Selbstständigkeit. Sie ist in einem sehr breiten Bereich menschlicher Tätigkeiten anwendbar und bekannt für ihre Erfolge in der Arbeit mit Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen.

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Publikationen befinden sich unter:

- www.feldenkrais-method.org
- [IIF Academy Feldenkrais Research Journal](#)

Eine kritische Betrachtung zur wissenschaftlichen Überprüfung der Methode wurde durchgeführt.

Risiken und Gegenanzeigen

Die Feldenkrais-Methode ist keine Psychotherapie. Sie ist ein Weg, das eigene Funktionieren durch Verbesserung der „Selbstlenkung“ zu reorganisieren. Eine nicht autorisierte Anwendung der Methode als psychotherapeutisches Konzept birgt Risiken (Krisenauslösung).

Qualitätskontrolle

Es existieren internationale Dachstrukturen. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

- Qualitätssicherung durch die verschiedenen Feldenkraisverbände
- Feldenkrais Network International e.V., [www.feldenkraisinternational e.V.](http://www.feldenkraisinternational.e.v.)

Es existieren nationale Dachstrukturen. Ausbildungsstandards sind vorgegeben.

- Feldenkrais-Verband Deutschland e.V. e.V., <http://www.feldenkrais.de/>

Fünf Tibeter (Tibetanische Yogasequenz)

Beschreibung

Fünf intensive Yoga-Übungen, die in einer rhythmisch-dynamischen Form fünf bis über zwanzigmal hintereinander durchgeführt werden. Dabei werden die großen Faszienverbindungen des Körpers zwischen Fuß, Bauch, Rumpf bis in die Arme kurzzeitig gedehnt und wieder entspannt. Zwischen den energieanregenden und manchmal auch schweißtreibenden Übungen werden Pausen mit ruhiger, fließender Atmung eingelegt.

Video

Angestrebte Wirkung

- körperliches und geistiges Wohlbefinden
- Dynamisierung und Aktivierung des Energieflusses
- Verbesserung der mentalen Stärke und Konzentration
- Fasziendehnungen und Förderung der Beweglichkeit

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode sind nicht bekannt.

In der Wirkung ähnlich wie intensive Gymnastik und bewegtes Yoga (Kundalini)

Risiken und Gegenanzeigen

- Vorsicht bei den teilweise unhaltbaren Versprechungen der Anbieter, z.B. auf „ewiges Leben“
- Personen mit psychischen Erkrankungen sollten wegen unzulänglichen Wirkungsnachweisen eher auf Anwendung verzichten
- Bei akuten oder chronischen Erkrankungen nur nach ärztlicher Rücksprache
- Kein erkennbarer Vorteil gegenüber klassischem Yoga

Qualitätskontrolle

Deutsche Dachstruktur Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Gymnastik

Beschreibung

Gymnastik (gr.) bedeutet „nackt üben“. Das Wesen von Gymnastik ist Körperertüchtigung unter der Vorstellung, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist innewohnt.

Systematisch wurde Gymnastik erstmals von dem Lehrer Johann Christoph Muths beschrieben: „Gymnastik für die Jugend“ (1793). Friedrich Ludwig Jahn gründete den Turnverein (Die Deutsche Turnkunst 1816) und startete die weltweite Verbreitung der Turn- und Übungs-idee. Sehr früh wurde Gymnastik mit rhythmischen Bewegungen und Musik verbunden. Aerobic und viele andere

moderne Gymnastikarten sind Weiterentwicklungen der klassischen Gymnastik. Im Gegensatz zu östlichen Bewegungsarten (Yoga, QiGong) werden die Bewegungen sehr schnell ausgeführt, d.h. sie laufen unbewusst ab (für das bewusste Wahrnehmen und Spüren des Anlaufs müssten sie sehr langsam laufen), oder mit anderen Worten, das gestresste Bewusstsein kann in der Umkleidekabine bleiben. Dieses Abschalten ist durchaus gewünscht. Die Konfrontation mit dem ganzen Menschen ist bei einem Workout weder erforderlich noch angestrebt, daher sind gymnastische Übungen besonders einfach und niedrigschwellig anwendbar.

Ein weiterer Unterschied zu östlicher Gymnastik ist die Betonung der Muskelaktivität, im Gegensatz zu Yoga und Qi Gong, bei denen eher Sehnen- und Bänderstärkung angestrebt wird.

Angestrebte Wirkung

- Körperliche Ertüchtigung
- Wohlbefinden

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode liegen nicht vor. Die Wirksamkeit von Teilaspekten (z.B. Rückengymnastik) wurde untersucht.

Rhythmische, musikalische Formen der Gymnastik (auch im Wasser) haben einen stärkeren psychisch ausgleichenden Effekt, als das Abschalten in einem eher harten Workout, bei dem Teile des Ich („der Schweinehund“) verdrängt werden müssen.

Risiken und Gegenanzeigen

Wenige, sofern Anwender oder Trainer qualifiziert sind.

Anderenfalls sind bei zu abrupten Bewegungen Zerrungen und Verletzungen möglich.

Qualitätskontrolle

Turn- und Sportverbände. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.
Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport,
<http://www.bbgs-online.de/>

Hiking und Wandern

Beschreibung

Hiking oder Wandern zählt zu den sanften Ausdauersportarten und ist für jeden leicht und schnell erlernbar. Entspanntes und müheloses Wandern erfordert dennoch bei vielen etwas strukturierte Einführung. Wandern kann man überall, auch in der Großstadt.

Angestrebte Wirkung

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- verbesserte Beweglichkeit
- bessere psychische Stabilität

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen. Berichte in Studien über positive Auswirkungen von Ausdauersportarten auf die Gesundheit sind vorhanden.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung
- bei ungeeigneten Strümpfen können Blasen und Scheuerstellen entstehen
- Gefahr von Unfällen durch Selbstüberschätzung und ungesicherte Wege, auf jeden Fall vorher über die Route und die Wetterlage informieren

Qualitätskontrolle

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

[Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V.](#)

Qualitätskriterien werden durch die jeweiligen Anbieter von Wandergruppen sowie durch den deutschen Wanderverband festgelegt.

Jonglieren: Ein Management-Training?

Kinder freuen sich an wirbelnden Farben und herumsausenden Kugeln. Sie haben Spaß am Jonglieren. Zumindest wenn die Anfangsschwierigkeiten überwunden sind, und die bunten Bälle häufiger in der Luft wirbeln, als sie auf die Wiese zu plumpsen.

