

Uta Baranovskyy

Das Verjüngungs-Geheimnis der Pumpenfee

Die Lebens-Energie-Pumpe

(K)ein Märchen für Erwachsene

Mit 11 Übungen zur Straffung des Gesichtes

Mit 9 Übungen zur Mobilisierung des Körpers



Es waren einmal drei Pensionäre...



Jeden Morgen sitzen Gustav, Otto und Karl auf ihrer Bank im Park – seit sie Pensionäre sind.

Drei Pensionäre

Otto, Gustav und Karl sitzen im Park auf der kleinen Bank unter der großen Eiche. So, wie jeden Morgen. Also, wie jeden Morgen, seit sie in Pension gegangen sind. Und das ist schon viele Jahre her. Gustav war einmal Ingenieur für Straßenbau gewesen. Otto war Lehrer und Karl Malermeister. Früher einmal. Jetzt waren sie Pensionäre.

Anfangs, vor vielen Jahren, hatten sie sich morgens noch eine Menge zu erzählen, wenn sie sich hier trafen. Was sie mal so gemacht hatten, früher, als sie noch nicht Pensionäre waren. Und was sie so alles jetzt tun könnten, wo sie endlich Pensionäre wären. Mit der Zeit wurden es immer weniger Sätze, die sie redeten. Warum sollten sie viel reden, sie wussten nun schon alles voneinander, was sie so früher einmal gemacht hatten und alles darüber, was sie jetzt so machten und auch alles darüber, was sie noch zu tun gedachten, jetzt, wo sie endlich Pensionäre waren. Was soll man darüber noch viele Sätze verlieren. Sie taten eben, was zu tun war. Männer reden darüber nicht so viel. Vor allem, wenn es eigentlich gar nicht so viel zu tun gibt.

Aber sich morgens im Park zu treffen, das war zu einer Art heiligen Handlung geworden. Sie trafen sich früh, so gegen 8 Uhr, wenn noch recht wenige Menschen zu sehen waren. Wenn die Morgenvögel noch sangen und wenn der Morgentau noch im Gras glitzerte.

Sie kamen beinahe immer alle zugleich an, nickten sich einen guten Morgen zu, setzten sich hin und kuckten. Wohin sie kuckten? Geradeaus, zur Seite, manchmal nach oben und nach unten. Aber meist geradeaus. Soviel gab es nicht zu sehen. Zumal sie in Gedanken vertieft waren und ihr Blick eigentlich gar nichts wirklich sah. Nichts von dem Park. Sie sahen nach innen, in die Erinnerungen hinein, in die Zeit hinein, wo sie noch keine Pensionäre waren, wo sie noch voller Leben waren und sie mitten im Leben standen und so viel zu tun hatten, dass sie sie sich oft danach gesehnt hatten, endlich Pensionäre zu sein.

Eines Morgens sagte Gustav etwas. Gustav saß von Anfang an zwischen Otto und Karl in der Mitte und das blieb die ganzen Jahre so.

Gustav: „Die Pumpe da vorn ist ganz schön alt und verrostet, genau wie wir.“

Irgendwie gehörte die Pumpe zu diesen drei Pensionären. Seit sie sich hier im Park trafen, war sie immer dabei. Sie stand etwas abseits von der Parkbank und war schon da, wenn die Männer morgens kamen und blieb auch noch da, wenn sie sich gegen Mittag verabschiedeten, um nach Hause zum Mittagessen zu gehen, das ihre Frauen gekocht hatten. Diese alte Wasserpumpe gehörte irgendwie zu ihnen, obwohl sie sie nie richtig beachtet hatten. Sie war eben immer da, rührte sich nicht und sagte auch nichts. Was die Männer auch nicht erwarteten, dass die Pumpe etwas sagen würde. Nun fand sie Beachtung. Gustav hatte das mit seinem Satz über ihren alten Zustand zustande gebracht. Otto ließ sich sofort auf dieses Thema ein.

Otto: „Was war das noch für einfache Technik damals, zur aktiven Zeit der alten Wasserpumpe. Heute ist alles Hightech.“

Gustav: „Schade, dass sie hier so verrostet muss. Man könnte sie doch in ein Museum bringen.“

Karl: „Da können wir uns gleich dazu stellen, ne lass mal, sie steht hier ganz gut. Sie ist so alt und verrostet wie wir.“ Gustav und Otto nickten, Karl hatte Recht. Dann schwiegen sie wieder und kuckten nach oben, nach unten, nach rechts und nach links. Meist aber kuckten sie gerade aus und versanken in ihre Erinnerungen.

Plötzlich unterbrach ein Zischen die Stille, dann knallte es ein wenig. Otto, Gustav und Karl zuckten erschrocken zusammen. Schließlich waren das ungewöhnliche Geräusche so früh am Morgen im Park. Dann saß eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr vor ihnen.



Plötzlich saß eine kleine Frau vor ihnen auf dem Pumpenrohr.

Die Pumpenfee

Die Frau saß auf dem Rohr, hatte die Beine übereinander geschlagen, winkte zu ihnen herüber und rief freundlich: „Hallo!“

Gustav, der ehemalige Ingenieur, fand als erster die Sprache wieder und erwiderte automatisch: „Hallo!“ Dann setzte er auch gleich nach: „Wer sind denn Sie?“

Die kleine Frau auf der Pumpe erwiderte: „Ich bin die Pumpenfee.“

Gustav: „Entschuldigen Sie, gute Frau, aber es gibt keine Feen.“

Pumpenfee: „Ob es keine Feen gibt, das weiß ich nicht, mich aber gibt es, Sie können mich doch sehen und Sie reden mit mir, also muss es mich doch geben.“

Gustav: „Ja, ich rede mit Ihnen, aber ich glaube nicht, dass Sie eine Pumpenfee sind, denn Feen gibt es nicht.“

Pumpenfee: „Ihr Glaube ist Ihre Privatsache und dazu kann ich nichts sagen. Sie müssen außerdem auch gar nicht glauben, dass es mich gibt. Sie sehen mich und wir reden miteinander. Das genügt für mein Dasein. Ich bin gekommen, um Ihnen zu danken.“

Gustav: „Wofür?“

Pumpenfee: „Dafür, dass Sie so freundlich über meine Pumpe geredet haben. Es ist ein schönes Gefühl, beachtet zu werden.“

Gustav: „Bitte, gern geschehen.“

Da mischte sich Otto, der Lehrer ins Gespräch. Bislang hatte er etwas irritiert zugehört und zugehört. Nein, er glaubte natürlich auch nicht, dass diese Frau da vorn eine Pumpenfee war. Feen, das wusste er als Lehrer ganz genau, gibt es wirklich nicht. Doch er war schlau und wollte diese Frau jetzt sofort der Lüge überführen. Er fing ganz freundlich zu reden an, doch in seinem Inneren war der Pädagoge erwacht, der Lügen nicht dulden durfte.

