



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

**Muskeln &
Faszien
Teil 3**



WIE ERHALTEN UND ERNEUERN WIR UNSEREN BEWEGUNGSAPPARAT LANGFRISTIG?

All unsere Bewegungsabläufe, die uns ermöglichen, wie wir uns im und durchs Leben bewegen, entstehen durch ein Zusammenspiel aller Körpersysteme, die in unser Muskel- und Faszien system münden und dort den Ausdruck im Außen formen. Nicht nur in der Form der Bewegung, sondern auch unsere körperliche Form, wird ja deutlich von diesem System beeinflusst.

Um eine langfristig positive Perspektive für diese Systeme zu schaffen, ist es sinnvoll sie auch langfristig positiv zu nutzen und so das Optimum an Effektivität zu erzielen.

Wir kommen hier wie eigentlich immer, wieder zu der essenziellen Frage:

Was für ein Mensch möchte ich sein?

VISIONEN VERKÖRPERN

Diese Frage auf der ganz körperlichen Ebene zu beantworten, gibt die Richtung für die körperliche Entwicklungsdynamik.

Langfristigkeit ist hier das Schlüsselwort!

Sowohl im Kontext dessen wie wir uns um unseren Körper kümmern, als auch wie wir die Entwicklung ausrichten.

Es ist daher grundsätzlich eher effektiver immer ein bisschen was zu machen, als alle paar Monate oder gar Jahre intensiv den Fokus auf den Körper zu legen und ihn dann wieder aus dem Blick zu verlieren.





WOMIT WIR UNS AUSEINANDER SETZEN SOLLTEN:

1. Erbe:

Was haben wir mitbekommen? Und woher?

Wie können wir es nutzen? Was wollen wir nutzen?

Hier wirken wieder die verschiedenen Ebenen der Energie:

- Genetik & Gewohnheiten ca. 10%/90% Gewichtung
- Emotionale Verknüpfungen, die sich auf die Gewohnheiten auswirken
- Mentale Prägungen, gesellschaftlich, familiär, persönliche Erfahrungsmuster
- Spirituelle Überzeugungen – Glaubensmuster



Daraus entsteht in der Folge auch die Auseinandersetzung damit, wie wir uns jetzt nähren, was wir jetzt in unsere Körperenergie einbringen.

2. Nahrung

Was fügen wir uns aktuell zu?

- Physisch: Ernährung, Nährstoffe – passen sie zu dem, wo ich hin will?
- Emotional: Bringt mir das, was ich emotional zu mir nehme einen Mehrwert?
- Mental: beschäftige ich meine Gedanken mit den Dingen, die mit meiner langfristigen Ausrichtung übereinstimmen?
- Spirituell: Schaffe ich mit meiner Lebenshaltung Raum für Erweiterung? Entdecke ich dadurch neue Möglichkeiten?



3. Nutzung

Wie nutzen wir unser körperliches Potenzial effektiv?

Viele haben als Kind Bewegungen gemacht, z.B. ein Rad geschlagen, was sie jetzt aber nicht mehr abrufen können. Woran das liegt? Weil diese Fähigkeit nicht langfristig genutzt wurde. Wir sortieren im Leben bewusst und unbewusst das wichtige von dem unwichtigen aus. Diese Fähigkeit ist für uns, außer wir werden Turner nicht unbedingt relevant und entsprechend verlernen die meisten Menschen das Radschlagen irgendwann wieder.

Wenn du aber ein sinnvolles **Wozu** für deine körperlichen Fähigkeiten entwickelst und es so langfristig etablierst, bleiben viel mehr Fähigkeiten erhalten bzw. fällt auch das neu Erlernen sehr viel leichter – unabhängig vom Alter.

Hier ist die Verbindung von Motivationsantrieb in Bezug zu allen 3 Inneren Familien-Teilen der Schlüssel.

Freude, Eigenliebe und **Effektivität** bringt alle 3 Teile mit „an Board“ um positive Verhaltensmuster langfristig zu etablieren.



IN FLUSS IN BALANCE

Um den Körper kontinuierlich weiterzuentwickeln, werden immer drei Aspekte (Erbe, Nahrung und Nutzung) neu adaptiert und angepasst werden müssen und in die Zukunft gerichtet werden.

In diesem ReShape Teil geht es darum, diese Aspekte für dich nochmal genauer unter die Lupe zu nehmen und für dich die richtige Balance in deine Bewegung im Leben und damit auch in die Verbindung deiner Muskel- und Faszienstrukturen zu bringen.