Dann verlernen sie es wieder. Es sei denn, sie werden gegen den Rat ihrer entsetzten Eltern Akrobaten, Clowns oder andere brotlose Künstler. Warum

auch sollte ein vernünftig-erwachsener Mensch jonglieren? Es scheint absolut nutzlos zu sein. Und das Erlernen erfordert viel Mühe. Und es bringt weder etwas ein, noch erschafft es etwas und kostet zusätzlich eine Unmenge an Zeit.

Dafür macht Jonglieren den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen spürbar:

Zum Jonglieren gehören Bälle, ein Platz zum Stehen und ein Mensch, der die Bälle werfen kann. Kein Tier jongliert, denn ohne Hand geht es nicht. Dieses Wissen allein nutzt aber nicht viel, wenn man jonglieren will. Selbst wer alle Prinzipien kennt (Schwer- und Fliehkraft, Rhythmus, tastende Hände, peripheres Sehen, entspannte Aufrichtung u.v.a.) kann es noch nicht. Um zu verstehen, was Jonglieren ist, hilft es nichts: Man muss es tun. Die Anleitungen eines Heftchens oder eines Youtube-Videos oder eines Jongleurs müssen in einen persönlichen Bezug gebracht werden. Dazu gehören Ausprobieren, Fehler machen, aus Misserfolgen lernen, Dranbleiben. Ganz allmählich, und manchmal sehr langsam, bilden sich dann neue Verbindungen, Schwingungen und Verknüpfungen zwischen zahlreichen Hirnstrukturen aus. Die Bewegungen werden weniger hektisch, lässiger, und je effektiver geworfen und gefangen wird, desto mehr können Muskeln, Gelenke und Sehnenfasern sich dabei entspannen. Irgendwann schließlich fliegen die Bälle wie von selbst. Und das „Ich“ steuert nichts mehr, sondern beobachtet nur und staunt, was die Hände (das „Körper-Ich“) da faszinierendes zustande bringen. Dann erst entsteht das Gefühl, endlich zu verstehen, was Jonglieren ist.

Jonglieren befreit: Zum Beispiel (bei Rechtshändern) die linke Hand, und die sie steuernde rechte Gehirnhälfte. Rechtshänder benötigen die linke Hirnhälfte und ihre rechte Hand um ein Objekt zu ergreifen, es zu beherrschen und ihm einen Willen aufzuzwingen. Die linke Hand kann dagegen meist besser tasten und fühlen, und die dazugehörige rechte Hirnhälfte erkennt besser die Zusammenhänge und Beziehungen, die Dynamik und die Rhythmen.

Damit trainiert das Jonglieren Fähigkeiten, die Kleinkindern perfekt beherrschen, und die manchmal im Laufe des Erwachsenwerdens verloren gehen. Es hilft dabei, merkwürdige und ineffiziente Bewegungs- und Haltungsmuster wieder zu verlernen. Fehlhaltungen und Verkrampfungen, die im Laufe des Lebens vielleicht aus guten Gründen entstanden sind, aber jetzt reichlich sperrig und hinderlich sind, werden bewusst. Und wie nebenbei wird das spielende Kind im erwachsenen Selbst wieder entdeckt und freigelassen.

Jonglieren spricht sehr unterschiedliche Körperregionen und Fähigkeiten an:

- Beide Großhirnhälften.
Hier werden neu erlernte Bewegungsprogramme gespeichert, die automatisch und unbewusst, über die so genannte Pyramidenbahn zu den Bewegungszellen rauschen. Jonglieren stärkt insbesondere die motorisch schwächere Hirnhälfte und sorgt für eine Balance zwischen den rechten und linken motorischen Programmen.
- Das Mittelhirn
Hier wird die unmittelbare Wahrnehmung, das beobachtende Bewusstsein, das Fühlen, der Rhythmus trainiert.
- Das Reptilien- oder Stammhirn.
Hier werden die schnellen Bewegungsreflexe gesteuert, und die Herz-, Atem- und Immunreaktionen beruhigt. Jonglieren fördert sich das Zusammenspiel von Stressdämpfung und die spielerischer Aktivierung (Harmonisierung von Vagusnerv- und Sympathikus-reaktionen).
- Das Kleinhirn.
Hier erfolgt die Bewegungskoordination in einem optimalen Bewegungsrhythmus. Kleinhirnfunktionen sind mit allen Bewegungen abgestimmt und gestalten sie „rund“ und anmutig im Flow.
- Die Halswirbelsäule.
Sie ist entscheidend für die Aufrichtung des Schultergürtels und der übrigen Wirbelsäule. Methoden, die die Aufrichtung verbessern (insb. Alexandertechnik), sind daher optimal, um Jonglieren zu erlernen. Besonders die Hände, die Arme und der Schultergürtel bewegen sich leichter, freier und müheloser.
- Die Hüftgelenke.
Wenn die Füße das ganze Körpergewicht aufnehmen, die Wirbelsäule sich

spannungsfrei aufrichtet und die Knie zu den Zehen ausgerichtet über den Fußmittelpunkten stehen, können die Hüftgelenke frei drehen. Dann bildet die Körpermitte das Zentrum der Beweglichkeit des ganzen Körpers.

Jonglieren sorgt für ein unbewusstes Hineinrutschen in eine aufrechte Bewegungsstruktur.

- Sehen ohne zu sehen.

Jonglieren schult die Raumwahrnehmung. Das Wissen, wo etwas ist, ohne es zu sehen oder zu hören. Der Fokus des zentralen Sehens huscht nur bei Anfängern hinter den Bällen her. Später ruht er immer öfter und schließlich wie von selbst an einem Punkt in der Ferne, an dem die Aufmerksamkeit nicht sonderlich interessiert ist. Stattdessen gibt das Gehirn den Randzonen des Blickfeldes mehr Bedeutung. Damit entsteht eine ganz neue Qualität der Wahrnehmung: unscharfes peripheres Sehen, das mit der Fühlinformation des Körpers und der Händen klare dynamische Bilder entstehen lässt.

