



Kleine Ursache - große Wirkung

Wirkungsweisen der EBK- Übungen in Stichworten

- * Fördern der Durchblutung
- * Lösen von Energieblockaden
- * Fördern der natürlichen Selbstregulation (durch Reduktion und Lösung von behindernden Energieblockaden)
- * Aktivieren der Lebensenergie
- * Befriedigung des naturgegebenen Bewegungsbedürfnisses ("Wer rastet, der rostet")
- * Ausgleich zu streßbedingten Gesundheitsrisiken und Leistungsstörungen
- * Ausgleich zu einseitigen Belastungen einzelner Muskeln und Muskelgruppen (z.B. infolge von langem Sitzen oder arbeitsbedingten Verhaltensmustern)
- * Verbesserung und Pflege der Leistungsfähigkeit (durch Training von sonst nicht oder wenig beanspruchten Muskeln. Durch aktiven Gebrauch von sonst vernachlässigten Muskeln steigt die Leistungsfähigkeit dieser Körperpartien, was sich auch auf die Kondition des ganzen Körpers positiv auswirkt. Kraftabnahme, die durch mangelnde Anforderungen entsteht, kann dadurch beendet werden - zugunsten einer Erneuerung von stärkenden Funktionen)
- * Schmerzen, die infolge von Verspannungen und durch einseitige Belastungen entstehen, können durch Lösen dieser Störungsursachen mehr oder weniger ganz abgebaut werden. Gleichzeitig geschieht dadurch effektive Prophylaxe.
- * Reduktion von psychischem Dauerdruck und überdosiertem Streß; dadurch Reduktion von zahlreichen Krankheitsursachen
- * Lockern der Muskulatur und damit auch Milderung nervlicher Erregungszustände
- * Erneuerung und Stärkung des Wohlbefindens
- * Zuwendung der Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmung (eine Alternative zu allzulanger Fixierung des Bewußtseins auf "Probleme" oder Konzentrationsmängel durch "Zerstreuung" - etwa im Zusammenhang mit Überflutetwerden durch Außenreize (Beispiel: Stadtverkehr, Dauerfernsehen, Übermüdung durch Computer))
- * Positive Beeinflussung der emotionalen Stimmung, dadurch günstige Wirkungen für den Hormonhaushalt
- * Übungen, die Spaß machen, begünstigen positives Denken, und Aktivierung der inneren Energiepotentiale
- * Verbesserung der Atmung. In unserer Zivilisation werden die Atemorgane oft relativ wenig beansprucht (im Auto und im Lift kommt es eher zu einem Verflachen der Atmung als beim Treppensteigen...). Viele Menschen atmen nur noch in den oberen Brustraum hinein, während andere Teile der Lunge unbeatmet, unbelüftet bleiben. Infolgedessen ergeben sich oft Erkrankungen der Atemwege, besonders im fortgeschrittenen Lebensalter. Wer die aktivierenden Übungen des EBK-Programms anwendet, wirkt den damit gegebenen Gefahren entgegen. Auf diesem Hintergrund kann deutlich werden, daß diese Übungen bei adäquater Anwendung sowohl therapeutisch als auch präventiv wirken, zumal die Qualität der Atmung für das körperliche und seelische Wohlbefinden eines Menschen von weit reichender Bedeutung ist.

* Bauch- Becken- und Brustraum werden so angeregt, daß sie locker werden und locker bleiben können (was u.a. für die Qualität der Atmung wichtig ist, speziell für das Ermöglichen einer guten Zwerchfellatmung)

* Sauerstoffzufuhr: Die Übungen des EBK-Programms tragen zur notwendigen Versorgung des Körpers mit Sauerstoff bei (was zum Wohlfühlen und zum Erhalten oder Wiedergewinnen der gesundheitlichen Leistungsvoraussetzungen wichtig ist; körperliche und geistige Anforderungen können nur mit Mühe oder nicht bewältigt werden, wenn der notwendige Sauerstoff fehlt). Sauerstoff ist nicht alles, aber eine wichtige Voraussetzung für vieles, auch für Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit.

* Ausserdem: Durch die Übungen des EBK-Programms wird es leichter, sich körperlich und geistig auf wohltuende Weise zu bewegen. Dadurch entstehen günstige Voraussetzungen, um sich neuen bewegenden Eindrücken zu öffnen. Dies wiederum trägt dazu bei, dass gesundheitsfreundliche Wechselwirkungen in Gang gesetzt und unterstützt werden.

