

**Uta Baranovskyy**

# **Pulsation des Lebens**

**mit Fotos von Nora Peisger**

## Vorwort

Kommt Ihnen das bekannt vor: Sie wollen morgens aus dem Bett aufstehen, aber es geht nicht. Der ganze Körper schmerzt, nur mit Mühe kommt man aus dem Bett und in die Gänge. Irgendwann im Laufe des Morgens scheint alles wieder besser zu funktionieren. Aber der nächste Morgen lauert schon mit neuem Schmerz.

Mir erging es so mit Anfang 50. Ich wollte es nicht glauben, dass mich das Altern nun doch eingeholt haben sollte. Was mich aber noch mehr bewegte war: Sollte ich von nun an nur noch Schmerz fühlen? Von Tag zu Tag mehr davon, weil ich ja von Tag zu Tag mehr alterte?

Ich bin Journalistin und ging der Frage nach. Zunächst rein theoretisch. Dabei erhielt ich einige Erkenntnisse über das Altern und wie man diesen Prozess richtig gut aufhalten kann. Das hat dann aber mit sehr viel Praxis zu tun.

Im folgenden Buch zeige ich auf, wie der Prozess des Lebens im menschlichen Organismus allgemein und speziell zu verstehen ist. Ich erkläre es mit einfachen Worten und benutze keine wissenschaftlichen, medizinischen oder sonstigen Fachausdrücke. Ich bin der Ansicht, und damit stehe ich nicht allein, wenn der Mensch erst einmal verstanden hat, wie etwas funktioniert, dann kann er daraus ganz allein seine Schlussfolgerungen ziehen, und sich dieses Wissen nutzbar machen.

Das, was jeder Mensch zuallererst wissen sollte, ist:

Alles pulsiert

## Inhaltsverzeichnis

Was ist Pulsation?

Der Bewegungsapparat

Das Herz-Kreislauf-System

Der Stoffwechsel

Die Funktionalität des Körpers und sein Altern

Der vegetative Pulsationsautomatismus

Pulsation ist Bewegung

Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Rumpf

Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Hand

Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Kopf

Die Pulsation des Bewegungsapparates

Die Pulsation des Herz-Kreislauf-Systems

Immer schön im Rhythmus bleiben

Die Pulsation des Stoffwechsels

Die Wirkung innerer Prozesse auf das Gesicht

Die Wirkung innerer Prozesse auf den Rumpf

Praktische Pulsations-Anwendung

Der große Stern

Der kleine Stern

Augenstern

Noch mehr Pulsation des Lebens

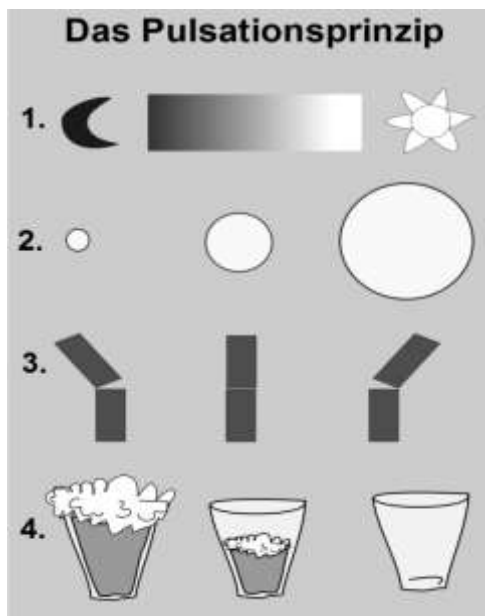
## Was ist Pulsation?

Unter Pulsation versteht man das Zusammenziehen und Ausdehnen von Stoffen und Flüssigkeiten. Alle technischen Prozesse bauen auf diesem Prinzip auf, zum Beispiel bei den Pumpen, in der Hydraulik, bei bestimmten Messverfahren.

In der Natur kennen wir es in den verschiedensten Darstellungen. Alle Stoffe, besonders Metalle ziehen sich bei Kälte zusammen und dehnen sich bei Wärme aus. Ein Bimetall basiert auf diesem Prinzip. Wasser reagiert ein wenig anderes. Wenn es gefriert, dehnt sich das zu Eis gefrorene Wasser aus. Manch eine geplatze Wein- oder Wasserflasche im Gefrierfach kann das bestätigen.

Das bisher kleinste pulsierende Materieteilchen ist das Atom, dessen Pulsationen „oszillieren“ genannt wird. Unter Pulsieren und Oszillieren versteht man auch, dass ein System zwischen zwei oder mehreren Zuständen in mehr oder minder regelmäßiger Form hin und her wechselt. Der Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter, von Dunkelheit und Licht, von Wärme und Kälte ist somit auch Pulsation.

Pulsation spielt sich auch im ganz Großen ab. So begann sich unser Universum vor etwa 14 Milliarden Jahren auszudehnen und es gibt Fachleute, die errechneten, dass es sich in einige Milliarden Jahren auch wieder zusammenziehen könnte. Näher an uns dran ist die Pulsation, wenn wir den menschlichen Körper betrachten.

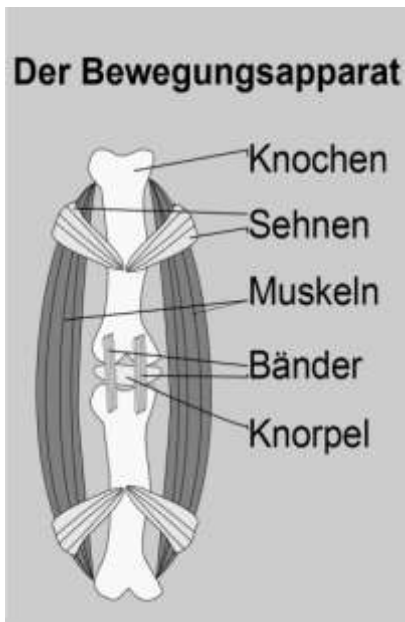


*Eine Einheit besteht immer aus einem Teil (oder Zustand) und seinem Gegen-Teil, die miteinander wechselwirken, auch oszillieren oder pulsieren genannt. Zum Beispiel: 1. Tag-Nacht, hell-dunkel 2. klein-groß, zusammengezogen-ausgedehnt 3. rechts-links, vorn-hinten, oben-unten 4. voll-leer, nass-trocken*

Alle Prozesse des lebendigen Organismus ziehen sich im Wechsel zusammen und dehnen sich aus oder wechseln ihre Zustände, was sich dann auf das Zusammenziehen und Ausdehnen anderer Funktionseinheiten auswirkt. Denken wir nur an den größten Pulsator in uns, an das Herz, das sich rhythmisch zusammenzieht und ausdehnt und so das Blut durch den Körper bis in jede Zelle und zurück pulsieren lässt.

Die körperlichen Rhythmen können sowohl elektrischer Natur sein, wie in den Nerven und im Gehirn, oder chemischer Natur, wie in den Zellen, oder grobstofflicher Natur, wie beim Stoffwechsel oder des Bewegungsapparates. Alle Pulsationen arbeiten minutiös zusammen für ein gutes Funktionieren des Organismus. Im Folgenden betrachten wir die Prozesse **des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels.**

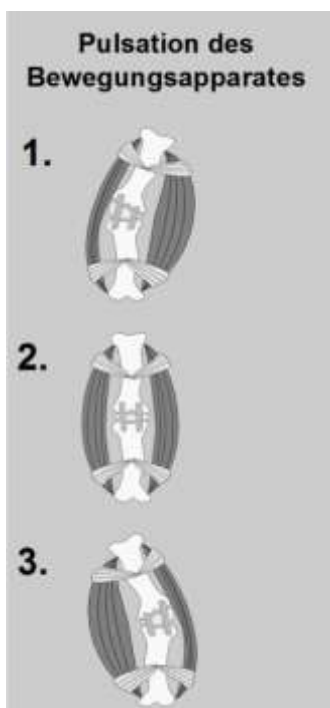
# Der Bewegungsapparat



*Die Muskelbewegung bewegt auch Knochen, Bänder, Knorpel, Sehnen.*

Der menschliche Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Knorpeln, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln. Unser Skelett ist das kraftvolle und ziemlich starre Knochengerüst des Körpers. Die einzelnen Knochen sind untereinander durch Knorpelschichten verbunden, an den stark beweglichen Stellen zusätzlich durch Gelenke. Für den elastischen Zusammenhalt der Knochen sorgen die Bänder, die die einzelnen Knochen und Gelenke sehr fest zusammenbinden. Für die große Beweglichkeit dieses Knochengerüsts sind die Muskeln zuständig, die mittels elastischer Sehnen an den Knochen befestigt sind. Über die Sehnen wird die Bewegung der Muskeln auf das Skelett übertragen.

Wenn im Folgenden von der Bewegung der Muskeln die Rede ist, dann ist zu berücksichtigen, dass sich die Beweglichkeit der Muskeln natürlich immer auch auf die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates auswirkt und so für dessen Elastizität sorgt.

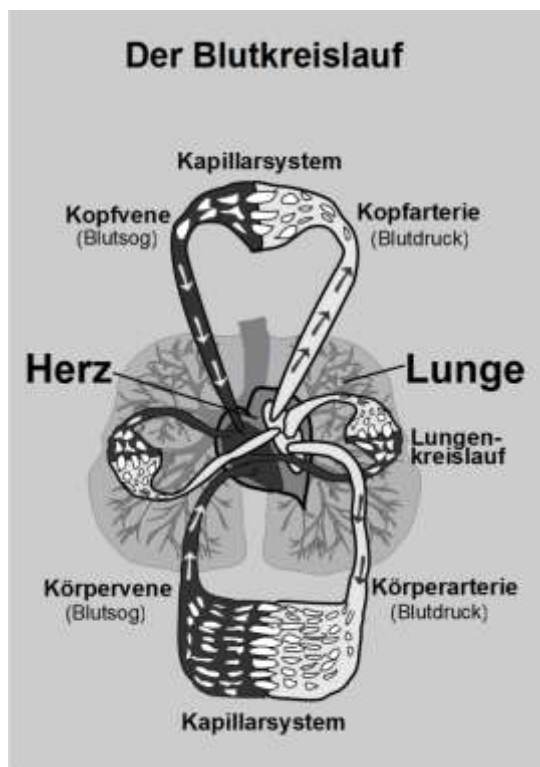


*Zu 1. und 3. Zieht sich der eine Muskel zusammen, dehnt sich sein Gegenmuskel aus. Dabei werden die Sehnen mit bewegt, die die Muskeln an die Knochen binden, wobei sich die Knochen bewegen sowie die Bänder, die die Knochen verbinden. Der Knorpel zwischen den Knochen wird wechselseitig zusammengestaucht und ausgedehnt.*

*Zu 2. Die äußere Bewegungsruhe ist nur scheinbar, denn im Inneren des Muskels findet nach der Bewegung der Energieaufbau statt, der eine neue kraftvolle Bewegung erst ermöglicht.*

## Das Herz-Kreislauf-System

Der Blutkreislauf findet im Rhythmus des Herzschlages statt. Dabei arbeitet das Herz zum einen als Druckpumpe, indem es das aus der Lunge kommende sauerstoffreiche Blut in die Arterien hineindrückt. Zum anderen arbeitet es auch als Saugpumpe, denn es saugt das sauerstoffarme, dafür mit Kohlendioxid gefüllte Blut aus den Zellen kommend über die Venen zurück zur Lunge, wo das Kohlendioxid ausgeatmet wird und der pulsierende Kreislauf erneut beginnt.