Ist die Anfangsfrustration überwunden, stellt sich beim Jonglieren (selbst bei nur einem oder zwei Bällen) ein Gefühl der Leichtigkeit ein, ein angenehmer fließender Bewegungsfluss, bei dem sich das Bewusstsein für Zeit und Alltagsorgen verlieren. Die motorischen Programme, laufen wie von selbst und werden vom Bewusstsein nur in ihren Ergebnissen wohlwollend beobachtet, ohne vom Bewusstsein gesteuert zu werden. Bewusstes Werfen und Fangen wären viel zu langsam. Die Bewegung entsteht eher wie durch einen Sog, der etwas in eine Aktion zieht. Spielerische neue Rhythmen entwickeln sich aus ihrer eigenen Dynamik. Immer wieder bis der Bewegungsfluss durch Abstürze und fehlerhafte Würfe unterbrochen wird. Das ist manchmal ärgerlich. Das Lernen scheint zu langsam zu gehen: „Das lerne ich nie!“. Wird diese Frustration ausgehalten ohne abubrechen, wird sie schließlich aufgewogen durch Glücksgefühle, wenn plötzlich völlig unerwartet etwas Neues gelingt, ohne noch zu verstehen, warum es gerade geklappt hat.

Je häufiger jongliert wird, desto mehr lernen die Hände zu tasten, zu spüren und zu fühlen, und die Bewegung entsteht (immer mehr) aus dem ganzen Körper. Das kann sich auf den Alltag im Management auswirken. Zum Beispiel auf

- das Verstehen von Beziehungen und Zusammenhängen,
- das Zusammenspiel vieler Faktoren in komplexen Systemen,
- die Art wie mit Belastungen anders umgegangen werden kann.

Im Management wird häufig „Schnelligkeit und Kraft“ trainiert. Beides taugt nicht für das Jonglieren. Wird der Ball ergriffen, verzögert sich sein Abflug. Und wird ganz schnell auf etwas Unerwartetes reagiert, ist es oft oder meist zu spät. Stattdessen müssen die beteiligten Faktoren (die Bälle) gespürt werden. In Ruhe, ohne Aufgeregtheit oder Hektik wird das Gespürte bewertet und damit die Dynamik der Situation verstanden. Gehandelt wird dann im Fluss, d.h. immer sofort, ohne dass irgendetwas „schnell“ gehen muss. Im Gegenteil, je mehr die Perfektion des „Sofort“ zunimmt, desto langsamer und sparsamer können die Bewegungen werden.

Management erfordert Ruhe in dynamischer Bewegung, Übersicht und Besonnenheit. Gerade dann wenn Belastung auftritt, ist Entspannung in eine elastische, flexible Struktur nötig („[Irren ist menschlich](#)“). Deshalb sind Tennisschläger mit dehnbaren Netzen bespannt und nicht aus Massivholz.

Allein das Training von Ruhe im Chaos wäre schon büro-alltagstauglich. Ein weiterer unschätzbare Vorzug des Jonglierens aber ist, dass es ohne Aufwand in jede noch so kleine Pause eingebaut werden kann:

... vom PC aufstehen ... ein paar Bälle werfen ... und dann das Gleiche *anders* tun.

„Jeder ist ein Genie! ... Wenn mich etwas von anderen unterscheidet, dann vielleicht, dass ich länger bei den Schwierigkeiten stehengeblieben bin.“ Einstein zugesprochen

Kampfkunst (Marshall Arts)

- [Der Ursprung der Kampfkunst.](#) 31.08.2017
- [Entspannung & Struktur statt Schnelligkeit & Kraft?](#) 01.07.2017
- [Indo-euro-chin. Bewegung?](#) 11.04.2015
- [Ist Kampf-Kunst-Qualität messbar?](#) 21.11.2016
- [Kann Kampf Kunst sein?](#) 13.08.2016
- Weiter zu [Bewegung](#) – [Belastung](#) – [Kultur](#)

Kreativitätstraining

Beschreibung

Malen, Zeichnen, Töpfern, Musizieren, Chorsingen usw. sind ideale Ergänzungen zu körperlichem Gesundheitstraining. Ist der Geist flexibler, gelöster, fitter, wird der Körper leichter folgen.

Angestrebte Wirkung

- Anregung des kreativen Potentials
- Entspannung

Wissenschaftliche Hinweise

Teilaspekte des Kreativitätstrainings weisen auf eine Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens hin.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Weiterführende Informationen

- www.klarheit-gewinnen.de

Laufen

Artikel

- [Gehen und Hüpfen](#)

Links:

- Barfußlaufen
 - [Wiki](#)
 - [Harvard Uni.](#)
- Laufschuhe
 - [Laufschuhe24](#)
 - [E-Book](#)
- Hüpfen
 - [Poweriser](#)
- Philosophie
 - Reichenbach P, Austin M (Hrsg): Die Philosophie des Laufens, Mairich Verlag 2015, ISBN 978-3938539-37-8

Meditation: Innere Bewegung und Ruhe

Beschreibung

Meditation (lat.: „über etwas nachdenken“; „in die Mitte gehen“) ist ein aktiver, bewusster Prozess der Entspannung, der erlernt werden muss.

Er unterscheidet sich stark von der einfacheren Methode der Autosuggestion (wie Autogenes Training), die zu einem „Abschalten“ des Bewusstseins führen soll. Bei Meditation bleibt Bewusstheit dagegen intensiv und klar präsent, aber erscheint leer (das übliche Aufflackern aktiver Hirnregionen wird gedämpft ohne in den Schlafmodus zu verfallen).

Erleichtert wird der Lernprozess durch erfahrene Anleitung, Literatur oder / und das Achten auf den Atem, die Konzentration auf ein Objekt, z.B. eine Kerze, das Hören eines Klanges oder die Vorstellung eines inneren (bewegten oder stehenden) Zeichens (z.B. eines Lichtpunktes).

Meditierende sind wach, konzentriert und doch entspannt und gelöst. Die üblichen Muster der Gedankenströme ebbend ab, werden schwächer und hören schließlich auf. Die Hirnstromkurven verändern sich dabei sehr deutlich, langsame Wellenformen die unterschiedliche Hirnregionen synchronisieren, nehmen zu. Einflüsse aus der Umgebung werden wahrgenommen, aber weniger oder nicht mehr verarbeitet oder bewertet.

Dieser Zustand gleicht dem Ruhemodus des Hirns (Default-Mode) bei dem im Schlaf oder Traum unterschiedliche „lose Enden“ neuronaler Aktivitäten zusammengeführt werden. Während der Meditation geschieht dies aber in einem Wachzustand, den Nicht-Meditierende nur zweimal pro Tag sehr kurz wahrnehmen: vor dem Einschlafen und unmittelbar nach dem Wachwerden.

