

intendons®



November 2014

intendons e.K.

Verlag und Institut
für innere
Bewegung

Grundlagen der inneren Bewegung

Was? Wozu? Wie? Für wen?



„Therapien und Training wirken von außen nach innen, innere Bewegung wirkt von innen nach außen“

Harald Xander

intendons e.K.

Verlag und Institut für innere Bewegung

Schubertstraße 5
55270 Zornheim

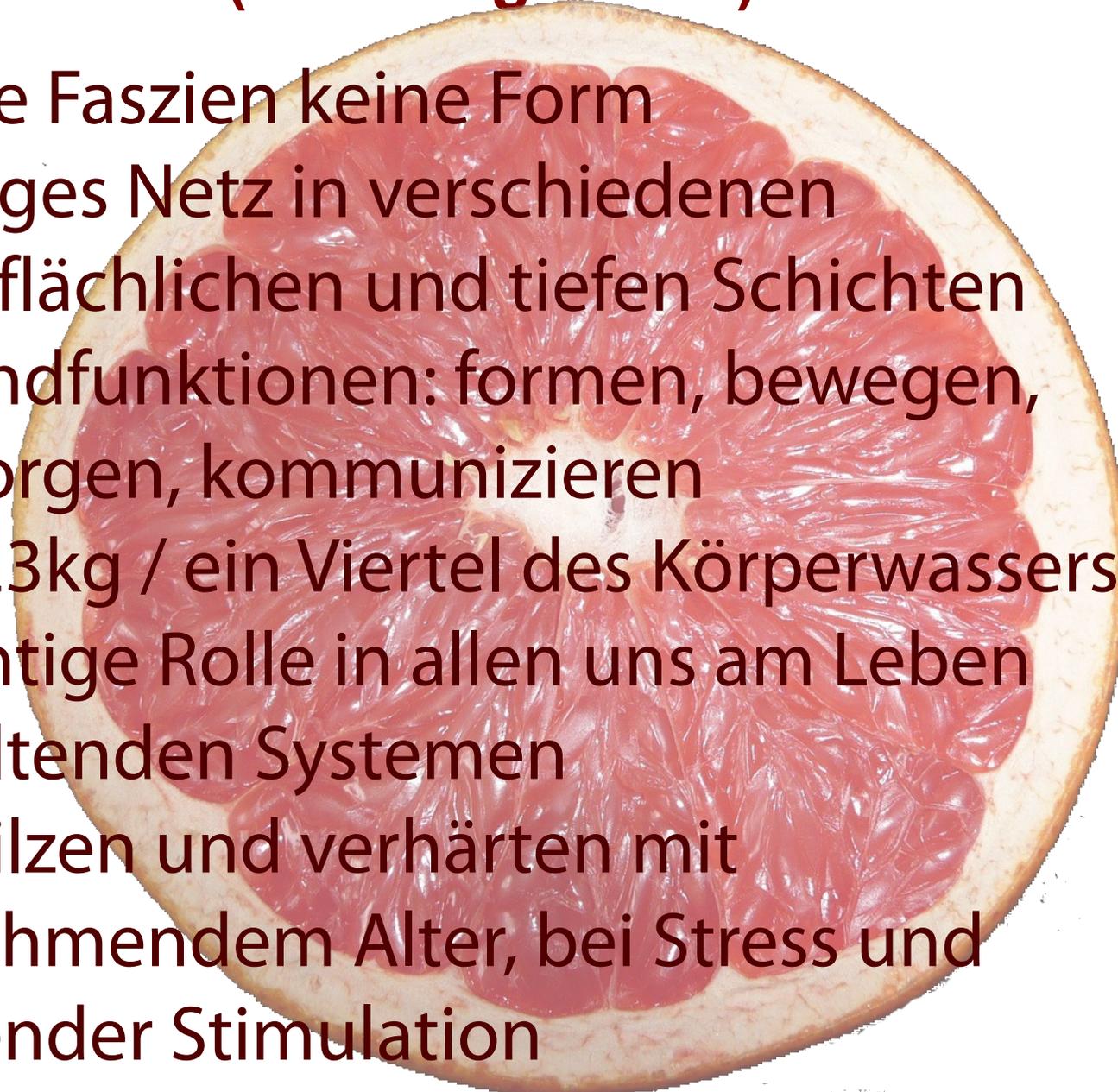
www.intendons.com

intendons®



Was sind Faszien (= Bindegewebe) ?

