www.starkvital.ch

Nr. 20 September / Oktober 2021 4. Jahrgang Schweiz CHF 6.–

STARKVITAL

DAS MAGAZIN FÜR EIGENVERANTWORTLICHE MENSCHEN AB 60

WEITSICHT
BRAMBODEN
Das Gesundheits-HOTEL
Erster Besucher
EMIL

SARKOPENIE
ist KEINE Krankheit

Inkontinenz
Aus Scham nicht mehr ins Fitnesscenter

FASZIEN
Interview mit LUCIA N. SCHMIDT

AHV Staatlicher Finanzbetrug?

Ist ALTERN eine Krankheit?

Neue Lebensenergie durch Mental Physio Training

Muskeln, Emotionsmanagement und Lebensgefühl – ein wichtiges Trio

Vorab eine kleine Reflexion zu zwei Begriffen: Gefühl und Emotion – ist das nicht dasselbe? Nein, es handelt sich tatsächlich um zwei verschiedene Dinge. Mit «Gefühl» bezeichnen wir die generelle angeborene Fähigkeit zu fühlen.

Wir können fühlen, ob uns etwas guttut oder nicht, unbeeinflusst von äusseren Gegebenheiten. Auch das Gefühl für uns selbst gehört dazu.

Emotionen wiederum sind Produkte unseres Fühlens, die durch mentale Vorgänge wie zum Beispiel Gedanken, Erwartungen, Meinungen, Einstellungen, Vorstellungen, Wünsche und Absichten entstehen. Es gibt sie als Reaktionen auf Ereignisse von aussen, die uns erfassen und eine entsprechende Emotion auslösen. Zum Beispiel Freude, Ärger, Angst, Trauer, Wut über das jeweilige Ereignis.

Das Spannende ist, dass diese vielfältigen Emotionen – wenn wir sie gut managen können – nur für sehr kurze Zeit einen Platz in uns einnehmen. Von Bedeutung ist dies besonders für Emotionen, die mit belastenden Situationen einhergehen wie Ärger, Angst, Trauer, Wut. Je besser es uns gelingt, mit solchen Emotionen umzugehen, umso schneller verlassen sie Herz und Seele. Und wir können wieder frei atmen.

Alle Emotionen werden immer durch den Körper präsentiert. Das ist wichtig zu wissen. Und um Emotionen zu managen, benötigt unser Körper eine entsprechende Kompetenz.

Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

siehe www.starkvital.ch

Der Körper: Ort des Emotionsmanagements

Der Körper ist also sozusagen der Ort unseres Emotionsmanagements. So wie unser Gehirn über Orte verfügt, an denen bestimmte Denkschritte durchgeführt oder bestimmte Erinnerungen gespeichert werden, so hat der Körper Orte – nämlich die Muskulatur bzw. deren Bindegewebe –, an denen sich das Emotionsmanagement vollzieht. In diesem Zusammenhang gibt die Tatsache zu denken, dass über 80 Prozent der Menschen nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, ihre Emotionen sinnvoll zu steuern.

Doch es geht hier ja nicht nur um den gelungenen Umgang mit negativen Emotionen wie Angst, Ärger oder Trauer. Auch Emotionen wie Zuversicht, Optimismus, Mut, Antriebskraft, Begeisterung oder Lebensfreude als natürliche Elemente unseres Gefühls zu uns selbst gehören dazu und wollen sinnvoll gemanagt und vor allem erlebt werden.

Schwingungssubstanz als biologische Grundausstattung

Damit negative Emotionen bewältigt und positive Emotionen freudig gelebt werden können, besitzt unser Körper eine biologische Grundausstattung, die dafür zuständig ist, dass dies gelingt. Diese biologische Grundausstattung drückt sich im Muskelbindegewebe über eine Schwingungssubstanz aus, die in einer gesunden Qualität vorhanden sein muss, damit wir unsere Emotionen sinnvoll managen und unsere Freude und Lebendigkeit aufrechterhalten können.

Wenn diese Schwingungssubstanz zu mehr als 50 Prozent erhalten ist bzw. zur Verfügung steht, dann kann sie die Richtung unseres Handelns und Erlebens sinnvoll bestimmen, wenn wir in unserem Leben schönen Dingen begegnen oder Herausforderungen und Probleme zu bearbeiten haben.