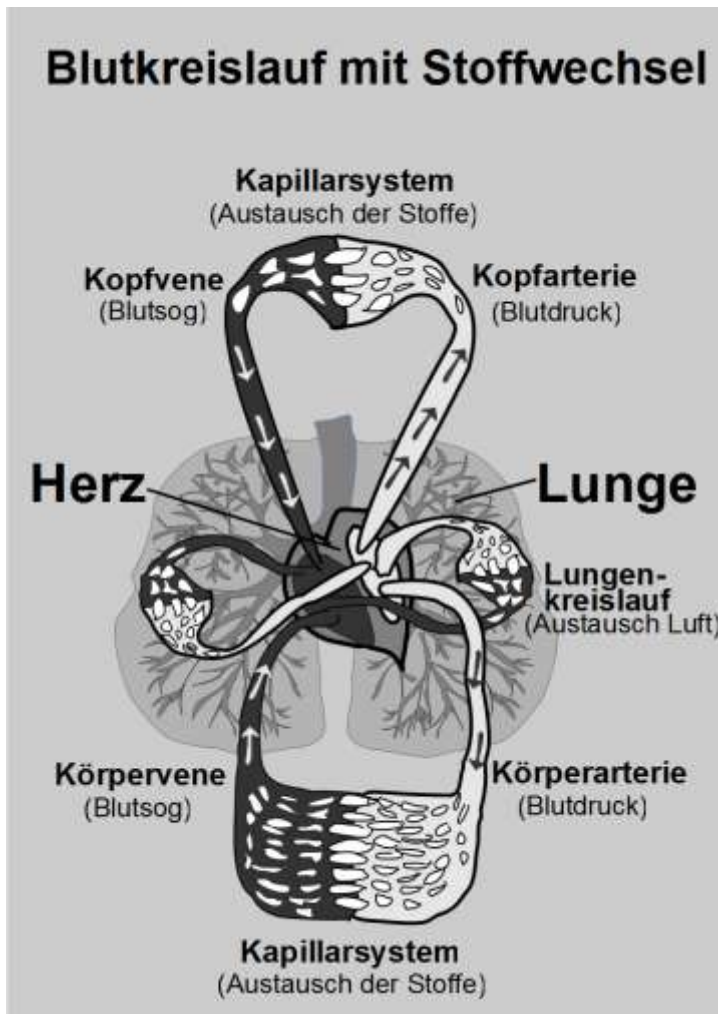


*Der Blutkreislauf besteht aus vier großen Kreisläufen. Zwei gehen durch die beiden Lungenflügel, einer nach oben durch den Kopf, einer durch den Rest des Körpers. Die großen Adern sind für den Fluss, die kleinen Kapillare für den Austausch der Stoffe zuständig.*

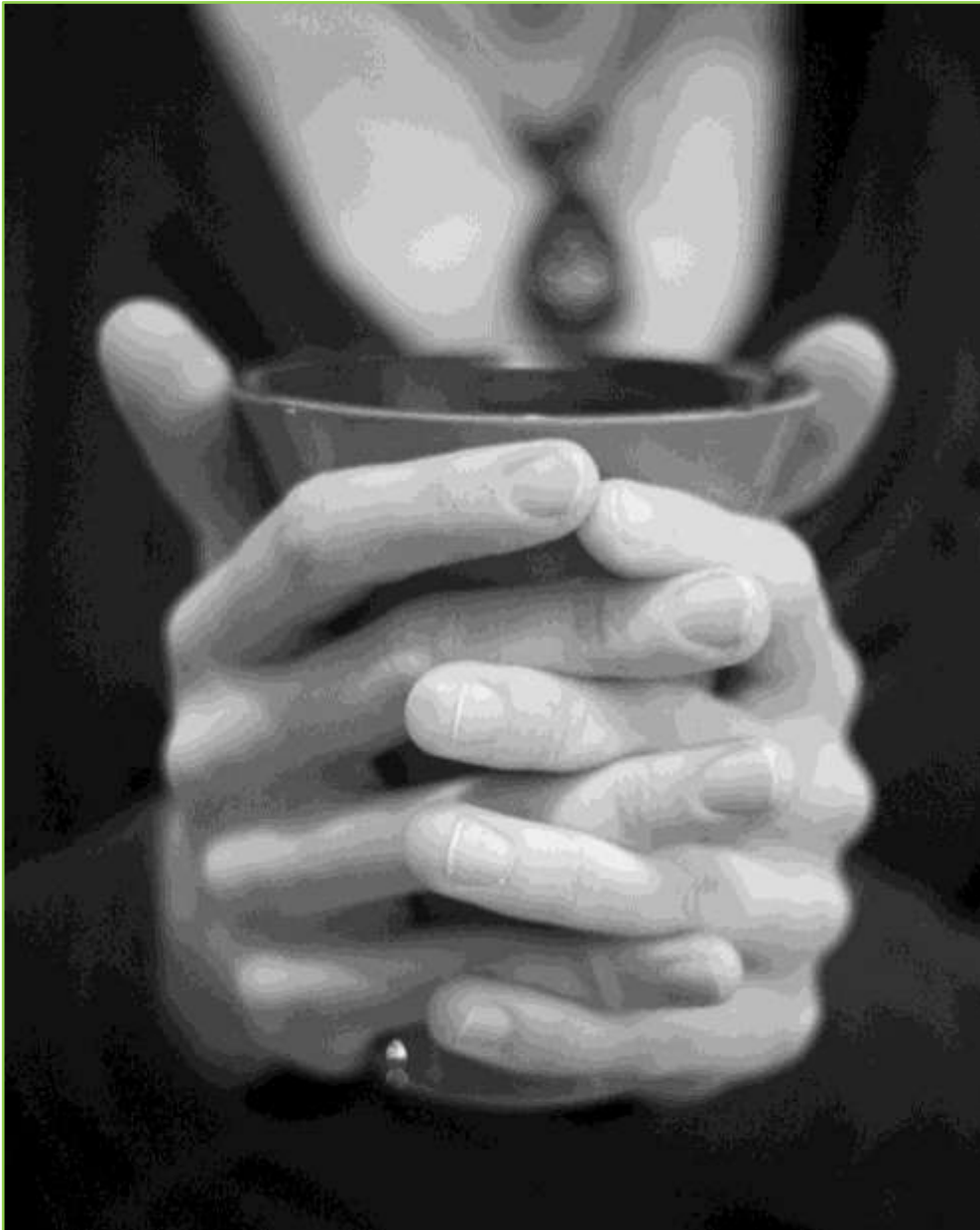
## Der Stoffwechsel

Ein erwachsener Mensch besteht aus etwa 100 Billionen Zellen. Die durchschnittliche Zelle hat eine Größe von einem Zehntel bis einem Hundertstel Millimeter. Der Austausch der Stoffe in den Zellen ist ebenfalls eine Pulsation. Rhythmisch werden Stoffe, wie zum Beispiel Sauerstoff, in die Zelle

gesogen, dort in Stoffe umgewandelt, die der Körper zum Leben braucht, wobei Abfallstoffe, wie Kohlendioxid, anfallen, die aus der Zelle wieder herausgedrückt werden.



*In der Lunge findet der Luft-Stoff-Austausch statt, Sauerstoff kommt rein, Kohlendioxid(stoff) geht raus. Im Körper ist der Stoffaustausch etwas vielfältiger, doch das Prinzip bleibt dasselbe – in den Zellen werden bestimmte Stoffe aufgesogen, andere Stoffe herausgedrückt. Ein ständig pulsierendes Hin und Her.*



*Unermüdlich ziehen sich die Handmuskeln, die bis in den Unterarm reichen, zusammen und dehnen sich aus – das wird Handlung genannt.*

## **Die Funktionalität des Körpers und sein Altern**

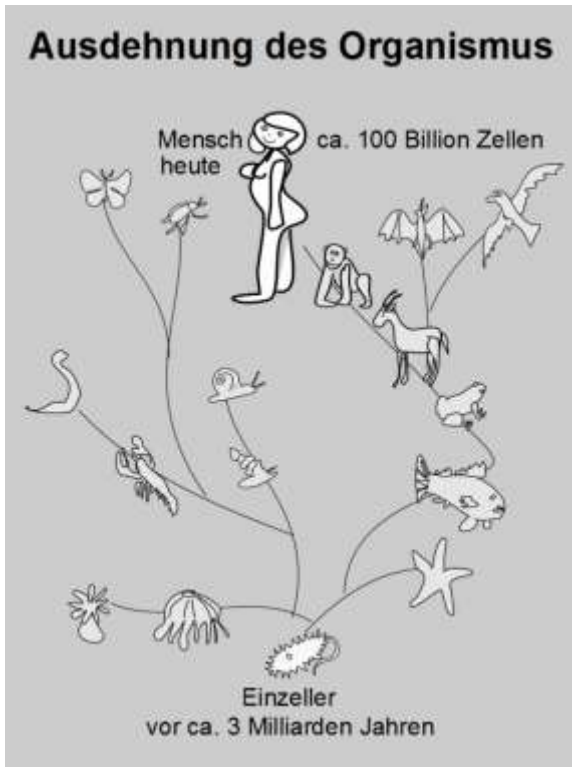
Wie schon dargestellt, ist die Pulsation ein Grundprinzip des Daseins, vor allem des lebendigen Organismus.

Sich zusammenzuziehen und auszudehnen ist schon eine charakteristische Funktion des Zellplasmas und wird in den einzelnen Funktionseinheiten des Körpers verstärkt herausgebildet und spezialisiert. Das allererste Lebewesen, der Einzeller, bewegte sich durch rhythmisches Zusammenziehen und Ausdehnen, wobei ihm dabei – und das soll hier als besonders wichtig hervorgehoben werden – aus dem Zellkörper ausgestülpte rhythmisch flimmernde Härchen beim Vorwärtskommen in seiner flüssigen Umgebung behilflich waren.

Die Entwicklung des menschlichen Körpers kann aus zwei Perspektiven betrachtet und verstanden werden. Einmal die über Milliarde von Jahren evolutionäre Entwicklung des lebendigen organischen Lebens vom ersten Einzeller bis heute. Das andere Mal ausgehend von der befruchteten Eizelle, die die Mutter- oder Stammzelle des gesamten menschlichen Leibes ist.

Bei beiden Prozessen ist erkennbar, dass sich durch Teilung (was auch Differenzierung genannt wird) und Zusammenführung von Einzelteilen immer neue eigenständige Einheiten bilden. So entwickelte sich aus dem ehemaligen einzelligen Wesen die ganze Vielfalt der Tierwelt - und aus der menschlichen Stammzelle die Vielfalt der Organe des menschlichen Körpers.

