

**KB KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

... auf den Punkt



ANATOMIE

...einfach & leicht

Seite	Inhalt
3.....	Vorwort
4 - 6.....	Die stehende Grundhaltung
7 - 9.....	Die Füße
10/11.....	Die Beine
12/13.....	Das Becken
14/15.....	Der Brustkorb
17 - 19.....	Die Schulter
20 - 22.....	Die Arme
23.....	Die Hände
24/25.....	Der Kopf
26 - 28.....	Die Knochen, das Skelett
29/30.....	Die Atmung
31/32.....	Das Herz
33.....	Die Körperzellen
34.....	Die Synapsen

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts
verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
EUKIKOWA-Trainer
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel: 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

Hallo, meine Liebe und hallo, mein Lieber!

Ich freue mich, dass ich mich vorstellen darf.
Mein Name ist **EUKIKO**, und ich bin dein Begleiter durch dieses Heft. Du wirst in den nächsten Monaten viel über deinen Körper erfahren.

In diesem Heft geht es um die menschliche Anatomie.

Natürlich ist es beim Körperbewusstseinstaining nicht wichtig das Wissen eines Arztes zu erlangen. Es geht lediglich um einige Grundkenntnisse.

Dies Grundkenntnisse werden dir helfen deinen Körper besser zu verstehen und wahrzunehmen.

Dein Körper ist das Einzige, was du garantiert dein Leben lang behalten wirst. Er ist die Basis deiner Existenz.

Wenn Atmung ein Schlüssel zu einem langen Leben ist, so ist Entspannung ein Schlüssel zur Energie.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine schöne Zeit mit dem **IM KÖRPER BEWUSST SEIN!**

Dein EUKIKO



Arbeitsblatt – die stehende Grundhaltung 1



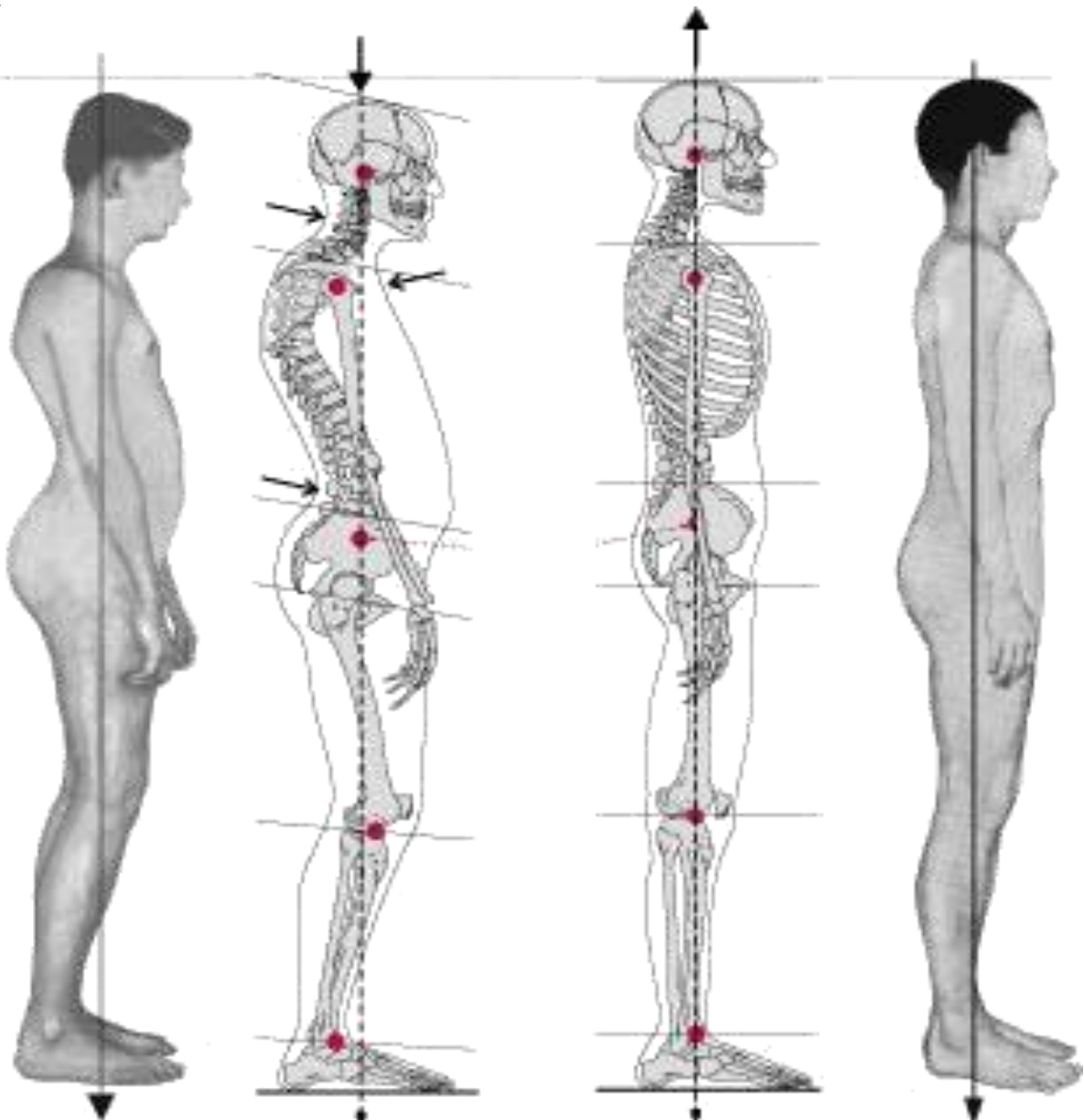
Kennst Du dich mit der Grundstellung schon einigermaßen gut aus?