Otto: „Guten Morgen, Frau Pumpenfee. So heißen Sie doch, oder?“

Pumpenfee: „Nein, ich heiße Pofilasistria, und ich bin eine Pumpenfee, das ist ein Unterschied.“

Otto war entgeistert über so viel Dreistigkeit und sagte energisch, wie damals in der Klasse, wenn ihn Schüler so zu belügen versuchten: „Es gibt keine Feen!“

Pumpenfee: „Das sagte Ihr Nachbar schon und ich antwortete auch schon darauf. Können wir jetzt aufhören, solche großen philosophischen Themen über Sein und Nichtsein zu behandeln? Ich bin hier, um Ihnen zu danken und Ihnen mein Pumpengeheimnis zu verraten. Ich möchte auch etwas Gutes für Sie tun. Das ist in unserer Feenwelt so üblich.“

Gustav fühlte sich angesichts dieser Worte und der Tatsache, dass da eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr saß, mit ihnen ganz normal redete und behauptete, eine Fee zu sein, in seine Kindheit zurück versetzt, wo er mit großer Vorliebe Märchen gelesen hatte. Damals glaube er noch an Feen, Kobolde und Geister und sprechende Tiere. Später studierte er Ingenieurswesen, alle seine Mitstudenten hätten ihn ausgelacht, wenn er gesagt hätte, dass er an Märchenwesen glaubte. Außerdem hatte diese kleine Frau da drüben auf der Pumpe Recht. Er musste hier nicht glauben, er sah und hörte sie. Schelmisch fragte er:

„Früher, in meinen Märchen, haben Feen immer drei Wünsche erfüllt. Erfüllen Sie uns auch drei Wünsche?“

Pumpenfee: „Ich bin leider keine Märchenfee, die könnte sicher drei Wünsche erfüllen. Ich bin eine Pumpenfee, doch mein Pumpengeheimnis wird Sie auch froh machen.“

Otto, immer noch verärgert: „Was soll das schon für ein Geheimnis sein, was von einer alten Wasserpumpe kommt. Jeder Mensch weiß, wie sie funktioniert, da ist nichts Geheimnisvolles mehr dabei. Jetzt gibt es Hightech. Auch bei Wasserpumpen.“

Pumpenfee: „Genau, wegen all dem Hightech, das es heute so gibt, habt ihr modernen Menschen das Pumpengeheimnis vergessen. Dabei könnte es euer Leben viel schöner machen.“

Gustav wurde jetzt neugierig: „Wissen Sie, Pofistria..“

Pumpenfee: „Verzeihung, ich heiße Pofilasistria.“

Gustav: „Ja, entschuldigen Sie, der Name ist doch etwas zu kompliziert für mich gewesen, als dass ich ihn mir gleich gemerkt hätte, aber wissen Sie, Po fi la sis tri a, ich bin alt und brauche keine Geheimnisse mehr, mir würde es schon reichen, wenn ich meine Hände wieder richtig bewegen könnte. Da steckt das Rheuma drin, es tut weh und ich kann gar nichts mehr tun zu Hause. Wo ich doch so gern Modellschiffe bastelte. Dabei hilft mir Ihr Pumpengeheimnis auch nicht, oder?“

Pofilasistria: „Doch, genau dafür ist es genau richtig. Dafür und für noch so vieles mehr.“

Otto: „Dann verraten Sie uns endlich Ihr Pumpengeheimnis, Sie machen mich jetzt echt neugierig. Denn wenn es für Gustavs Rheumahände gut sein kann, dann sicher auch für meinen ewig mit Hexenschuss geplagten Rücken.“

Pofilasistria: „Ja, auch dafür ist es gut, mein Pumpengeheimnis. Doch ich kann es Ihnen nur verraten, wenn Sie mir schwören, dass Sie es niemals an irgendjemanden weiter sagen. Es ist ein uraltes Geheimnis und das soll es auch bleiben. Ich will es nur Ihnen sagen, weil Sie so freundlich über meine Pumpe gesprochen habt, als Dankeschön eben.“

Gustav: „Ich kann nicht für die anderen sprechen, aber für meinen Teil versichere ich, dass ich keine Geheimnisse ausplaudere. Das bin ich als Ingenieur gewohnt. Schließlich haben wir auch betriebsinterne Informationen gehabt, die wir nicht nach außen tragen durften.“

Otto: „Ich als Lehrer bin von Berufs wegen eine Vertrauensperson, ich bin sogar verbeamtet. Niemals würde ich eine verwaltungsinterne Angelegenheit mit Leuten außerhalb der Verwaltung oder der Schule besprechen. Ich verrate das Geheimnis natürlich auch nicht. Nicht einmal meiner Frau, das kann ich versprechen.“

Pofilasistria: „Und was ist mit Ihrem dritten Nachbarn neben Ihnen? Er spricht wohl gar nicht?“

Gustav stutzt Karl an: „Du Karl, was sagst du dazu?“

Karl rührt sich nicht, dreht nur den Kopf ein wenig zu Gustav und sagt leise: „Ihr spinnt doch. Es gibt keine Feen und wenn es sie nicht gibt, kann man mit ihnen auch nicht sprechen und sie können keine Geheimnisse verraten. Ich interessiere mich nicht für Pumpengeheimnisse. Und jetzt lasst mich damit in Ruhe.“

Das Geheimnis der Pumpenfee

Pofilasistria: „Gut, dann ist es ja abgemacht. Sie verraten mein Geheimnis niemandem, aber ich verrate es Ihnen. Das Pumpengeheimnis lautet: Zusammenziehen und ausdehnen.“

Otto brach in schallendes Gelächter aus und prustete los: „Was will man mehr von einer Pumpenfee erwarten! Zusammenziehen und ausdehnen! Hahaha. Das ist ein Spaß. Ich habe selten so gelacht.“

Pofilasistria, völlig unberührt von Ottos Gelächter: „Nun, Sie haben sich selten so ausgedehnt. In den letzten Monaten und Jahren nicht. Ich kann mich jedenfalls nicht erinnern.“

Otto, verblüfft über dies Antwort, war wieder ernst geworden: „Wieso habe ich mich ausgedehnt?“

Pofilasistria: „Beim Lachen dehnt man sich aus. Als Sie eben lachten, haben Sie sich weit nach hinten gelehnt, dabei dehnten Sie Ihre Lunge, Ihr Zwerchfell und ihren Bauch aus, auch Ihr Mund hat sich weit ausgedehnt, die Mundwinkel schoben sich fast bis zu den Ohren, so sehr haben Sie gelacht. Und ich weiß, dass Sie die letzten Jahre hier auf dieser Parkbank nie so gelacht, also sich nie so sehr ausgedehnt haben. Sie saßen immer nur nach vorn zusammengezogen und rührten sich kaum.“

Otto: „Ich sagte ja, dass ich ständig Rückenschmerzen habe. Immer dieser Hexenschuss, das tut eben sehr weh und da kann man sich nur nach vorn gebeugt sitzen. Aber da sind wir bei Ihrem Versprechen. Dass Ihr Pumpengeheimnis meinem Rücken helfen soll. Ich habe eben gelacht, ja, aber die Pointe von Ihrem Witz über Ihr Geheimnis, das gar keins ist, ist jetzt bekannt. Da lache ich nicht mehr drüber. Zumal ich eben, als ich lachte und mich, wie Sie sagten, ausdehnte, wieder einen starken schmerzvollen Stich im Rücken spürte. Ihr Pumpengeheimnis hilft da wohl eher nicht.“

Pofilasistria: „Ich sagte auch Zusammenziehen und Ausdehnen. Beides zusammen ist das ganze Geheimnis. Es ist das Geheimnis des Lebens und der Lebensenergie. Jetzt wissen Sie mein Lebens-Energie-Pumpen-Geheimnis. Verraten Sie es niemandem.“

Kaum hatte sie das letzte Wort ausgesprochen, zischte es wieder, es knallte leise und Pofilasistria, die kleine Pumpenfee, war verschwunden.

