Einführung

Zur Erledigung der Dinge des täglichen Lebens hat jeder Mensch auf dieser Erde einen Körper. Dieser ermöglicht es, sich zu bewegen, Gegenstände zu transportieren und anderen Menschen zu helfen. Beobachtet man jedoch zwei Menschen, die die gleiche Tätigkeit verrichten, so kann es sein, dass einer schon nach zwei Stunden erschöpft ist, während der andere nach zehn Stunden immer noch frisch weiterarbeitet.

Die meisten Menschen erwarten, dass ihr Körper die ganze Zeit gesund, kräftig und voller Energie ist. Viele vergessen dabei, dass der Körper auch grundlegende Bedürfnisse hat, wie zum Beispiel das Atmen oder die Bewegung. Bei falscher Verwendung des Körpers verliert dieser zunehmend an Kraft und Energie. Nach zwei Jahrhunderten der Industrialisierung ist das Körperbewusstsein der Menschen stark gesunken. Ohne eine bewusste Wahrnehmung der körpereigenen Bedürfnisse werden Faktoren wie erhöhter Stress, Schwächezustände, emotionale Blockaden nicht bemerkt und können so zu körperlichen Problemen führen.

Ob der Körper schnell ermüdet oder nicht, wird durch eine Reihe von Einflüssen bestimmt. Manche sagen, dass die Leistungsfähigkeit von unseren Genen bestimmt wird. Bis zu einem gewissen Grad spielen die Gene auch eine wichtige Rolle, jedoch liegt der größere Teil in der Hand jedes Einzelnen. Wenn Sie beobachten, wie die einzelnen Menschen ihren Körper bewegen, werden Sie feststellen, dass es dabei relativ große Unterschiede gibt, obwohl wir alle über die gleiche körperliche Struktur verfügen. Manche Leute bewegen sich geschmeidig und bewusst, während andere gefühllos durchs Leben trampeln.

Schon im alten China wusste man, dass die Ursache eines gesundheitlichen Problems oft an einer anderen Stelle im Körper zu suchen ist als dort, wo es auftritt. Sie verglichen den Körper mit einer

Wasserleitung, die mit ihrem Wasser die Pflanzen eines Gartens nährt. Wenn Pflanzen vertrocknen und absterben, muss zuerst jene Stelle gefunden werden, an der die Rohrleitung kaputt ist, um den Pflanzen nachhaltig zu helfen. Im Laufe seines Lebens übernimmt der Mensch unbewusst Verhaltensmuster von Menschen, die ihn umgeben. Einige dieser Muster können die natürliche Steuerung des Körpers verändern und als Folge davon geht die optimale Verwendung des Körpers verloren. Babys und kleine Kinder sind sich ihrer Grundbedürfnisse bewusst und schreien, wenn sie sich danach fühlen, weil sie zum Beispiel hungrig sind oder wenn es im Bauch zwickt, unabhängig davon, ob es gerade angebracht ist oder nicht. Auf jedes bewusst gewordene Gefühl erfolgt sofort eine Reaktion.

Bereits im Kindergarten, wenn nicht schon früher, wird uns erklärt, wie wir uns zu verhalten haben. Die Frage nach dem eigenen inneren Wohlbefinden und welcher innere Ausgleich gerade nötig wäre, wird dabei vollkommen unterdrückt. Von diesem Moment an wird das natürliche Körperbewusstsein durch ein neues Programm überschrieben. Über die Jahre, in der Ausbildung und am Arbeitsplatz, passen wir uns mehr und mehr an und vergraben unser natürliches Körperbewusstsein. Glücklicherweise wird dabei das grundlegende, natürliche Wissen im Körper nicht verloren, es wird nur überdeckt. Das Einzige, was Sie zu tun brauchen, ist den direkten Zugang zu Ihren eigenen natürlichen Fähigkeiten wieder herzustellen.

Die Erfahrungen und Erkenntnisse des Autors haben gezeigt, dass die Steigerung des Körperbewusstseins der beste Weg ist, um die volle Kraft und Gesundheit wieder zu erlangen und um aus voller Kraft heraus glücklich und zufrieden zu leben. Zur Wiederherstellung des verlorenen Zuganges brauchen Sie keine teuren Kurse oder Trainer, die Ihnen ein Mal pro Woche sagen, was zu tun ist. Alles, was Sie brauchen, ist Ihr Körper und sich selbst. Dieses Buch enthält die nötigen Informationen und einfache Übungen, die Sie überall und so oft Sie wollen durchführen können.

Es gibt ein paar grundlegende Faktoren, von denen es abhängt, ob der Körper physisch stark oder schwach ist. Viele Menschen erwarten sich ein gesundes und erfülltes Leben, haben aber heutzutage oft verlernt, ihren Körper optimal zu verwenden. Jede falsche, unnatürliche Verwendung erzeugt eine Blockade, die den natürlichen Energiefluss im Körper stört. Diese Blockaden können in Muskeln, Organen oder sogar im Gehirn auftreten.

Die heutige Arbeitswelt verlangt von uns, dass wir uns mehr und mehr auf eine bestimmte Tätigkeit spezialisieren und dies führt zu monotonen Bewegungsmustern, für die unser Körper nicht geschaffen ist. Früher, als die Leute viele verschiedene Arbeiten an einem Tag verrichtet haben, wurden, abhängig von der Tätigkeit, die verschiedensten Muskelgruppen benutzt, während dann andere Teile des Körpers Zeit hatten, sich wieder zu entspannen.

Viele Menschen sitzen den ganzen Tag vor dem Computer oder müssen während des ganzen Arbeitstages immer an der gleichen Stelle stehen. Sie benutzen immer dieselben Muskelgruppen und in hohem Ausmaß ihr Gehirn. Ein Weg, um schnelles Ermüden oder weitreichende Überlastungssyndrome zu vermindern, liegt darin, die natürliche Selbstheilungs- und Balancefähigkeit des Körpers zu nutzen, um ungleich beanspruchte Körperteile zu stärken.

Das Leben steckt voller Turbulenzen und Herausforderungen. Diese können im finanziellen oder im persönlichen Bereich auftreten, die Familie oder den Beruf betreffen. In schwierigeren Zeiten ist es besonders wichtig, sich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu besinnen, um seine physische und mentale Stärke zu erhalten und sich einfach seines eigenen, lebendigen Körpers bewusst zu sein. Dies ist auch eine wesentliche Grundvoraussetzung, um Reserven zu haben, wenn man sie dringend benötigt.

Dieses Buch zeigt Wege auf, wie Sie Ihren physischen Körper wieder natürlich verwenden können und gibt Ratschläge, worauf man bewusst achten sollte. Viele Leute bauen zur Wiedererlangung ihres Energieflusses im Körper künstlichen Stress auf, anstatt dem grundlegenden Prinzip von An- und Entspannung zu folgen.

Das Ziel dieses Buches ist es nicht, Regeln aufzustellen, wie Sie Ihren Körper bewegen und verwenden sollen. Vergleichen Sie die Art und Weise, wie Sie jetzt mit ihm umgehen, mit den Vorschlägen in diesem Buch, um den für Sie besten Weg zu finden.

Die begleitenden Übungen, die jeweils kursiv gedruckt sind, sollten speziell beim ersten Mal in jener Reihenfolge gemacht werden, in der sie im Buch beschrieben sind, da einige Übungen auf vorhergehenden aufbauen.