Ist die Schwingungssubstanz jedoch geringer als zu 50 Prozent verfügbar, dann übernimmt unser Gehirn vollständig das Ruder. Es versucht dann, eine Welt zu kreieren mit der guten Absicht, dass es uns gutgeht. Negative Nachrichten werden vom Gehirn jedoch dabei so verarbeitet, dass sie dem Gehirnbesitzer eine Enge (Angst) bereiten, diese im Körper auch verursachen, die letztlich vom Körper aber nicht organisiert werden kann aufgrund der zu geringen ausgleichenden Schwingungssubstanz, die der Körper benötigt, um sich selbst erfolgreich wieder zu regulieren. Das Gehirn, das eigentlich unser Diener ist, spielt sich dabei zum Chef auf, weil es keine klaren Informationen von unserer geistigen Intuition erhält, mit der wir geboren werden und die unsere Schwingungssubstanz präsentiert.

Muskel-Bindegewebe als Ort der Schwingung

Diese Schwingungssubstanz in unserem Körper wird durch unser Bindegewebe erzeugt und ist dabei unsere Brücke sowohl zum Aussen als auch zu unserem Inneren, unserem Selbst, unserem „Ich bin“, unserem Sein. Es handelt sich dabei um eine messbare physiologische, physikalische und keine spirituelle Gegebenheit. Sie ist in unserem Bindegewebe mit einer grossen Vielfalt ganz spezifischer Schwingungsanteile präsent, die auf die unterschiedlichsten Reize antworten. Das bedeutet beispielsweise, dass man eine gut organisierte Emotion der Angst haben kann, jedoch eine schlecht organisierte Emotion der Wut oder des Mitgefühls. Und genauso gibt es Anteile, welche die Grundlage der Möglichkeit sind, unbeschwerter und glücklicher zu leben, sich besser arrangieren zu können, beispielsweise begeistert und antriebsstark zu sein.

Eine faszinierende Entdeckung, die wir in unserer Akademie in diesem Zusammenhang gemacht haben, ist die Tatsache, dass es spezifische Körperbewegungen gibt, die den

do it Akademie®

Erhalt unserer angeborenen Schwingungssubstanz unterstützen und fördern. Ein Beispiel:

Für mehr Balance und Urvertrauen sind primär zwei Muskeln zuständig, zu denen sich als sekundär beteiligte Muskeln oft 50 bis 100 weitere Muskeln hinzugesellen. Die primären Muskeln stehen dabei mit den sekundären Muskeln in Verbindung und managen alle Abläufe. Für Urvertrauen, Gleichgewicht, Ausgleich, Frieden, Ruhe, Gleichklang sind es beispielsweise die Muskeln M. psoas, M. peroneus, M. tibialis posterior und anterior. Es sind die Fussgelenk- und die Hüftstabilisierungsmuskeln. Reicht es vielleicht dann, diese Muskeln einfach nur in Bewegung zu bringen, und schon ist das Urvertrauen wieder da? Nein, so einfach ist es nicht. Die dem Urvertrauen zugeordneten Muskeln

benötigen erstens ganz spezifische Bewegungsmuster, und zweitens noch etwas anderes: Natur.

Bewegung, Natur und gelungene Schwingung

Bei der Erforschung und Entdeckung dieser Zusammenhänge von Bewegung und der Schwingungssubstanz im Bindegewebe unserer Muskeln entdeckten wir nämlich die Natur als ein weiteres kraftvolles Kriterium, das zum erfolgreichen Erhalt unserer für jedwede Selbstregulation so wichtige Schwingungssubstanz bedeutsam ist. So werden den verschiedenen Bewegungsmustern ebenso spezifische Naturbilder zugeordnet, die dann in Verbindung das spezifische benötigte Schwingungsgeschehen unterstützen. Bezogen auf das Urvertrauen hiesse dies, dass oben genannte Primärmuskeln auf eine ganz spezifische Weise bewegt werden, während man das dieser Bewegung zugeordnete Naturbild betrachtet. Aus diesen faszinierenden Zusammenhängen haben wir in unserer Akademie schliesslich ein tiefenwirksames Trainingskonzept erschaffen:

die Körperfeldcoaching-Clips.

Dabei handelt es sich um ganz kurze audiovisuelle Natur-Bewegungsfilme, die in der Lage sind, unseren ursprünglichen gesunden Schwingungszustand wiederherzustellen und so unser Emotionsmanagement wieder zu stärken. Die Naturelemente, die in den Filmen präsentiert werden, sind dabei mit ganz spezifischen Bewegungsmustern kombiniert, die man mitmachen kann, während man die Clips anschaut.