- ohne Faszien keine Form
- fasriges Netz in verschiedenen oberflächlichen und tiefen Schichten
- Grundfunktionen: formen, bewegen, versorgen, kommunizieren
- 18-23kg / ein Viertel des Körperwassers
- wichtige Rolle in allen uns am Leben erhaltenden Systemen
- verfilzen und verhärten mit zunehmendem Alter, bei Stress und fehlender Stimulation



Pathologischer Zirkel

... leidet unsere Steuerungsfähigkeit

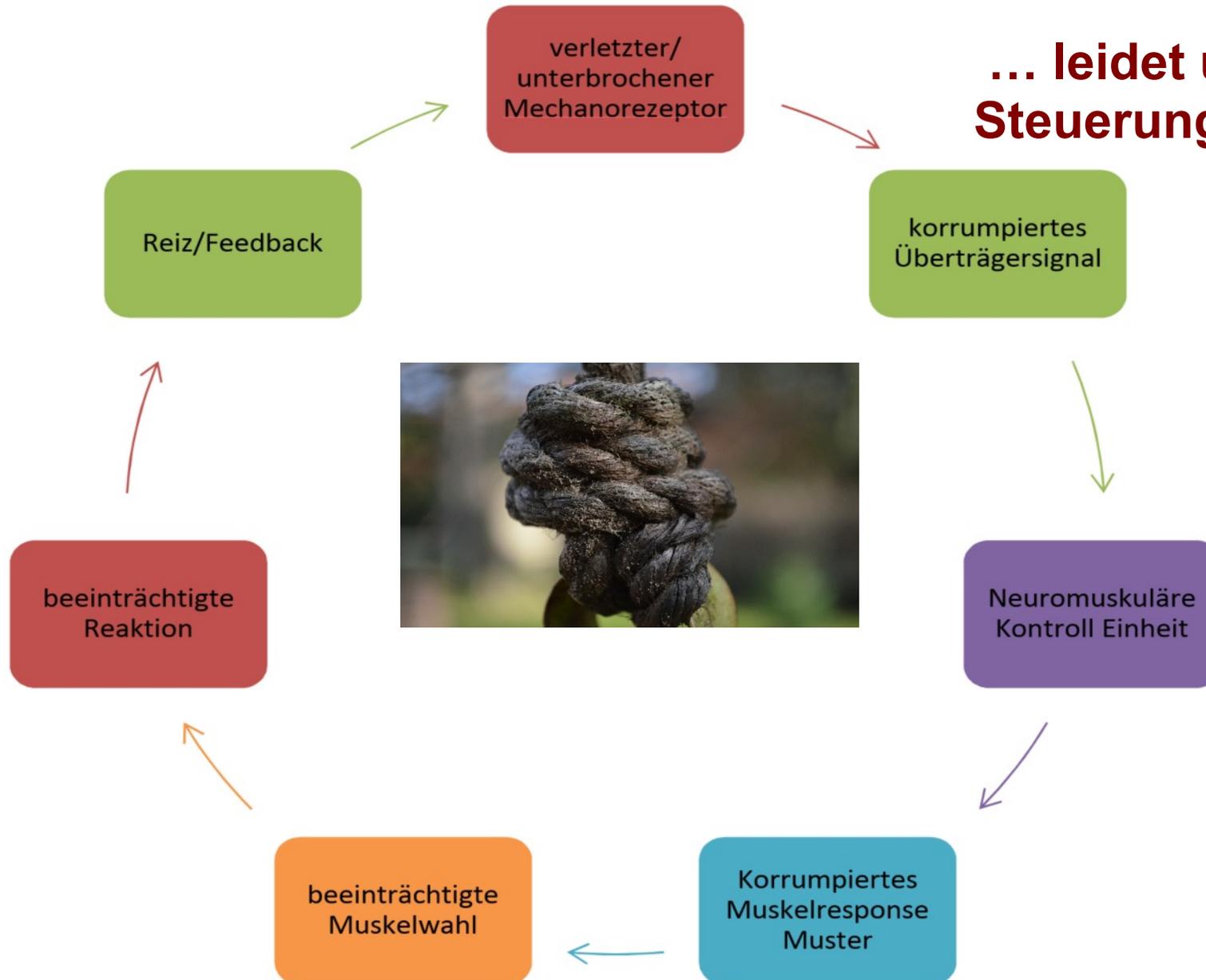
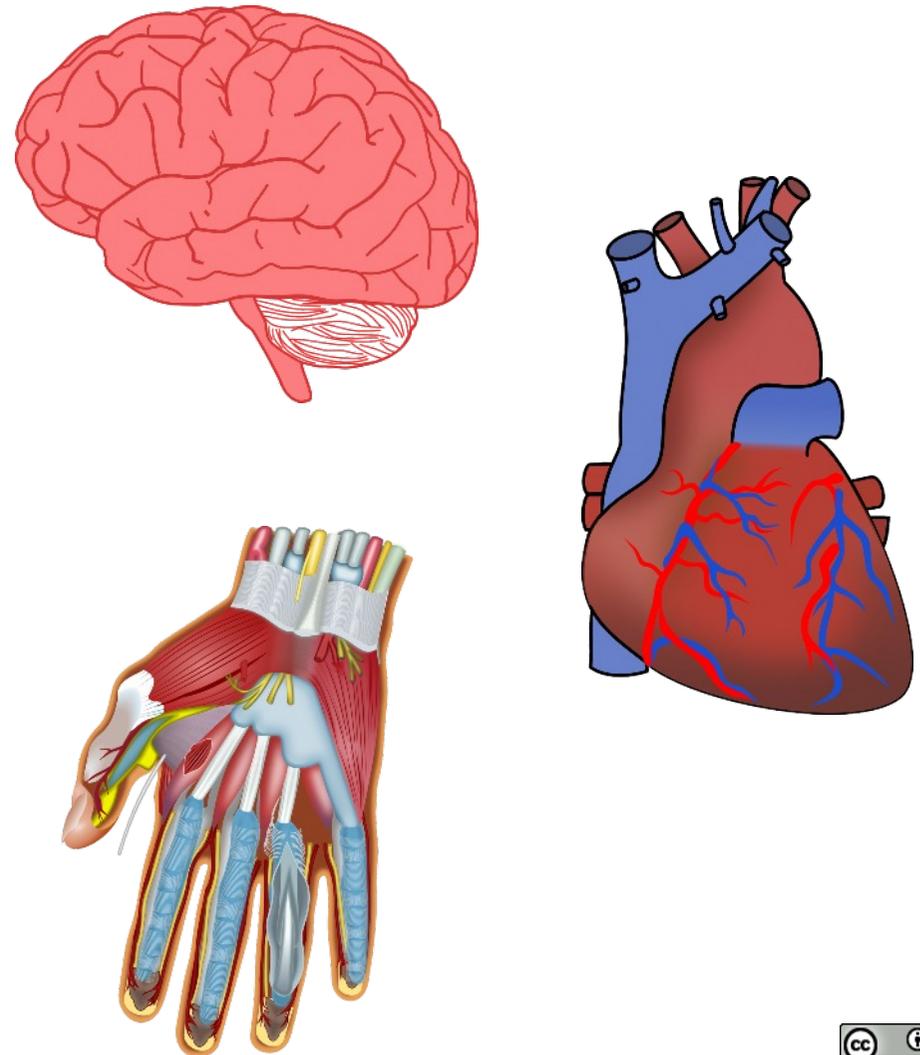


Abbildung: mit freundlicher Genehmigung von Andrea Kargel-Schwanhäuser, Berlin

Faszien verfilzen, verhärten und verkleben mit dem Alter, bei Stress und mangelnder Versorgung

„Das Gehirn, der Herzmuskel und die kraftübertragende Sehne sind die Gewebsabschnitte, die durch ihre empfindliche Sauerstoffversorgung bevorzugt auf die sympathikusinduzierte Stressspannung reagieren. Chronisch stressbedingte Erkrankungen wie Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Berufskrankheit RSI sind die Folgen.“

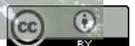
Gerd Schnack: Der Große Ruhe-Nerv. 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout, Freiburg 2012, S.54.