Das Prinzip der Pulsation bleibt in allem erhalten. Solange der Organismus und seine Funktionen pulsieren, sich bewegen, mobil sind, solange ist von einem lebenden Wesen die Rede. Hört die Pulsation auf, ist der Organismus tot. Der Alterungsprozess ist eine stetige Verringerung des Pulsierens bis zur völligen Erstarrung. Soweit ganz allgemein. Bevor wir uns die pulsierenden Prozesse etwas spezieller ansehen,



*Auch das Leben dehnt sich aus. Vom Einzeller vor ca. 3 Milliarden Jahren zum Einhundert-Billion-Zellen-Organismus des heutigen Menschen. Dabei dehnte es sich gleichzeitig auch in die Vielfalt der*

## Der vegetative Pulsationsautomatismus

Zusammenziehen und Ausdehnen sind ganz natürliche Körperfunktionen und werden oft gereizt durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit oder Kälte und Wärme. Unbewusst gesteuert zieht sich zum Beispiel die Haut automatisch bei Kälte zusammen und dehnt sich bei Wärme aus, die Sauna nutzt dieses Prinzip. Die Pupille zieht sich bei Licht zusammen und dehnt sich bei Dunkelheit aus. Gegensätzliche Gefühle wirken ebenfalls gegensätzlich auf den Körper ein.

Wird der Mensch erschreckt, zieht sich der gesamte Muskelapparat zusammen, der Mensch zuckt vor Angst zusammen. Bei plötzlicher Freude hingegen dehnt sich der gesamte Muskelapparat auf einmal sehr stark aus. Wer schon einmal einen größeren finanziellen, beruflichen oder sportlichen Gewinn erlebt hat oder die Botschaft einer großen Erbschaft erhielt, wird dieses plötzlich ausdehnende Freudegefühl noch deutlich in Erinnerung haben - auch der Sieg der eigenen Fußballmannschaft kann solch plötzliche Freude hervorrufen, reißt die Fans von den Bänken und dehnt ihre verschiedenen Muskeln zum Hüpfen, Winken, Schreien und Jubeln aus.

Die meisten Körperbewegungen werden vom autonom arbeitenden vegetativen Nervensystem gesteuert und sind dem menschlichen bewussten Willen zunächst nicht zugänglich. Das hat viele Vorteile, denn der Mensch hat ja doch noch anderes zu tun, als sich aktiv um seinen Herzschlag oder die Verdauung zu kümmern. Anders wiederum arbeitet dieses vegetative Nervensystem sehr



energiesparend, das heißt, führt der Mensch manche Handlungen öfter aus, wird diese Handlung als Muster gespeichert und dann immer wieder vollzogen.



*Licht und Dunkelheit, Wärme und Kälte wirken von außen pulsierend auf unseren Körper ein.*

Wenn der Mensch sich öfter mit krummen Rücken an seine Arbeit setzt, stellt das vegetative System die Muskulatur schließlich so ein, dass der Mensch immer nur mit krummen Rücken sitzt. Er bemerkt dieses Verhalten gar nicht, da es unbewusst gesteuert wird. Erst, wenn der Rücken weh tut, kommt ihm sein krummes Sitzen zu Bewusstsein. Dieses Muster gilt auch, wenn der Körper sich lange Zeit nicht bewegt.

Dann wird die Haltung sozusagen eingefroren, Muskeln, Sehnen und Bänder erstarren.

### **Pulsation ist Bewegung**

Leben ist Bewegung. Das wussten schon die alten Griechen. Pantha rei – alles fließt. Dieser Ausspruch soll vom griechischen Philosophen Heraklit (vor ca. 2 500 Jahren) stammen, der eine Lehre von der Einheit aller Dinge erschuf. Er schrieb: „Verbindungen: Ganzes und Nichtganzes, Zusammengehendes und Auseinanderstrebendes, Einklang und Missklang und aus Allem Eins und aus Einem Alles.“

Pulsation ist die rhythmische Bewegung der Funktionseinheit in ihrer gegensätzlichen Bewegungsmöglichkeit. Je weiter sich die Funktionseinheit dabei in die entgegengesetzten Richtungen bewegen kann, also je weiter sich die zur Funktionseinheit gehörenden Muskeln ausdehnen und zusammenziehen können, wobei sie immer wieder in die Nullstellung, die Ruhespannung kommen können, desto elastischer und beweglicher ist die Funktionseinheit.

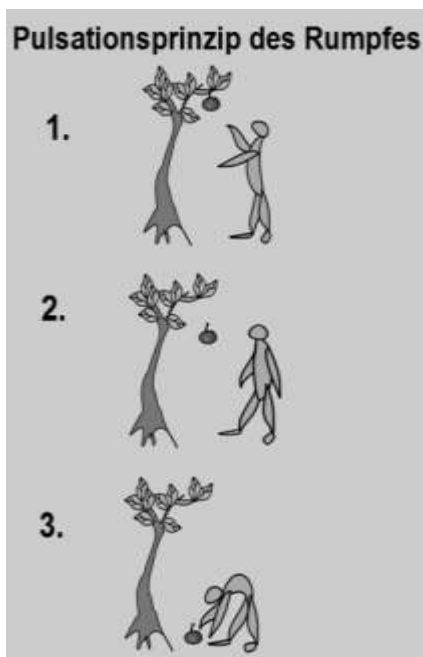
Ein energiegelbes System ist stets in Spannung. Pulsierende Bewegung erhöht die Spannung und somit die Lebensenergie, die zum Bewegen notwendig ist. Dabei werden nicht nur die Muskeln in ihre entgegengesetzten Möglichkeiten weiter ausdehnbar und zusammenziehbar, somit elastischer, sondern gleichzeitig die Bänder, Sehnen und Gelenke.



Knochen sind sehr fest und sehr wenig elastisch, Bänder sind ebenfalls straff und nur schwer elastisch, aber schon mehr als Knochen, Sehnen müssen die sehr beweglichen Muskeln festhalten, sind also elastischer als Bänder, aber weniger elastisch als Muskeln. Ob Knochen oder Muskeln, Haut oder Blut - der gesamte Körper besteht aus Gewebe, wobei es Unterschiede gibt, was ihre Festigkeit und Beweglichkeit angeht.

Das gesamte Gewebe des Körpers bewegt sich entsprechend der pulsierenden Bewegung mal in die eine, mal in die andere Richtung. Dabei wird es gezogen oder gestaucht, so dass das Gewebe eine umso größere Massage erfährt, je mehr die einzelnen Funktionseinheiten sich in entgegengesetzte Richtungen bewegen – pulsieren.

Schauen wir uns jetzt den pulsierenden Organismus und seine Funktionseinheiten etwas spezieller an. Zunächst die sichtbaren äußeren Pulsationen von Rumpf, Hand und Kopf:



### Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Rumpf

Zu 1. Der Mensch schaut nach oben zum Apfel im Baum. Dabei dehnt sich seine Vorderseite aus, seine Rückenseite zieht sich zusammen.

Zu 2. Der Mensch sieht gespannt zu, wie der Apfel vom Baum ihm vor die Füße fällt. Die Muskeln der Vorderseite und Hinterseite tun nichts, sie harren gespannt, was der Mensch als nächstes tun will.

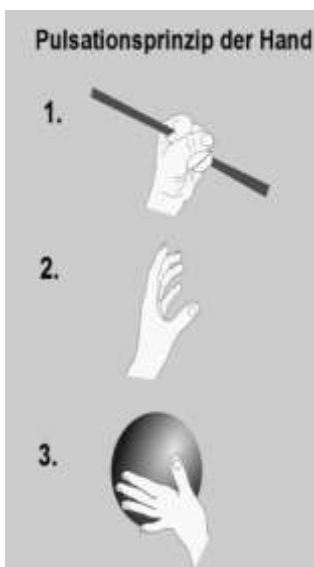
Zu 3. Der Mensch hebt den Apfel vom Boden auf. Dazu muss er seinen Rumpf beugen. Dabei werden die Muskeln des Vorderkörpers zusammengezogen, die des Hinterkörpers ausgedehnt.

### **Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Hand**

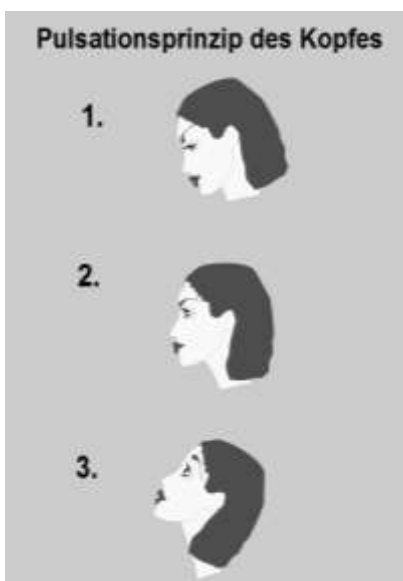
Zu 1. Die Hand greift zu und hält etwas fest. Bei dieser Funktion werden die Muskeln der Innenhand zusammengezogen, die Gegenmuskeln der Außenhand ausgedehnt.

Zu 2. Ohne Funktion, in der Nullstellung oder Spannungsstellung: Die Hand tut zwar im Moment nichts, aber sie könnte jederzeit, sie harrt sozusagen gespannt auf ihre nächste Funktion und Arbeit

Zu 3. Die Hand schiebt etwas weg oder trägt etwas in der flachen Innenfläche. Bei dieser Funktion werden die Muskeln der Innenhand ausgedehnt, die der Außenhand zusammengezogen.



### **Pulsationsprinzip der Funktionseinheit Kopf**



Zu 1. Der Kopf ist nach vorn gerichtet, die Augen sind auf eine Arbeit konzentriert. Die Muskeln des Hinterkopfes, speziell des Nackens und des hinteren Halses, sind ausgedehnt, viele Muskeln des Gesichtes und des vorderen Halses sind zusammengezogen.

Zu 2. Der Kopf ist gespannt, was bald passieren könnte, die Muskeln des Vorderkopfes und des Hinterkopfes tun nichts, sie verrichten keine Arbeit.

Zu 3. Der Mensch schaut in die Sterne nach oben, in die Weite, die Muskeln des Hinterkopfes und die des hinteren Halses sind zusammengezogen, viele Muskeln des Vorderkopfes sind ausgedehnt, zum Beispiel die der Augen und die des vorderen Halses.

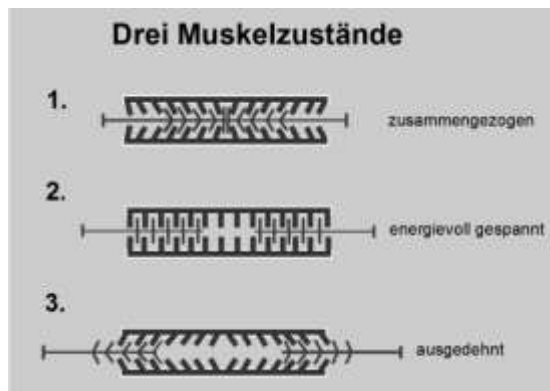
Diese eben beschriebenen äußerlich sichtbaren Pulsationen stehen in Verbindung mit inneren – zunächst nicht sichtbaren Pulsationsprozessen, wie Bewegungsapparat, Kreislauf und Stoffwechsel.

## Die Pulsation des Bewegungsapparates

Die Beweglichkeit des Körpers und seiner Funktionseinheiten – wie Hand, Rumpf und Kopf – wird vom schon erwähnten Bewegungsapparat vollzogen, der aus Knochen, Knorpel, Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskeln besteht.