Die Kraft der Körperfeldcoaching-Clips

Diese Natur-Bewegungsfilme lassen sich aber auch ganz unabhängig von einem Körpertraining einsetzen, das heisst, sie entfalten ihre Wirkung auch, wenn sie nur angeschaut werden. Doch genauso ist es während einer Trainingsaktivität natürlich sinnvoll, sie zu nutzen und begleitend zum Training einfach mitlaufen zu lassen. Hierbei lässt sich ein Bewegungsmuster mit Betrachtung des ihm zugeordneten Naturbildes sowohl ganz leicht ohne Hinzunahme grösserer Widerstände durchführen; ebenso ist es aber möglich, dasselbe Bewegungsmuster unter kraft- bzw. leistungssportlichem Aspekt durchzuführen. Und schlussendlich führt auch die blosse Betrachtung der Bewegungen im entsprechenden Naturrahmen zur Stärkung der Schwingungssubstanz, die wir so sehr brauchen, um unsere Emotionen und unser ganzes Leben besser zu managen und glücklicher zu erleben.

Es gibt hierzu in meinen bisherigen Berichten in der Stark&Vital schon viele wertvolle Informationen. Diese Arbeit ist auch bei bewegungs- und sportaktiven Menschen als

Mental Physio Training

bekannt und wird bereits auf breiter Ebene angewendet.

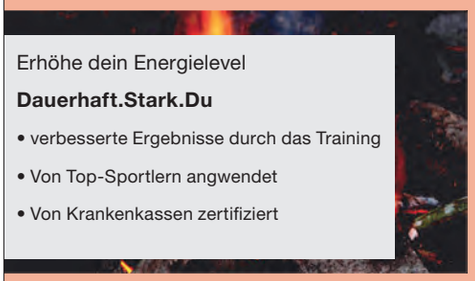
Herzlichst

Jürgen Woldt

Mehr Informationen zur Umsetzung der beiden Modelle über diesen Link

https://bodysense.de/sv-fit-u/

Das neue sensorische Training



Erhöhe dein Energielevel

Dauerhaft.Stark.Du

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- Von Top-Sportlern angwendet
- Von Krankenkassen zertifiziert

Entdecke die Quelle deiner Kraft und die Quelle deines Wachstums mit BodySense®

Vorteile für dein Training

- verbesserte Ergebnisse durch das Training
- der Aufbau der biologischen Substanz in unserem Körper, die für unsere Bewegungsempfinden zuständig ist
- Verringerung der Trainingsverluste bei Pausen durch Krankheit oder Business
- Reduzierung von Verletzungsanfälligkeit
- Verbesserung der Denkleistungen und der Stoffwechselorganisation

Lerne die Muskel-Organtabelle kennen.

Du wirst dein Training danach anderes betrachten.

https://bodysense.de/muskelorgan-zuordnungstabelle/

Jürgen Woldt

ist Inhaber des doit-Bewegungsstudios und Forschungs- und Bildungszentrums der doit-Akademie, gegründet 1982. Buchautor, Kolumnist in den unterschiedlichsten Fachzeitschriften, ausgezeichnet mit dem Fitness Award für ausserordentliche Leistung für die Fitnessbranche

Info: https://bodysense.de/sv-fit.u/

Nutze die Intelligenz deines Körpers

★★★★★

BodySense®
Mental Physio Training

verbessert deinen Energiefluss und stärkt deine Selbstregulationsfähigkeit

- ✓ **Bewegungslust wird gesteigert**
- ✓ **Leistungsfähigkeit wird verbessert**
- ✓ **Regeneration wird verbessert**
- ✓ **Verletzungsanfälligkeit wird reduziert**
- ✓ **Leistungsrückgang nach Pausen wird vermindert**

Nutze die Kraft der Natur und den Einfluss von Farben, Klängen und Worte auf die Verbesserung deiner Leistungsfähigkeit und deiner emotionalen Gesundheit.

Das Mental Physio Training ist vom Gesundheitsforscher Jürgen Woldt in über 25 Jahren entwickelt, mit zwei Patenten belegt und seine Arbeit über den Fitnessaward 2009 gewürdigt.

Seit 2007 veröffentlicht Jürgen Woldt seine Forschungserkenntnisse in vielen Fachzeitschriften, wie auch aktuell in der Sport und Vital von Jean-Pierre Schupp.

Nutze als Unternehmer das Konzept Mental Physio Training in deiner Gesundheitsanlage.
Die Nutzungsrechte ermöglichen es, deinen Kunden, diese Anwendung in deiner Gesundheitsanlage und in trainingsfreien Zeiten zu nutzen.

Weitere Informationen erhältst du hier:

https://bodysense.de/sv-fit-u/

Auf doit-akademie.de finden sie noch weitere Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu unterstützen:

doit-akademie.de