

Psychologie der Muskulatur – wie man den Stress in den Muskeln lösen und wieder leicht und locker durchs Leben gehen kann

- Können Sie sich an Ihre schönsten Momente im Leben erinnern?
- Wissen sie noch wie sich das im Körper angefühlt hat?
- Haben Sie sich da in Ihrer vollen Intensität gespürt und sich gleichzeitig unheimlich leicht gefühlt?

Durch das „Funktionieren Müssen“ in unserer harten Alltags-Realität kommt es häufig dazu, dass wir unsere Emotionen zurückhalten. Dadurch blockieren wir den freien Fluss der „Lebensenergie“ und verlieren den Zugang zu uns selbst.

Wir erleben Druck, weil wir auf eine bestimmte Art und Weise funktionieren müssen und dabei werden viele Impulse, die wir haben unterdrückt. So kommt es dazu, dass wir unsere innenwohnende Kreativität nicht ausleben und umsetzen können. Unsere Visionen werden oft schon im Keim erstickt. Wir werden verärgert, grantig und frustriert. Die Energien stauen sich und es kommt zu muskulären Verspannungen und Schmerzen.

Da der oben genannte Vorgang sich wiederholt und durchaus unser normales Leben bestimmen kann, kommt es oft auch zu chronischen Verspannungen und Schmerzen.

Ein zweiter wichtiger Aspekt neben der unterdrückten Kreativität, die dem Ausagieren innerer Impulse entspricht, sind emotionale Blockaden. Eine emotionale Blockade entsteht immer dann, wenn Gefühle, die im inneren Entstehen nicht nach außen (Emotion- e-movere – das herausbewegte Gefühl) abfließen können. Wir halten uns zurück. Dies geht nur durch ein „Einfrieren der Atmung und der Bewegung“, was letztlich wiederum zu einer Stauung der Lebensenergie und einer darauf folgenden Muskelanspannung führt.

Wenn man diese Vorgänge einmal verstanden hat und dementsprechend auch nachvollziehen kann, ist es möglich dahingehend in einen Veränderungsprozess einzutreten.

1. Erstmals ist es wichtig, den Anstauungsprozess, der durch das Anhalten von Atmung, Energie und Bewegung entsteht zu verhindern.

Dies gelingt dadurch, dass man öfter tief durchatmet, bzw. zu seufzen, was einem natürlichen Entstauungsprozess entspricht.
2. Zweitens ist es möglich durch Bewegung, im speziellen durch schnelle, kurze Bewegungen, die den ganzen Körper miteinbeziehen, gestaute Energien wieder in Bewegung zu bringen. Tanzen, Tennis, Kampfsport sind einige Beispiele, die in diesem Sinne förderlich sind.
3. Drittens ist es wichtig im Inneren angestaute Gefühle auch zum Ausdruck zu bringen. Klärende Gespräche können hierbei helfen.
4. Viertens geht es darum sich Bereiche im Leben zu suchen in denen man kreativ sein kann und so seine Ideen auch direkt in die Tat umsetzen kann. Malen, Musik, Schreiben usw. bieten sich an, sich voll und ganz kreativ zu entfalten.

Die energetische Körperarbeit als Möglichkeit chronische Verspannungen zu lösen

Eine weitere Möglichkeit gestaute Energien und chronisch angespannte oder verkürzte Muskeln wieder zu lockern ist die **energetische Körperarbeit**. In einem Prozess von intensiver Atmung, in Kombination mit bestimmten Lockerungsgriffen unter Verwendung der Akupressur Punkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, werden in den Muskeln „abgelagerte“ Emotionen wieder bewusst gemacht und können so verarbeitet werden. Sie können so langfristig aus den Muskeln gelöst werden. Vor allem dann, wenn mit dieser Arbeit Erkenntnisse und Einsichten verbunden sind. Dieses Erkennen der „eingefrorenen“ Emotion ist wesentlich für einen Erfolg hinsichtlich der Entspannung, da dadurch eine erneute Anspannung verhindert werden kann.

Die Psychologie der Muskulatur

Jeder Muskel hat dabei neben seiner herkömmlichen Funktion auch einen Bezug zu psychologischen Themen. Haben wir Angst ziehen wir die Schultern hoch, ständige Bereitschaft Leistung zu bringen verspannt langfristig gesehen die Rückenmuskulatur. Erst wenn wir wie erwähnt diesen Hintergrund chronischer Verspannungen und Schmerzen verstehen, können wir uns verändern und zu mehr Lockerheit und Beweglichkeit gelangen.

Die Effekte, die entstehen, wenn der Stress aus den Muskeln gelöst wird

Ganz nach dem Prinzip „Let it flow“ bekommen sie häufiger Gänsehautfeeling und fühlen sich am Puls des Lebens. Sie spüren die Kraft der Energie, die durch sie strömt und die ihnen einen ungebremsten Selbstaussdruck gewährt. Sie verstehen das Prinzip und den Sinn des Lebens; leben, lernen und sich ausdrücken.

Sie werden ausgeglichener und körperlich vitaler, da nichts mehr dem Leben in ihnen entgegensteht. Ein Zitat eines Klienten bringt dies ganz gut zum Ausdruck.

„Da wusste ich wie ich mich immer selbst blockiert habe und dem Fluss des Lebens im Weg gestanden bin.“

Mag. Uwe Triebel ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe im Gesundheitszentrum Rosental

Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin, TCM
Ernährungsberater i.A. und Buchautor („Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur
Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM).

Infos und Termine unter 0664/1613320