Gustav schaute Otto fragend an: „Stimmt's, du hast sie auch gesehen?“

Otto: „Ich glaube ja, aber ich weiß es jetzt nicht mehr wirklich so genau. Kann es nicht auch sein, dass wir nur geträumt haben? Es ist ein so schöner Frühlingsmorgen. Vielleicht saß nur eine Amsel auf der Pumpe. Was sagst du dazu Karl?“

Karl rührte sich nicht, sog nur an seiner dritten Zigarette an diesem Morgen. Dann pustete er den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks und murmelte: „Ihr wisst es doch selbst, es gibt keine Feen. Ich sah keine, sprach mit keiner, das ist alles, was ich dazu sage.“

Gustav starrte immer noch auf das Pumpenrohr, wo eben noch eine kleine Frau gesessen hatte, die von sich behauptete, eine Pumpenfee zu sein und Pofilasistria zu heißen. Das konnte er doch nicht geträumt haben. Jetzt war sie nicht mehr da. Nichts war von ihr geblieben. Genauso gut hätte es auch sein können, dass sie niemals da gewesen war. Ja, das konnte auch so sein, sie war nicht da gewesen. Das war für alle das Beste. Er würde nie mit jemandem über dieses Geschehen an diesem Frühlingsmorgen reden. Niemals. Er war schließlich Ingenieur, wenn auch in Pension.

In Ottos Kopf gingen ähnliche Gedanken vor sich. Er zweifelte nicht daran, was er eben gesehen hatte. Er war sich klar darüber, eben mit einer kleinen Frau gesprochen zu haben, die auf dem Rohr der Pumpe saß, die schon immer hier im Park neben der Parkbank stand. Er war viele Jahre Lehrer gewesen und an Schulen passieren noch wunderlicherer Dinge als das eben. Wenn er nicht an solche Wunder glaubte, dann müsste er sein ganzes Lehrerdasein verleugnen. Aber man muss ja nun auch nicht wirklich über alles reden.

So saßen die drei Männer an diesem Frühlingsmorgen nebeneinander, sprachen nicht und kuckten. Sie kuckten nach rechts und nach links, nach oben und unten, aber meist nach vorn. Sie trafen sich auch weiterhin den ganzen Frühling, den ganzen Sommer und den halben Herbst jeden Tag hier. Natürlich nur, wenn es nicht regnete. Im Spätherbst, als der Wind die Blätter von den Parkbäumen zu fegen begann, trafen sie sich nicht mehr. Es war zu kalt und ungemütlich. Manchmal kamen sie im Winter hierher, wenn der Schnee eine dicke weiße Decke über den Parkboden gelegt hatte und die Wintersonne es sehr freundlich meinte. Doch erst im nächsten Frühling kamen sie wieder täglich zu ihrer Bank im Park – so wie jedes Jahr ab Frühlingsanfang und seitdem sie Pensionäre waren.

Die Lebens-Energie-Pumpe

Es war acht Uhr morgens und sie trafen fast gleichzeitig ein. Jeder nickte dem anderen einen guten Morgen zu, dann setzten sie sich wie gewohnt auf die Bank. Gustav saß wie immer in der Mitte zwischen Otto und Karl. Karl zündete sich seine erste Zigarette an diesem herrlichen Frühlingsmorgen an. Er blies den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks und murmelte: „Verdammt schönes Wetter heute.“

„Ja, die Sonne meint es endlich wieder gut“, sagte Otto und Gustav nickte mit dem Kopf und sagte: „Stimmt.“

Jetzt war bis zum Mittag eigentlich alles Wesentliche besprochen.

Wie sie so still nebeneinander auf der Bank saßen und wie gewohnt kuckten, bemerkte Otto, dass Gustav seine Hände so komisch bewegte.

Otto: „Was machst du da mit deinen Händen?“

Gustav: „Ich pumpe.“

Otto: „Was machst du?“

Gustav: „Ich pumpe sie voller Lebensenergie. Du weißt doch, das Geheimnis der Pumpenfee.“ Gustav zwinkerte Otto zu.

Otto machte große Augen und wiederholte Gustavs Worte: „Du pumpst deine Hände voller Lebensenergie? Wie denn das?“

Gustav: „Na, du weißt doch: Zusammenziehen und ausdehnen. Das Pumpengeheimnis der Pumpenfee.“

Otto war sichtlich neugierig, wackelte mit dem Kopf und fragte nach: „Wie, du ziehst deine Hände zusammen und dehnt sie aus? Wie geht das? Was hat das mit Lebensenergie zu tun?“

Gustav: „Na, kuck doch. Ich balle die Hand zur Faust, ganz fest, wie wenn du einen Pumpenstempel in das Pumpenrohr drückst. Dabei drücke ich die Muskeln der Innenhand zusammen und es entsteht eine Art Stau in den zusammengedrückten Blutgefäßen. Dann dehne ich die Innenhand ganz stark aus, wie wenn du den Pumpenstempel wieder zurück ziehst. So, wie nun das Wasser in der Pumpe vom dem Pumpensog nach oben gesogen wird und aus dem Rohr ins Freie strömt, so strömt nun das Blut in starkem Maße durch die Adern meiner Innenhand. Doch dabei drücke ich jetzt die Muskeln der Außenhand zusammen, wobei jetzt hier ein Stau in den Blutgefäßen erzeugt wird. Balle ich die Hand wieder zu einer Faust, dehne ich die Muskeln der Außenhand und nun strömt in der Außenhand das Blut stärker. Zusammenziehen und Ausdehnen lässt den Lebenssaft Blut besser durch meine Hände innen und außen strömen.“

Otto: „Mann, das war ein richtig wissenschaftlicher Vortrag. Soviel hast du seit Jahren nicht mehr gesprochen.“

Gustav, stolz über dieses Lob: „Ich bin Ingenieur, wenn auch im Ruhestand. Mir ließ das Pumpengeheimnis der Pumpenfee einfach keine Ruhe. Auch wenn wir nie wieder seit den vergangenen Frühlingstag, als sie uns erschienen ist, darüber gesprochen haben. Es beschäftigte mich, was an diesen einfachen zwei Worten „Zusammenziehen und ausdehnen“ ein Geheimnis sein sollte. Jeder Mensch auf der Welt kennt das doch, daran konnte nichts Geheimnisvolles sein. Und doch, es ist so. Die Pumpenfee hatte Recht. Es half mir, ich kann jetzt meine Hände wieder gut bewegen. Seit jenem Frühlingstag habe ich meine Hände jeden Tag in dieser Art und Weise zusammengezogen und ausgedehnt.“

Otto: „Jeden Tag? Ich denke, du hattest immer so große Schmerzen in den Händen?“

Gustav: „Ja, hatte ich auch, und wie. Aber sieh mal, ich und du, wir wissen, dass diese Pumpenfee da vor uns auf dem Pumpenrohr gesessen hat. Ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht. Uns ist etwas ganz Unglaubliches passiert. Etwas, was eigentlich nicht möglich sein kann, weil es doch keine Feen gibt, wie wir wissen. Ich habe viel darüber nachgedacht, aber keine Erklärung gefunden. Jedenfalls nicht für das Erscheinen dieser Fee Pofilasistria. Ich habe mir sogar ihren komischen Namen gemerkt. Ich dachte über sie nach und zog dabei meine Hände zu einer Faust zusammen und dehnte sie danach aus. Am Anfang tat das auch wirklich sehr weh und ich machte es nur ganz wenig. Aber es wurde irgendwie mit jedem Tag besser. Nach ein paar Wochen hatte ich sogar wieder

warme Hände, was ich nun seit Jahren schon nicht mehr hatte. Und dann war mir klar: Die Durchblutung hatte wieder verstärkt eingesetzt. Das ist das Pumpengeheimnis. Das Herz ist doch auch nur eine Blutpumpe. Es zieht sich zusammen und dehnt sich aus und lässt so das Blut durch die Adern strömen. Nichts anderes machte ich mit den Händen. Sie sind sozusagen zu kleinen zusätzlichen Herzen geworden. Zu Lebens-Energie-Pumpen. Ich habe keine Schmerzen mehr, ich kann wieder meine geliebten Modellschiffe bauen und meiner Frau im Haushalt helfen. Aber da schütze ich ab und zu noch Schmerzen in meinen Händen vor. Ich will ihr nicht ihre Hausarbeit wegnehmen.“

Rücken und Bauch, Hände und Füße

Otto staunte: „Mensch, Gustav. Das freut mich für dich.“ Nach einer Weile setzte er fort: „Ich mache das auch.“

Gustav: „Was? Die Hände pumpen?“

Otto: „Nein, meinen Rücken.“

Gustav: „Ach was? Wie kann man einen Rücken pumpen?“

Otto: „Weißt du, ich bin immer aufrecht durch das Leben gegangen. Das meine ich moralisch, aber auch körperlich. Wenn ich vor der Klasse stand, dann stand ich aufrecht, damit die Schüler mich respektierten. Ohne Respekt gehst du in der Schule unter.

