

## Muskeltraining ohne Sport

„**Jogging des faulen Mannes**“ oder der Frau wird ein Berührungsfeld um die Pobacke herum, am Sitzbeinhöcker, genannt, das ich Ihnen bereits im ersten Kapitel vorgestellt habe. Eine oder beide Hände oder einen Fuß dorthin geschoben, bringt das dort befindliche Potential zum Schwingen. Let's swing. Nicht umsonst sagt der Volksmund, wenn gar nichts mehr geht: „Der Arsch geht auf Grundeis“. Ist der Energiefluss um den Sitzbeinhöcker gestört, bekommt der Rücken zu wenig Kraft, und wir leben von unseren Kraftreserven. Wir verbrauchen uns. Die Beine werden schwer und der Alltag wird zur Last.



Das Gesäß wird von einigen Energiebahnen durchzogen, die alle Muskeln versorgen und erneuern.

Mit der oben empfohlenen Übung kommt wieder **Schwung in den Körper, ins Denken und Fühlen**. Hier liegen tief regenerierende Kräfte verborgen. Faul auf dem Hintern sitzen und so die Muskeln trainieren, ist hier die Devise.

Nach einem Bänderriss durch einen Ski-Unfall wurde mein Bein sechs Wochen stillgelegt. Nun hatte ich ja viel Zeit und schob immer mal wieder eine Hand unter die Pobacke. Die Ärzte waren sehr verwundert, dass sich meine Muskelmasse nur minimal verringerte. Gut, dass ich die verborgene Heilkraft meines „Allerwertesten“ kannte. Diese Übung kann man gut auf

dem Sofa, vorm Fernseher oder im Bett machen. Man braucht keine extra Zeit, Sie müssen nur eine Hand oder einen Fuß zur freien Verfügung haben. Merke!

### Richtig faul sein macht fit.

Für die, die ein bisschen mehr machen wollen, ist es eine gute Kombination, die Stelle unter dem Po gleichzeitig mit der **Nackenmitte** zu halten – die Nackenmitte zwischen Schädelbasis und Schulter.



Durch den Nacken und die Pobacke fließt der so genannte Blasenstrom. Er beginnt auf der Stirn und verläuft durch den **Kopf, Nacken, Rücken, Po**, die **Beinrückseite** hinunter bis zum kleinen Zeh. In seinem gesamten Umfang regeneriert er alle **Muskeln**, die **Blase** und den gesamten **Urogenitaltrakt**. So ganz nebenbei stärkt der Blasenstrom auch noch das Gedächtnis. Ist der Rücken gekräftigt und gleichzeitig entspannt, kann einem nichts mehr so schnell die Kraft rauben. Mit Rückenwind und freiem Kopf lässt es sich gut agieren, ohne zu ermüden.



Zu wenig oder falsche Bewegungen können schon mal zu einem Hexenschuss führen. Die Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt bis hin zu Lähmungserscheinungen. So eine **Ischialgie** kann einem ganz schön die Laune vermiesen und vieles bleibt liegen.

Legen Sie eine Hand auf den schmerzhaften Ischias-Bereich. Ist dieser links, so werden Sie in der Regel rechts am Schambein eine entsprechende Schmerzstelle finden. Es lohnt sich, hierbei den genauen Ort zu finden. Nach 10-20 Minuten Berührung wird es dann höchstwahrscheinlich richtig schön warm im unteren Rücken und die Schmerzen lassen nach.

Konnten Sie sich kurz nach dem Auftreten der Ischias-Beschwerden eine kleine Pause gönnen, ist es mit dieser kleinen Übung meist getan und alles ist wieder im Lot. Haben Sie die Schmerzen tapfer länger ausgehalten, sollten Sie die Übung wiederholen. Selbst wenn Sie schon jahrelang unter Ischialgien leiden, haben Sie gute Chancen, mit dieser Übung eine dauerhafte Besserung zu erreichen.

### **Wiederholung bringt hier den Erfolg.**

Um allgemein den Rücken zu stärken, legen Sie eine Hand auf das Schambein und eine auf den Steiß – egal ob mit der Handinnen- oder Außenseite. Die gesamte Wirbelsäule wird auf diese Weise durchflutet bis hin zum Kopf. Alle Organe werden so gestärkt. Zwischen Schambein und Steißbein kreuzen viele Energiebahnen die Körperseite von oben nach unten und unten nach oben. Daher ist dieser Griff enorm belebend und entlastend für die Beine. Und das ist gerade bei sitzenden Tätigkeiten Gold wert.





Haben wir es eilig, bewegen wir uns mitunter unachtsam. Ein kleiner „Fehltritt“ und der Knöchel ist verstaucht. Über das verzweigte Netz von Energiebahnen, die unseren Körper durchströmen, besteht eine Verbindung vom Ellbogen zum Knöchel. Berühren Sie den rechten Ellbogen, wirkt sich das auf den linken Außenknöchel aus. Umgekehrt natürlich genauso.

**So können Sie bald wieder  
flott unterwegs sein.**