



Mag. Mag.(FH) Bernhard Koller  
Selbstständiger Sportwissenschaftler, Kinesiologe & Gesundheitscoach

B29



## KÖRPERBEWUSSTSEIN

Mein persönliches (Herzens-)Thema: KörperBewusstSein. Den eigenen Körper (wieder) ganz bewusst wahrnehmen, die eigene Kraft (wieder) ganz bewusst spüren, um im eigenen Körper (wieder) ganz bewusst zu sein!

Der Körper ist ein Wunder der Natur! Dieses „Wunder“ begleitet den Menschen sein ganzes Leben lang. Erst der Körper ermöglicht Bewegen, Denken, Fühlen – Leben.

Eine gute Körperwahrnehmung, ein gutes Körperbewusstsein ermöglicht ein bewusstes, gesundes Leben. Fehlt diese Verbindung, dieses „Gefühl für den Körper“, steuert der Kopf, die Vernunft, das Gehirn den Menschen durchs Leben. Das ist bis zu einem bestimmten Grad notwendig, wichtig und richtig. Doch wenn heute, täglich, rund um die Uhr so viele Informationen auf den Menschen einprasseln wie noch nie in der Geschichte der Menschheit, dann stellt das viele Menschen vor große Herausforderungen:

- Menschen verlieren sich in dieser permanenten Informationsflut.
- Menschen sind leichter zu steuern, zu lenken, wenn sie nur im „Außen“ (im Hamsterrad, im Stress, in der Angst) sind.
- Menschen verlernen, den eigenen Fokus zu halten und ihre eigenen Ziele und Visionen zu verfolgen.
- Menschen sind nur mehr im Denken, im Kopf – und verlieren das Gefühl für ihren Körper.
- Menschen verlieren das „Gespür“, was ihnen guttut!

Dabei ist es gerade dieses Körpergefühl, dieses „Gespür“, sich im Körper bewusst zu sein, was den Menschen mit seiner inneren Stimme, seiner Seele oder seinem Herz verbindet.

KörperBewusstSein als (der) Schlüssel, um zu fühlen, was guttut, um die eigene Kraft (wieder) zu spüren und um (wieder) bewusst im Körper zu sein.

Um (wieder) mehr KörperBewusstSein zu erlangen, nutze ich

- Elemente der Neuroathletik,
- Elemente des Mobility Trainings

- Elemente diverser Entspannungsmethoden
- Meine über 20-jährige Erfahrung in der Fitness- und Gesundheitsbranche
- Meine eigene, persönliche, menschliche Erfahrung, um (wieder) ins Fühlen zu kommen

## ELEMENTE DER NEUROATHLETIK

Die Neuroathletik betrachtet den Menschen in einer ganzheitlichen Sichtweise und richtet dabei den Fokus auf den Input – und nicht wie alle anderen „klassischen“ Trainings- und Therapieansätze auf den Output. Sinnesorgane und Organsysteme im Körper, die Informationen an das Gehirn liefern, stehen hier neben dem (alten!) Gehirn im Mittelpunkt.

### 1. Assessments & Re-Assessments

Einfache Beweglichkeits- oder Krafttests als Werkzeug zur richtigen Übungsauswahl. Assessments zeigen an, ob die gewählte Übung dem Körper jetzt guttut (+), den Körper jetzt kaum fordert (0) oder den Körper jetzt überfordert (–).

Gerade bei Menschen, die sich selbst „komplett“ verloren haben oder nur mehr „kaum in ihrer Kraft sind“, sind Assessments & Re-Assessments unverzichtbar! „Falsche“, überfordernde Übungen schwächen hier den einzelnen Menschen zusätzlich. Übungen, die dem Menschen guttun, ihn wieder ein Stück weit in die eigene Kraft bringen, sind hier das Mittel der Wahl!



#### Assessment „Kopfrotation“:

Bewegungsradius, -geschwindigkeit und das Gefühl für die Bewegung sind hier entscheidend. Rund acht bis zehn Wiederholungen, um den „Aufwärmeeffekt“ auszuschließen.

### 2. Atemübungen

Bewusste Atemübungen aktivieren u. a. den Vagusnerv und vor allem den Hirnstamm.

Der Vagusnerv ist der entscheidende Nerv im parasympathischen Nervensystem, welches wiederum für Heilung und Regeneration zuständig ist. Ein „bewusstes Bewegen“ („Gleiten“) des Vagusnervs stimuliert das parasympathische System besonders gut.