a) Schau dir das untere Bild an und kreise die Körperstellen ein, wo du erkennst, dass dort eine „Fehlhaltung“ zu finden ist.

b) Geht paarweise zusammen und beobachtet die Haltung eures Partners. Wer es schon kann, kann ihn oder sie auch in die „richtige“ Stellung korrigieren.

Du weißt.....die Grundstellung soll den Körper entspannen und nicht belasten.

Viel Spaß beim Forschen.

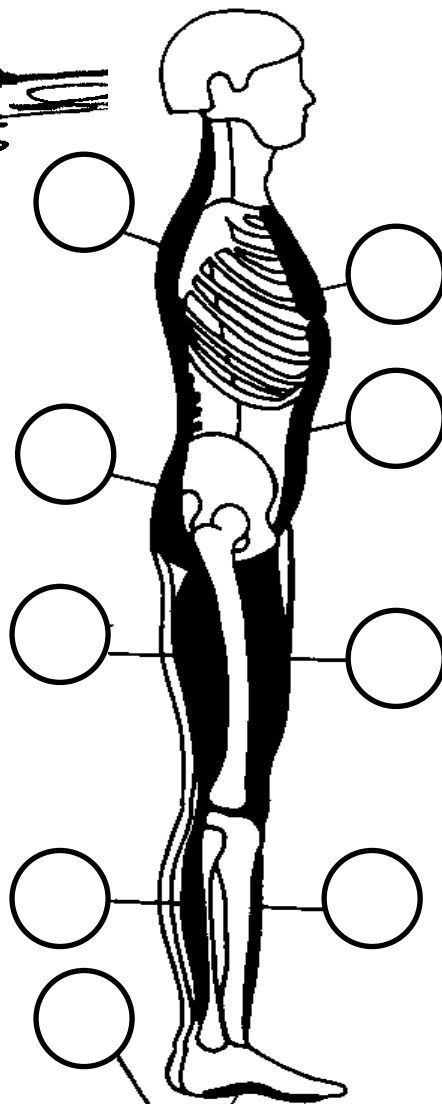


Arbeitsblatt – die stehende Grundhaltung 2



Eine ordentliche Grundhaltung beeinflusst in vielen Fällen unser Verhalten. Wenn dir dein Körper an den unterschiedlichsten Stellen weh tut, dann erzeugt das meistens schlechte Laune. Für diese Schmerzen sind oft die Verspannungen in den Muskeln die Ursache. Im unteren Rätsel kannst du herausfinden, wie gut du dich schon bei deinem Körper auskennst. Ordne die Muskelnamen der richtigen Körperstelle zu.

Viel Spaß!



