

## **Bewegungsreisen, Bewusstseinsübungen und zelluläre Resonanz**

### **Body-Mind Centering® und Continuum Movement als Achtsamkeitstraining**

von: Kerstina Tresselt

Leben ist ein individueller Tanz zwischen Akzeptanz und Veränderung.

Dieser Tanz bringt fortwährende Transformation, die alle Ebenen unseres Da-Seins umfassen kann: körperlich, emotional, intellektuell und spirituell.

In diesem spiralförmigen Geschehen erforschen wir das bewusste und unbewusste Zusammenspiel unserer Körpersysteme und unserer pränatalen und frühkindlichen Entwicklungsfolge von Bewegungsmustern – auf der Basis einer Integration von Body-Mind-Centering® Continuum Movement, Erkenntnissen aus der Neurobiologie und der Offenheit für die verschiedensten spirituellen und weltanschaulichen Ausrichtungen der jeweiligen Person.

#### **Ich bin ein Einzeller, eine Zelle!**

Zumindest momentan. Meine Imagination und mein Vermögen, biologischen Gegebenheiten nachzuspüren und zu verkörpern, machen es mir leicht. Wasser umspült mich. Meine Bewegungen sind träge, ich lasse das Wasser von außen an mich herankommen und mich bewegen. Das tut gut. Eine Wassermassage. Ich lasse mich von den Wellen mit meinen eindrucksvollen und sich-wieder-ausfüllenden Formen ins Seichte spülen, bleibe im Sand hängen, noch immer von Wasser umgeben. Wellen pressen mich rhythmisch in die Sandkörner, lassen mich schweben, pressen mich gegen den Sand, lassen mich schweben...

Wasser ist auch in mir. Ich bin wasser-gefüllt. Alle Nährstoffe, die ich zum Leben brauche, fließen durch meine Zellwand in mein Inneres. Alles, was ich nicht mehr brauche, fließt durch meine Zellwand in das mich umgebende Wasser. Ich fühle das Wasser in mir sich bewegen, bewege mich mit meinem Wasser – große, runde, raumnehmende Bewegungen – kleine schlängelnde Bewegungen. Vorwärts, seitwärts, rückwärts, nach oben, nach unten – wohin auch immer, ich bin bewegbar, ich bin beweglich.

Gerade zeige ich es einer Frau. Wir spazieren eine Feldweg entlang und sie will wissen, wie sie in das Bewusstsein einer Zelle eintauchen kann.

Während ich vor ihren Augen versuche, einen Einzeller zu verkörpern, bewege ich mich – bin ich das Wasser und die Zellmembran und das Wasser in der Zellmembran und fühle mich als diese, so gut es geht. Wir stehen auf einer Waldlichtung und ihre rechte Schulter kreist noch ein bisschen, ohne dass sie es zu merken scheint. Unsere Körperseiten streifen sich immer mal wieder leicht, fast wie selbstverständlich. Zwei Zellen beginnen, ein gemeinsames Gewebe zu bilden...

Ich spüre ihre Offenheit und Neugier, sich einfach mal auf was Neues einzulassen, ihre Mischung zwischen Entspannung und Begeisterung. Resonanz! Ich lächle, weil es manchmal so leicht und fließend “funktioniert”. Obwohl Worte so aufgenommen werden können, dass sie helfen, nicht nur zu visualisieren, sondern auch gleich zu “somatisieren”, ist zelluläre Kommunikation auch wortlos möglich. Durch Präsenz. Durch Berührung. Durch Bewegung. Mehr durch das gemeinsame Sein auf einer “Wellenlänge” als in unseren Maßen von Raum und Zeit.

#### **Theoretische Grundlagen**

Zellen bilden all unsere unterschiedlichen Körpergewebe – Knochen, Muskeln, Organe, Drüsen, Sehnen und Bänder, Nerven, Haut, Bindegewebe, Fett etc.. Bei aller Struktur dürfen wir jedoch nicht vergessen, dass wir – ähnlich wie der Planet Erde selbst – zu über 70% aus Flüssigkeit bestehen! Unsere unterschiedlichen Körperflüssigkeiten – von Blut- zu Gelenks- zu Lymph- zu Craniosacral- zu interzellulärer und intrazellulärer Flüssigkeit kommunizieren durch ihre Molekularstruktur ununterbrochen mit unseren Geweben. Zusammen bilden sie unsere Körpersysteme.