Daraus ergibt sich Fluss

- in der Verbindung der verschiedenen Systeme – Nervensystem, Durchblutung, Stoffwechsel, Muskulatur
- In der Verbindung der verschiedenen Ebenen – Körper, Gefühle, Gedanken und Grundhaltungen
- In der Manifestation von der Idee bis zur Umsetzung

ES LIEGT IN UNSEREN GENEN

Unsere Gene sind auf eine Art und Weise nichts anderes als Speichereinheiten, auf die unser Bewusstsein (eher das Unbewusste 🤔) zugreift und daraus Informationen freischaltet - oder auch nicht.

Es gibt hier sehr viel Potenzial, das positiv ist und auch als positiver Anker für Fähigkeiten genutzt werden kann, die wir ins Leben entfalten können.

Oft wird hier viel zu sehr der Fokus auf die negativen Prägungen gelegt.



ANERKENNEN WAS IST - WIR SIND GLEICH

... und haben dadurch auch einen Zugang zu einem unendlich großen Potenzial!

Was Menschen an grenzwertigen Leistungen vollbringen können, zeigt nur aktuelle Grenzen des Machbaren auf. In ein paar Jahrzehnten, vielleicht auch nur Jahren wird nochmal so viel mehr möglich sein. Wenn es einer kann, werden immer mehr folgen können. Dazu braucht es nur die entsprechende Motivation.

Überprüfe dich daher auch immer darin, wo du dir selbst in Bezug auf deine Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit Grenzen setzt.

WIE NÄHRST DU DEINE MUSKELN UND FASZIEN?

Sowohl im Sinne der Ernährung als auch im Sinne der Aktivierung der Funktionalität

Faszien bleiben elastisch, wenn wir uns vielfältig bewegen und im Flow bleiben.

Muskeln bleiben agil, wenn wir sie nutzen.

Für Faszien und Muskeln ist auch die Zuführung der richtigen Nährstoffe wichtig.

Dazu gehören:

1. Proteine: für den Aufbau und die Regeneration der Strukturen empfohlen 1-2g/kg Körpergewicht
2. Mineralstoffe: Kalzium, Natrium und Kalium für Anspannung, Magnesium für Entspannung, Vitamin D – Sonnenlicht
3. Kohlenhydrate: Energielieferant, am besten unverarbeitete KH