Wenn im folgenden das Pulsationsprinzip des Muskels näher dargestellt wird, ist zu berücksichtigen, dass die Muskeln und deren Gegenmuskeln bei ihren gegensätzlichen Bewegungen alle zum Bewegungsapparat gehörenden Teile mit in die pulsierende Bewegung versetzt.

Die elastische jugendliche Muskulatur, die den Körper und seine Funktionseinheiten allseits beweglich sein lässt, kennt drei Zustände: zusammengezogen, gespannt, ausgedehnt. Spannung ist dabei der Punkt zwischen zwei gegensätzlichen Möglichkeiten. Das widerspricht der noch weit verbreiteten Auffassung, dass die Kontraktion des Muskels Spannung und die Zurückstellung in dessen Mitte Entspannung sei. Es ist genau umgekehrt:



Zu 1. Wird der Muskel gereizt, um zu funktionieren, wird Energie frei gesetzt, die den Muskel zusammenziehen lässt, wobei Kraft für Arbeit entsteht. Der Muskel ist nach dem Freisetzen der Kraft entspannt.

Zu 2. Um wieder Kraft vollbringen zu können, muss der Muskel sich jetzt wieder spannen.

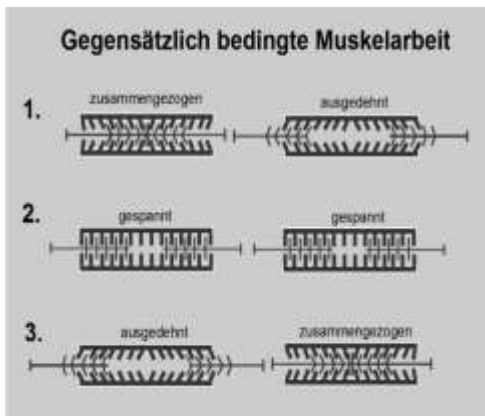
Zu 3. Für das Ausdehnen des Muskels benötigt er seinen Gegenspieler.

Um sich wieder in (An)Spannung zu bringen, benötigt der Muskel Energie und Nahrung. Ein Muskel kann sich nur gut aufbauen und energiereich werden, wenn er in Ruhe ist und nicht bewegt wird.

Der ausgewogene Wechsel zwischen Ruhe und gegensätzlicher Bewegung hält einen Muskel elastisch. An diesem Bild ist auch der Aufbau eines Muskels gut erkennbar. Rein schematisch funktioniert das Zusammenziehen und Ausdehnen wie ein Reisverschlussprinzip. Ist ein Muskel stark zusammengezogen, entsteht eine Stauchung von Häkchen, die auch einmal ineinander verhakt bleiben könnte. Ist der Muskel zu stark ausgedehnt, kann es schnell zu dessen Reißen kommen, weil nur noch wenige Häkchen ineinander greifen.

Um zu funktionieren, benötigt eine Funktionseinheit immer zwei Muskeln, die im Wechsel tätig sind.

Bei der Arbeit der Funktionseinheiten geht es deshalb immer um die Wechselseitigkeit der entgegengesetzten Muskeln:



Zu 1. Um zu funktionieren, sich pulsierend und rhythmisch zu bewegen, muss sich ein Muskel zusammenziehen, dabei dehnt sich der entgegengesetzte Muskel aus.

Zu 2. Wird keine Arbeit verrichtet, sollten beide Muskeln in gespannter, elastischer Ruhe verharren.

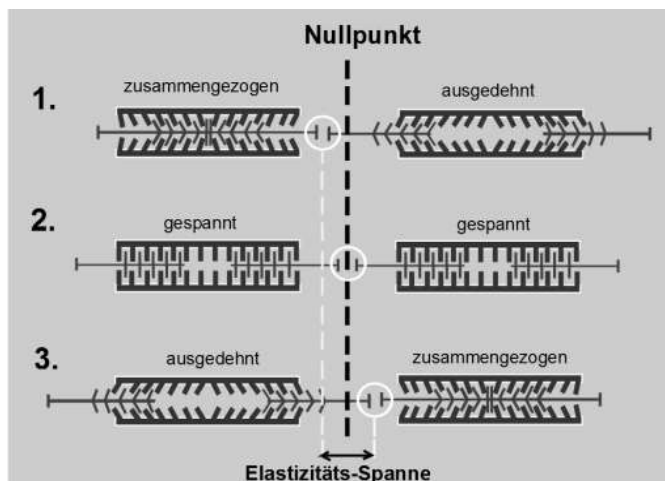
Zu 3. Pulsation besteht aus zwei gegensätzlichen Bewegungen, das heißt, jetzt zieht sich der Gegenmuskel zusammen, der zuvor ausgedehnt war und der zuvor zusammengezogene Muskel dehnt sich jetzt aus.

Bei der Mechanik der Muskulatur ist noch ein Aspekt zu beachten: der Nullpunkt. Der Nullpunkt der Funktionseinheit ist dann gegeben, wenn die gegensätzlichen Muskeln weder zusammengezogen noch ausgedehnt sind. Um diesen Nullpunkt herum findet die jugendliche Elastizität des Muskels statt, sie kann sich von hier in beide Richtungen bewegen, einmal zusammenziehen, einmal ausdehnen.

Bei der Pulsation kommt es kurzzeitig zu Verschiebungen dieses Nullpunktes, so dass die Spanne zwischen dem Nullpunkt 1. und 3. (siehe Abbild) als Elastizitätsspanne angesehen werden kann. Je weiter auseinander diese Spanne gezogen werden kann, desto elastischer und beweglicher, also mobiler, ist diese Funktionseinheit.

Die Elastizität eines Muskels ist umso größer, je mehr sich die Funktionseinheit wechselseitig ausdehnen und zusammenziehen kann. Dabei muss der Muskel immer wieder zurück in die Ruhespannung – den sogenannten Nullpunkt – kommen können.

**Ist der Nullpunkt durch dauerhafte einseitige Belastung der Funktionseinheit verschoben, sprechen wir von Verspannung.**



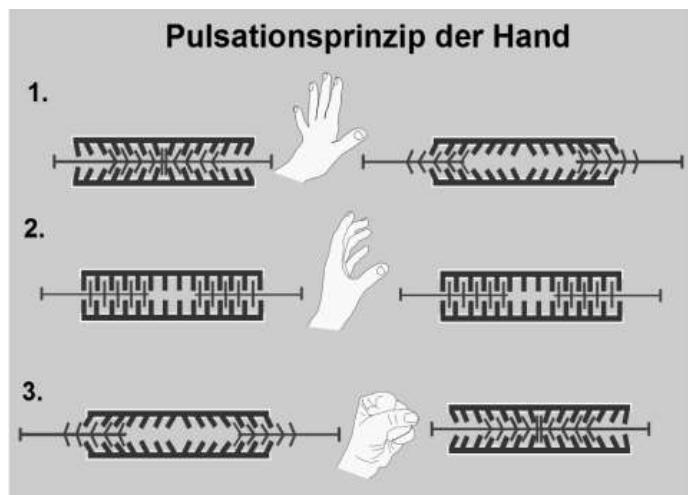
Sehen wir uns abschließend dazu zwei Funktionseinheiten und die dazu gehörige entgegengesetzte Muskelarbeit an.

Zu 1. Ist die Innenhand ausgedehnt, ist die Außenhand zusammengezogen.

Zu 2. Gespannte Ruhe, Muskeln und Funktionseinheit Hand befinden sich in Nullstellung.

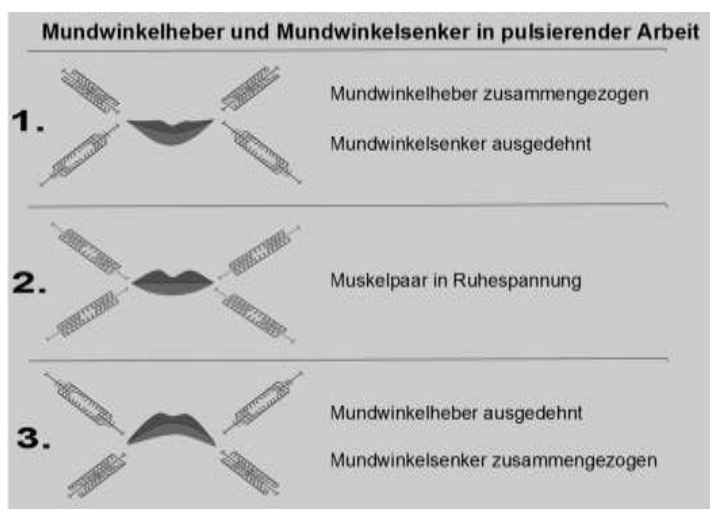
Zu 3. Ist die Innenhand zusammengezogen, ist die Außenhand gedehnt.

Eine jugendlich elastische Hand kann sich stark zur Faust zusammenballen und ebenso stark die Handfläche ausdehnen.



Je mehr sich die Handmuskeln gegensätzlich gesehen ausdehnen und zusammenziehen können, desto größer ist die Elastizität und Bewegungsmöglichkeit, desto besser ist ihre Funktionstauglichkeit im Alltag, sie ist mobil.

Das Gesicht besitzt zahlreiche Funktionseinheiten. 26 Muskeln sind im Gesicht zuständig für deren Bewegung, wobei Muskeln der einen Funktionseinheit auch für eine andere im Wechsel von Zusammenziehen und Ausdehnen dienen können.



Zu 1. Um zu lächeln, benötigt der Mund einige Muskeln, unter anderem muss dafür der Mundwinkelheber zusammengezogen und der Mundwinkelsenker ausgedehnt werden.

Zu 2. Beim Mund in emotionsloser Ruhespannung bildet die Lippenspalte eine waagerechte Linie.

Zu 3. Im Gegensatz zum lächelnden Mund sind bei Trauer die Mundwinkel nach unten gezogen, das heißt, der Mundwinkelsenker ist zusammengezogen, der Mundwinkelheber ist ausgedehnt.

## Die Pulsation des Herz-Kreislauf-Systems

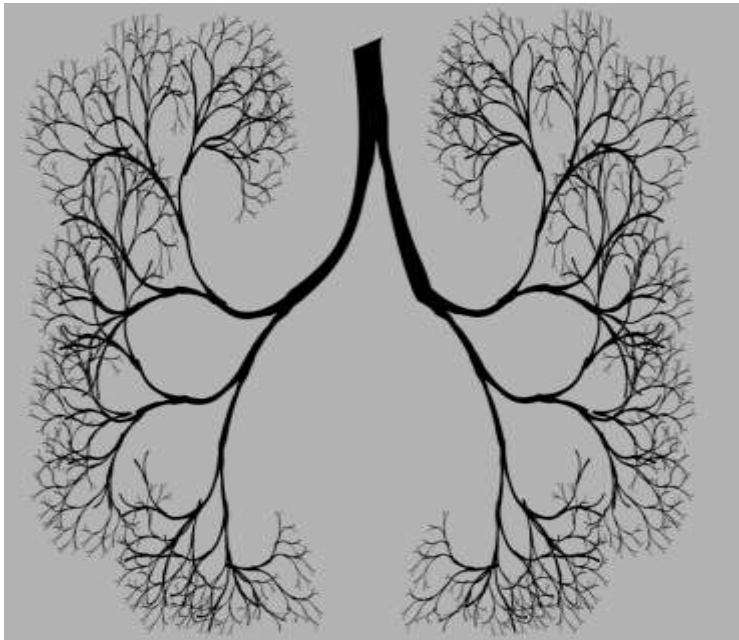
Das Herz-Kreislauf-System wurde nun schon öfter erwähnt und natürlich weiß man, dass es sich hier um pulsierende Bewegungen handelt. Der Alterungsprozess des Organismus hat ursächlich etwas mit dem Zusammenwirken von Bewegungsapparat und Blutkreislauf zu tun. Eines bedingt das andere und wirkt aufeinander ein. Fließt weniger Blut zum Bewegungsapparat, hat dieser weniger Energie, um sich zu bewegen. Bewegt sich der Bewegungsapparat nicht, kann das Blut nicht gut genug fließen, um den Bewegungsapparat zu ernähren.