Meditation ist jedoch mehr als eine Beruhigung des Hirns. Das Gehirn ist nur ein Teil des Körpers, wenn auch ein wichtiger. Ohne körperliche Verbindungen und Bewegungen gäbe es kein Gehirn. Die Schnittstelle zwischen Hirn und körperlicher Funktion ist das Stammhirn mit dem Atemzentrum, deshalb ist der ungehinderte harmonisch fließende Rhythmus in der Meditation von grundlegender Bedeutung. Aber auch ohne andere Hirne und Körper gäbe es kein einzelnes Hirn, das sich meditierend erkennen könnte. Die Aktivität von Nerven ist die Folge von Resonanz zu dem Raum und den Einflüssen, die den ruhenden oder handelnden Körper umgeben, insbesondere die Folge gelungener oder misslungener Kommunikation mit anderen Menschen.

In der Meditation werden auf dem Weg zu einer Harmonisierung verschiedener sich wechselseitig beeinflussender Wirkungsstufen verfolgt:

- Ruhe, Betrachtung, Entspannung, Aufmerksamkeit
- Atemfluss- und Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeitslenkung
- Zulassen der psychischen und körperlichen Phänomene wie sie sind (sich für sich selbst öffnen)
- Versenkung (Veränderung der Wahrnehmung nach innen)

- Öffnung (Veränderung der Wahrnehmung nach außen)
- Harmonie von innen und außen

Meditationsmethoden variieren sehr stark und sind ggf. eingebettet in sehr unterschiedliche, sich manchmal auch überlappende Denksysteme:

- Philosophie („Fragen stellen“)
- Religion („Die richtige Antwort wissen“)
- Körperbezogene Übungsformen

Im Osten des eurasischen Kontinentes beschäftigen sich Philosophen, Religionslehrer und Alltagspraktiker seit Jahrtausenden mit der menschlichen Psyche und mit Methoden, wie sie beruhigt werden können. Im Wesentlichen wurden dabei drei unterschiedliche Herangehensweisen entwickelt:

- Konzentration auf einen großen Zusammenhang: auf Alles, etwas Durchdringendes oder auf Nichts
 - Chinesischer Begriff: Wuji, das Ungetrennte
 - Beispiel: Chan oder Zen, Monismus, Advaita Vedanta, Mystik
- Konzentration auf die Harmonie ungestört harmonischer Handlung
 - Chinesischer Begriff: Taiji, der höchste Gipfel
 - Beispiele in unterschiedlich perfektionierten Kunst- und Bewegungsformen.
- Konzentration auf die ideale Mischung von Innen- und Außenwelt
 - Chinesischer Begriff: Dao, das Nebelhafte
 - Beispiele: in unterschiedlichen Anleitungen zu harmonischem, widerstandarmem Alltagsleben

Angestrebte Wirkung

- Stärkere Sensibilität für innere Sinneswahrnehmungen (Spüren). Verstärkung der inneren Wahrnehmungsfähigkeit für beliebige Körperregionen
- geistige und körperliche Entspannung über eine Distanzierung zur Bewertung von Sinneswahrnehmungen
- Verblässen von Erinnerungsbildern und Zukunftsvisionen: stärkere Wahrnehmung einer fließenden Gegenwart
- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit für die Umwelt
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Entspannung, Ruhe, Zufriedenheit

Wissenschaftliche Hinweise

Aussagekräftige Untersuchungen zu Meditation liegen im Rahmen der Hirnforschung vor. Bei Menschen, die intensiv meditieren, werden in Scannern Veränderungen bestimmter Nervengebiete des Hirns beobachtet. Zahlreiche Institute untersuchen die Zusammenhänge zwischen Meditationstechniken und Neurophysiologie.

Risiken und Gegenanzeigen

- Meditation sollte Selbstvertrauen stärken und zu einer zufriedeneren Lebenspraxis führen. Im Idealfall stabilisiert sich das Selbst, wenn seine unterschiedlichen Anteile harmonischer zusammenwirken können. Flexibilität, innerer Ruhe und Handlungsfähigkeit nehmen zu.
- Achtung: Weil Meditation sehr wirksam sein kann, kann sie bei unsachgemäßer Anwendung gefährlich sein, z.B. wenn Meditationstechniken zu Abhängigkeiten von Personen oder Gruppen führen. Viele sektenähnliche

Gruppierungen locken mit Meditationstechniken und die Grenzen zu Suggestionenmethoden, Fremdbestimmung und kommerziellen Heilslehren verfließen leicht.

Qualitätskontrolle

Es existieren keine verbindlichen Qualitätsstandards. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben.

Meditativer Tanz

Beschreibung

Kreistänze zu ruhiger Musik. Die einprägsame Schrittfolge unterstützt den meditativen Charakter. Häufig werden die Kurse auch von Gesprächsrunden zu bestimmten Themen begleitet.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung, Gelöstheit
- Antriebsförderung
- Starke Beruhigung (Angstlösung) durch Rituale, gleichförmige Bewegung und Musik

Wissenschaftliche Hinweise

Es ist kein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode vorhanden. Aber die Wirksamkeit von Teilaspekten ist wissenschaftlich

belegt.

Positive Wirkungen von Meditation, Tanz, Musik und Bewegung sind wissenschaftlich untersucht.

Risiken und Gegenanzeigen

Vorsicht vor religiösen oder ideologischen Gruppierungen!

Qualitätskontrolle

Es existiert keine Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist nicht vorgegeben. Weiterbildungen ggf. durch klassische Tänze.

Nia

Beschreibung

Nia ist eine Bewegungsform, die sich aus Tanz, Kampfkunst, Yoga und Körperwahrnehmung zusammensetzt und 1983 in den USA entstanden ist. Nia soll für jeden Menschen, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness durchführbar sein und stellt die Freude an der Bewegung in Kombination mit Musik in den Mittelpunkt der Übungseinheiten.

Angestrebte Wirkung

- Förderung von Konzentration
- Abbau von Stress
- Kräftigung der Muskulatur
- Ausbildung von mentalen und emotionalen Fähigkeiten
- Freude an Bewegung

Wissenschaftliche Hinweise

Wissenschaftliche Untersuchungen speziell für diese Methode fehlen.

Risiken und Gegenanzeigen

Keine spezifischen Risiken und Gegenanzeigen bekannt. Überlastung und Zerrungen etc. bei unsachgemäßer Anleitung

Qualitätskontrolle

Es existiert eine internationale Dachstruktur: [Nia International Headquarters](#). Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Auch die [nationale Dachstruktur](#) gibt eine einheitliche Ausbildung vor. Ausbildungsprogramm in vier Stufen (White-, Blue-, Brown-, Black Belt). Absolvierung des White Belt Programms und Erwerb der Nia Lizenz, berechtigt zum Unterrichten von Nia,

Nordic Walking

Beschreibung

Walking mit Stöcken, bei dem Bein- und Oberkörpermuskulatur trainiert werden. Entstanden ist die Methode aus dem Sommertraining der Spitzenathleten aus dem Bereich Langlauf, Biathlon und Nordischer Kombination.