Es ist möglich, die verschiedenen Qualitäten dieser unterschiedlichen Körpersysteme kennenzulernen und zu erleben.

Body-Mind Centering BMC®<sup>1</sup> nennt dies den “Mind” der Knochen zum Beispiel. So können unsere spiralförmig aufgebauten Knochen allgemein als Halt gebend, Struktur schaffend, Bewegung ermöglichend, Klarheit bringend erlebt werden. Dazu kommt dann die individuelle Erlebens-Qualität, die letztendlich ausmacht, was eine wirklich im Moment fühlt. Dies kann eine eigene Beziehung zu dem Thema “Knochen” sein, eine eigene Balance zwischen Schwerkraft und Leichtigkeit, ein individueller Tonus, Schmerzen wegen eventueller chronischer oder akuter Verletzungen, Nicht-Spüren aufgrund alter Traumata oder ein eigenes Wohlgefühl im Knochensystem.

Ein wichtiges Thema bei all dem sind Übergänge. Wir versuchen die Fähigkeit zu verfeinern, fließend wechseln zu können – von einem Muster in ein anderes, einem System in ein anderes, von Mikro-Struktur und -Bewegung zu Makro-Struktur und -Bewegung. Dies erweitert unsere Möglichkeiten durch ein breiteres Bewegungs-, Gefühls- und Verhaltensspektrum.

So ist es möglich, jegliches Körpersystem oder -muster detailliert zu spüren und sich von dort zu bewegen. Wissend, dass wir die uns innewohnenden Selbstheilungskräfte unseres lebendigen, sich bewegenden Körpergewebes und unseres Körper-Geist Kontinuum anregen können – mit dem Potential zu Belebung, Regenerierung, Integration, Heilung und Transformation.

BMC<sup>®</sup> und Continuum Movement<sup>2</sup> ergänzen sich in vieler Hinsicht.

Manchmal hilft es, durch Tönen zu einer Struktur oder Bewegung zu gelangen.

In Continuum Movement wird zum Beispiel der Ton “Ooo” gerne im Zusammenhang mit der Belebung der Knochen eingesetzt: Er räsoniert besonders mit unseren Röhrenknochen sowie mit unserer Wirbelsäule, die in manchen spirituellen Praktiken als Flöte, auf der wir tönen können, gesehen wird. Ich vermute, die Eingeweihten wussten, dass während der Embryonalentwicklung ein Neuralrohr gebildet wird, aus dem unsere spätere Wirbelsäule entsteht.

Auf subzellulärer Ebene steht der Ooo-Ton mit den Mikrotubuli in Resonanz, die ein Teil des Zellgerüsts sind, das sozusagen das “Skelett” einer Zelle bildet. Durch diese Makro- und Mikroknochenstrukturen und über sie hinaus tönen, vibrieren und kommunizieren (senden und empfangen!) wir in den Raum und nehmen Verbindung auf – mit uns selbst, der Erde, mit anderen Lebewesen und möglicherweise mit dem Universum.

Beim Thema Tönen vermischen sich auch Neurobiologie und Quantenphysik. Neurobiologie beschäftigt sich mit Zellen, Rezeptoren, Membranen, Zellorganellen, Flüssigkeiten und deren Funktion. Quantenphysik beschäftigt sich mit elektromagnetischen Wellen, Schwingungen und Feldern.

### **Kommunikation in der Zelle**

Wir berühren und bewegen immer auch Zellen, wenn wir es mit “Makrostrukturen” wie Knochen zu tun haben. Für viele von uns ist die Flüssigkeit, die durch die Zellmembran hindurch gelassen wird, der einfachste Zugang in die Zelle. Wir verbinden uns mit unserem “inneren Ozean” und gelangen mit der Flüssigkeit, die sich in und zwischen unseren verschiedenen Geweben befindet, durch die Doppelmembran einer Zelle in die intrazelluläre Flüssigkeit.