Ich war Lehrer für Mathematik und Geografie und liebte meine Fächer und meinen Beruf. Bis ich eines Tages den ersten Hexenschuss hatte. Er kam wie aus heiterem Himmel, stich, zack, ich sackte zusammen. Der Schmerz war die reinste Hölle. Ich konnte mich nicht mehr bewegen und schon gar nicht mehr aufrecht stehen.

Mit Hilfe von Medikamenten und Spritzen ging es nach einiger Zeit wieder, doch es kam immer wieder und wieder. Ich musste meinen geliebten Beruf aufgeben, wurde vorzeitig pensioniert und fand, dass mein Leben jetzt eigentlich nicht mehr wirklich sinnvoll war. Weder sinnvoll noch gab es viel zu lachen.“

Gustav: „Das tut mir leid. Aber du sagtest, du hast deinen Rücken gepumpt. Wie geht denn das?“

Otto: „Erinnerst du dich, wie die Pumpenfee meinte, ich hätte mich schon lange nicht mehr ausgedehnt, weil ich schon lange nicht mehr gelacht hätte?“

Gustav nickte und Otto fuhr fort: „Auch ich habe über die Worte der Fee nachgedacht, nachdem ich genau wie du zu keinem Ergebnis gekommen war, was ihre Existenz anbelangte. Doch es hatte mich zutiefst getroffen, als sie sagte, ich würde nie lachen - also dass sie mich die ganze Zeit nicht lachen sah. Schließlich musste ich zugeben, dass sie Recht hatte. Ich war wirklich nur noch trübsinnig. Es gab einfach nichts zu lachen in meinem Leben. Wo ich doch zu nichts mehr zu gebrauchen war, nicht für den Lehrerberuf mehr und zu sonst auch nicht, da ich ständig Angst vor neuen Schmerzen im Rücken hatte.“

Gustav: „Sag doch schon endlich, wie pumpt man Lebensenergie in den Rücken?“

Otto: „Warte es doch ab. Ich war richtig ärgerlich über diese Pumpenfee und ihre Aussage, dass ich nicht lachen würde. Was ging die das denn an? Wo es doch sowieso keine Feen gab. Was ging es Feen, sogenannte Pumpenfeen an, die es nicht gab, dass ich nicht lachte? Je mehr ich mir darüber den Kopf zerbrach, desto ärgerlicher wurde ich. Und dann bekam ich im späten Herbst wieder einen Hexenschuss. So richtig. Es tat so sehr weh, dass nicht einmal mehr die Spritzen halfen. Der Arzt meinte, ich müsste am Rückgrat operiert werden, das wäre die einzige Lösung. Eventuell, fügte er hinzu. Manchmal helfe so eine Operation und manchmal nicht, meinte er. Er wolle ehrlich zu mir sein. Bei älteren Menschen sei das eben so, da ist der Körper schon etwas gebrechlich. Das gab mir zu denken. Ich hatte Angst vor dieser Operation, die nur eventuell helfen könnte. Weißt du, ich begann dann, der Fee irgendwie zu glauben. Sie hatte doch gesagt, dass ihr Pumpengeheimnis auch meinem Rücken helfen würde. Und soll ich dir was sagen: Es half.“

Gustav: „Ach was? Ja? Wie? Erzähle doch endlich!“

Otto: „Ganz einfach. Ich zog die Rückenmuskeln zusammen und dehnte sie aus. Wenn ich diesen Satz hier so einfach sage, dann muss ich hinzufügen, sooo einfach war das nicht.“ Otto stellte sich hin und zwar so, dass er für Gustav und Karl von der Seite zu sehen war. „Hinten im Rücken, da wo die Beuge ist“, fuhr er mit seiner Erzählung fort und wies auf die hintere Rückenstelle, die er meinte, „da führen ganz viele Muskeln zusammen. Aber genau an dieser Stelle sind sie eben sehr schmal und noch klein. Wenn man immer nur steht oder nach vorn gebeugt sitzt, dann erstarren diese Muskeln, die dazu gehörigen Sehnen und Bänder, die die Muskeln zusammenhalten und mit dem Skelet verbinden, erstarren ebenfalls. Und irgendwann halten sie die Wirbelsäule nicht mehr. Das bedeutet, dass die Nerven, die aus den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule treten, gequetscht werden können. Wie bei mir. Was sich Hexenschuss nennt.“

Gustav unterbrach ihn lachend: „Na, du weißt aber auch schon ganz gut über deinen Rücken Bescheid. So wie ich über meine Hände.“

Otto: „Ja, das war auch wichtig. Ich begann nun, genau wie du, ganz langsam erst, die Rückenmuskeln hier genau an dieser unteren Stelle zusammen zu ziehen. Ich sage euch, das war wirklich sehr schmerzhaft. Das Ausdehnen war viel leichter. Das machte ich sowieso schon jeden Tag, wie die Pumpenfee richtig bemerkt hatte, indem ich nach vorn gebeugt saß. Ich beugte mich jetzt noch mehr nach vorn, um die Rückenmuskeln richtig auszudehnen, dann beugte ich mich nach hinten und zog die Rückenmuskeln fest zusammen.

Natürlich nur sehr wenig am Anfang, aber es wurde immer besser. Ich erinnerte mich an die Gespräche mit den Sportlehrern an unserer Schule im Lehrerzimmer, wie sie über die Schüler lästerten, die dick und unbeweglich waren. „Denen bringen wir das Bewegen schon bei, wir sind Ausdauer trainiert“, meinten sie, immerhin hatten sie ein richtiges Sportstudium hinter sich. Ich erinnerte mich an dieses Wort Ausdauer. Das wollte ich mit meinem Rückenpumpen sein, ausdauernd. Ich hatte sonst auch nicht viel was anderes zu tun.

So pumpte ich langsam, aber immer besser, meinen Rücken den ganzen Winter über. Und seht mal, das kann ich jetzt schon.“ Otto dehnte sich ganz weit nach hinten und streckte dabei auch noch seine Arme nach oben. Schließlich stellte er sich sogar noch auf die Zehenspitzen. „He“, mischte sich nun Karl ein, der schon wieder an seiner dritten Morgenzigarette sog: „Willste zum Zirkus gehen damit?“



„Seht mal, das kann ich jetzt schon,“ sagte Otto und stellte sich sogar auf die Zehenspitzen.