Praktizierte Arten:

- Nordic Jumping
- Nordic Skating
- Nordic Dogging
- Power Walking
- Intervall- Walking
- Nordic Hill Walking

Angestrebte Wirkung

- Lösen von Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- Gewichtsreduktion
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zu Nordic Walking weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des

Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung

- Bei ungeeigneten Strümpfen können Blasen und Scheuerstellen entstehen
- Vor Beginn des Trainings Dehnübungen durchführen, um Zerrungen zu vermeiden
- Gefahr von Überanstrengung; Anfänger sollten die Trainingsintensität langsam steigern

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler und internationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- International Nordic Walking Association ([INWA](#))
- Internationaler Verband der Nordic Walking Schulen ([VDNOWAS](#))
- Nordic Walking Coach Association ([NWCA](#))
- Nordic Walking Union ([NWU](#))
- Deutsches Walking Institut ([DWI](#))

Pilates

Beschreibung

Unter Pilates versteht man ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, welches nach dem Begründer Joseph Pilates (1880-1967) benannt wurde. Das Training der Bauchmuskeln bzw. die Stärkung des sog. „Powerhouse“, der Körpermitte, steht im Vordergrund. Der Schwerpunkt des Trainings liegt

somit auf der zentrierten Körperhaltung. Pilates wird mit Elementen der Atemtechnik und des Yogas kombiniert.

Angestrebte Wirkung

- Förderung der Konzentrations-, Leistungs- und Entspannungsfähigkeit
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Stoffwechsellanregung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke

Wissenschaftliche Hinweise

Teilaspekte zu Pilates weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

Training unter fachlich kompetenter Anleitung, um Verletzungen zu vermeiden

Bei chronischen oder akuten Erkrankungen Durchführung nur nach ärztlicher Rücksprache.

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- Der Deutsche Pilates-Verband, der aus dem Zusammenschluss der sechs größten Ausbildungsschulen heraus entstanden ist, versucht einheitliche Qualitätsstandards im Sinne der Pilates-Method-Alliance zu setzen.
- Der Begriff Pilates ist nicht geschützt. Aus diesem Grund gibt es viele verschiedene Anbieter mit erheblichen Qualitätsunterschieden.
- [Deutscher Pilates-Verband](#)

Progressive Muskelentspannung

Beschreibung

Die progressive Muskelentspannung ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren, bei dem bestimmte Muskelgruppen nacheinander gezielt angespannt werden. Anschließend wird die Spannung gelöst, um sich auf den Zustand der Entspannung zu konzentrieren.

Die Methode basiert auf Erkenntnissen von E. Jacobsen, der beschrieb, dass Gefühle der Unruhe und Erregung eine Erhöhung der Muskelspannung verursachen. Schlussfolgernd können diese Gefühle bzw. Zustände umgekehrt durch eine Verringerung der Muskelspannung wieder gemindert werden. Der Vorteil des Verfahrens besteht darin, dass es leicht erlernbar und im Alltag ohne größeren Aufwand anwendbar ist.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des Wohlbefindens, Entspannung, Stressabbau
- Förderung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Unterstützung bei gesundheitlichen Problemen

Wissenschaftliche Hinweise

Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit der Technik bei verschiedenen Krankheitsbildern.

(s. www.entspannungsverfahren.com)

Risiken und Gegenanzeigen

Bei psychischen und physischen Gesundheitsproblemen nur nach ärztlicher Rücksprache und unter fachlicher Betreuung durchführen.

Qualitätskontrolle

Es existiert eine nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Die Ausbildung kann an Heilpraktikerschulen absolviert werden.

- Sicherstellung der Qualitätssicherung durch den Bundesverband für Autogenes Training und Entspannungstherapie ([batev](#))

Qi Gong

Der Begriff Qi Gong ist ein moderner Ausdruck für traditionelle chinesische Bewegungsübungen. Die Ursprünge chinesischer Atem- und Bewegungstechniken liegen etwa 4.000 Jahre zurück und entwickelten sich aus schamanistischen Tänzen. Im ersten Jahrtausend nach unserer Zeit wurden diese Übungen insbesondere durch indische Yogaübungen und ggf. auch persisch-europäische Bewegungsarten (Gymnastik) beeinflusst. Gong bedeutet Training und Qi bezeichnet die Energie etwas zu tun. Viele dieser Übungen wurden einige Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung im Zusammenhang mit Gesunderhaltungsstrategien und Akupunktur erstmals beschrieben und dienen dem Ziel, ein langes und zufriedenes Leben führen zu können.

Der Begriff Qi beschreibt Wirkzusammenhänge, die im Zentrum der chinesischen, psychologisch ausgerichteten Philosophie stehen. Im

chinesischen Schriftzeichen, das darunter verstandene Energiepotential, dargestellt als Dampf über einer Reisschüssel. In der europäischen Philosophie geht es darum was es ist (Teil, Wahrheit, Begriff), in China interessiert man sich mehr für das wie etwas wirkt, für die Beziehungen zwischen den Dingen. Qi ist daher eher eine Beschreibung für eine Energie, die sich aus der Vibration aller Zellen ergibt und aus den Kraftfeldern, die von außen auf den Organismus einwirken. Bildhaft ist mit Qi ein in sich ruhendes Potential einer Gitarrensaite gemeint, die angeregt in Schwingung gerät und dann ungestört tönen kann. Die Saite in diesem Bild wäre der Körper, der durch Training gestärkt und flexibel gehalten werden kann, mit dem Ziel einen harmonischen Klang eines größeren Ganzen zu erzeugen. Die Energieübertragung über eine gedehnte Muskel-Sehnenkette verläuft wesentlich schneller, als die Nervenleitung und ist damit die Basis der Bewegungsfähigkeit von Lebewesen. Aufmerksamkeit, Atmung und Wahrnehmung des Umfeldes werden in die Bewegung harmonisch integriert: „das Ji (die unbewusste Vorstellung, etwas bereits getan zu haben) bewegt das Qi (die unbewusste Bereitstellungsenergie) und das bewegt den Körper (Muskeltätigkeit, die bewusst erlebt wird)“. Moderne wissenschaftliche Bewegungsphysiologie und Hirnforschung und QiGong Traditionen decken sich in weiten Bereichen und werden an zahlreichen Universitäten gemeinsam weiterentwickelt (was eine klassisch chinesischen Methode zu einer weltweiten, kulturübergreifenden Bewegungslehre macht: Beispiel Stresspräventionsformen) . Die Grundlage traditioneller QiGong-Übungen bilden die drei Regulationen (san tiao):

- Den Körper dehnen, wenden, aufrichten, verdrehen, massieren, lösen
 - Hatha-Yoga-ähnliches Körpertraining, aber in verdrillender, balancierter Bewegung
- Den Atem harmonisieren
 - Den Atem fließen lassen ohne ihn zu manipulieren
- Den Geist Geist beruhigen
 - Zustand wacher, entspannter Aufmerksamkeit aufsuchen

Stilles Qi Gong erfordert geringe oder auch keine äußeren Bewegungen, und kann deshalb auch von Schwerkranken erlernt und ausgeführt werden, mit den Schwerpunkten der Körperwahrnehmung und der Atemharmonisierung.

