



Bewegungsempfehlung von Kerstin

Mitarbeiterin und stellvertretende Direktorin
des Universitätssportzentrums



Liebe Sportbegeisterte,

ich beginne mit einem Ausschnitt aus dem "Neijing"

("Des gelben Kaisers Klassiker der Medizin" kurz „Der Gelbe Kaiser“), einem der wichtigsten Grundlagenwerke der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), das ca. 2500 Jahre alt ist. Es beschreibt den natürlichen Weg zur Gesundheit und die universellen Gesetze:

"Nichts zwischen Himmel und Erde ist kostbarer als der Mensch. Die Menschen sind abhängig von Himmel und Erde, von Wasser und Nahrung und von der Essenz des Universums, die sie nähren und stärken. Nur so können sie in Einklang mit den Gesetzen und dem Wandel der Jahreszeiten wachsen und gedeihen. Das gilt für den gewöhnlichen Menschen genauso wie für Könige." „ Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. ... Während dieser Jahreszeit ist es ratsam, sich früh zurückzuziehen. Steht auch früh auf, macht einen Spaziergang und nimmt die frische stärkende Energie in euch auf. Auf physischer Ebene ist es förderlich, den Körper zu ertüchtigen und locker sitzende Kleidung zu tragen. Es ist die Zeit der Dehnungsübungen, die Sehnen und Muskeln lockern. Auf emotionaler Ebene ist es förderlich, Gleichmut zu entwickeln, denn der Frühling ist die Jahreszeit der Leber. Schwelgt ihr in Zorn, Frustration, Depression, Traurigkeit oder irgendeiner anderen Emotion, schädigt ihr die Leber."

" Die Gesundheit beginnt in den Füßen." – das wussten schon die Alten Chinesen und deswegen: bequeme Schuhe anziehen und los geht es im aufrechten Gang, der ursprünglichen und damit „menschlichsten“ Fortbewegungsart: **das Gehen**

wie: in einem flotten Tempo und dabei den Atem frei fließen lassen
Dauer: mindestens 20 - 30 Minuten
Häufigkeit: nach Möglichkeit täglich
Ort: so natürlich wie möglich
wann: günstig am frühen Morgen

zusätzlich:

* zur Stärkung der Freude sich an den schönen "Blumen" am Wegesrand erfreuen, besonders an den Blümchen, die aus dem Asphalt wachsen
oder

* die meditative Variante ist hilfreich, um sich den Kopf noch besser „frei zu laufen“:

Ich lege die Aufmerksamkeit bei jedem Schritt auf die Fußsohle, die gerade den Boden berührt. Dabei bin ich achtsam nach außen (Straßenverkehr u.ä.) und dennoch ganz bei mir selbst und im gegenwärtigen Augenblick. Also, das Mentale hat mal eine Pause. Sobald Gedanken kommen (und das wird passieren), lenke ich das Bewusstsein wieder zu den Füßen.

Und zur weiteren **Motivation** hier noch die Worte des dänischen Philosophen Sören Kierkegaard:

„ Verlieren Sie vor allem nicht die Lust dazu zu gehen: ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an, und entlaufe so jeder Krankheit; ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, das man ihn nicht beim Gehen loswürde. ... – beim Stillsitzen aber, und je mehr man stillsitzt, kommt einem das Übelbefinden umso näher. ... Bleibt man so am Gehen, geht das schon.“

Viel Spaß wünscht Kerstin ☺