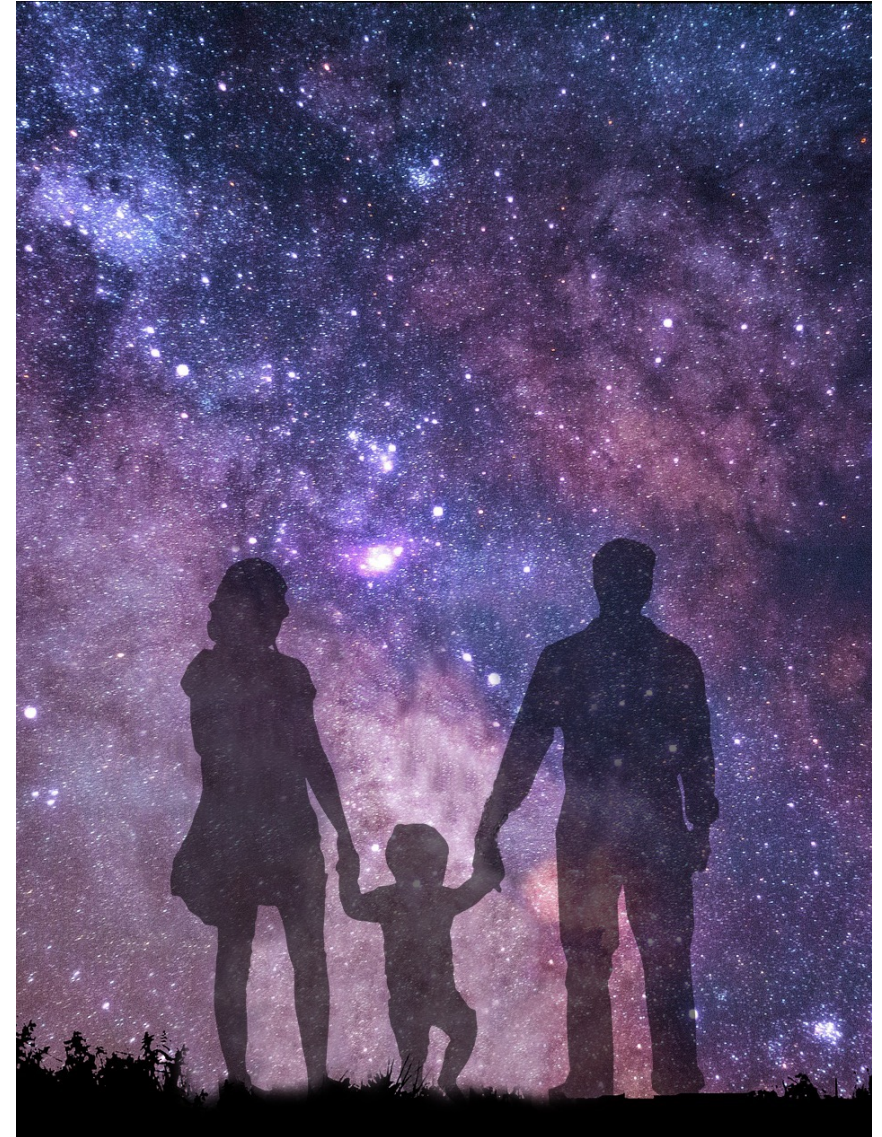


BLEIB IN BEWEGUNG UND IMMER WIEDER NEU!

Wenn du emotional und geistig in Bewegung bleibst, dann bewirkt das auch dass die Nervenverbindungen stärker beansprucht werden und diese Beweglichkeit sich auf den anderen Ebenen auch widerspiegelt.

Neues auszuprobieren und Interesse und Freude am körperlichen Entdecken zu erhalten oder zu entwickeln, eröffnet immer wieder neue Möglichkeiten der Veränderung.

Im letzten Teil haben wir die innere Familien-Energie zur Muskulatur und den Faszien stärker aktiviert. Jetzt geht es darum, ihr langfristige Ausrichtungen zu geben!



TO DO TEIL 3.1:



- Beschäftige dich mit den Themen 1. Erbe und 2. Nahrung. Beantworte dir die Fragen, die im Skript stehen.
- Überlege dir dazu:
 - Was sind Fähigkeiten, die in deiner Familie oder deinem Umfeld gelebt wurden, die du gerne mehr hättest?
 - Was sind Fähigkeiten, die du bereits hattest, die du wieder intensivieren möchtest.
- Überprüfe dann:
 - Gibt es negative Glaubenssätze, Erinnerungsmuster, Kollektive Prägungen, die energetisch hinderlich wirken und transformiere sie. Löse auch alle dazugehörigen Strukturen z.B. Aka-Schnüre, Platten auf.
- Kreiere dir ein positives Zielbild deines Körpers, so wie er aussehen soll (für dich gefühlt realistisch erreichbar) und wie du dich fühlen willst, wenn die Qualität lebst. Nimm die Lichtenergie dieser Ausrichtung als Energie wahr und kämme die Energie in die Verbindung zu deinem inneren Kind-Kanal ein. Transformiere Widerstände, die sich in der Energiestruktur noch zeigen.
- Wiederhole das gleiche mit der Inneren-Frau- & Inneren Mann-Energie. Alle Energiebahnen müssen am Ende leuchten und die Punkte jeweils miteinander verbunden sein. Teste dann die Myofaszialen Meridiane durch und halte die Hände an die Bereiche, in denen die Energie noch nicht ganz frei fließt, mit dem Fokus über die Handchakren, die Lichtenergie aus den Inneren-Familien-Bahnen in die Muskel- & Faszienstruktur komplett auszudehnen.

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 3.2?

Coming up next

Wir schauen uns die Potenziale an, die wir
intrinsisch in uns tragen und wie wir sie physisch
reaktivieren können.

WIE BEWEGEN WIR UNS GESUND?

Unser Körper ist auf grundlegende lebenswichtige Bewegungsmuster ausgerichtet. Dafür sind unsere Muskeln und Faszien konzipiert.

Unsere Muskulatur kann sich letztlich nur anspannen und entspannen, wodurch Fluss in der Struktur entsteht.

Die Faszien geben die Form für die Bewegung und formen sich mit unserer Bewegungsform.

Da wir hier auf **Harmonie, Kraft und Beweglichkeit** ausgerichtet sind, ist es sinnvoll diese Aspekte auch in den eigenen Bewegungsabläufen für sich selbst zu überprüfen und stärker in das Alltagsbewusstsein mit einzubeziehen.

Nutze dafür gerne einen Spiegel oder auch ein Handy, um deine Bewegungen aufzunehmen.



UNSER KÖRPER SCHAFFT UNS BEWEGUNGSRaum

Unser Bewegungsapparat ist dafür geschaffen, dass wir lebenswichtige Bewegungen im dreidimensionalen Raum ausführen können. Wir können hier die unteren und oberen Körperbereiche unterscheiden.

Dafür ergeben sich 8 Archetypische Bewegungsmuster, die wir im Lebensalltag brauchen und nutzen, die auch, wenn sie gut funktionieren eine schmerzfreie und harmonische Bewegungsfreiheit widerspiegelt.

