Im Gegensatz zu großen Affen müssen sich Menschen ständig bewegen.

Unser Erbgut stammt von menschenähnlichen Läufern und Werfern, die sich zur Sicherung ihrer Nahrungsbeschaffung intensiv bewegen mussten. Lesejäger und Sammler legten typischerweise mindestens 10 km zurück. Deshalb müssen auch heute noch Menschen, um nicht krank zu werden, im Gegensatz zu Gorillas und Schimpansen, mindestens 10.000 Schritte pro Tag gehen.

Körperliche Inaktivität ist für Menschen genauso gesundheitsschädigend wie Rauchen. Hinzu kommt, dass körperliche Bewegung auch für die normale Funktion unseres Denkorgans nötig ist. Bewegung kurbelt das Nerven- und Gehirn-Wachstum an, verbesserte Gedächtnisleistung, u verbesserte Immunfunktion und verzögert den altersbedingten Abbau. Bewegung ist deshalb keine Option, sondern ein Muss, denn unser Organismus ist auf körperliche Aktivität ausgelegt:

Pontzer H: The Exercise Paradox, ScienAm, 2017 (pdf)

Prinzipien, die menschlicher Bewegung zugrunde liegenden, sind weltweit gleich.

Kulturell unterscheiden sich nur die Schwerpunkt-Setzungen und Betonungen bestimmter Bewegungsmuster. Daher liegen den bisher entwickelten, zahllosen Bewegungs-Methoden und Techniken immer sehr ähnliche Gesetzmäßigkeiten zugrunde.

Bewegungspause. Bild: Jäger 2017

Bewegung ist unendlich komplex.

Daher ist es immer günstig den gesamten Menschen mit allen Sehne, Muskeln, Gelenken und Knochen zu bewegen, inklusive seiner Hirnfunktionen. Und nicht nur Einzelfunktionen zu trainieren und diese für zielorientierte Zwecke überzubetonen..

Trotzdem konzentrieren sich die meisten der bisher entwickelten Bewegungstechniken auf Einzelaspekte. Im Idealfall helfen sie dann eine bestimmte Art der Bewegungskoordination zu optimieren.

Die verschiedenen Schulen von Bewegungssystem neigen dazu, geschlossene Systeme zu bilden mit Standardisierungen, Ausbildungsgängen, Qualifizierungen und vielen Wahrheiten und Dogmen. Sie entwickelte sich dann kaum noch weiter. So beruhen Alexander Technik, Feldenkrais, Bioenergetik, NLP, Pilates und viele andere auf genialen Einsichten ihrer Gründer, sind aber verschlossen für andere Einsichten oder Weiterentwicklungen. Am günstigsten ist es daher, wenn Ausbilder*innen auch nicht nur eine einzige Technik erlebt haben, sondern zusätzlich zu einer fundierten Grundausbildung in einer Methode viele weitere Zugänge zu entspannter, eleganter und wirksamer Bewegung kennengelernt haben.

Bild: Jäger, Wat Poh, Bangkok, Thailand

Entspannung ist nicht immer gut.

Vollkommen entspannt ist nur der Tod. Ohnmächtig zusammenzubrechen, verursacht Gesundheitsschäden. Und auch in den Fernsehsessel sacken, kann bestenfalls eine Stress-Pause verschaffen. „Abhängen“ erzeugt keine neue Energie.

Im Schlaf dagegen sind Körper und Geist aktiv und erholen sich. Ebenso bei leichter entspannter Bewegung oder bei Kunst oder Musik. Oder wenn von außen
(Massage, Akupunktur, Meditationsanleitung u.a.) das Innere beruhigt wird.

Die hier aufgelisteten Methoden können zu Gelassenheit, Ruhe, wohlwollender Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Gelöstheit führen.

Für alle Methoden gilt

- Ihre Anwendung sollte sich gut anfühlen, guttun und Neugier wecken
- Sie sollten nichts verschlimmern, abhängig machen oder hohe Kosten verursachen

Die folgende Sammlung von Bewegungs-Methoden entstand im Rahmen der Arbeit des Reisemedizinischen Zentrums des Bernhard-Nocht-Institutes Hamburg von 2004 bis 2010. Die Einträge und Texte wurden seither teilweise

aktualisiert, gekürzt oder überarbeitet.

Download

- Bewegungs-Methoden

Mehr

- Bewegung