Krankheitsbilder in Verbindung mit gestressten Faszien

Achillessehnenerschmerz, Arthroseschmerzen, Asthma, Asthmaschmerzen, Augenschmerzen, Baker Zyste, Bandscheibenvorfall, Beckenschiefstand, Bindegewebsverfestigungen, Brachialgie, brennendes Gefühl in den Oberschenkeln, Chronische Schmerzen, Deformitäten, Durchblutungsstörungen, Fersensporn, Fibromyalgie, Frozen Shoulder, funktionelle Störungen, Gelenksbeschwerden, geschwollene, schmerzhaft Knöchel und Waden, Gleitwirbel, Gliederschmerzen in Ruhe und Bewegung, Golferellenbogen, Hallux valgus, Haltungsschäden, Haltungsschwächen, Handschmerzen, Hexenschuss, Ischialgie, Ischias, Karpaltunnelsyndrom, Kontrakturen, Kopfschmerzen, Kopfschmerzen, Leistungsminderung, Luxationen, mangelnde Konzentration, Maushand, Muskelverhärtungen, Muskelverkürzungen, Myogelosen (Muskelhartspann), Nackenverspannungen,, Neigung zu Krämpfen, Nervenschmerzen, pathologisch veränderte Haltungs- und Bewegungsmuster, Polyneuropathien, Probleme des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, Schmerzen an den Sehnenübergängen zum Knochen, Schmerzen in den Knien, Schmerzen in der Hüfte und Leistenbeuge, Schulterschmerzen, Schutzschmerz, Skoliose, Spannungskopfschmerzen, Stauungen im Brustbereich, Tennisellenbogen, Überbein, Verkalkungen, Weichteilerkrankungen, Wundheilungsstörungen, ...

- 1. Mikrozirkulation (Blut, Sauerstoff, Nährstoffe)**
- 2. maximale Flexibilität bei maximaler Stabilität**
- 3. parasympathische Regulation (Ruhe, Verdauung, Sicherheit, Schlaf, Regeneration)**
- 4. sanfte Berührung, feine stetige Reize und Impulse**
- 5. vielfältige, unterschiedliche Anforderungen**
- 6. ziehen, drücken, kneten, rollen, springen, schwingen, pendeln, hüpfen, federn, sich strecken, sich winden, wiegen, gleiten, vibrieren, schaukeln, schleichen, sich drehen, spiralisieren ...**
- 7. Begeisterung, Lebensfreude,**
- 8. Zusammenspiel, Ganzkörperlichkeit**
- 9. frisches, reines Wasser**



Immunsystem,
Zellwachstum

Reproduktion,
Sexualität,
Drüsensystem

Haltung, Bewegung,
Gleichgewicht,
Feinmotorik,
Stabilität

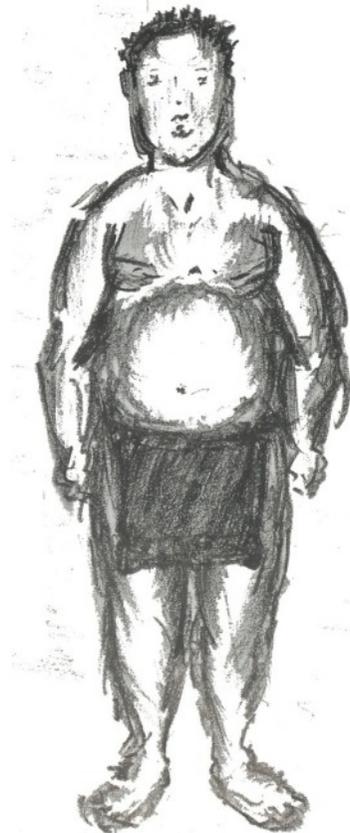
Schutz, Dämpfung,
Federung,
Flexibilität

