

Vibrationalale Bewegungstherapie oder die Optimierung des “Wie geht’s?”

Unsere Erfahrungen

Seit nun über 40 Jahren sind wir in unterschiedlicher Intensität in der Bewegungsforschung tätig. Das Resultat unserer Forschungen und die darauf gegründeten Anwendungen in Lehre, Training und Therapie kann man unter dem Leitsatz **‘die Nutzung der Bewegung zur Optimierung der Lebensweise’** zusammenfassen.

Jeder Mensch, als vitale, lebendige ‘Kraft’, ist darum bemüht, seine innere ‘Ordnung’ (im Sinne von Wohlbefinden, Gesundheit, Langlebigkeit usw.) im Rahmen seiner täglichen Lebensweise zu erhalten und zu optimieren. Dieser innere Ordnungszustand ist jedoch von einem ständigen Prozess des Zerfalls bedroht, und seine Erhaltung muss daher durch die Zufuhr von Elementen und Impulsen, die diese Ordnung stärken, gepflegt und genährt werden.

Für diesen inneren Ordnungsprozess steht dem Menschen seine von Natur aus gegebene Beweglichkeit in Form von ständiger Vibration frei zur Verfügung. Dieses individuelle Potenzial von Vibration (gemessen als Frequenz, Schwingung, Tonus, Spannung, Bereitschaft usw.), kann als die ‘lebendig sich ordnende Kraft’ des Menschen bezeichnet werden.

Wir haben im Prozess der Forschungen und Anwendungen herausgefunden, dass Vibration sich als permanentes Geschehen (lebendig sein) grundsätzlich selbst optimiert, dabei aber durch äußere Einwirkungen aufgrund der tatsächlichen Lebensweise sowohl gefördert, als auch gestört oder beeinträchtigt werden kann. Wenn wir daher den Menschen als ein Lebewesen ‘in Vibration’ verstehen, so kann nach unserem Ansatz eine Optimierung der Lebensweise nur

darin bestehen, dass wir das vibrationale Geschehen unterstützen (also sichern, verbessern, erweitern usw.). Es geht also letztlich um die Optimierung der Funktionsweise des gesamten lebendigen Organismus, und nicht nur um eine rein mechanische Optimierung eines Teils des ‘Bewegungsapparats’.

Wie geht’s?

Im täglichen Leben benötigt der Mensch eigentlich keine ‘vibrationale Unterstützung’ oder therapeutische Intervention. Sein Leben wird im natürlichen Fluss von Atmung, Ernährung, lokomotorischer Bewegung, durch Anstrengung und Lebensfreude ‘vibrational’ getragen und abgesichert. In der ständigen Frage danach, wie es uns geht, reflektiert jeder Mensch auf seine Weise sein Leben und entwickelt sein ureigenes Gespür für Lebendigkeit.

Leider ist jedoch unsere Lebensweise weder in sozialer, kultureller, oder politischer Hinsicht auf den Erhalt und die Stärkung dieser lebendigen inneren Ordnung ausgerichtet. Wir verlieren unter ständigem Druck, hohen Anforderungen und zunehmender Hektik mehr und mehr den natürlichen ‘Schwung des Lebens’.

Wie geht’s? Bei der Frage danach stellen wir fest, dass es uns zunehmend gar nicht mehr so gut geht! Was tun?

Lebendig in Schwung bleiben, ein Leben lang

Wir haben in unseren Forschungen herausgefunden, dass der menschliche Organismus seine Lebensweise optimiert, indem er permanent das physikalisch-mechanische, physiologisch-biochemische und vibrationale Potenzial seiner Muskulatur in den Zustand innerer Ordnung versetzt. In diesem Prozess kann er aber durch die oben beschriebenen äußeren Belastungen an seine Grenzen geraten.

Unser Ansatz bestand nun darin, über eine vibrational-muskuläre Intervention diese Störungen und Belastungen auszugleichen und damit die Lebensweise zu optimieren. Wenn es uns gelänge – so lautete die ursprüngliche For-

schungsfrage – dem lebendigen Organismus über das zentrale ‘Vibrationsorgan’, die Muskeln, ordnende Schwingung (Vibration) von außen zuzuführen, wie könnten wir dann eine Optimierung der Lebensweise durch neue Herangehensweisen sowohl im Lernprozess, im Training, als auch in der Therapie erzielen? Wichtig dabei war insbesondere, dass diese ‘Vibration’ ‘natürlich’, d.h. für die Muskulatur selbst grundlegend gegeben sein sollte.

Diese grundlegende Vibration haben wir in der sogenannten ‘Mikrovibration der Muskulatur’ gefunden.

Ordnen und optimieren heißt nun, der Muskulatur weder ein Zuviel (d.h., Stress, Aggression, Burnout, Rastlosigkeit) noch ein Zuwenig (d.h., Spannungslosigkeit, Depression, Ermüdung) an Vibration zuzuführen. Genau zwischen diesen beiden Polen bewegt sich der Mensch in den Anforderungen des täglichen Lebens. Ist die Muskulatur nicht richtig ‘in Schwung’ (also entweder zu angespannt, schlaff, starr, oder irritiert), dann kann sie ihr grundlegendes lebendiges Potenzial der ‘mikrovibrationalen Bereitschaft’ nur unzureichend nutzen. Eine therapeutische Intervention setzt daher genau an dieser ‘mikrovibrationalen Bereitschaft’ an und führt über die Zufuhr von ‘neuem Schwung’ des Lebendigen wieder zu neuer Stärke, Lebensfreude, Anstrengungsbereitschaft und Wohlbefinden.

Wie geht’s? Danke, gut!

Auch geistig und psychisch in Schwung kommen

Durch diese zunächst rein biologisch-mechanische Intervention durch Vibration auf die Muskulatur wird in der Regel bei jedem Menschen unmittelbar ein neues Gespür von Lebendigkeit geweckt (muskuläres Erwachen, erlebte Freude und neue Leichtigkeit) und er will mehr: Er möchte sich als ‘Ganzes’ verstehen, bewusst mit dieser neu erlebten Lebendigkeit leben, und seine Lebensweise wieder tatkräftig selbst in die Hand nehmen. Nachdem das Signal für den erneuten Schwung des Lebens über die Muskulatur ‘im Gehirn’ angekommen ist, wirkt

dieser Schwung auch in Geist und Psyche hinein, er meldet sich sozusagen zu Wort! Was jetzt als Bedürfnis gespürt und geäußert wird ist eine wieder 'beschwingte' Psyche. Hier können psychotherapeutische Experten den Anstoß durch neue 'vibrationale' Impulse geben!