Ein neues Leben

Otto setzte sich lächelnd zurück auf seinen Bankplatz: „Nein, sicherlich nicht. Aber ich werde demnächst nicht mehr so oft in den Park kommen können. Wir haben uns einen neuen Garten gekauft und dort gibt es viel zu tun. Jetzt kann ich doch wieder meinen Rücken besser bewegen und es wird bestimmt noch besser werden mit dieser geheimnisvollen tollen Lebens-Energie-Pumpe. Ich stellte weiterhin fest, dass meine Bauch- und Verdauungsbeschwerden, die ich auch immer hatte und dachte, die würden vom vielen Ärger in der Schule kommen, besser geworden sind. Beim Zusammenziehen des Rückens dehne ich gleichzeitig den Bauch aus und dabei bekommen die Organe hier mehr Platz und Luft und werden auch lebendiger und energievoller gepumpt.“

Gustav unterbrach ihn aufgeregt: „Und ich wende das Pumpen auch schon bei meinen Füßen an, die mir genau wie die Hände immer so weh getan haben. Dreimal pumpen ist wie Urlaub für die Füße. Es ist dasselbe Prinzip. Erst ziehe ich die Zehen und die Fußsohle ganz stark nach innen zusammen, dann spreize ich die Zehen und ziehe den Fuß nach oben. Am Anfang hatte ich mit Fuß- und Wadenkrämpfen zu tun dabei. Es war alles so verkrampt und erstarrt. Doch Zusammenziehen und Ausdehnen, das machte sie lebendig, beweglich, durchblutet und der Stoffwechsel funktioniert nun auch besser. Das ist das Pumpengeheimnis - ich liebe es.“ Gustav strahlte über das ganze Gesicht. „Und du?“ Mit dieser Frage wandte er sich an Karl: „Hast du das Pumpengeheimnis auch angewandt?“

Karl sog, bevor er antwortete, noch einmal kräftig an seiner Zigarette und stieß den Rauch in die frische Frühlingsluft des Parks: „Nein, habe ich nicht. Ich sagte doch schon, für mich gibt es keine Feen und keine Feengeheimnisse. Außerdem habe ich weder Rücken-, noch Hand- noch Fußschmerzen. Ich pumpe mir schon immer den Zigarettenrauch in die Lunge und das Nikotin ins Blut. Das ist mir bisher gut bekommen auch ohne Pumpengeheimnisse. Aber wenn es euch dadurch besser geht, ist es doch gut. Übrigens werde auch ich nicht mehr so oft in den Park kommen können.“

„Wieso nicht?“ fragte Gustav verblüfft. Ihm schien es unvorstellbar, dass sie nicht mehr zu dritt morgens im Park zusammen sitzen sollten.

Karl: „Ich muss jetzt den Haushalt machen, meine Frau hat so viel zu tun.“

Otto: „Ich denke, sie hat ihren Kosmetikerinnenberuf auch schon aufgegeben und bezieht Rente?“

Karl: „Ja, hatte sie auch. Bis ich ihr im vergangenen Frühjahr von der Pumpenfee und deren komischem Pumpengeheimnis erzählte.“

Gustav: „Ich dachte, du glaubst nicht an Feen? Und außerdem hatte sie uns doch streng untersagt, das Geheimnis weiter zu erzählen. Wieso hast du das gemacht?“

Karl: „Also erstens glaube ich auch nicht an Feen und nicht an Pumpenfeen. Aber ich habe hier mit euch gesessen und eine kleine Frau auf dem Pumpenrohr sitzen gesehen und reden gehört. Und ich hörte, dass sie etwas von zusammenziehen und ausdehnen erzählte. Ob sie das nun ein Geheimnis nennt oder nicht, zusammenziehen und ausdehnen ist kein Geheimnis. Das ist ein Prinzip der Natur und des Lebens und man muss das auch beim Auftragen von Farben und Lacken und Tapeten beachten. Ich bin Malermeister, ich weiß, wovon ich spreche.“

Ich erzählte es zu Hause meiner Frau, was uns da im Park passiert sei. Und wir redeten noch eine Weile darüber. Eines Tages teilte sie mir mit, dass sie ab sofort wieder arbeiten würde. Und zwar nicht mehr als Kosmetikerin, sondern als Trainerin. Sie hatte sich ein Gesichts-Pumpen-Training ausgedacht, das gegen Falten wirkt und das Bindegewebe strafft, es bei sich selbst ausprobiert und dann alle ihre früheren Kundinnen zu einem Probetraining eingeladen. Die fanden das so toll, dass sie nun regelmäßig Kurse gibt.“

Otto: „Aber da könnte sie doch trotzdem wie bisher den Haushalt weiter machen. Wieso machst du das nun? Davon hast du doch sonst nie was gehalten?“

Karl: „Ich mache es auch nicht so rasend gern. Doch sie verdient mit ihren Kursen inzwischen eine Menge Geld, weil die Frauen sichtbare Ergebnisse in ihren Gesichtern erkennen. Sie hat schon Wartelisten für ihre Kurse und keine Zeit mehr für den Haushalt. Ihr wisst doch, wie Frauen so sind. Bloß keine Falten und so. Mit diesem Gesichts-Training kann meine Frau wohl so einiges straffer pumpen.“

Jedenfalls wollten wir uns schon immer eine lange Schiffsreise leisten. Das können wir nun im nächsten Herbst. Aber nur, wenn sie genügend Zeit für ihre Kurse hat. Ich bin heute hergekommen, um euch das mitzuteilen, denn wie gesagt, ich mache jetzt die Hausarbeit. Die muss vormittags erledigt sein, dann muss ich kochen, denn meine Frau will mittags ihr Essen auf dem Tisch haben, wenn sie in ihrem Alter schon so viel

arbeitet.“ Als er zu Ende gesprochen hatte, stand er auf, steckte sich eine neue Zigarette an, nickte den beiden Männern auf der Bank einen schönen Tag zu und schlenderte aus dem Park hinaus.

Der Verrat des Geheimnisses

Gustav und Otto sahen ihm hinterher, bis er um eine Ecke verschwunden war. In Ottos Kopf waren bei der Erzählung von Karl die Gedanken gerast. Wenn Karl die heilige Bank verließ wegen ungeliebter Hausarbeit, warum sollte er hier noch sitzen, wo doch ein so schöner Garten auf ihn wartete. Er würde Blumen pflanzen und Gemüse anbauen, eine Sitzecke einrichten... Er räusperte sich und murmelte: „Tja. Ich muss dann auch los, du weißt, unser neuer Garten. Ab und an werde ich sicherlich mal vorbei kommen.“ Er stand auf, nickte Gustav noch einen schönen Tag zu und schlenderte aus dem Park. Gustav sah ihm nach, bis er hinter einer Ecke verschwunden war. Dann sah er zur Pumpe hinüber.

„He“, rief Gustav zur Pumpe rüber: „He, Pumpenfee, lass dich sehen!“ Aber an der Pumpe rührte sich nichts, nur eine erste Biene in diesem Frühling summte torkelnd noch etwas benommen vom Winterschlaf vorbei.

„He Pofilasistria“, rief Gustav etwas lauter: „Danke für dein Pumpengeheimnis. Karl hat es seiner Frau verraten und die hält Seminare damit, was bedeutet, ganz viele Frauen kennen es schon und es hilft ihnen. Und wenn es einige Frauen kennen, dann kennen es bald alle Menschen. Otto hat es ebenfalls geholfen. Ich werde es auch weiter erzählen. Es ist eine schöne Lebens-Energie-Pumpe, dieses Zusammenziehen und Ausdehnen, das sollen ruhig alle Menschen wissen. Ich hoffe, du bist deswegen nicht böse.“



Die kleine Pumpenfee winkte ihm lächelnd hinterher.