Schon vor Tausenden von Jahren wussten die Gelehrten von der Bedeutung des Blutes für das Leben und die Erneuerung des Lebens. Blutopfer als Bitte an die Götter, eine reiche neue Ernte zu beschenken, waren die Regel in fast allen alten Kulturen.

Über Jahrtausende bis heute wird das Anlegen von Blutegeln bei bestimmten Krankheiten angewandt. Die Egel saugen sich mit Blut voll, das dem Körper entzogen wird. Der Körper muss nun neues, frisches Blut produzieren, was der Heilung dienen soll.

Aus dem Blut erfahren Ärzte viele Informationen über den Zustand des Körpers. Und obwohl das Blut und seine vielen Bestandteile im Laufe der Wissenschaftsgeschichte schon so viel erforscht und untersucht wurde, ist das Blut als Träger des Lebendigen immer noch ein Geheimnis.

Von Lunge und Herz führen Adern in die Körperregionen hinein und von dort zurück. Arterien nennt man die Adern, die frisches Blut zu den Zellen transportieren, Venen heißen die Adern, die die Abfallprodukte zurück bringen. Während der vom Herzen kommende Blutdruck das frische Blut ziemlich tief in den Körper hineindrücken kann, hat es das Venenblut zurück zum Herzen etwas schwerer. Deshalb fließt es auch langsamer und nicht rhythmisch. Das Venenblut bekommt seinen Druck auch von den Zellen, die den Abfall loswerden wollen.



Um all die vielen und winzig kleinen Zellen mit Nahrung bedienen zu können, teilen sich die großen Adern und mit jeder Teilung werden sie nicht nur mehr, sondern auch kleiner. Bis sie so winzig klein sind, dass sie für die Zellgröße passend sind. Umgekehrt ist es mit den Venen. Diese beginnen ganz klein bei den Zellen und verbinden sich zu immer größeren Gefäßen.

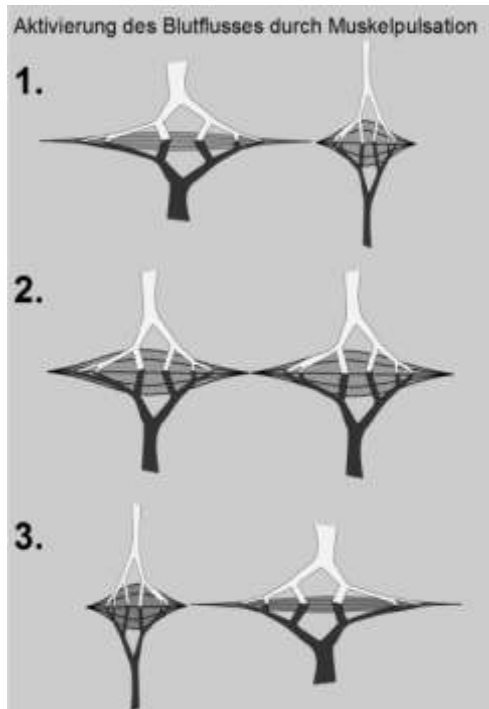
Nur über diese winzigen Blutgefäße, Kapillare genannt, findet der Stoffwechsel in den Zellen statt. Bei Bewegungsmangel verkümmern die Kapillare und die Zellen sterben ab.

Was das Blut mit all seinen Bestandteilen im Körper macht, kann ganze Bände füllen. Dazu gehört zum Beispiel der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu den Zellen, der Abtransport von Zellabfallstoffen wie Kohlendioxid, Milchsäure, und Harnstoff, die Reparatur von zerstörten Körperteilen, die Abwehr von Feinden, wie Bakterien oder Fremdkörper, die Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Spiegels, die Wärmeregulierung und auch die Weiterleitung von Hormonen, die für die Funktionalität des Körpers zuständig sind.

Das Herz ist ein kraftvoller Muskel, der mit rhythmischer Bewegung das Blut durch den Körper pumpt. Auch die Gefäße selbst haben eine eigene Muskulatur, die sich rhythmisch zusammenzieht und ausdehnt, um den Blutfluss in die Peripherie noch zu unterstützen.

Doch das Herz schafft es mit seinem Pulsdruck und Sog nicht allein, den gesamten Stoffwechsel in allen Organen und Körperbereichen über die Blutgefäße zu bewältigen.

**Immer schön im Rhythmus bleiben**

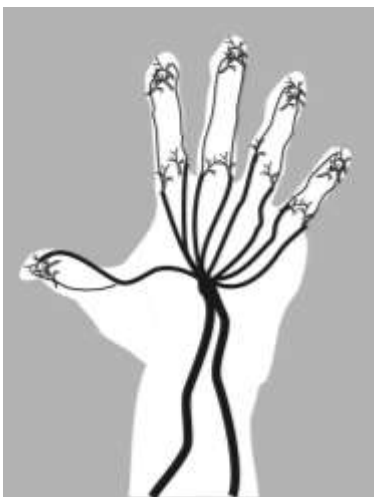


**Zu 1. und 3.** Zieht sich ein Muskel zusammen, dehnt sich der Gegenmuskel der entsprechenden Funktionseinheit aus. Dabei werden die Blutgefäße und Nerven jeweils zusammengedrückt bzw. auseinandergezogen. Das wirkt wie eine rhythmische Pumpe für das Blut. Die Nerven erhalten Impulse, die an das Gehirn geleitet werden.

**Zu 2.** Im energiegeladenen Ruhezustand (Nullpunkt) muss das Herz allein das Blut pumpen. Jedoch auch dann, wenn die Muskeln erschlaffen nichts tun.

An dieser Stelle sei an das erste Lebewesen auf Erden, das einzellige Urtierchen, noch einmal erinnert. Es hat außen am Körper kleine Härchen, die sich rhythmisch bewegen und den Körper vorwärtsbringen. Diese rhythmische Körperbewegung ist allen lebenden Organismen eigen. Unser Urur.-Urahn, der Fisch im Urmeer, musste seinen muskulären Körper ständig hin und her bewegen, um im Wasser vorwärts zu kommen, wobei er dabei von den Ausstülpungen der Haut, den Flossen, unterstützt wurde.

Alle Tiere sind beständig auf Nahrungssuche und bewegen sich dabei fast den ganzen Tag. Die Beine rennen, der Mund futtert, die Augen schauen, der Schwanz greift oder wedelt. Diese Bewegungen des tierischen Körpers unterstützen den Blutkreislauf und den Stoffwechsel. Warum aber altert und stirbt dann ein Tier?





Der Alterungsprozess ist ein ganz natürlicher und er macht halbwegs Sinn. Hat der Erwachsene mit dem Kinderbekommen für den Fortbestand des Lebens als solches gesorgt, ist er selbst nicht mehr von großem Vorteil für das Weiterbestehen des Daseins.

Die pulsierende Antriebskraft der Jugend versiegt mehr und mehr, es gibt zunehmend ein geregeltes Leben, das relativ bewegungsarm ist, mit dem Alter bewegt sich das Lebewesen immer weniger, der Blutkreislauf wird reduzierter, die Ernährung der einzelnen Funktionseinheiten lässt mehr und mehr nach.

Das Alte stirbt ab.  
Der Mensch aber hat sich schon immer den Prozessen der Natur widersetzt. Er hat einen eigenen Willen und setzt ihn mehr und mehr durch. Er erschuf die Lagerhaltung, dadurch muss er nicht mehr den ganzen Tag nach Nahrung rennen. Er erschuf das Rad und den Motor, dadurch muss er gar nicht mehr rennen und kann Beine und Füße bewegungslos abstellen. Er erschuf Werkzeug- und Haushaltsmaschinen, dadurch müssen sich Hand- und Armmuskeln kaum noch bewegen. Er erschuf den Computer, dadurch muss er sich so gut wie gar nicht mehr bewegen. Er erschuf das Fastfood, dadurch müssen sich Mund- und Kaumuskel kaum noch bewegen.

Die Zivilisationserkrankung Nummer eins ist die Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems.

Von Beginn des Lebens vor Milliarden Jahren an muss das Herz nicht allein mit seinem starken Pulsschlag den gesamten Körper bis hin zu jeder Zelle mit Blut versorgen. Dazu muss der Körper sich auch stets pulsierend mit bewegen. Herzbewegung und Körperbewegung bedingen einander und benötigen sich gegenseitig.

Wie das Wasser benötigt auch das Blut selbst Rhythmus und Bewegung, um seine lebensspendende Funktion auszuüben. In stehenden, unbewegten Gewässern gedeiht kaum Leben. Unbewegtes Blut wird dickflüssig und klumpig und verliert seine lebensspendende Funktion.

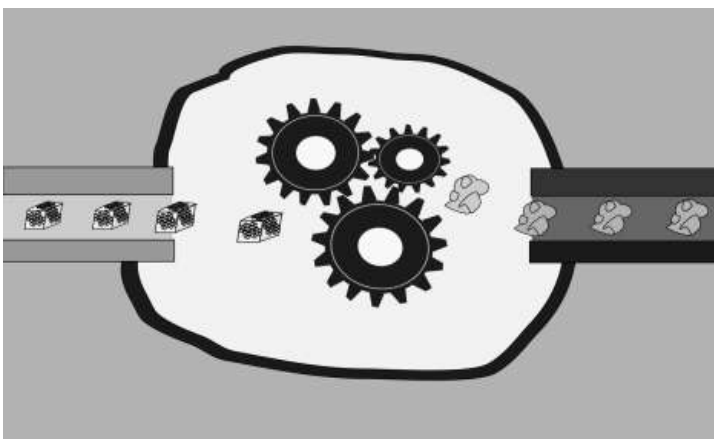
Durch verbesserte Hygiene, die Medizin und sozialere Gesellschaftssysteme, was auch zur Verbesserung der Ernährung für viele Menschen führte, konnte der Alterungsprozess in den vergangenen Jahrhunderten schon vielfach verzögert werden. Doch es ist noch mehr drin.

Rhythmisch pulsierende Bewegung sollte keine beliebige Freizeitbetätigung sein, sondern zum täglichen Leben obligatorisch dazu gehören – wenn man nicht so schnell und schmerzhaft altern will.

Bei den Pulsationsübungen werden einerseits die Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen bewegt und elastischer gemacht, andererseits wird das Blut flüssiger und bekommt zusätzliche Antriebskraft, seine vielfältigen Funktionen in den Zellen zu entfalten. Denn dort, wo der Körper bewegt wird, werden auch die Kapillare und das Kapillarwachstum wieder aktiviert, so dass das Blut zu jeder Zelle bis in die äußersten Randbereiche des Körpers fließen kann.