Für die Praxis der Übungen ist die Vorstellung dessen, was Qi sei, belanglos und entsprechend dem undogmatischen Ratschlag von KongfuTse : „statt zu fragen wie es ist, frage was du tun sinnvolles kannst, wenn es so wäre.“ D.h. fühlt sich das, was getan wird harmonisch an, eröffnet es neue Möglichkeiten der Entwicklung, führt es zu mehr gelöster Aktivität: dann ist es auch gut, egal ob es aus der Theorie der Meridianlehre oder aus der Hirnforschung begründet sein mag.

„Qi-Ball“ u.ä. Methoden versuchen Elemente des Qi Gong mit westlicher Gymnastik zu verbinden, wobei das wirksame Training geistiger Fähigkeiten (Vorstellen, d.h. durch Aktivität von Hirnregion korrespondierende periphere Körperregionen zu beeinflussen, zu konzentrieren und wahrzunehmen) und deren Flexibilisierung in den Hintergrund tritt.

Angestrebte Wirkung

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Stärkung von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Erhöhung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Entspannung, Stressabbau
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Koordination
- Steigerung der Lebensqualität

Wissenschaftliche Hinweise

Aussagekräftige Studien liegen vor. Qi Gong ist als geeignete Entspannungs- und Erholungsmethode anerkannt, wird in universitären Sportinstituten erforscht und weiterentwickelt. Chinesische Sportuniversitäten sind um eine Systematisierung und Standardisierung der Methode bemüht. Aktuelle Forschungsergebnisse der [Deutschen QiGong Gesellschaft](#) liegen vor.

Risiken und Gegenanzeigen

Qi Gong Übungen sind (ähnlich wie Yoga) wirksam und daher auch nebenwirkungsreich bei falscher Anwendung. Verkrampfte Menschen können sich bei zwanghaftem trainieren noch mehr verkrampfen. Psychische Störungen müssen sich nicht lösen, sondern können sich in unqualifizierten Kursen auch verstärken. Auch körperliche Störungen wie Knie oder Rückenschmerzen sind bei fehlerhaft ausgeführten Übungen möglich, ebenso Schwindel, Kopfschmerzen oder Blutdruckveränderungen.

Qualitätskontrolle

1996 wurde in Deutschland der Dachverband für Taichi und Qigong gegründet. Bemühungen um eine internationale Dachstruktur. China ist stark daran interessiert, die Qualitätsführerschaft wieder zu erlangen, hat aber in der Kulturrevolution die Initiative an zahlreiche andere Länder verloren, in die qualifizierte chinesische Trainer emigrierten. Verschiedene Internationale Verbände betreiben derzeit jeweils sehr unterschiedliche Formen von Qualitätssicherung. Nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Qi Gong wird auch im Rahmen einer Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin zur Krankheitsbehandlung gelehrt.

- Zertifizierte Lehrer des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan ([DDQT](#))
- Weitere Informationen: [Deutsche Qi Gong Gesellschaft](#)

Sport (gesundheitsbezogen)

Beschreibung

Sport ist körperbetontes Training. Leistungs- und zielorientierte Sportarten sind nicht zwangsläufig gesund, häufig sogar mit nicht

unerheblichen körperlichen und geistigen Risiken verbunden (Zerrungen, Verschleiß, Suchtverhalten). Unter Aspekten des Wohlbefindens sind Sportarten, die es erfordern gegen Teile des eigenen Selbst vorzugehen („Inneren Schweinehund bekämpfen“) zweifelhaft wirksam.

Im Zusammenhang von Wellness ist Sport empfehlenswert, wenn Erlebnisorientiertheit und Bewegungsgenuss im Vordergrund steht, z.B. bei:

- Flowgefühl:
 - Anstrengung und Wohlgefühl gleichzeitig
 - Spaß und Genuss der Bewegung
 - Beispiel: Segeln, Schwimmen u.v.a.
- Spielcharakter in der Gemeinschaft:
 - Beispiel: Beach-Volleball, Badminton u.v.a.
- Einbeziehung von Konzentrationsfähigkeit und mentalen Funktionen:
 - Beispiel: Bogenschiessen, Golfen u.v.a.
- Rhythmische, gleichmäßige, ruhige Bewegung:
 - Beispiel: Wandern, Laufen u.v.a.
- Lockerung von Gelenken
 - Trampolin- oder Turmspringen uva.
- Bewegung aller Körperregionen
 - Gymnastik, Turnen

Angestrebte Wirkung

Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit

Wissenschaftliche Hinweise

Untersuchungen von Teilaspekten von Sport weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

- Hohes Verletzungs- und schädigungspotential sofern Leistung und Zielorientierung in den Vordergrund rücken.
- Trainer müssen qualifiziert sein und verantwortungsvoll handeln

Qualitätskontrolle

Nationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben.

Verschiedene Turn- und Sportverbände.

Taiji Quan / Tai Chi

- [Der Ursprung der Kampfkunst.](#) 31.08.2017
- [Entspannung & Struktur statt Schnelligkeit & Kraft?](#) 01.07.2017
- [Indo-euro-chin. Bewegung?](#) 11.04.2015
- [Ist Kampf-Kunst-Qualität messbar?](#) 21.11.2016
- [Kann Kampf Kunst sein?](#) 13.08.2016
- Weiter zu [Bewegung](#) – [Belastung](#) – [Kultur](#)

Trager Methode

Beschreibung

Die Trager Methode wurde von dem amerikanischen Mediziner Milton Trager (1908-1997) entwickelt. Ziel der Trager Methode ist es, durch einen Dialog mit dem eigenen Körper eine bessere Wahrnehmung der eigenen Bewegungsmuster zu erreichen und diese Bewegungsmuster optimal bezüglich Entspannung und Gesundheitsförderung auszurichten. Wiederholtes, bewusstes Wahrnehmen und bewusstes Fühlen der vorgenommenen optimierten Bewegungen führt zu einer Angewöhnung der neuen Bewegungsmuster. Die Trager Methode setzt sich aus aktiver Bewegung des Lernenden, passiven Bewegungen durch den Behandelnden und der Stimulation von Nervenreflexen zusammen. Das Fühlen der im Moment ausgeführten Bewegung und die anschließende Wahrnehmung der Bewegung sollen aufzeigen, welche Berührungen der zu Behandelnde benötigt.