Genauso kommen wir – wann immer wir dies wünschen – auch wieder aus der Zelle heraus. Damit bewegen wir uns mit dem “Atem” der Zelle, so wie wir uns mit dem Atem durch die Lungen verbinden und bewegen können. Tatsächlich werden ja O<sub>2</sub>-Moleküle in die Zelle und da zu den Mitochondrien hinein und CO<sub>2</sub> Moleküle aus der Zelle heraustransportiert.

Angelangt im Wasser der Zelle finden Viele erst einmal eine Stille, in die sie eintauchen. Andere finden sich gleich im Zytoskelett wieder, z.B. in den Mikrotubuli (den “Knochen” der Zelle) die zusammen mit den Mikrofilamenten (den “Muskeln” der Zelle) und den Zwischenfilamenten (den “Faszien” und “Bändern” der Zelle) das Zellskelett bilden.

Wieder andere gelangen gleich in eine bei ihnen besonders aktive Zellorganelle – z.B. dem Endoplasmatischen Retikulum mit seinen vielen Ribosomen, das drüsengleich viele Botenstoffe wie Hormone synthetisiert oder Zellgifte abbaut und daher besonders kreativ ist, oder dem Golgi Apparat, in dem diese Substanzen dann abgepackt, gestapelt und durch die Zellmembran heraustransportiert werden – ähnlich dem Darm als Organ auf einer höheren Makroebene des Körpers.

Die Kommunikation innerhalb der Zelle zwischen den einzelnen Organellen und den durch Flüssigkeit und elektrische Impulse transportierten Botenstoffen ist schon äußerst komplex. Zusätzlich gibt es viele Möglichkeiten, wie die Kommunikation zwischen Zellen abläuft und wie z.B. eine Gemeinschaft von Zellen einem bestimmten Gewebe oder System im Körper Informationen zukommen lässt.

Nach einer Weile kann ich mich entscheiden, bewusst “hallo” zu den vielen verschiedenen Zellorganellen zu sagen – einem Mitochondrium zum Beispiel.

In einer Zelle können wir Hunderte, ja Tausende von Mitochondrien haben. Das hängt davon ab, wie aktiv unser Zellstoffwechsel ist. Wenn der Zellstoffwechsel angekurbelt wird, werden einfach mehr Mitochondrien gebildet, indem sich diese teilen.

Wenn ich mich ganz auf meine eigene Erfahrung dabei einlasse, kann ich vielleicht spüren, wie es für mich genau in diesem Moment ist, meine Mitochondrien zu spüren. Hier findet eine andere (Mikro-)Form von Atmung statt. Anstelle des O<sub>2</sub>/CO<sub>2</sub>-Austauschs durch das Blut in unseren Lungen ist es die „zelluläre Atmung“ in unseren Mitochondrien. Wenn ich weiß, dass die Mitochondrien die Energiebringer der Zelle sind, die aus O<sub>2</sub> und Glucose aus dem Blut Energie in Form von ATP für die Stoffwechselprozesse der Zelle herstellen und als Beiprodukte CO<sub>2</sub> und freie Radikale produzieren – dann fällt es mir vielleicht leichter, den allgemeinen “Mind” von Mitochondrien zu erfassen. Vielleicht spüre ich mehr die zuverlässige Stütze, vielleicht spüre ich mehr das starke, aktive Energiepotential, vielleicht den kontinuierlich stattfindenden Gasaustausch oder auch etwas ganz was anderes.

Informationen leiten sicherlich meine Wahrnehmung, und so ist es interessant, sich einerseits einzulassen auf ein Wechselspiel zwischen Geführtwerden und Visualisierung von anatomischen und physiologischen, phylogenetischen und ontogenetischen “Fakten” sowie andererseits sich hinzugeben an das individuellen Erleben – die Verkörperung an sich.

Wiederholung und Übung ist hilfreich, diese Balance, die für eine gerade gut ist, herauszufinden. Meist ist Anleitung von Einer, die darin schon erfahren ist, eine Unterstützung, aber für Pionierinnen nicht wirklich erforderlich.