Der Hirnstamm ist ein Teil des „alten Gehirns“, welches die Hauptaufgabe hat, das Überleben des Menschen zu gewährleisten. Eine Regulation des Hirnstammes mittels Atemübungen in Form von Tonisieren oder Detonisieren „beruhigt“ das alte Gehirn wieder. Ein „ruhiges, altes“ Gehirn trifft situationsadäquatere, präzisere Entscheidungen als ein „altes Gehirn in Angst und Stress“.

Tonisierende Atemübungen:

Wim-Hof-Atmung, Luftnotübungen, kraftvolles Einatmen und Luftanhalten, ...

Detonisierende Atemübungen:

Box-Atmung, verlängertes Ausatmen, kraftvolles Ausatmen (und Luftanhalten), tiefe Bauchatmung, tiefe Bauchatmung mit Oberkörperrotation, Presslippenatmung, ...

### 3. Gleichgewichtsübungen

Übungen für das Gleichgewichtssystem aktivieren ebenfalls den Hirnstamm. Diese Aktivierung führt zu einer besseren Regulation des alten Gehirns, um die Situation wieder adäquater einzuschätzen und ein besseres KörperBewusstSein zu schaffen.

In der Regel ist bei den meisten Menschen das (physische) Gleichgewicht zu schwach ausgeprägt. Die enorme Bedeutung des Gleichgewichtssystems für den gesamten menschlichen Körper findest du, gepaart mit einigen Übungen, im Arbeitskreis „Neu(rozentriert)es Gleichgewichtstraining 2.0“. Eines sei hier nur kurz ausgeführt: Training am Wackelbrett ist KEIN Gleichgewichtstraining!

### 4. Augenübungen

Kaum ein anderes System im Körper erregt das Gehirn – und damit den gesamten menschlichen Körper – mehr als das visuelle System. Rund 109 Gigabyte an Informationen strömen pro Sekunde und pro Auge ins Gehirn. In der digitalen Welt von heute mit langen Bildschirmzeiten und damit einhergehend hoher Blaulicht-Belastung ist das visuelle System und in weiterer Folge das Gehirn bei der Mehrheit der Menschen „überlastet“. Die Überlastung im Gehirn versetzt den Menschen in ständige Alarmbereitschaft und Stress. Diese permanente Sympathikotonie reduziert das KörperBewusstSein und richtet den Fokus des Menschen in seine Außenwelt, denn hier lauert (vermeintlich) die Gefahr.

Daher gilt es in den meisten Fällen, das visuelle System zu detonisieren.

### Detonisierende Augenübungen:

Augen abdecken, blinzeln, okulokardialer Reflex, der Einsatz von Farbbrillen (grün, blau), der Einsatz von Lochbrillen, peripheres Sehen, ...



#### *Peripheres Sehen:*

Ein visuelles Ziel auf Augenhöhe, Abstand rund drei bis vier Meter, während der gesamten Übung fokussieren. Ein Arm bewegt sich langsam von hinten mit einer sich ständig öffnenden und schließenden Handbewegung in das Gesichtsfeld. Sobald die Hand „aus dem Augenwinkel“ erkannt wird, nimmt der Arm eine neue Ausgangsposition ein und kommt von einer neuen Richtung ins Gesichtsfeld. Die Augen bleiben immer am visuellen Ziel. Ein bis zwei Minuten.

## ELEMENTE DES MOBILITY TRAININGS

Mobility Training ist aktives, dreidimensionales und natürliches Beweglichkeitstraining mit dem Ziel, ein oder mehrere Gelenke im ganzen natürlichen Bewegungsradius kontrolliert (!) durchzubewegen.

Es ist die Grundlage, um den eigenen Körper gut wahrnehmen und spüren zu können. Ein Mensch kann Körperregionen nur dann bewusst und kontrolliert bewegen, wenn er diese Regionen auch bewusst spüren kann!

### 1. Körperregionen mit einer hohen Dichte an Propriozeptoren

Propriozeptoren sind Sensoren, die die Stellung und Bewegung des Körpers im Raum aufnehmen und diese als Informationssignale ans Gehirn weiterleiten. Je mehr und vor allem je qualitativ höherwertige Signale im Gehirn einlagen, umso besser kann das Gehirn den Körper (im Raum) wahrnehmen und die aktuelle Situation exakter einschätzen. Körperregionen mit einer hohen Dichte an Propriozeptoren sind Hände, Füße und Gesicht (Zunge!) mit Hals- und Nackenregion. Werden diese Regionen gezielt aktiviert, fließen noch mehr Informationen ans Gehirn. In der Regel fühlt sich dadurch das Gehirn sicher, reduziert Spannung, Stress und Angst und steigert somit die eigene Körperwahrnehmung.