Angestrebte Wirkung

- Verbesserung des bewussten Spürens, Fühlens, der Wahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Atmung
- Verständnis und Achtsamkeit für den eigenen Körper fördern
- Lösen von Verspannungszuständen
- Förderung von Selbstsicherheit und Balance
- Dämpfung der Stressreaktion und damit Unterstützung bei zahlreichen stressbedingten gesundheitlichen Beschwerden

Wissenschaftliche Hinweise

Ein wissenschaftlicher Nachweis speziell für diese Methode fehlt. Die Methode ähnelt von der Zielsetzung zahlreichen anderen Methoden bewusster Körperarbeit (Alexandertechnik, Feldenkrais- Methode, Qi Gong, Yoga,

Taiji), die hinsichtlich ihrer stresslösenden Wirkung und der Aktivierung gelöster Bewegung gut untersucht sind.

Risiken und Gegenanzeigen

Bei akuten und chronischen Erkrankungen nach ärztlicher Rücksprache.

Qualitätskontrolle

Es existiert eine internationale Dachstruktur. Eine einheitliche Ausbildung ist vorgegeben. Der Dachverband „[Trager International](#)“ ist für den Schutz von Markenzeichen zuständig und garantiert international einheitlichen Ausbildungsstandard. Der [Trager Verband Deutschland e.V.](#) wahrt die Lizenzrechte für Deutschland.

Walking (Wandern)

Beschreibung

Walking (engl. = gehen) ist ein modischer Begriff für sportlich-dynamisches Gehen.

Die Geschwindigkeit ist gegenüber dem natürlichen Gehen oder Wandern erhöht. Zusätzlich wird ein aktiver Armschwung ausgeführt. Um den Oberkörper einzubeziehen werden beim Nordic Walking Stöcke eingesetzt. Walking ist, wie das Wandern, eine gelenkschonende sanfte Sportart und kann von jedermann schnell und unkompliziert erlernt und in fast jedem Gelände praktiziert werden.

Angestrebte Wirkung

- Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
- Positive Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärkung des Immunsystems
- Kräftigung des Bindegewebes und der Beinmuskulatur
- Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit (Aufmerksamkeitstraining)

Wissenschaftliche Hinweise

Studien zu Walking weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei ungeeignetem Schuhwerk Verletzungen und Schädigungen des Bewegungsapparates durch fehlende Dämpfung, Stützung und Führung. Ggf. ist eine orthopädische Beratung für geeignete Laufschuhe erforderlich.
- Bei ungeeigneten Strümpfen und Schuhen können Blasen und Scheuerstellen auftreten
- Anleitung ist wichtig: Hohe Gelenkbelastung bei lang gezogenen Schritten und Aufsetzen des Fußes mit gestrecktem Knie

Qualitätskontrolle

Es sind Verbände, Institute oder Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung auf nationaler Ebene bemühen. Diese kann aber nicht bei allen Anbietern vorausgesetzt werden.

- Ausbildung u.a. über Deutsches Walking Institut (DWI), sowie Forschungsergebnisse und Perspektiven unter www.walking.de vorhanden

Workout

Beschreibung

Workout ist die Bezeichnung unterschiedlicher Angebote an forcierter Gymnastik, Aerobic, Ausdauertraining, Stretching, Langhanteltraining, Sparring, Body-Pumping, Wirbelsäulen- oder Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Stretching etc. Ziel dieser oft sehr unterschiedlichen Methoden ist die Steigerung der körperlichen Fitness, Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit. Entwickelt wurden die Methoden meist aus Aufwärm- und Konditionstraining von Leistungssportarten.

Im Gegensatz zu vergleichbaren fernöstlichen Methoden (wie Yoga oder Qi Gong) stehen bei diesen Formen westlicher Körperarbeit die Muskulatur und die unbewussten Bewegungsprogramme im Vordergrund. Der Geist wird für den Zeitraum des Trainings möglichst abgeschaltet. Dies ist auch das Ziel eines Workout oder auch „Quality Time“ genannt im Gegensatz zum „Job“. Die Bewegungen können, da sie „unbewusst“ ablaufen (über die „Datenautobahn“ am Zwischenhirn vorbei) sehr schnell ausgeführt werden. Bewusst werden nur das Resultat der jeweiligen Bewegung (Kniebeugen) und die allgemeinen Auswirkungen (Schwitzen, Wärmegefühl) wahrgenommen. Demgegenüber sind körperliche Bewegungen bei Yoga oder Qi Gong Mittel zum Zweck geistig-körperlicher Fitness. Workout-Methoden sind in der Regel sehr einfach, ohne Auseinandersetzung mit einer neuen Philosophie oder Lebensweise oder Methodenstudium erlernbar. Sie erfordern nur etwas Ausdauer und natürlich gute Anleitung (um Überdehnungen und andere Überlastungen von Muskeln, Bändern und Gelenken zu vermeiden).

Angestrebte Wirkung

- Aktivierung (Muskelaufbau, Sehnenstärkung, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Beweglichkeit)
- Abschalten, entspannen folgt nach dem eigentlichen Training in der Sauna etc.

Wissenschaftliche Hinweise

Untersuchungen von Teilaspekten (z.B. Gymnastik, Aerobic) weisen positive Effekte auf, wie sie bei Formen bewusster körperlicher Aktivierung zu erwarten sind.

Risiken und Gegenanzeigen

- Zerrungen, Überdehnungen bei unsachgemäßer Leistung.
- Für Anfänger: nur unter qualitätssicherer Betreuung trainieren!

Qualitätskontrolle

Es existiert kein Dachverband und es sind keine Verbände und keine Gesellschaften vorhanden, die sich um eine einheitliche Ausbildung bemühen.

Qualitätskontrollierte Trainer sind in Turn- und Sportbünden verfügbar.