Macht es einen Unterschied, ob Eine weiß, dass Mitochondrien ihre eigene DNA haben, und dass diese ausschließlich von

der mütterlichen Linie und nicht von der väterlichen kommt? Manche mögen dies “irgendwie” und sowieso spüren, ohne es zu unbedingt als biologischen Fakt zu wissen, manche mögen diese Information dankbar mitnehmen in ihrer kreativen Imagination und sich auf diese mögliche Erlebnisqualität besonders konzentrieren.

### **Praktische Anwendung**

Ich kann immer mehr – auch wissenschaftlich detailliert formulierte – Informationen benutzen und diese in meinen Prozess der Verkörperung einbauen. Theoretisch kann ich – wenn ich Meisterin der Verkörperung meiner Anatomie bin – ein Anatomie- und Physiologie-Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen und das, was dargestellt wird, individuell verkörpern, so detailliert wie es mir entspricht!

Vor allem in BMC® und in der Craniosacral-Arbeit gibt es einige Übungen, die viele als erfrischend, aufbauend und transformierend erleben.

Wir können zum Beispiel in Resonanz treten mit einem früheren, undifferenzierteren embryonalen Zustand, dem Stadium einer achtzelligen Morula – bei diesen Stammzellen ist noch jegliche Transformation, Spezialisierung möglich – und mit der erfrischenden, aufbauenden Flüssigkeit in uns und um uns herum, die alle benötigten Nährstoffe für uns bereitstellt.

Oder wir gehen zurück zu dem Stadium eines zweiwöchigen Embryos, inzwischen eine zweischichtige Embryonalplatte, der aus seinen eignen Zellen heraus einen flüssigkeitsgefüllten Dottersack vorne und einen flüssigkeitsgefüllten Eisack hinten und um sich herum aufgebaut hat, die ihm Nahrung und Schutz bieten, und in die wir uns nach vorne und nach hinten hinein lehnen, ja einkuscheln können.

Gerade für Frauen, die es gewohnt sind, viel zu geben und die ihre Selbstheilungskräfte anregen wollen, kann diese Übung wunderbar aufbauend und nährend sein. Es kann eine Wohltat sein, dieses Gefühl im Alltag immer mal wieder körperlich zu spüren.

Forschungsreisen durch den Körper können über das klassische zelluläre Erforschen weiter hinausgehen über biochemische, molekulare Strukturen bis in das Feld der Quantenphysik, die über subatomare Teilchen, die gleichzeitig Wellen sind, zu Vibration und elektromagnetischer Kommunikation übergeht.

Hormone und Drüsen können die Verbindung zwischen chemischen und elektromagnetischen Kommunikationsformen sein. Mit ihrer kristallinen Struktur können Hormone auf alle Gegebenheiten, die der Körper erlebt, blitzschnell reagieren. Sofort ausgeschüttet verteilen die Hormone ihre Informationen durch das Blut im ganzen Körper.

In diesem Sinne ist jede Zelle auch eine Drüse, da sie Botenstoffe auf- und abbauen kann.

So kann auch ein *gefühlter Gedanke*, zum Beispiel von einem wunderschönen Haus auf einer Lichtung umgeben vom Grün der Bäume und dem Blau des Himmels, relativ schnell Endorphine in meinem Körper ausschütten, ohne dass ich mich mit meinem Körper räumlich unbedingt dorthin begeben muss. Ich kann jedoch so fühlen, als ob ich dort bin oder gerade dort gewesen bin.<sup>3</sup>

Wenn es uns interessiert, können wir auch so weit gehen und diskutieren, ob ich etwa tatsächlich dort gewesen war, und eventuell sogar erlebt habe, was dort gerade vor sich ging.

Die Chakren, die in spirituellen Traditionen beschrieben werden, sind jeweils dort lokalisiert, an denen wichtige Drüsen im Körper sitzen, die mit ihrer Hormonbildung bzw. Hormonunterdrückung lebenswichtige Funktionen im Körper steuern.