Lymphfluss,
Entgiftung,
Regeneration

Atmung,
Sauerstoffversorg
ung, Regulation
von Stress und
Entspannung

Stoffwechsel,
Verdauung,
Ausscheidung

innere Bewegung
fördert unsere
Selbstwirksamkeit in
Bezug auf alle vitalen
Systeme in ihren
körperlichen und in
ihren seelischen
Dimensionen



Kreislauf,
Venenpumpe,
Mikrozirkulation

Ganzheit, Sinn, Heilung, Wohlergehen, Wachstum Reife, Vollendung

Geschmeidiges Bindegewebe:

- maximale Stabilität bei maximaler Flexibilität
- reibungslose Zusammenarbeit der vitalen Selbstregulationssysteme
- gutes Körpergefühl, gutes Bauchgefühl, verkörperte Selbstwahrnehmung
- Selbstwirksamkeit, Selbstkompetenz, Resilienz, Freude am Körper

Sicherheit, Kontrolle, Vertrauen, Kontakt, Unterstützung,
Zuwendung, Schmerzfreiheit, Beschwerdefreiheit



Therapie, Training, ...



... sorgen für die Unterstützung von außen ...

Wir wachsen und reifen in der Spannung zwischen innerem Plan und äußeren Anforderungen



**Wir wachsen und
reifen in der
Spannung zwischen
innerem Plan und
äußeren
Anforderungen**

innere Bewegung ...



**... stärkt die
Lebenskräfte von
innen ...**



Was ist innere Bewegung?

- Bewegung vor der Bewegung
- **Keim der Bewegung**
- Vorspannungen und Verschiebungen der Faszien zur Vorbereitung der optimalen Umsetzung einer Bewegungsabsicht
- innerer Bewegungsraum mit gegenüber der äußeren Bewegung unendlich gesteigerten Möglichkeiten
- maximale Aktivierung der Faszien bei minimaler Aktivierung der Muskeln



Was ist intendons?

- bewusst gestaltete innere Bewegung
- Entdeckung, Erkundung und Verfeinerung der inneren Bewegung
- viele, viele Übungsvorschläge für ...
 - innere Bewegung
 - innere Berührung
 - inneres Dehnen
 - innere Resonanz

Wie innere Bewegung Verfilzungen löst*?

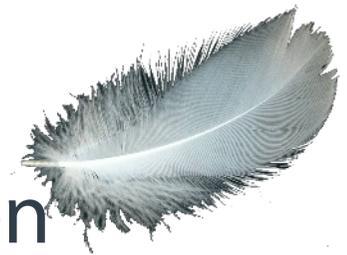
- Zufuhr von Blut, Sauerstoff und Nährstoffen
- Abtransports von Abfallstoffen
- Flüssigkeitsaustausch
- Anregung des Lymphflusses und der Verdauung
- Erhöhung der Gleitfähigkeit von Muskeln und Organen
- vertiefte Körperwahrnehmung
- verändertes Schmerzempfinden
- Vitalisierung (Beckenboden, Drüsen ..)
- Wohlgefühl, Entspannung
- sanfte, kontinuierliche Gewebstimulation



*Die beschriebenen Wirkungen basieren auf persönlicher Erfahrung.
Die Forschung hat die innere Bewegung noch nicht als Thema entdeckt.

Was sind die Vorteile der inneren Bewegung?