## Die Pulsation des Stoffwechsels

Beim Stoffwechsel sind verschiedene Abstufungen zu unterscheiden. Als erstes gibt es den Stoffwechsel zwischen dem gesamten Organismus und der Umwelt. Dazu gehören die Atmung, die Aufnahme von fester und flüssiger Nahrung und die Ausscheidung fester und flüssiger Abfallstoffe. Die nächste Stufe betrifft die Organe als Untereinheiten des Körpers, die ebenfalls einen pulsierenden Stoffwechsel haben.



*Die Zelle ähnelt einer Fabrik mit den Abteilungen Einkauf, Produktion, Vertrieb und Abfallentsorgung. Einige Stoffe kommen rein, einige gehen raus.*

Zum Beispiel drückt das Herz das Blut, das die Lunge durch die Atmung mit Sauerstoff angereichert hat, in den Körper und saugt das sauerstoffarme, dafür von den Zellen mit Kohlendioxid angereicherte Blut zurück in die Lunge, wo das Kohlendioxid ausgeatmet wird. Die Nieren befreien die Flüssigkeit des Körpers von Schadstoffen und scheiden diese mit dem Urin aus. Der Darm ist ein langer Verdauungsschlauch, der die über Zähne und Magen grob zerkleinerte Nahrung in molekülgroße Stückchen mahlt und benötigte Stoffe an das Blut zum Transport in die Zellen übergibt und den Rest ausscheidet.

Der Stoffwechsel in den Zellen ist die dritte Stufe. Hier findet auf molekularer Ebene die Energiebereitstellung für den gesamten Körper, für seine Bewegung und sein lebendiges Funktionieren statt - ein äußerst komplexer Prozess. Interessant ist, dass die Zelle ohne äußere Bewegung des Zellegewebes und der Bewegungsapparates insgesamt auch nur bedingt in der Lage ist, ihre pulsierende Arbeit zu erledigen. Eine gut funktionierende Zelle benötigt Zellflüssigkeit, um hierin die Stoffe umzuwandeln und auszutauschen. Außerdem liegt die Zelle nicht im Trockenen, sondern ebenfalls in einer recht flüssigen Umgebung, mittels derer oft der Austausch der Stoffe stattfindet. Je weniger eine Zelle arbeiten kann, desto mehr trocknen die Zelle selbst und ihre Umgebung aus.

Wie das zu Alterserscheinungen führt, soll am Beispiel des Gesichtes deutlich gemacht werden. Denn hier sieht man die Auswirkung mangelnder Bewegung auf die Zellen besonders stark. Während der Körper muskulär sehr grob gestrickt ist, sind der Kopf und das Gesicht viel feiner aufgebaut. Im Gesicht geht es nicht darum, Bewegung der Muskeln an den Bewegungsapparat weiterzugeben. Es geht vielmehr darum, feine und feinste Bewegungen der Gesichtshaut und der Gesichtseinheiten, wie Mund, Augen, Wangen, als nonverbale Sprache, als Mimik sichtbar zu machen. Deswegen haften viele Gesichtsmuskeln auch nicht an den Schädelknochen, sondern direkt an der Haut.

Um die inneren Gefühle und Gedanken sichtbar zu machen, müssen winzigste Regungen erzeugt werden. Deswegen schickt das Gehirn allein zwölf dicke Nervenstränge ins Gesicht, die sich hier zu einem äußerst feinen Nervenetz verteilen. Jede dieser Nervenstränge und Fasern sind mit Schichten von Bindegewebe, bestehend aus Kollagenfasern, umwickelt, die die Nerven sowohl schützen als auch ernähren sollen. Mehrere hundert Mimikvarianten können von den Nervenreizen erzeugt werden.

Dazu gehören gewaltige ausladende Grimassen genauso wie das fast unsichtbare Lächeln der Mona Lisa. Die meisten Menschen halten im Alltag ihr Gesicht relativ starr. Es wird ein wenig gelächelt, ein wenig Trauer und Sorge gezeigt. Von den hunderten Bewegungsmöglichkeiten werden nur Bruchteile genutzt.

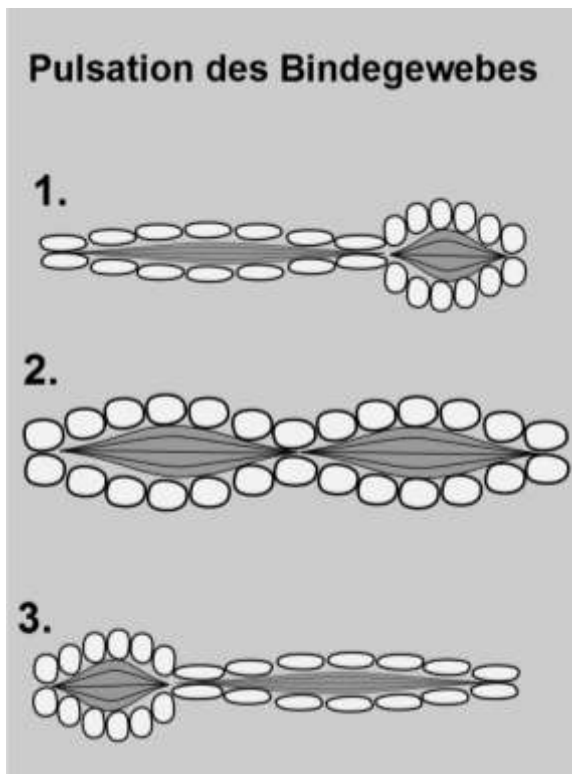
Unbeweglichkeit aber führt zur Verminderung der Zelltätigkeit und zur Austrocknung der Zellen des reichlich vorhandenen Bindegewebes. Gewebe- und Hautzellen werden spröde, was sich letztlich im Gesicht als Hautknitterfalten bemerkbar macht.

So kommt im Gesicht bei relativer Bewegungslosigkeit eines zum anderen. Zunächst sind da die großen Faltenschübe der Kopfhaut von hinten nach vorn zu nennen. Weiterhin die Erschlaffung der meisten Muskeln, was ihre Muskelbäuche schrumpfen und die Hautpartien zusammenfallen lässt und zum Hängen bringt. Und zuletzt die Austrocknung der Zellen, was zur Erschlaffung des Bindegewebes und zu einer Zerknitterung der Haut führt.

Es wird gesagt, dass ältere Leute, weil sie zu wenig trinken, austrocknen. Es ist jedoch auch so, dass die Zellen austrocknen, weil sich ältere Menschen zu wenig bewegen und der Körper dadurch nicht mehr so viel Flüssigkeit benötigt. Deswegen haben ältere Menschen oft wenig Durst und trinken weniger.

## **Die Wirkung innerer Prozesse auf das Gesicht**

Das Gesicht ist Teil des Kopfes und nimmt den gesamten vorderen Teil des Kopfes ein. Beim Alterungsprozess interessieren sich die Menschen fast nur für das Gesicht, also den Vorderkopf. Doch Vorderkopf und Hinterkopf sind eine organische und muskuläre Einheit - eine Funktionseinheit -, das heißt, ziehen sich die Muskeln und das Gewebe des Vorderkopfes zusammen, dehnen sich die des Hinterkopfes aus - und umgekehrt.



Im Alltag des Menschen werden die Muskeln des Gesichtes meist nur zusammengezogen, demgegenüber die Muskeln des Hinterkopfes meist nur ausgedehnt. Das Gesicht zieht sich so mit der Zeit immer mehr zusammen, die dehnbare Haut (inklusive der elastischen Muskulatur und Sehnen) schiebt sich vom Hinterkopf immer weiter nach vorne. So wird die Gesichtshaut immer faltiger, das alternde Gesicht immer kleiner und geknautschter, während der restliche Kopf demgegenüber größer wirkt.

Oft sieht es im Alter so aus, als hätte der Mensch sein Leben lang auf eine Zitrone gebissen, als wäre das Leben ihm immer nur sauer gewesen.

Die Mundwinkel sind nach unten gezogen, die oberen Wangenpartien sind eingefallen, die unteren Wangenpartien hängen gemeinsam mit der schlaffen Halshaut herab. Der Mund ist verkniffen, wobei sich die Lippen immer mehr nach innen ziehen und der Mund schließlich nur noch einem schmalen Spalt gleicht.

Demgegenüber spannt sich die hintere und obere Kopfhaut immer mehr, dehnt sich immer mehr in Richtung des Gesichtes aus. Es kommt dabei zu Quetschungen der Haarwurzeln und der Kopfhautblutgefäße und -nerven, zur Verkümmernung des Haarwachstums sowie zu Kopf- und Nackenschmerzen.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte und unser Gesicht ist ein ganzes Bilderbuch. Ohne Worte verstehen alle Menschen auf der Welt ein Lächeln oder auch Weinen. Traurigkeit und Fröhlichkeit sind aus dem menschlichen Gesicht genauso ablesbar wie Nachdenklichkeit, Besorgnis, Hoffnung oder Angst. Das Mimenspiel ist als Sprache viel älter als das mittels Worten und Sätzen. Und vor allem ist die Mimik eine weltweit verständliche Sprache.

Das Zusammenziehen und Ausdehnen der mimischen Muskeln im Gesicht entsteht oft unbewusst und spiegelt unser Denken und Fühlen wider. Dieses Muskelspiel wird auch Mimik genannt. Das Wort Mimik leitet sich von Mime ab, einer anderen Bezeichnung für Schauspieler. Schauspieler auf der Bühne und im wirklichen Leben können und müssen ihre Mimik bewusst beeinflussen. Lachen und Weinen sind tiefe innere Gefühlsbewegungen. Emotion heißt nichts anderes als Bewegung. Doch kann man Lachen und Weinen auch bewusst und willentlich, wie auf Bestellung, erzeugen, wenn man diese Bewegungen ein wenig geübt hat.

Gleiches gilt für die sogenannten Zornesfalten zwischen den Augenbrauen. Diese beiden tiefen Falten werden hervorgerufen bei den unterschiedlichsten inneren Denk- und Gefühlsregungen. So bei Zorn, wie ihr Name schon sagt, doch auch bei Nachdenklichkeit oder wenn die Sonne blendet. Ebenfalls, wenn man vor dem Computer sitzt und das helle Bildschirmlicht auf die Augen trifft. Der Körper versucht unterbewusst, die Augen zu verkleinern und zieht dazu die Augenregion zusammen.



Das menschliche Unterbewusstsein veranlasst den Menschen zu manchen muskulären Tätigkeiten, zum Beispiel Trommeln mit den Fingern auf die Tischplatte bei Ungeduld. Wie der Mensch sich aber dieses Trommelns bewusst werden und damit willentlich aufhören kann, so kann er sich auch fast jeder einzelnen mimischen Muskelbewegung im Gesicht bewusst werden und darauf Einfluss nehmen. Nicht nur, dass er mit bestimmten Muskeltätigkeiten aufhört, wie das Zusammenziehen der Augenbrauen zu Falten, sondern auch, indem er seine Mimik willentlich verändert: z.B. die Mundwinkel zum Lächeln hebt, die Stirnfalten glättet oder das Kinn hoch nimmt, damit die Halshaut sich strafft.