Dann stand auch er auf und schlenderte langsam zum Park hinaus. Auf ihn warteten hunderte Teile eines neuen Modellbootes, die er mit seinen schmerzfreien Händen und Fingern nun in vielen Stunden liebevoller Kleinarbeit zusammenfügen würde. Er freute sich darauf. In Gedanken war er schon bei dieser schönen Arbeit und wohl auch schon viel zu weit weg von der alten Parkbank, auf der sie noch eben zu dritt gesessen hatten.

So hörte er nicht das Zischen und den leisen Knall. Und weil er sich auch nicht umdrehte, sah er auch nicht, wie ihm die Pumpenfee Pofilasistria, die nun wieder auf dem Pumpenrohr saß, die Beine übereinander geschlagen, lächelnd hinterher winkte.

Ende des Märchens, das vielleicht keins ist.

Zu dieser Geschichte und den nachfolgenden Übungen gibt es im Internet unter [www.youtube](http://www.youtube.com), Kanal yysanare, Stichwort Pumpenfee wunderschöne Videos mit vielen Informationen und Animationen zu jeder Übung. Hier können Sie so oft Sie wollen gemeinsam mit Nadine die kleinen wirkungsvollen Übungen durchführen.

Haben Sie viel Freude bei den schon bald erlebten und sichtbaren Erfolgen!

Auch das obige Märchen von der Pumpenfee ist hier als wunderschöner Trickfilm abrufbar ebenso wie ein Animationsfilm über die Zusammenarbeit der Herz- und Muskelpumpen des Körpers.

Die Anwendung der Lebens-Energie-Pumpe

Zusammenziehen und ausdehnen

Im Folgenden erfahren Sie 19 Übungen, die jeder in seinen noch so stressigen Arbeits- und Familienalltag leicht einbauen kann. Die meisten Übungen sind auch im Sessel vor dem Fernseher und im Bett liegend ausführbar. Einige eignen sich sogar für Bahnfahrten. Probieren Sie es einfach selbst aus. Schon die geringste Energie-Pumpen-Anwendung bei den einzelnen Körperteilen erhöht den Blutfluss und macht Bänder und Sehnen elastischer. Je öfter Sie Lebensenergie pumpen, desto mehr strömt das Lebenselixier Blut durch die Zellen. Vertrauen auch Sie der Pumpenfee und ihrem Geheimnis!

Was die beiden Pensionäre Gustav und Otto und die Teilnehmerinnen in den Gesichts-Pumpen-Kursen von Karls Frau erlebten, das können auch Sie erleben:

- **Mehr Lebensenergie!**
- **Mehr Spannkraft!**
- **Mehr Durchblutung!**
- **Mehr Mobilität!**
- **Strafferes Bindegewebe!**
- **Weniger Falten!**

**Starten Sie sofort mit kraftvollem
Zusammenziehen und Ausdehnen
in ein spannenderes und bewegteres Leben!
Lebens-Energie-Pumpen-Übungen für ein
strafferes und strahlenderes Gesicht**



Lassen Sie sich von unserem Model Nadine gleich zum Mitmachen verführen.

Es lohnt sich!

Atmen Sie während der Übungen so wie Sie es können

Lebens-Energie-Pumpe für die Augen



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Augen und kneifen Sie sie immer fester zusammen. Ziehen Sie dabei auch die etwas weiter liegenden Regionen um die Augen herum in das Zusammenziehen zum Augenmittelpunkt mit ein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Öffnen Sie die Augen und dehnen Sie die Augenlider immer weiter aus. Lassen Sie dabei auch den Augapfel wie eine Blase immer weiter ausdehnen. Rollen Sie die Augen langsam extrem nach allen Seiten. Die Dehnung sollte bis zum Hinterkopf spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung der gesamten Augenregion. Verstärkung der Ausdehnkraft der Augenregion. Verbesserung der Durchblutung und Straffung der Augenregion. Zurückschieben der Kopfhaut in die oberen und seitlichen Kopfbereiche, was die Faltungen um die Augen herum reduziert. Bewusstmachung der Augenbewegung in alltäglichen Situationen.



Lebens-Energie-Pumpe für die Augenbrauen



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf ihre Augenbrauen und ziehen Sie sie immer stärker zur Mitte. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Dehnen Sie die Augenbrauen stetig zu den Schläfenbereichen hin aus. Sie können diese Dehnkraft auch mit den Wangenmuskeln unterstützen. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung und starke Milderung der „Zornesfalten“, Zurückschieben der Haut in den Hinterkopfbereich, Straffung der Stirnregion und der oberen Augenlider, Durchblutung der oberen Augen- und Stirnregion, Entkrampfung der Muskelansätze um das obere Nasenbein. Bewusstmachung der Mimik, um im Alltag das Zusammenziehen der Augenbrauen zu vermeiden bzw. sie danach wieder zu dehnen.



Lebens-Energie-Pumpe für die Stirn



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Stirn und ziehen Sie sie immer mehr nach oben, als wollten Sie sie zum Hinterkopf schieben. Ziehen Sie weiterhin den Nackenmuskel nach oben zum Oberkopf hin zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Neigen Sie ein wenig den Kopf nach unten, dehnen Sie die Stirn immer mehr nach unten und dehnen Sie das gesamte Gesicht nach unten hin aus. Ziehen Sie auch die Oberlippe nach unten. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung der Stirnfalten, entkrampft die vordere Kopfhaut und Kopfmuskulatur, fördert die Durchblutung der vorderen Kopfhaut und der Haarwurzeln in dieser Region, macht die Kopfschwarte elastischer, so dass sie leichter zurückzuschieben geht, lässt das Gesicht strahlender erscheinen. Bewusstmachung der Mimik, um im Alltag das Zusammenziehen der Stirn zu vermeiden bzw. sie danach wieder zu dehnen.



Lebens-Energie-Pumpe für die Wangen



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf ihre Wangen, ziehen Sie sie nach oben und die Wangenmuskeln immer mehr zusammen. Dabei dehnt sich der Mund aus. Die Zusammenziehungskraft der Wangenmuskeln muss bis zu den Ohren und bis zum Hinterkopf spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Dehnen Sie die Wangen nach unten und zu den unteren Seiten immer mehr aus, ziehen Sie die Oberlippe und auch das Kinn nach unten, ziehen Sie die Stirn nach oben. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entschlackung der sogenannten Tränensäcke, Straffung der Haut und des Hautbildes der Wangen, bessere Durchblutung und damit Verminderung der Augenschatten, Entkrampfung der Muskulatur, was Falten mildert, Förderung der Wangenmuskulatur und damit Straffung und Polsterung des Bindegewebes der oberen und mittleren Wangen, Stärkung der Zusammenziehungskraft der Muskeln, die für die Hebung der Mundwinkel und der oberen Lippe zuständig sind, Bewusstmachung der Mimik im Wangenbereich.