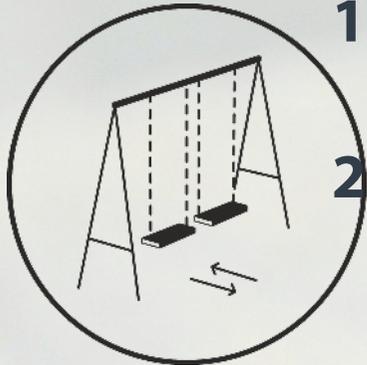
- jederzeit, überall, unabhängig von Einschränkungen der äußeren Bewegung
- geht im Liegen, im Bett, im Halbschlaf ...
- wiederholte federleichte Impulse stimulieren wirksamer als starker Zug oder Druck
- Kraft von innen nach außen
- Vermeidung von unbewussten Schutz- und Abwehrspannungen
- Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit
- minimaler Aufwand
- hohes Regenerationspotential



Mögliche Begleiterscheinungen: Faszienkater, Feinfühligkeit, leichter Schwindel (bei intensiver Zwerchfellaktivierung), gesteigerte Ausscheidung ...



Der Weg zur inneren Bewegung

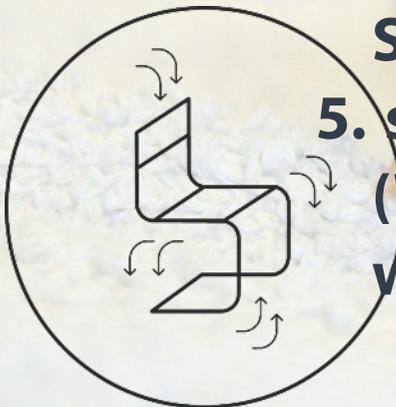


1. Bewegungsbild finden: Schaukel, Pendel, Wasserschüssel, ...
2. äußere Bewegung zum Bewegungsbild auf ein Minimum reduzieren, innere Bewegung auf ein Maximum steigern

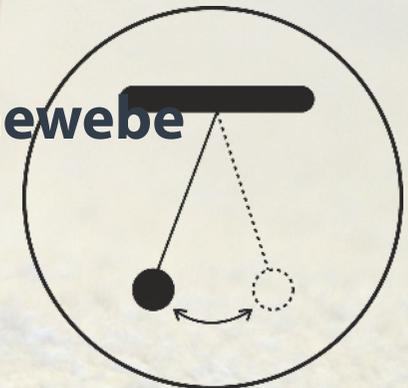


3. dem Ursprung der Bewegung in der Körpermitte und dem Aktivierungsmuster im gesamten Körper nachspüren

4. verschiedene Varianten (z.B. Richtungen, Größen, Spielarten) vergleichen



5. so oft wiederholen, bis Veränderungen im Gewebe (Weichheit, Temperatur, Durchblutung) wahrgenommen werden können



Wie kann ich die innere Bewegung lernen?

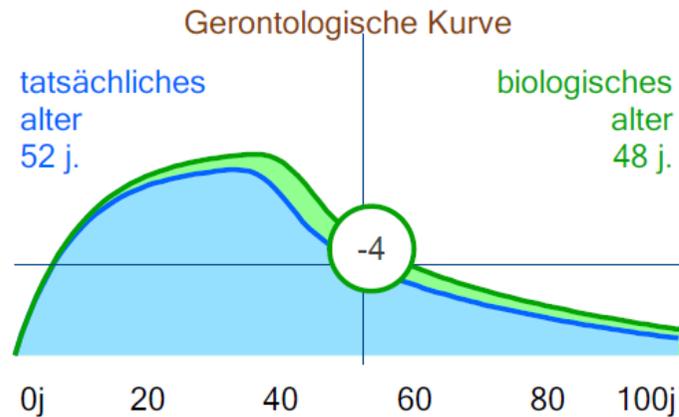
- Einführungsabende
- fortlaufende Kurse
- Seminare und Fortbildungen des Instituts für innere Bewegung (Nieder-Olm bei Mainz)
- Faszien-Coaching
- Bücher, CDs, DVDs
- Videos (youtube)
- Bücher
- www.intendons.com
- Intuition, Ausprobieren



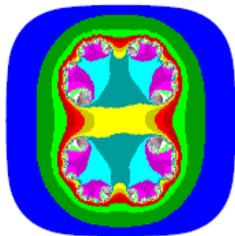
Foto: <http://pixabay.com/de/hunde-spielen-garten-ball-tollen-405419/>