Die Gesichtsmuskeln können einige hundert mimische Veränderungen des Gesichtes erzeugen. Dabei werden immer einige Muskeln zusammengezogen, andere ausgedehnt. Kein Mensch benötigt in seinem Alltag alle Mimikvarianten, um mit seiner Umwelt zu „reden“, deswegen bleiben viele Muskeln oft lange unbewegt. Bei der Pulsation des Kopfes mit seinen Untereinheiten Gesicht, Nacken, Augen, Ohren, Mund, Nase und Wangen wird nicht nur auf den Aufbau der Muskulatur allgemein geachtet, sondern vor allem darauf, dass das Gesicht wieder ein strahlendes, also nach außen gedehntes Aussehen bekommt. Große Augen, breites Lächeln, gepolsterte obere Wangen, gestraffte untere Wangen und Halsregion gehören dazu. Das Gesicht eines 70jährigen Menschen soll durchaus Lebenserfahrung und Weisheit widerspiegeln und nicht 20jährige Leere, die mit Erleben noch gefüllt werden will. Doch könnte es im Alter auch so aussehen, als hätte der Mensch mindestens genauso viel Freude wie Kummer erlebt. Doch nicht nur das Gesicht kann zusammengestaucht und ausgedehnt aussehen und sein: Das Pulsationsprinzip gilt natürlich auch für den ganzen Körper.

## Die Wirkung innerer Prozesse auf den Rumpf

Muskulär ist der Rumpf in die Hauptgegensätze oben-unten, hinten-vorn und rechts-links eingeteilt. Die Arme und Beine gehören natürlich auch zum Rumpf, sie sind unsere Extremitäten. Extrem bedeutet zunächst ganz einfach: das Äußerste. Unsere Arme und Beine sind die äußersten Funktionseinheiten des Körpers. Sie sind noch einmal weiter differenziert in Hände und Füße, die für sich genommen wieder Einheiten sind, die pulsiert werden können. Die Fingerspitzen und die Zehenspitzen liegen am extremsten weit entfernt von der Mitte unseres Körpers.

Wie beim Kopf der Vorderkopf, also das Gesicht, so zieht sich im alltäglichen Leben beim ganzen Körper der Vorderkörper stets zusammen, der Hinterkörper wird ausgedehnt.

Bauch und Rücken bilden gemeinsam die Mitte des menschlichen Körpers. Sie liegen sich als Gegensätze aber auch gegenüber. Nicht nur muskulär haben Bauch und Rücken entgegengesetzte Funktionen für den Körper auszuführen.

Unser Rücken ist sehr einfach, robust und stabil gebaut. Einem Pferderücken kann man zum Beispiel eine Menge Lasten aufladen, ohne dass es dem Pferd Schmerzen bereitet. Das liegt an einer sehr kraftvollen, stark verflochtenen Rückenmuskulatur. Und daran, dass das Pferd auf vier Beinen steht und Lasten so stabil halten kann. Der aufrechte Gang des Menschen hat viele Vorteile, aber auch Nachteile. Einer davon ist, dass den Menschen das Stehen auf zwei Beinen mit der Zeit ermüdet. Aus diesem Grunde erfand er die Sitzmöbel. Mit dieser Erfindung begannen seine Rückenprobleme, die keinesfalls von den Bauchproblemen zu trennen sind.

Bei fast allen tätigen Verrichtungen, ob stehend oder sitzend, ist der Mensch nach vorne gerichtet, oft nach vorne gebeugt. Das dehnt die Rückenmuskeln aus und quetscht gleichzeitig die Verdauungsorgane im Bauchraum zusammen. Als unser Organismus noch vierfüßig lief, also der Ururur-Ahn des menschlichen Organismus, hatten die Bauchorgane über Millionen von Jahren eine ganz andere Raumfülle zur Verfügung. Ein weiter Bauchraum, nach unten hängend, ermöglichte auch eine weiträumigere Verdauungstätigkeit.

Im zusammengestauchten Bauch des nach vorn gebeugten Menschen sind Verdauungsprobleme an der Tagesordnung. Diese wiederum verursachen Spannungen im Bauchmuskelbereich, die sich über die Seitenmuskeln bis zu den Rückenmuskeln ausbreiten. Es kommt zu sogenannten Schonhaltungen, Krampfhaltungen, in der Mitte des Körpers, die die Probleme weiter verstärken.

Diese einseitige Bewegungsrichtung hält der stärkste Muskel nicht lange durch. Zum einen Erstarren diese Muskeln, Bänder und Sehnen, verlieren ihre Elastizität - sie sind verspannt. Beim alten Menschen erkennbar an seinem nach vorn gekrümmtem Stehen und Gehen.



Der muskulöse Rücken (links) und der organgefüllte Bauch (rechts) bilden zwar die Mitte des Körpers, doch hat jede dieser Funktionseinheiten ganz andere Aufgaben zu erfüllen. Dem wird die jeweils spezielle Pulsationsübung für Rücken und Bauch gerecht.



*Äußere Schönheit und innere Funktionalität des Körpers bedingen einander oft.*

Zum anderen werden Muskeln, Sehnen und Bänder trockener und morscher und fangen dann mit zunehmender Dehnung an zu reißen. Weiterhin können die Wirbel der Wirbelsäule nicht mehr elastisch gehalten werden, es kommt zur Verrutschungen der Wirbel und damit zu Quetschungen von Nerven, die aus den Wirbeln in den Körper führen. Nicht zuletzt sind alle Muskeln stark durchwoben von Blutgefäßen, die im gequetschten Zustand ihre Arbeit auch nicht mehr richtig ausüben können und verkümmern.

Bei der Rückenpulsation geht es vor allem darum, die Zusammenziehungskraft der rückwärtigen Muskeln zu verstärken, dem Körper wieder Rückhalt zu geben. Bei der Bauchpulsation geht es im

Wesentlichen darum, die vorhandene Bauchmuskeldecke aus ihrer Stauchung und Verkrampfung zu befreien und sie dazu einmal ordentlich nach außen auszudehnen. Dabei sollte man darauf achten, auch das Zwerchfell weit nach außen zu dehnen.

Das Zwerchfell ist eine breite und dicke Muskelplatte, die den Bauchraum vom Brustraum trennt. Beide Räume wirken wechselseitig aufeinander ein, denn auf dem Zwerchfell liegen die Herzspitze und die Lungenspitzen.

Bei der Stauchung des Bauchraumes durch langes gebeugtes Sitzen werden somit nicht nur Verdauung, sondern auch Herz- und Lungentätigkeit räumlich und funktionell eingeschränkt. Nur das gerade Sitzen mit ungestauchtem Bauch erlaubt ein ungehindertes weites Atmen in den Bauchraum hinein, gibt dem Herzen Raum zum Schlagen, verschafft den großen Körperadern Freiraum, massiert die inneren Organe rhythmisch und regt ihre Verdauungstätigkeit zusätzlich an.

Nicht nur das Gesicht, auch das Erscheinungsbild des Körpers wird von unbewussten Gefühlen und Gedanken beeinflusst. Zur bildlichen Körpersprache gehören das gesamte Aussehen, auch die unterschiedlichen Bewegungen der Körperteile. Auf jede noch so kleinste Regung kann der Mensch sich einen Reim machen. Ein Kommunikationsexperte drückte es einmal so aus: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Was bedeutet, selbst wenn wir ganz still stehen und gar nichts machen und nichts sagen: Auch das sagt etwas aus. Für den Körper bedeutet das wiederum, jede Muskelbewegung – ob bewusst oder unbewusst, zusammengezogen oder ausgedehnt – ist auf irgendein Gefühl oder Gedanken zurück zu führen.

Nehmen wir das Winken mit der Hand. Hält man die Hand dabei mit der Handfläche nach innen, dann weiß jeder Mensch weltweit: Das bedeutet, jemanden heran winken. Weist die Handfläche beim Winken aber nach außen, dann bedeutet das: Geh weg oder lass das sein. Einschränkend muss gesagt werden, dass weder mimische noch gestische Bewegungen wirklich überall auf der Welt die gleiche Bedeutung haben. In Indien zum Beispiel bedeutet das Schütteln mit dem Kopf Zustimmung, also Ja.

Doch für alle Menschen gilt: Jeder Mensch lebt in einer eigenen Umwelt und somit auch in einer eigenen Gedanken- und Gefühlswelt. Wiederkehrende Gedanken und Gefühle bedeuten wiederkehrende Muskeltätigkeit oder Muskeluntätigkeit - somit andauernde Verspannungen und Verkrampfungen. Negative Gedanken und Gefühle, Sorgen, Zeitdruck, Stress lassen beim Körper inklusive beim Gesicht die vorderen Funktionseinheiten zusammenziehen, was die hinteren Funktionseinheiten ausdehnt.



*Gedehnte Rückenmuskeln, gestauchte Bauchmuskeln zeugen oft von einer großen Last des Lebens, die der Mensch zu tragen hat. Oder von zu wenig pulsierender Bewegung.*

Der Mensch duckt sich ganz unbewusst vor den Nackenschlägen der Umwelt und zieht die Schultern nach vorn. Kummer und Angst beugen den Hals und ziehen Brust- und Bauchmuskeln zusammen.

Ganz allgemein kann gesagt werden: Nach vorn gebeugte Menschen, deren Rückenmuskeln gedehnt und deren Bauchmuskeln verkürzt sind, kann man ansehen - ob krank, traurig oder alt - dass ihnen das Leben eine Last ist.

Positive Gedanken, Freude, Glück, Verliebtsein, auch Verdienst und Gewinn dehnen die vorderen Funktionseinheiten aus, ziehen die hinteren zusammen.

Menschen mit geradem Rücken und einer gewissen Anspannung der Rückenmuskeln, die Brust rausgestreckt, signalisieren Erfolg und Tatendrang. Beim Sport kann man die Sieger eines Wettkampfes beobachten, wie sie mit hochgestreckten Armen weit nach oben hopsen. Lachen lässt die Gesichtsmuskulatur nach außen dehnen. Ein verliebter Mensch strahlt mit allen Fasern seines Körpers. So kann die Pulsation der Körpermuskeln dazu beitragen, nicht nur den Verkrampfungen, Erschlaffungen und Erstarrungen der Muskeln zu begegnen, sondern auch ein bewusst strahlenderes Körperbild zu schaffen.

## **Praktische Pulsations-Anwendung**

### **Der große Stern**

„Der große Stern“ ist eine bestimmte Körperhaltung, die auch die Bezeichnung „Ultimativer Stand der Jugend“ verdient. Das moderne menschliche Leben ist so gestaltet, dass der Körper bei der Arbeit und auch in der Freizeit vielfach und beständig nach vorn gekrümmt und sogar zusammengestaucht wird. Bei der Arbeit am Schreibtisch, vor dem Computer, am Fließband, die Armen werden nach vorn gehalten, mit den Händen wird nach vorn gegriffen. Hinzu kommt, dass wir beim Sitzen den Körper nicht nur nach vorn beugen, weil es so bequem ist, sondern den Körper in seiner vorderen Mitte auch noch sehr zusammenquetschen. Und im Schlaf ringeln wir uns oft noch zusätzlich nach vorn wie ein Wurm zusammen.