1	Bauchmuskeln
2	Fußmuskeln
3	Schienbeinmuskeln
4	Hintere Oberschenkel-Muskeln
5	Rückenmuskeln
6	Vordere Oberschenkel-Muskeln
7	Wadenmuskeln
8	Gesäßmuskeln
9	Brustmuskeln

Die Erdung

Man sagt, wer die Grundstellung gut kann bzw. gut aushält, der ist gut geerdet.



Was versteht man unter „Erdung“?

(...in der Elektrik redet man auch oft über Erdung...)

Jetzt geh in dich -

und schreib auf, was dir noch einfällt, was die Erdung noch so alles bewirkt.



Arbeitsblatt – die Füße 1



Heute möchte ich wissen, wie groß die Füße aller TeilnehmerInnen (zusammen) im Kurs sind.

Misst von der Fersenkante bis zur Spitze der großen Zehe.

Viel Spaß!



Von HIER bis HIER messen

ERGEBNIS – meine Füße:

Linker Fuß _____ cm groß/lang. Rechter Fuß _____ cm groß/lang.

ERGEBNIS:

Die Füße aller TeilnehmerInnen sind _____ cm groß/lang.

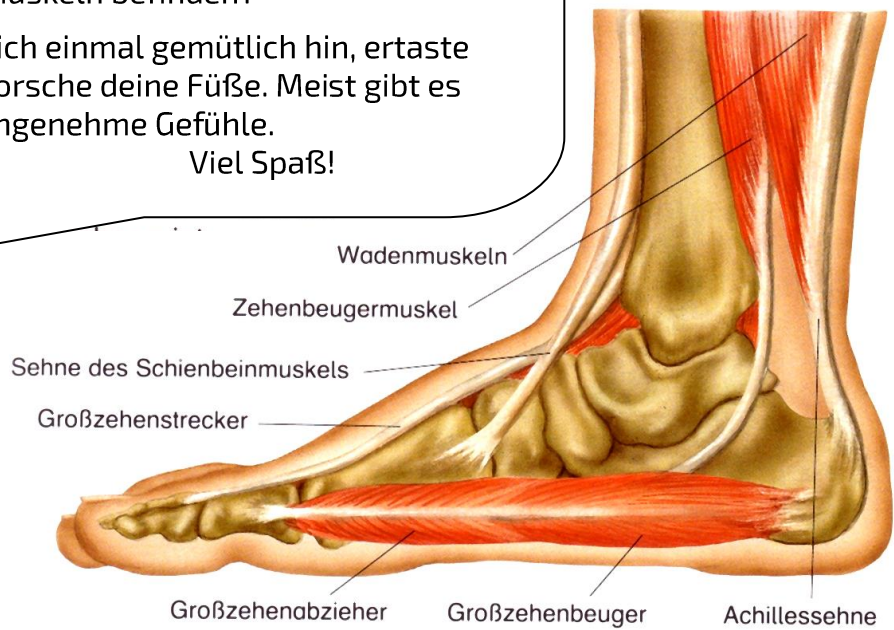
Arbeitsblatt – die Füße 2

Unsere Füße haben im Laufe unseres Lebens wirklich einiges zu tun. Daher sollten wir auf sie achten und sie hegen und pflegen.

Weißt du eigentlich, wo sich deine Zehenmuskeln befinden?

Setze dich einmal gemütlich hin, ertaste und erforsche deine Füße. Meist gibt es dabei angenehme Gefühle.

Viel Spaß!



Arbeitsblatt – die Füße 3

Mit unseren Füßen sind wir ein Leben lang unterwegs. Sie tragen uns wohin wir wollen.

