

Eine neue „Selbsterfahrung“

Während der jährlichen Darkroom-Meditation¹ im Tao-Garten, Chiang Mai Thailand, entdeckte ich zum ersten Mal bewusst die erstaunliche Wirkung des Streckens auf meinen Körper.

Unsere Gruppe bestand aus etwa 40 Personen, die in einem speziell dafür vorbereiteten verdunkelten Haus unter Leitung des taoistischen Meisters Mantak Chia zur tiefen und intensiven Meditation zusammengekommen waren.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten gelang es mir, nach und nach mir einzulassen, und ich konnte mit einigen sehr tief gehenden Erfahrungen gut umgehen. Nach etwa zwei Wochen bekam ich jedoch einen Blähbauch. Ich kenne dieses körperliche Symptom und habe normalerweise keine Schwierigkeiten damit. Dieses Mal gelang es mir allerdings nicht, mich selbst zu heilen. Stattdessen wurde der Blähbauch immer schlimmer, und sogar mein Brustkorb schmerzte. Drei Tage lang konnte ich nichts essen. Zudem stießen mir immer wieder Plastikgerüche auf, da wir zwei Wochen lang heiße Getränke aus Plastikbechern bekamen.

Eines Morgens lag ich im Bett und streckte den ganzen Körper, lang und kräftig. Dabei merkte ich, dass in meinem Bauch „Bewegung“ entstand und Winde aus mir entwichen. Je mehr ich mich streckte, umso stärker entwichen die Winde. Innerhalb von 10 Minuten war ich frei von Blähungen. Ich war erleichtert und fühlte mich frisch und gesund.

Was war passiert? Ich streckte mich doch sonst auch. Was hatte ich diesmal „anders“ gemacht?

Glücklich und neugierig probierte ich das Strecken an verschiedenen Körperpartien, vor allem an Schultern und Nacken. Ich hatte ein ständiges Ziehen in meinen gebeugten Schultern und litt unter einem steifen Hals. Schon lange versuchte ich, diese Probleme mit allen erdenklichen Methoden zu lösen, jedoch ohne einen durchschlagenden Erfolg. Ob ich diese Blockaden ebenfalls einfach „wegstrecken“ konnte?

Bereits nach dem dritten Strecken stellte ich fest, dass ich wesentlich lockerer wurde. Überglücklich probierte ich es an weiteren Körperstellen – und nach ein paar Tagen intensiven Ausprobierens und Streckens fühlte ich mich frei v Schmerzen und Verkrampfungen. Innerhalb von vier Wochen ging ich aufrecht und hatte ein völlig neues Körpergefühl.



Feb. '06

Mai '06

Aug. '06

Die Wirkung von Streckübungen auf meine Figur innerhalb von sechs Monaten