

Bewegung

“Es denkt” sollte man sagen wie “Es blitzet”. Lichtenberg (1742-99)



Gespannte Ruhe (Bild Falkenberg)

Fasern und Fibrillen durchdringen alles Gewebe

Sie sorgen für eine große Plastizität und Verformbarkeit. Anders als starre Stahlseile, die so bleiben wie sie sind, gleichen sie lebenden, wachsenden und aus Zug und Druck lernend-veränderliche Zuglinien.

Faszien sind zähen Flüssigkeiten vergleichbar, die als Zyto-Skelette der Zellen, intensiv mit dem für die Erde und das Individuum typische Kräftefeld wechselwirken und sich dabei anpassend verformen.

Fibrillen vermitteln eine elementare Art der Kommunikation lebender Organismen für die ein Nervensystem noch nicht erforderlich ist. Wie bei einer Gitarrensaite breiten sich über gedehnten Fibrillen und Faserstränge Impulswellen aus, die sich um ein vielfaches schneller ausbreiten als Nervenimpulse. Bei Kraftübertragungen (Zug, Kompression) erreichen sie nahezu Schallgeschwindigkeit. Bei Anpassung und Kompensation verformen sich Fasern über Tage bis Jahre, um sich den Belastungen optimal anzupassen.

Bereits unser Vorfahre Homo erectus war hinsichtlich dieser Kommunikationsform offenbar sehr begabt. Er konnte nicht nur besser als Schimpansen vor Raubkatzen weglaufen, Beutetiere erwürgen und markhaltige Knochen mit Steinen aufschlagen. Vielmehr warf er auch sehr gezielt und treffsicher mit einer Schulter, die der unseren anatomisch gleicht. Mit einem Stein ein bewegliches Objekt zu treffen, ist eine Hochintelligenzleistung, bei der neben der Dynamik der Faserdehnung auch

die Informationen der inneren Sinne (so genannte *Propriozeption*: Druck, Zug, Temperatur, Gelenkstellung, Schmerz) und der nach außen gerichteten Sinnesorgane verarbeitet werden.

Befehle des Gehirns an den Bewegungsapparat wären aufgrund der trügerischen Meldungen der Sinnesorgane viel zu langsam. Stattdessen gleicht das Gehirn alle Sinnesmeldung, durch Erleben erworbene Vergangenheitserfahrungen und Zukunftsvisionen zeitgleich parallel mit einander ab. Diese „Fühl-Körper-Bewusstheit“ enthält ein Zukunftsbild, an dem sich erlernte Bewegungsmuster spannungsfrei ausrichten können.

Um die grundlegende Art der Faszien-Kommunikation wahrnehmen zu können, müssen andere Sprach- und Kommunikationsformen im Fluss des Tuns oder in der Ruhe beruhigt werden. Methoden, die zu solchen Zuständen führen sollten, standen lange im Zentrum des Interesses östlicher Philosophie-Praxis. Über den Umweg der Wissenschaft wird z.Z. auch im Westen der Wert von Meditation in Bewegung und in Ruhe wiederentdeckt.

Mehr

- siehe Bewegung