Innere Bewegung und gutes Wasser im Selbstversuch

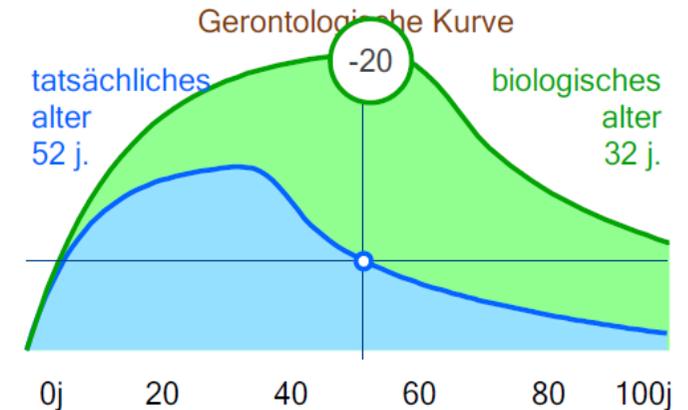


Fractal Porträt der Biorhythmen

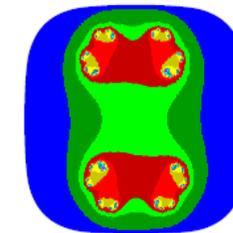


niveau der harmonisierung
48% (50 - 100%)

Biologisches Alter von Harald Xander am 23.11.2014 / analysiert aus der Herzfrequenzvariabilität mit Nilas MV Scanner



Fractal Porträt der Biorhythmen

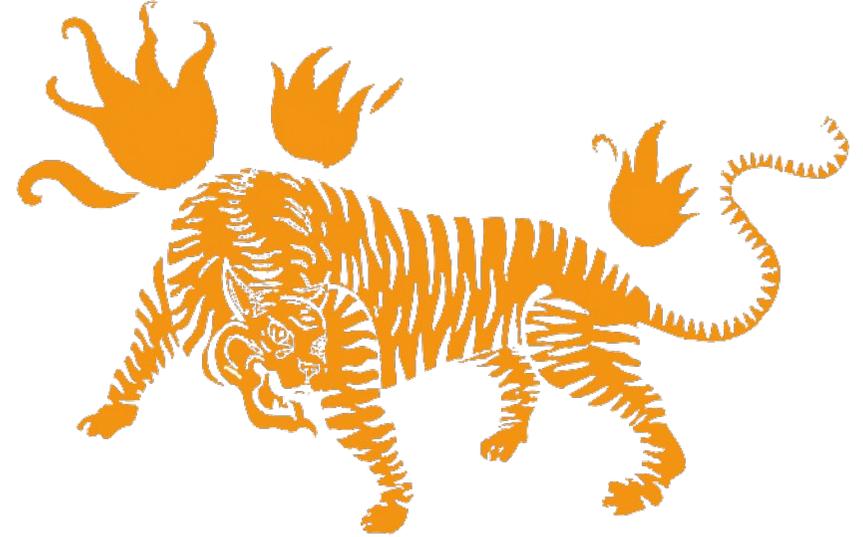


niveau der harmonisierung
86% (50 - 100%)

09 Uhr:
etwas Lampenfieber wegen des bevorstehenden, zu leitenden Seminartages, minimale innere Bewegung

16 Uhr: Seminartag abgeschlossen, nach 3 Gläsern ionisiertem Wasser (Aquion) und 5 Minuten intensiver innerer Bewegung

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Grundlagen der inneren Bewegung

Was? Wozu? Wie? Für wen?

"Eine große Bewegung ist nicht so effektiv wie eine kleine Bewegung, eine kleine Bewegung ist nicht so effektiv wie der Anschein von Bewegungslosigkeit, und die Anwesenheit der Bewegung im Anschein von Bewegungslosigkeit ist die wirkliche Bewegung."

Großmeister Wang Xiang-Zhai
(1885-1963)