Yoga

Beschreibung

Yoga ist ein Sammelbegriff für indische Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Wörtlich bedeutet Yoga: Zusammenspannen. Ziel der langsamen und konzentrierten Yoga-Übungen ist es, die körperlich-geistige Kräfte in ihrem Zusammenhang zu trainieren. Die Ursprünge des Yoga gehen auf die vedische Lehre Samkhya (400 v.u.Z) zurück. Danach sind die aktiven geistigen Kräfte an Erscheinungsformen des Daseins verhaftet und können durch Yoga (Meditation, geeignete Lebensweise, Askese, Atemkontrolle, ...) gelöst werden. Beim Yoga bestimmt die Atmung den Rhythmus der Bewegung und der Haltung. Besonders wichtig ist die Ausatmung, in der die Herzfrequenz durch das beruhigenden Signale des Vagusnerven gedämpft wird. Körperliches, Geistiges und das Lebensumfeld sind im Yoga nicht getrennt, sondern unterschiedliche Ausdrucksformen des Gleichen.

- Hatha-Yoga werden körperliche Unterstützungsübungen genannt, bei denen eine Haltung angenommen wird, in die hinein entspannt und passiv gedehnt wird. Hatha-Yoga ist auch für Menschen leicht erlernbar, die sonst die Philosophie des Yoga befremdlich finden.
- Unter Pranayama werden spezielle Atemübungen des Yoga für Fortgeschrittene verstanden, die starken Einfluss auf das Atemzentrum des Stammhirns und die Steuerung der Herzschlagfrequenz bewirken.
- Raja Yoga verlangt eine stärkere Identifizierung mit dem religiös-philosophischen Denkgebäude des Yoga, die Enthaltensamkeit, Beachtung von Verhaltensregeln, Meditation, ein Sich-Zurückziehen, Konzentrationsübungen und intensive Ruhe verlangen.
- Kundalini Yoga beinhaltet sanftere Bewegungen, die inneren Energiefluss stimulieren sollen und dem chinesischen QiGong verwandt sind.
- Tantra-Yoga: bezieht Sexualität in Meditationsformen ein (d.h. den unteren Anteil des beruhigenden (parasympatischen) autonomen Nervensystems).
- Zahlreiche weitere Unterformen Bhakti Yoga, Iyengar Yoga, Jnana Yoga,

Karma Yoga u.a sind möglich und beinhalten jeweils eigene Übungsformen.

- Power-Yoga ist ein Trend- oder Marketingbegriff aus den USA und soll Hatha-Yoga-Übungen mit dynamischen, westlichen Gymnastikformen verbinden ohne geistige Anpassungen zu erfordern.

Angestrebte Wirkung

- Entspannung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Dehnung der Muskulatur
- Kräftigung der Gelenke und Verbesserung deren Stabilität
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausgeglichenheit
- Positive Beeinflussung des Herz-Kreislauf-Systems
- Besserer Umgang mit Stress
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Körperbewusstseins
- Kräftigung der gesamten körperlichen Funktionsabläufe

Wissenschaftliche Hinweise

Aufgrund der Vielfalt unterschiedlicher Yogamethoden ist es schwierig, Aussagen zu einer allgemeinen Wirksamkeit zu treffen. Yoga wird bei sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern eingesetzt.

Studien zur Überprüfung nicht spezifischer Effekte liegen vor

Hatha-Yoga ist als geeignete Entspannungs- und Erholungsmethode (auch in der Schwangerschaft und im Alter) anerkannt. Viele Studien weisen auf positive Auswirkungen bei Yoga-Praktizierenden hin.

Die Auswirkungen der Yogameditation auf die Funktion des vegetativen Nervensystems (insbesondere die Steuerung des Herzrhythmus) und auf die Funktionsweise bestimmter Hirnregionen wurden in zahlreichen Studien und

mittels Scannern dokumentiert.

Risiken und Gegenanzeigen

- Bei sachgemäßer Einführung in die Grundlagen des Yoga durch erfahrene Trainer sind die Risiken gering
- Bei unsachgemäßer, zu ehrgeiziger Anwendung (insbesondere bei „Do-it-yourself“) kann es zu durch Überdehnungen von Gelenken und Muskulatur zu z.T. gravierenden Problemen kommen. Auch Bandscheibenvorfälle u.a. sind dann möglich!
 - Broad W: [How Yoga Can Wreck Your Body](#), The New York Times 05.01.2012.
 - Yoga birgt ein höheres Risiko für ein schmerzhaftes Handgelenk, Ellenbogen und Schulter, möglicherweise aufgrund bestimmter Posen, wie neue Untersuchungen zeigen. Aber es gibt nicht nur schlechte Nachrichten. Die gleiche Studie zeigt auch, dass Yoga helfen kann, Schmerzen im unteren Rücken- und Nackenbereich zu behandeln. [University Sydney, Yoga-Paradox. 30.06.2017](#) (freie Übersetzung Jäger)
- Yoga ist bei richtiger Anleitung nicht gefährlich, wohl aber seine unsachgemäße Anwendung. Wenn der philosophische Zusammenhang, in dem Yogaübungen entwickelt wurden, bedeutungslos wird, verändert sich Yoga zu einer Art Gymnastik für untrainierte, unerfahrene, verspannte Personen, die sich schnell und effizient entspannen und für ihr Hamsterrad fit halten wollen. Das führt zu Verkrampfung (z.B. wenn versucht wird den Atem kontrollieren zu wollen oder in den Schmerz hinein zu dehnen) und hat dann möglicherweise gefährliche Folgen.
- Die Konzentration auf die Atmung kann, wenn die Trainer pädagogisch nicht optimal oder ideologisch anleiten, zu krampfhaftem Verhalten führen. (Atmung fließt unbewusst (Stammhirn), Bewusstsein (Mittelhirn) kommt beim Versuch zu steuern immer zu spät, d.h. kann nur unterbrechen oder takten, nicht aber den Fluss ersetzen)
- bestimmte Übungen sind nicht empfehlenswert bei Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schwindel, Schilddrüsenüberfunktion, Atemwegserkrankungen oder Netzhautproblemen

- Schwierigere Dehnübungen der Gelenke, insbesondere, wenn diese starke Verbiegungen der Wirbelsäule mit sich bringen, oder Pranayama (Atemtechniken) sollten nur von geübten Anwendern ausgeführt werden

Qualitätskontrolle

Die Bezeichnung Yoga Lehrer ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Bemühung um Sicherung und Vereinheitlichung von Qualitätskriterien für Ausübung einer Yoga-Lehrtätigkeit.

- europaweite Sicherstellung über Europäische Yoga-Union ([UEY](#))
- Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e.V. ([BDY](#))