#### Zungenkreise:

Lange, aufrechte (Hals-)Wirbelsäule, ruhig fließende Atmung. Bei geschlossenem Mund die Zunge vor den Zähnen zehnmal in die eine und zehnmal in die andere Richtung bewegen.

## 2. Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule mit ihren insgesamt 32 bis 34 Wirbeln, ihren unzähligen Facettengelenken, Muskeln und Bändern verfügt demnach über eine große Anzahl an Propriozeptoren. Diese senden, wie andere Rezeptoren auch, direkt ins Gehirn. Im Bereich der Brustwirbelsäule (BWS) und Halswirbelsäule (HWS) feuern „einige“ Rezeptoren direkt in bestimmte Areale des Hirnstamms. Das ist jener Teil im Gehirn, der autonome Funktionen wie u. a. Gleichgewicht, Atmung und Stress reguliert.



Eine bewegliche Wirbelsäule, im speziellen die HWS und BWS, stimulieren das Gehirn, im Besonderen den Hirnstamm, auf positive Art und Weise.

### *Seitneigung der BWS:*

Lange, aufrechte Wirbelsäule, ruhig fließende Atmung, Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt. Am unteren Ende der Rippen befindet sich rechts und links jeweils eine imaginäre Stange, über welche die BWS (!) zur Seite geneigt wird. Die Länge in der gesamten Wirbelsäule bleibt während der Übung stets erhalten! 16 bis 20 Wiederholungen.

## 3. Große Gelenke

Große Gelenke wie Knie-, Hüft- oder Schultergelenke versorgen das Gehirn, wenn sie endgradig (!) über das volle Bewegungsausmaß durchbewegt werden, mit vielen sensorischen Reizen. Gerade an den Gelenksendstellen befinden sich viele Rezeptoren, die im alltäglichen (sitzenden?) Leben kaum bis nicht mehr aktiviert werden, wodurch sie ihre Aktivität sehr stark reduzieren. Dadurch bekommt das Gehirn immer weniger und weniger Reize und kann den eigenen Körper immer weniger und weniger wahrnehmen. Ein volles, endgradiges und vor allem kontrolliertes (!) Durchbewegen aller (großen) Gelenke wirkt dieser Reizreduktion entgegen.

## ELEMENTE DIVERSER ENTSPANNUNGSMETHODEN

Entspannungstechniken gibt es seit Jahrtausenden. Ob dies nun Elemente aus der Meditation, dem Qi Gong, der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder dem Achtsamkeitstraining (Bodyscan) sind – sie alle vereint die Ruhe und der Weg nach innen. Der Weg zu sich selbst. Von „außen“ nach „innen“. Mittlerweile gibt es auch schon eine große Anzahl an wissenschaftlichen Studien, die den Effekt diverser Entspannungsmethoden belegen (Reduktion von Stresshormonen, Senkung des Blutdruckes, Erhöhung der Durchblutung, Verkleinerung der Amygdala, Vergrößerung der Herzratenvariabilität (HRV), Verbesserung der Körperwahrnehmung, beschleunigte Regeneration, ...). Ihr gezielter Einsatz, gerade am Ende von Bewegungseinheiten, führt zu einem deutlich besseren Körperbewusstsein.

## Literatur

Hof, W. (2021): Die Wim Hof Methode. Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden. 2.Aufl. Integral Verlag, München.

Kipp, M. & Radlanski, K. (2017): Neuroanatomie: Nachschlagen. Lernen. Verstehen. 2.Aufl. KVM – Der Medizinverlag, Berlin.

Lienhard, L. (2019): Training beginnt im Gehirn. Mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern. 1.Aufl. Riva Verlag, München.

Lienhard, L. (2020): Kraft beginnt im Gehirn. Mit Neuroathletik die Kraftentfaltung maximieren. 1.Aufl. Riva Verlag, München.

Meinart, P. & Bayer, J. (2018). Mobility: Das große Handbuch. Riva Verlag, München.

Schmid-Fetzer, U. & Lienhard, L. (2018): Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Pflaum Verlag, München.

Sunbeck, U. (1996): Infinity Walk. Preparing your mind to learn. 2.Aufl. Jalmar Press Verlag, Torrance.

Schmid-Fetzer, U., Lienhard, L. & Cobb, E. (2020): Neuronale Heilung. Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren – gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme. 1.Aufl. Riva Verlag, München.