Beispiele dafür zeigen sich, wo jemand in einem verqualmten Raum das Fenster öffnet und frische Luft hereinlässt, gesammelt und ohne Hektik in die freie Natur schaut - z.B. einen Baum meditativ betrachtet, mit offenen Sinnen bei einem See oder Berg oder einer Blume verweilt (schauend, riechend, tastend...), frei atmend Musik hört und erlebt, den nächtlichen Sternenhimmel wahrnimmt und auf sich wirken lässt...

Und schließlich:

Durch EBK-Übungen wird die psychosomatische Koordination der Lebenskräfte stimuliert und unterstützt.

Dies wiederum hilft, die natürliche Selbstregulation im Organismus - und damit auch spontane Heilungsprozesse - zu fördern.

Platz für eigene Notizen:

Gesundheit und Freude

durch naturgemäßes Zusammenwirken
mit Offenheit für lebensfreundliche
Erfolgsentwicklung

einschließlich Sinn-Erfahrung

Nicht zuletzt hängt die Wirksamkeit der EBK-Praktiken auch damit zusammen, daß wir in den für das Üben eingesetzten Zeiten belastende und entfremdende Verhaltensabläufe unterbrechen (z.B. hektische Betriebsamkeit, krampfhaftes Sich-Abmühen, Fixierung auf bornierte Vorstellungen, Einengung des Atmens durch angstgeleitetes Mißtrauen und dessen Folgen...).

Wo wir aufhören - wenigstens für einige Minuten -, uns das Leben unnötig schwer zu machen (durch Krampf, Dauerhektik, selbstgemachten Streß, angstgeleitete Abwehrhaltung, Wahrnehmungsverzerrungen u.dgl.), erhält unser körperlich-seelischer Organismus eine Chance zu Erholung, zu Regeneration und damit zu gesundheitsfreundlichem Erleben.

Wo gesundheitsgefährdende Teufelskreise im Gang sind (wie z.B. die durch Angst - Mißtrauen - Absonderung vom Schöpferischen geprägten Kettenreaktionen), kann durch Einschaltung von geeigneten Übungen eine Unterbrechung eingeleitet werden, die neue Verhaltensmöglichkeiten eröffnet und damit Entwicklungen in eine andere Richtung in Gang setzen und fördern läßt.

Verdeutlichen mag ich das Gemeinte anhand eines Beispiels aus der lebendigen Natur, etwa der Entwicklung eines Baumes oder eines Löwenzahns. Wenn jemand die Entwicklung des Löwenzahns behindert, indem er ihn zu wenig in Ruhe läßt, dann werden sich bald Störungen einstellen. Wer diese Störungen ausschalten will, ohne deren Ursachen zu beheben, wird wenig Erfolg ernten. Erforderlich ist ein Ausschalten der die Entwicklung behindernden Störfaktoren. Sind diese ausgeschaltet, kann die Entwicklung "von selber" wieder besser gelingen, sofern die erforderlichen Wachstumsvoraussetzungen (wie Nährboden, genügend Wärme, Wasser usw.) gegeben sind.

Ähnliches gilt für die menschliche Entwicklung. Auch sie braucht manchmal vor allem: Ruhe, Befreiung von Störfaktoren, Freiraum für Entfaltung, Zeit für von Innen her gesteuertes Wachsen und Reifen. Die Übungen des EBK-Programms bieten dazu Anregungen. Sie können bei angemessener Anwendung bewirken, daß wir den für gesunde Entwicklung erforderlichen Freiraum leichter finden und schaffen können als wenn wir in Dauerhektik und Dauerstreß gefangen bleiben.

In unserer Zivilisation werden kreative Energien und Prozesse oft durch materielle und geistige Störfaktoren gefährdet, auch durch solche, die wir durch erlernbare Verhaltensweisen ausschalten und unter Kontrolle bringen können (z.B. streßbedingte Energieblockaden durch erlernbare Entspannungsübungen). Wo wir solche Verhaltensweisen anwenden, entstehen ermutigende Erfahrungen, nicht zuletzt auch neue Impulse für kreative Arbeit und Freizeit.

Infolgedessen verbessern sich die Voraussetzungen für sinnvolles Handeln, bei dem der Wandel und die neuen Anforderungen unserer Zeit angemessen berücksichtigt werden können. Das aber heißt: Es entstehen auswertbare Chancen zum Fördern der heute notwendigen Schlüsselqualifikationen und Kompetenzen, besonders der sozialen Kompetenz sowie auch der Fach- und Methodenkompetenz.

Denn: Erwerb und Steigerung dieser Kompetenzen hängen direkt und indirekt mit der gesamten Persönlichkeitsentwicklung zusammen, also mit Lern- und Reifungsprozessen, die durch pädagogisch geeignete Übungen stimuliert und unterstützt werden können.