### **Integration der Heilungsvision ins Jetzt**

Inzwischen ist – auch bei verschiedenen spirituellen Ratgebern<sup>4</sup> – die Einsicht immer verbreiteter, dass es ein Schritt ist, negative Gedankenkreisläufe zu unterbrechen. Dies ist beispielsweise möglich mit heilsamen Affirmationen oder aufbauenden Sätzen, die schon die kleinsten positiven Veränderungen in Richtung des erwünschten Zustandes einleiten. Der *ausschlaggebend* weitere Schritt für die Manifestation des Erwünschten ist jedoch der, den erwünschten Zustand sozusagen aus der Zukunft in die Gegenwart zu holen und die Freude über dessen Erfüllung schon im Voraus *zu fühlen*, zu verkörpern, so gut ich es kann – und dies konsequent zu wiederholen. Wir kennen dies vielleicht mehr in Bezug auf die Vergangenheit, wenn wir uns erinnern. In gewissem Sinne “erinnern” wir uns im gegenwärtigen Moment an die Zukunft und fühlen, wie wundervoll es ist, bis in alle Zellen unseres Körpers. Auch wenn ein Paradox darin enthalten ist, die neue Information wird integriert und es funktioniert weitreichender, als wir vielleicht gemeinhin annehmen!

Lange lange Zeit können wir den Kosmos in unseren Zellen bereisen und in Bereiche unseres Selbst und unseres Seins gelangen, in denen wir vielem begegnen können: uralten Ahn/innen-Themen, früheren Leben oder in das Leben eines anderen Menschen, mit dem wir gerade zusammen sind. Die Herausforderung ist, in Kontakt zu gehen, ohne dabei verloren zu gehen. Oder wir widmen uns einfach dem unendlichen Erforschen der Qualität bestimmter Zellorganellen oder der intrazellulären Flüssigkeit.

Aber wie die Zellen auch Informationen aus der Vergangenheit für diejenige bereit halten, die dafür offen ist, so halten sie auch die Zukunft und Potentiale bereit. Dies können wir nutzen.

### **Achtungsvolle Kommunikation**

In jeglicher Situation, in der Lebewesen sich gegenseitig berühren – sei es, dass ich einen Baum berühre (und der Baum gleichzeitig auch mich!); sei es, dass ich in liebender Umarmung mit einer bin; sei es, dass ich jemandem eine Session in

Körper-„Arbeit“ gebe und dabei berühre (und gleichzeitig berührt werde!); sei es, dass ich ein Baby im Arm halte – in diesen und ähnlichen Situationen kann zelluläres Bewusstsein den achtungsvollen, von Akzeptanz geprägten Austausch leichter ermöglichen.

Indem ich bewusst meine Zellen belebe und Beziehungen zwischen meinen Zellen, Geweben und Körpersystemen herstelle, integriere ich unterschiedliche Verbindungswege in meinem System. Diese Verbindungswege erleichtern es mir, mich auch mit dem Außen, den Anderen, der Welt zu verbinden. So verkörpere ich meine Fülle im jetzigen Moment, trete in Resonanz mit meiner Umgebung und erweitere dadurch mein Sein.

### **Anmerkungen**

<sup>1</sup> [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com) / BAINBRIDGE COHEN (1993/2008)

<sup>2</sup> [www.continuummovement.com](http://www.continuummovement.com) CONRAD (2007)

<sup>3</sup> CANDACE PERT ist eine der bekannten Neurobiologinnen, die solche Zusammenhänge erforscht hat, siehe Literaturliste.

<sup>4</sup> z.B. „Wunscherfüllung“ von HICKS, E.+J. (2006)

### **Literatur**

BAINBRIDGE COHEN, BONNIE: Sensing, Feeling and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering ©. Contact Editions (1993/2008)

CONRAD, EMILIE: Life on Land. North Atlantic Books (2007)

HICKS, ESTHER / HICKS, JERRY: Wunscherfüllung. Allegria Verlag (2006)

PERT, CANDACE P.: Everything you need to know to feel Go(o)d. Hay House (2007)