Lebens-Energie-Pumpe für die Ohren



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Ohren und ziehen Sie die Muskeln um das Ohr herum zusammen, dabei dehnen sich der Mund und der Nacken in die Breite. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Dehnen Sie alle Muskeln um die Ohren herum immer mehr vom Ohrmittelpunkt weg aus, dabei ziehen sich der Mund und die seitlichen Nackenmuskeln spürbar zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Fördert die Elastizität der Ohrregion sowie der Kopfhaut, entkrampft und entspannt die Muskeln der seitlichen Kopfregion, Zurückschieben der Kopfhaut und Straffung des seitlichen Gesichtes, fördert den Speichelfluss der großen Ohrspeicheldrüse sowie den Fluss in den zahlreichen Lymphgefäßen rund um das Ohr, entspannt das große Nervengeflecht unter und vor dem Ohr, fördert die Durchblutung des Innenohrs, der seitlichen Kopfhaut und der Haarwurzeln in dieser Region, macht die Verspannung in dieser Region bewusster



Lebens-Energie-Pumpe für die Nase



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Nase und ziehen Sie alle Muskeln um die Nase herum zur Nasenspitze zusammen, so als wollten Sie die gesamte Kopfhaut auf diesen Punkt zusammenziehen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Dehnen Sie die Muskeln um die Nase herum weg, dehnen Sie abwechselnd die Wangen weit bis zu den Ohren und dann die Stirn nach oben und Mund nach unten aus. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung der um die Nase herum liegenden Muskeln und Muskelansätze, was der Dehnung des Gesichtes und einem strahlenderen Aussehen zugutekommt, Durchblutung der Nasenknorpel, fördert den Abbau von hier lagernden Abfallstoffen, Straffung der Wangenmuskulatur, Verminderung der Augenränder und Tränensäcke, Bewusstmachung der Mimik



Lebens-Energie-Pumpe für den Mund



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf ihre Lippen und spitzen Sie sie immer mehr zu. Die Zusammenziehungskraft sollte bis tief in den unteren und hinteren Hals hinein, bis zu den Ohren- und Schläfenbereichen spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Öffnen Sie den Mund und dehnen Sie zunächst die Lippen weit auseinander. Dann dehnen Sie den Mund weit nach oben und unten aus. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung der gesamten Mundregion. Dehnung der Ringmuskeln um den Mund, was die Falten um den Mund verringert. Verstärkung der Durchblutung und Aufpolsterung der Lippen sowie Straffung der oberen und unteren Wangenregion. Verminderung der Nasabilafalten. Zurückschieben der Kopfhaut in den Hinterkopfbereich, was die gesamte Faltung des seitlichen Gesichtes vermindert. Bewusstmachung der Verkrampfung der Mundregion in alltäglichen Situationen.



Lebens-Energie-Pumpe für die Zähne



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich bei geschlossenem Mund auf Ihre Zähne und die Kaumuskulatur und ziehen Sie diese immer fester zur Mitte des Mundes zusammen, dabei jedoch nicht die Zähne aufeinander pressen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Öffnen Sie den Mund weit und dehnen Sie die Kiefer spannungsvoll abwechselnd nach den Seiten und nach oben und unten aus. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Achtung: Bei den ersten Übungen sehr vorsichtig dehnen, damit der Kiefer nicht ausrenkt.

Wirkung: Fördert die Durchblutung der Zähne und des Zahnfleisches, erhöht die Kapillarbildung im Zahnfleisch und in den einzelnen Zähnen, so dass mehr Blut zur Verfügung steht, um Bakterien und Schadstoffe am Eindringen in den Zahn und in den Körper zu hindern, kann Zahnfleischblutungen vermindern, fördert den Knochenaufbau der Kiefern, so dass Zähne besser halten können, stärkt die Kaumusculatur, macht die Bänder und Sehnen der Kiefern und Kaumusculatur elastischer und das Lachen strahlender, weitet das Gesicht, verstärkt die Durchblutung des gesamten Kopfbereiches, Aktiviert die Speichelbildung, verstärkt das Bewusstsein für mögliche Verkrampfungen im Kieferbereich, kann das unbewusste Zusammenpressen der Zähne und das Zähneknirschen bewusst machen und kontrolliert vermindern.



Lebens-Energie-Pumpe für die Zunge



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf den geschlossenen Mund und ziehen Sie die Zunge leicht nach hinten in den Gaumenbereich. Ziehen Sie die Zungenmuskeln immer mehr zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Öffnen Sie den Mund weit und dehnen Sie die Zunge heraus, wobei Sie sie nach allen Seiten immer weiter strecken und dehnen, dehnen Sie auch die Stirn nach oben und öffnen Sie die Augen weit, so dass das ganze Gesicht weit nach außen dehnt und strahlt. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Strafft die untere Wangen- und Halsmuskulatur und die untere Wangen- und Halshaut, vermindert Doppelkinn, fördert die Durchblutung der Zunge, des unteren Wangen- und Halsbereiches sowie der Geschmacksknospen, kann zur Verbesserung des Geschmacksempfindens kommen, lockert die Verkrampfungen im Wangen und Halsbereich, entspannt den Kehlkopf, dehnt die Gesichtshaut wieder zurück zum Hinterkopf, macht die Mimik im unteren Gesichtsbereich bewusster



Lebens-Energie-Pumpe für den Hals



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf den Hals, beugen Sie den Kopf nach unten, ziehen die Schultern nach vorn und den Brustkorb nach oben, ziehen Sie die vorderen Halsmuskeln immer mehr zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Beugen Sie Kopf leicht nach hinten, heben Sie das Kinn dabei hoch, dehnen die Schultern nach hinten und den Brustkorb nach unten. Dehnen Sie die Muskulatur des vorderen Halses stetig strahlenförmig nach allen Seiten aus. Dehnen Sie auch den ganzen Hals selbst nach oben. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Dient der Dehnung und Streckung des gesamten Halses, der Halshaut und des Dekolletés, fördert die Straffung und Elastizität der Halshaut, des Dekolletés und der vorderen Halsmuskeln sowie der unteren Wangenpartie, schafft mehr Platz im Hals und dehnt die Halswirbelsäule, so dass gequetschte Nerven und Blutgefäße frei werden können, macht die Halshaltung bewusster.



Lebens-Energie-Pumpe für den Nacken



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf den oberen Nacken im Beugebereich, lehnen Sie den Kopf ganz leicht nach hinten und ziehen Sie die Nackenmuskeln kontinuierlich zusammen.

Ziehen Sie dabei die Schultern in den oberen Nackenbereich hinein. Die Zusammenziehungskraft sollte sowohl im ganzen Hinterkopf als auch bis in den hinteren und seitlichen Hals- und Schulterbereich spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Beugen und dehnen Sie den Kopf nach vorn und dehnen Sie die Schulterregion nach unten. Drehen und Dehnen des Kopfes nach rechts und links soweit wie möglich. Dehnen Sie dazu die Arme weiterhin kräftig nach unten. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Verstärkung der Zugkraft der Nackenmuskulatur. Entkrampfung der gesamten Nacken-, Hinterkopf- und oberen Schulterregion. Befreiung der gequetschten Nerven

und Blutgefäße, Verbesserung der Durchblutung der Region inklusive der Kopfhaut. Die Kopfhaut wird elastischer und ermöglicht ein langsames Zurückziehen der Kopfschwarte nach hinten, was zur Dehnung und Verminderung der Faltung der seitlichen und oberen Gesichtsregion führt. Bessere Beweglichkeit des Kopfes in seiner Drehbewegung. Bewusstmachung der Kopfhaltung in alltäglichen Situationen.

Lebens-Energie-Pumpen-Übungen für einen beweglicheren und strafferen Körper



Lebens-Energie-Pumpe für den Rücken



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die hinteren, in Höhe der Rückenbeuge liegenden Muskeln und ziehen Sie diese langsam und stetig zusammen. Dabei beugen Sie sich immer weiter nach hinten, so dass der Körper einen Bogen bildet. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Beugen Sie ihren Oberkörper nach vorn und dehnen Sie den Oberkörper immer weiter nach vorn und unten aus, wobei Sie ihn auch einmal nach rechts und links drehen können. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Die Zugkraft der unteren und seitlichen Rückenmuskulatur wird verstärkt. Die Muskeln, die in dieser Rückenregion für die Festigung und Stabilität der Wirbelsäule und der einzelnen Wirbel zuständig sind, werden gekräftigt. Weiterhin werden gequetschte Nerven und Blutgefäße befreit, die Durchblutung der Rückenregion angeregt sowie das Bewusstsein für eine gerade und im Rücken leicht gespannte Sitzhaltung erzeugt.



