

# Die Kraft einer Micro – Bewegung



**kleine Studie einer Träger Praktikerin Dora Müller-Dumermuth**

Ein Spaziergang im Zoo hat mich auf eine neue Entdeckungsreise geleitet.

Beim genauen Hinschauen, wie sich ein Elefant bewegt, habe ich diese Erkenntnis gewonnen.

Da steht vor mir ein männlicher Riese auf seinen vier Beinen. Kaum sichtbar hebt er den linken hinteren Unterschenkel und schwenkt diesen sanft unter das rechte hintere Standbein.

Bei diesem Verlagern des Gewichtes des Unterschenkels sehe ich, wie sich eine Welle durch die ganze übrige Körpermasse fort bewegt und jeden Winkel des volumineusen Korpus erreicht.

Ich bleibe neugierig und schaue, wie effizient und sparsam der Elefant seine Kraft einsetzt.

Sein ganzer Körper pendelt minutenlang von einem zu den anderen drei Füßen hin und her bis sich endlich die Bewegung aufwärts, durch die Unterschenkel, die Beine, sein Gesäss mit dem Schwanz über die Brustpartie durch den Hals und Kopf mit seinen wallenden Fächerohren bis hin zum äussersten Rüsselende fortsetzt.

Das Rüsselende ist nur die Spitze einer fortlaufenden Bewegungskette.

Wie ein riesiger Besen bewegt sich der Rüssel auf der Oberfläche des Sandes schwungvoll hin und her um allmählich den kühlen Sand mit dem Rüsselende einzusammeln.



Ganz plötzlich wird durch einen dynamischen Schwung des Rüssels der Sand in die Höhe geschleudert und landet präzise an den Körperstellen, die bei der grossen Hitze eine Abkühlung brauchen.

Und siehe da, eine Pause könnte nicht schaden, bevor der genau gleiche Prozess immer wieder in einem endlos scheinenden Rhythmus von vorne beginnen kann.

## **Wie ein Elefant meinen Alltag verändert hat**

Wie kann ich mit dem kleinsten Aufwand an Kraft in Bewegung kommen?

Ich gönne mir ganz bewusst eine Pause und warte gespannt bis der Körper mir den Auftakt zu einer Bewegung erlaubt. Ich behalte meine Körpergewichte so dicht an der Unterlage wie möglich und lasse die Bewegung entstehen und lausche dabei aufmerksam, wo genau in meinem Körper sich ein Impuls zu einer neuen Bewegung meldet.

Kein Hauch von Anstrengung soll den Prozess beschleunigen noch unterstützen. Ich lasse mich überraschen wie sich die Bewegungskette einen Weg durch meinen Körper bahnt.

Kaum ist diese Bewegung ausgeklungen, gönne ich mir eine Pause und warte geduldig bis sich ein neuer Impuls ankündigt. Die Bewegungen bleiben stets sanft und präzise und dauern nur sehr kurz.

Dieses Experiment kann im Liegen (vorteilhaft in Seitenlage) angewendet werden, weil die Auflage am Grössten ist und das Schwingen der Wellenbewegungen am deutlichsten erfahren werden kann.

Aehnliche Entdeckungen können genauso im Stehen oder im Sitzen gemacht werden.

Damit die Bewegungen sich aus dem Urgrund entwickeln können, erlaube ich meinen Gewichten, zuerst zu sinken.

Ich lasse ich mir genügend Zeit, den Kontakt mit der Unterlage (sei es der Boden oder die Sitzfläche) bewusst zu spüren.

Meistens bleiben es Micro - Bewegungen, die ich mit meiner Aufmerksamkeit fühlend begleite.

Sobald die Lust auf grössere Bewegungen wächst, erinnere ich mich an das Bild mit dem Elefanten wie er sein Rüsselende in Bewegung bringt.

Bevor die schwungvollen Bewegungen des langen Rüssels sichtbar werden, gönnt er sich endlos Zeit, als würde er geduldig warten bis sich die Kraft dazu genügend aufgebaut hat. Dabei ist immer der ganze Körper beteiligt .

Ich bade mich buchstäblich in diesem Rhythmus, der aus jeder Pause einen Impuls zu einem noch nie da gewesenen Bewegungsablauf kreierte und nach wenigen Sekunden in eine neue Pause einmündet.

Es ist vergleichbar mit einem Ton der angeschlagen wird und sich zu einem Klang entwickelt, um nach kurzer Zeit wieder auszuklingen.

## **Wie aus der Not eine Tugend wurde**

Dieses kleine Experiment habe ich nach einer Bauch-Operation täglich im Bett vor dem Aufstehen ausprobiert.

Der Erfolg hat sich in einer Gymnastikstunde bestätigt. Dank diesen Micro - Bewegungen, die ich kontinuierlich während zwei Monaten angewendet habe, bin ich sehr beweglich und erst noch sehr kräftig geworden oder geblieben.

## **Meine Erkenntnis bestätigt sich**

Ein Elefant kann nicht ruhig stehen, weil seine Knochen zum Tragen des grossen Gewichtes immer stimuliert werden müssen. Dies geschieht durch „Repousser“ vom Boden.

Wenn wir stehen und immer ganz fein von den Fusssohlen aus den Boden abstrecken ohne echt Gewicht zu verlagern, werden die Knochen aktiviert.

In den Knochen sind feinste Kristalle, die durch diese Micro - Bewegung die „Piezo – Elektrizität“ produzieren und uns dann in einem zweiten Schritt Energie liefert.