Im Laufe der Zeit verkürzen sich die vorderen Muskeln, Sehnen und Bänder, die hinteren dehnen sich immer mehr aus. Dabei weicht nach und nach ihre jugendliche Elastizität der alternden Erstarrung. Bis eines Tages der Bauch nicht mehr gedehnt, der Rücken nicht mehr zusammen gezogen werden kann. Die inneren Bauchorgane werden mehr und mehr zusammen gepresst, ihre Funktionsweise wird eingeschränkt, Gefäße und Nerven werden sowohl im Rücken als auch im Bauch gequetscht. Die Wirbelsäule wird zusammengestaucht. Der Rücken schmerzt nur noch und die gewohnten Tätigkeiten können nicht mehr durchgeführt werden.

„Der große Stern“ wirkt diesen einseitigen alltäglichen Körperhaltungen entgegen, kehrt die Erstarrungs- und Stauch-Prozesse in genau ihr Gegenteil um.

#### **Übungs-Ablauf:**

*Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine ganz leicht auseinander gestellt, so dass die Füße in etwa einer Linie mit den Schultern stehen. Jetzt einmal ganz bewusst tief durchatmen. Richten Sie nun Ihre Konzentration nach hinten zuerst auf das Gesäß und die hinteren Oberschenkel und spannen Sie diese Region an. Lassen Sie Oberschenkel und Gesäß angespannt und spannen Sie weiter den unteren Rücken an. Auch hier die Spannung halten und weiter die Schultern nach hinten anspannen. Nun haben Sie Ihren gesamten Rückenbereich in Spannung zusammengezogen. Der Körper sollte einen kleinen Bogen nach hinten bilden. Als nächstes strecken Sie die Arme weit vom Körper weg seitlich nach oben. Während Sie die hintere Anspannung halten, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und dehnen die Arme und den Körper immer weiter nach oben. Als nächstes muss nun der Bauch weit nach vorn gedehnt werden, so dass die gestauchten Bauch- und Zwerchfellmuskeln eine intensive Befreiung erfahren.*

Diese Übung ist sehr komplex und anfangs werden sie die meisten Menschen nur wenige Sekunden ausführen können. Sicherlich wird es vielen auch schwer fallen, bei dieser Übung zunächst die Balance zu halten. Das ist ganz normal. Man kann sich auch anfangs gegen eine Stütze lehnen, eine Stuhl- oder Sessellehne, oder auch gegen die Wand.



Es ist auch nicht nötig, am Anfang gleich alle Übungsteile auf einmal zu absolvieren. Fangen Sie einfach damit an, sich zunächst auf das Anspannen der hinteren Muskulatur von Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Schultern zu konzentrieren. Wenn das gut gelingt, kann man die Übung erweitern, indem man die Arme streckt, sich auf die Zehenspitzen stellt und den ganzen Körper gen Himmel dehnt. Und erst wenn das ohne Schwierigkeit gelingt, geht man dazu über, dann auch noch die Bauchmuskeln auszudehnen.

Es geht viel schneller, als Sie vielleicht jetzt nach dem Lesen denken, bis Sie den „Großen Stern“ beherrschen. Wir empfehlen, diesen ultimativen Stand der Jugend anfangs mindestens dreimal täglich durchzuführen. Die Länge der Übungsdauer richtet sich danach, wie gut Sie diese Stellung halten können. Anfangs reichen wenige Sekunden völlig aus.

Je öfter man diese Große-Stern-Übung macht, desto besser beherrscht man die Balance und desto weiter kommt man ins Dehnen und Strahlen. Rückwärtige Verspannungen werden immer mehr minimiert.

## **Der kleine Stern**

Während es bei der Übung des Großen Sterns um die Verjüngung des gesamten Körpers geht, hat die Übung des Kleinen Sterns das Ziel, dem Kopf eine Verjüngungskur zu genehmigen.

Der Kopf zeigt wie der Körper sowohl in seiner vorderen als auch seiner hinteren Region Alterserscheinungen, die einander bedingen und doch gegensätzlich sind. Im Alltag richtet der Mensch seine Aufmerksamkeit nach vorn, er schaut nach vorn, dorthin, wo er hingehen will, von wo er etwas haben will. Während die Menschen in Urzeiten – zum Beispiel als Jäger - vor sich bewegende oder stehende Beutetiere weit weg von sich betrachteten, liegt die „Beute“ heute direkt vor der Nase. Auf dem Schreibtisch, auf dem Computerbildschirm, auf der Werkbank. Dabei wird der Kopf auch noch ein wenig nach vorn gebeugt.

Beim Essen und Kauen wird der Mundraum zusammengezogen und zugespitzt. Die täglichen Sorgen beeinflussen die Mimik, die das Gesicht säuerlich zur Mitte zusammenziehen. Dadurch rutscht die hintere Kopfhaut mehr und mehr nach vorn, verengt sozusagen das Gesicht und bildet zusätzlich Faltungen und Falten.

Die obere und hintere Kopfreion wird mehr und mehr gespannt und nach vorn gedehnt. Wie beim Körper erstarren diese Haltungen mit der Zeit, die Elastizität geht verloren. Die Kopfhaut und der Nacken schmerzen, das Gesicht sieht faltig und zusammengestaucht aus, die Gesichtsmuskeln erschlaffen, die Blutgefäße und Nerven sowohl im Gesicht als auch in der hinteren Kopfreion werden gestaucht und gequetscht. Der „Kleine Stern“ lässt das Gesicht schnell erstrahlen.

### **Übungs-Ablauf:**

*Sie können dabei sitzen oder stehen. Konzentrieren Sie sich auf den Hinterkopf, speziell auf die Nackenregion und spannen Sie diese an. Um die Anspannung zu erhöhen, ziehen Sie die Schultern zum Nacken hoch. Nun ziehen Sie die hintere Kopfhaut mehr und mehr zum mittleren Nackenpunkt zusammen und halten diese Spannung. Jetzt geht Ihre Konzentration zum Gesicht, dass geweitet werden soll. Reißen Sie dazu Mund und Augen ganz weit auf. Stellen Sie sich vor, dass sich ihr Gesicht immer weiter ausdehnt, während sich die hintere Kopfreion immer mehr zum Nackenpunkt zusammenzieht. Bleiben Sie in dieser Haltung so lange, wie Sie es ertragen.*

Die Übung des „Kleinen Sterns“ werden Sie ziemlich schnell beherrschen. Er ist eine gute Ergänzung zu den Pulsationsübungen des Gesichtes und der Kopfreion. Sie lässt sich, wenn man den „Großen Stern“ schon gut beherrscht, auch mit diesem gut kombinieren.

Die Stern-Übungen sind keine Hau-Ruck-Angelegenheiten. Sie sollten sehr langsam und mit viel Aufmerksamkeit für den eigenen Körper durchgeführt werden. Jeder Körper reagiert anders und jeder

spürt an anderen Stellen mehr oder weniger viel Widerstand. Dort, wo der Widerstand gegen diese Übung am stärksten ist, sollte man am wenigsten gegenhalten.

Nach und nach werden alle Regionen wieder elastischer. Das zusätzlich Erfreuliche an dieser Nachricht ist: Ist der Körper erst einmal wieder elastischer und beweglicher geworden, hält die Elastizität auch an, wenn man nur ab und an die entsprechenden Übungen absolviert.

## **Augenstern**

Unsere Augen sind der am stärksten belastete Wahrnehmungssinn. Fast ein Viertel des Gehirns ist damit beschäftigt, unsere Licht-und-Dunkel-Wahrnehmung zu einem Bild zusammenzustellen, mit dem wir unsere Umwelt sehend erkennen. In der heutigen Zeit werden die Augen in sehr starkem Maße beansprucht durch das Hineinsehen in monoton stark leuchtende Bildschirme. Ob Fernseher, Computer, Laptop, IPhon oder Tablet, jedes dieser modernen Kommunikationsgeräte verlangt den Augen Höchstleistung ab. Das Licht-Sehen ist Alltag, das Dunkelsehen aber kommt viel zu kurz. Dabei wird erst in der Dunkelheit das zum Sehen nötige Augenpurpur gebildet. Zunehmende Sehschwäche bei Jugendlichen ist schon lange erkennbar. Eine noch viel stärker bemerkbare unangenehme Augenerscheinung ist die Trockenheit, hervorgerufen durch das Starren in die Lichtschirmbilder.

Trockene Augen sind ebenfalls ein Phänomen des Alterungsprozesses, bei dem insgesamt die Feuchtigkeit aus dem Organismus verschwindet. Der Augenstern mildert diese Erscheinung. Es ist eine Blinzelnübung, die am besten morgens vor dem Aufstehen oder abends vor dem Einschlafen, wenn möglich im dunklen Raum, ein oder zwei Minuten durchgeführt werden kann.

Übungsablauf:

*Konzentrieren Sie sich auf die Augen. Sehen Sie geradeaus und blinzeln sie erst leicht, dann immer kraftvoller. Dann wieder leichter. Wiederholen Sie diese Übung. Kleine Pause. Blinzeln Sie nun, indem Sie Ihren Blick nach rechts oben richten, dann nach oben, dann nach links oben, dann geradeaus. Wechseln Sie auch hier zwischen leichtem und starkem Blinzeln ab. Kleine Pause. Blinzeln Sie nun, indem Sie den Blick nach rechts unten richten, dann nach ganz unten, dann nach links unten, dann geradeaus. Wechseln Sie auch hier zwischen leichtem und starkem Blinzeln ab. Kleine Pause. Blinzeln Sie nun, indem Sie den Blick ganz nach rechts, dann ganz nach links abwechselnd richten. Wechseln Sie auch hier zwischen leichtem und starkem Blinzeln ab. Blinzeln Sie zum Abschluss wieder, indem sie geradeaus sehen.*

Mit dieser Übung wird der Tränenzu- und -abfluss angeregt. Die Tränendrüsen und der Tränenkanal nehmen wieder ihre Arbeit auf. Anfangs kann ein Brennen spürbar sein, das ist natürlich, denn die Augen sind ja trocken und bei der vermehrten Reibung der Augenoberfläche durch das Blinzeln ist das vermehrt zu spüren. Bis es wieder zu einem guten Tränenfluss kommt, kann es eine Weile dauern, der Körper muss sich auf die neuen pulsierenden Anforderungen erst innerlich einstellen. Je disziplinierter Sie regelmäßig üben, desto schneller ist die Reaktion des Körpers in Form von zunehmender Tränenflüssigkeit und wieder schmerzfreien gut ernährten Augen.

## **Noch mehr Pulsation des Lebens**

Wer noch nicht genug hat von der Pulsation des Lebens, wird in vielen meiner Bücher fündig. 19 praktische Übungen für den Körper und das Gesicht finden Sie in den Buch „Das Verjüngungsgeheimnis der Pumpenfée“. Diese kleinen, nicht anstrengenden, aber effizienten Übungen lassen sich in jeden Alltag integrieren. Testen Sie selbst.

Weitere theoretische Erkenntnisse über die pulsierende, rhythmische Wellenbewegung nicht nur im menschlichen Organismus, sondern auch im universellen Drumherum finden Sie in dem Buch „Magie der Harmonie“, „Herrscher des Universums“, „Dualität und Religion“, „Warum? Darum! Kleine Nachdenklichkeit über das Alles und Nichts“. In all diesen Büchern gibt es auch stets praktische Anleitungen, das Leben in allen seinen Bereichen besser und harmonischer pulsieren zu lassen.