Lebens-Energie-Pumpe für den Bauch



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf den Bauch, beugen Sie den Körper nach vorn und ziehen Sie die Bauchmuskeln immer mehr zusammen. Ziehen Sie dabei den ganzen Körper inklusive der Arme und Beine immer mehr zur Bauchmitte hin zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Beugen Sie Ihren Oberkörper soweit wie möglich nach hinten und strecken Sie Ihren Bauch ganz weit heraus. Dehnen Sie alle Bauchmuskeln ganz weit nach außen, was auch für den Zwerchfellmuskel unter dem Rippenbogen gilt. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Entkrampfung und Verstärkung der Ausdehnung der Bauchregion. Verstärkung der Zugkraft der seitlichen und vorderen Muskeln, Vergrößerung des Bauchraumes und des Brustraumes und Ausdehnmöglichkeit für gequetschte Organe. Befreiung der gequetschten Nerven und Blutgefäße, Verbesserung der Durchblutung und Vergrößerung des Atemvolumens. Stärkung des Bewusstseins für die Ausdehnung des Zwerchfells und der Bauchregion bei der Atmung.



Lebens-Energie-Pumpe für die Hände



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Hände und ballen Sie sie zur Faust. Ziehen Sie dabei die Muskeln der Innenhand immer mehr zusammen. Die Zusammenziehungskraft kann bis zu den Ellbogen und Oberarmmuskeln spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Spreizen Sie die Finger stark und dehnen Sie die Handfläche nach oben. Beugen Sie dabei auch das Handgelenk nach oben zum Arm hin. Die Ausdehnung kann bis in die Unterarme spürbar sein.

Erweitern Sie auch immer mehr die Spanne der Ausdehnung zwischen Daumen und kleinem Finger. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Durchblutung der Hände und Finger. Vergrößerung der Elastizität der zahlreichen Bänder und Sehnen in der Hand. Verbesserte Ernährung und Entschlackung der zahlreichen Knorpel zwischen den vielen Hand- und Fingergelenken. Unterstützung der Durchblutung der Arme. Kräftigung der gesamten gegensätzlichen Hand- und Unterarmmuskulatur. Bewusstmachung der Handbewegungen und Gestikulation im Alltag.



Lebens-Energie-Pumpe für die Füße



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf die Füße und drücken Sie als erstes den Spann nach unten. Dann krümmen Sie die Zehen zur Fußsohle hin zusammen und ziehen Sie die Fußsohle immer fester zusammen als wollten Sie sie einrollen. Die Zusammenziehungskraft muss bis zu der Oberseite der Unterschenkel spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Spreizen Sie die Zehen bis zum Anschlag und ziehen Sie den Spann fest nach oben zum Körper hin. Die Ausdehnung der Fußsohle muss im hinteren Unterschenkel – in der Achillessehne – spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

***Achtung:** Sowohl beim Zusammenziehen als auch beim Ausdehnen kann es anfänglich zu Krampferscheinungen im Fuß- und Wadenbereich kommen. Üben Sie trotzdem langsam und achtsam weiter. Die Krampferscheinungen lassen nach einigen Pulsationsübungen insgesamt nach.*

Wirkung: Entkrampfung und Lockerung der gesamten Fußmuskulatur. Vergrößerung der Elastizität der zahlreichen Bänder und Sehnen im Fuß- und Unterschenkelbereich. Verbesserte Ernährung und Entschlackung der zahlreichen Knorpel zwischen den vielen Fuß- und Zehengelenken. Befreiung der gequetschten Nerven, Blut- und Lymphgefäße, Verstärkung der Durchblutung der Füße und Unterschenkel. Unterstützung und Entlastung der Venen bei ihrem Bluttransport zum Herzen hin.



Lebens-Energie-Pumpe für die Schultern



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schultern, winkeln Sie die Arme an und ziehen Sie sie in die hintere Schultermitte zusammen. Ziehen Sie dabei die hinteren Schultermuskeln immer mehr zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Strecken Sie die Arme nach vorn über Kreuz und dehnen Sie sie immer stärker aus, dehnen Sie gleichzeitig den Kopf nach vorn. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: entkrampft die hinteren und seitlichen Schultermuskeln, fördert die Zusammenziehungskraft der Schultermuskeln sowie die Elastizität der Sehnen und Bänder, befreit gequetschte Nerven und Blutgefäße und verstärkt die Durchblutung, gibt den zahlreichen Schleimbeuteln mehr Bewegungs- und Arbeitsfreiheit, macht die Haltung und Spannung in der Schulterregion bewusster.



Lebens-Energie-Pumpe für das Gesäß



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf das Gesäß und ziehen Sie die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln stetig zusammen. Beugen Sie den Oberkörper etwas nach hinten. Die Zusammenziehungskraft sollte bis in die Unterschenkel und Schultern spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und strecken und dehnen Sie das Gesäß immer weiter nach hinten aus, drehen Sie das Gesäß auch einmal weit nach rechts und links.

Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Fördert die Zusammenziehungskraft der Gesäß- und oberen Beinmuskeln, entkrampft die Gesäßmuskulatur und schafft mehr Bewegungsraum für den Ischiasnerv, der hier durchzieht, lindert die Orangenhaut an Gesäß und Oberschenkel, fördert die Durchblutung der Geschlechtsorgane, macht Verspannungen im Gesäß bewusster.



Lebens-Energie-Pumpe für die Arme



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Arme, dabei mehr auf die Oberarme und ziehen Sie die Unterarme fest an die Oberarme heran. Die Zusammenziehungskraft muss bis in den Schulter- und Brustraum spürbar sein. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Dehnen und strecken Sie die Arme immer weiter nach außen und nach allen Seiten. Drehen und drehen Sie dabei die Arme in allen Gelenken bis zum möglichen Maximum. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Fördert die Dehnkraft der Armmuskeln sowie die allseitige vielfältige Bewegungsmöglichkeit der Arme, fördert die Elastizität der Muskeln, der Bänder und Sehnen in den Arm- und Schultergelenken, fördert die Durchblutung der Gelenke und aktiviert die Gelenkschmierung, macht Verspannungen in den Armen bewusster



Lebens-Energie-Pumpe für die Beine



Zusammenziehen: Konzentrieren Sie sich auf ihre Beine, winkeln Sie sie an und ziehen Sie die Unterschenkel immer fester an die Oberschenkel heran, ziehen Sie dabei die Beinmuskeln stetig fester zusammen. Wenn Sie nicht mehr weiter zusammenziehen können, halten Sie noch ein wenig die Zugkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief aus.



Ausdehnen: Strecken und dehnen Sie die Beine immer weiter nach außen und nach allen Seiten, so als wollten Sie die Beine verlängern. Wenn Sie nicht mehr weiter ausdehnen können, halten Sie noch ein wenig die Ausdehnkraft. Dann lockern Sie die Muskeln und atmen tief ein.

Wirkung: Fördert die Dehnkraft der Beinmuskeln bis hin zu den Gesäßmuskeln, entkrampft die gesamte Beinmuskulatur, macht die Sehnen und Bänder elastischer, fördert die Durchblutung der Beine, Unterstützung und Entlastung der Venen bei ihrem Bluttransport zum Herzen hin. Mögliche Verminderung der Krampfadernentstehung. Macht Verspannungen in den Beinen bewusster.



**Danke liebe Pumpenfee
für dein
Lebens-Energie-Pumpen-Geheimnis!**