Wenn unser Muskel-und-Faszien-System Probleme hat, werden diese Bewegungen eingeschränkt.

Es entstehen langfristig oft auch Schmerzen. Über eine ganzheitlich bewusste Verbindung, entsteht immer auch ein gesunder Ausgleich aller Ebenen (Auraschichten), der Fluss und Harmonie im Bewegungssystem widerspiegelt.



WELCHE BEWEGUNGEN SIND DAS IM DETAIL

Enge Kniebeuge

Bei der engen Kniebeuge werden die unteren Myofaszialen Ketten gefordert.

Wir brauchen diese Bewegung, um z.B. bei Gewichtsverlagerungen in der Hocke das Gleichgewicht zu halten.



Kniebeuge

Bei der Kniebeuge werden die unteren Myofaszialen Ketten gefordert.

Wir brauchen diese Bewegung, um schwerere Gegenstände körperlich entlastet vom Boden aufzuheben.

Fun Fact: In östlichen Kulturen sitzen Menschen sehr viel mehr in der Kniebeuge.

z.B. zum Essen.

Interessanterweise finden dort sehr viel weniger Knie- und Hüft-OPs statt.



WELCHE BEWEGUNGEN SIND DAS IM DETAIL 2

Vorbeuge

Bei der Vorbeuge werden die unteren Myofaszialen Ketten gefordert.

Wir brauchen diese Bewegung, um aus dem Stand Gegenstände vom Boden aufzuheben.



Ausfallschritt

Beim Ausfallschritt werden die unteren Myofaszialen Ketten gefordert.

Diese Bewegung findet z.B. beim Laufen und Treppensteigen ständig statt.



WELCHE BEWEGUNGEN SIND DAS IM DETAIL 3

Überkopf

Bei der Überkopfbewegung werden die Armlinien der Myofaszialen Ketten gefordert.

Wir brauchen diese Bewegung, um nach etwas Überkopf zu greifen.



Press

Beim Press werden die Armlinien der Myofaszialen Ketten gefordert.

Diese Bewegung brauchen wir, wenn wir etwas vor uns her tragen.



WELCHE BEWEGUNGEN SIND DAS IM DETAIL

4

Front Rack

Bei der Front Rack werden die Armlinien der Myofaszialen Ketten gefordert.

Wir brauchen diese Bewegung, um etwas seitlich zu halten, z.B. Telefon.



Innenrotation

Bei der Innenrotation werden die Armlinien der Myofaszialen Ketten gefordert.

Diese Bewegung brauchen wir, wenn wir etwas seitlich tragen.





HARMONISCH DURCHS LEBEN BEWEGEN

Uns harmonisch durchs Leben zu bewegen bedeutet, also:

- Die Qualitäten von Anspannung und Entspannung unserer Muskelgruppen zu nutzen
- Alle Muskelgruppen zu nutzen
- Uns in alle Richtungen zu bewegen (3D)
- Alle Muskeln ihrer Qualität nach (Halte- o. Bewegungsmuskulatur) einzusetzen

TO DO TEIL 3.2:



- Im aktuellen Video findest du die Anleitungen zur Ausführung der 8 Archetypischen Bewegungen.
- Diese kannst du als Training, wenn sie gut funktionieren auch mit Gewichten und Widerstandsbändern nutzen.
- Schaue dir die Bewegungen im Spiegel an, bzw. nimm sie per Handy auf und nimm wahr welche der Punkte eingeschränkt bzw. unharmonisch funktionieren.
- Schau dir energetisch an, welche Bereiche des myofaszialen Systems noch Stärkung und Kräftigung brauchen. Trainiere diesen Bereich in deinem Alltag mehr, um die Strukturen mehr anzugleichen.
- Die Bereiche, die im Bewegungsradius eingeschränkt sind, benötigen mehr Raum. Hier kannst du wieder mit den Techniken aus Modul 2.2 arbeiten und die Strukturen so mehr lösen.
- Für mehr Details wird es ab Januar noch einen Workshop geben, in dem wir die Strukturen gemeinsam bearbeiten werden.

ERGÄNZEND ZU TO DO TEIL 3.2:



- Im Video habe ich dir zusätzlich einige Anwendungsbeispiele fürs Flossen gezeigt. Dies kannst du nutzen, wenn du merkst, dass die Durchfließung von z.B. der Waden nicht optimal ist.
- Außerdem gibt's eine extra Anleitung für die Atmung. Hiermit kannst du dein Zwerchfell freier machen. Mache auch gern die Atemübungen als Ergänzungen.