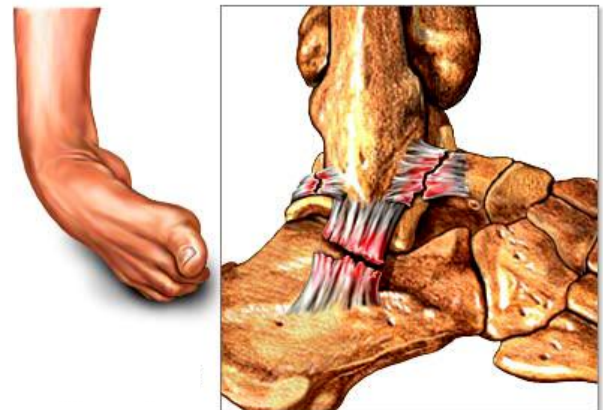
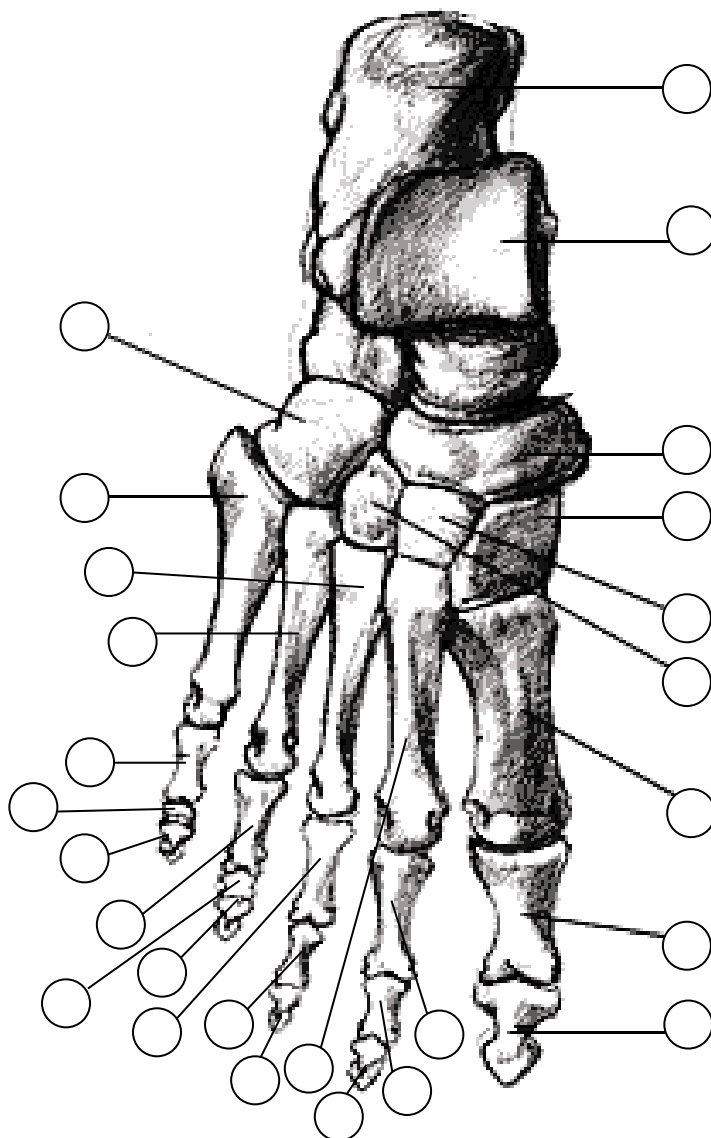
Du kannst dir sicherlich gut vorstellen, dass sie viel zu tun haben.

Rätsel:

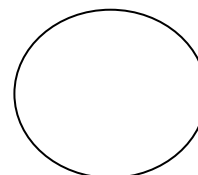
Wie viele Knochen hat eigentlich ein Fuß?

16, 26, 36

Zähle sie einfach ab.



Fuß mit Bänderriss



Gesamtsumme

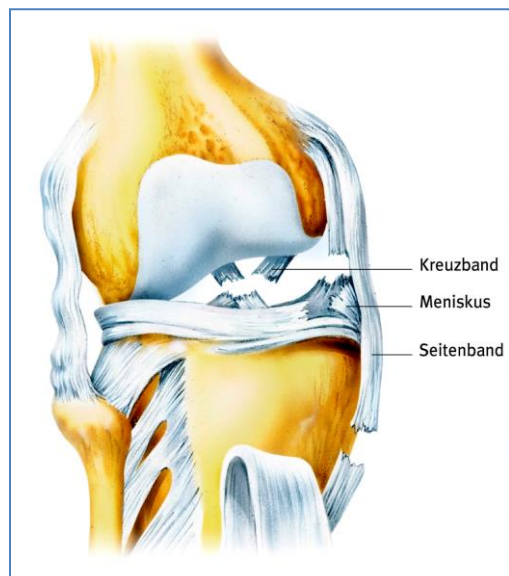
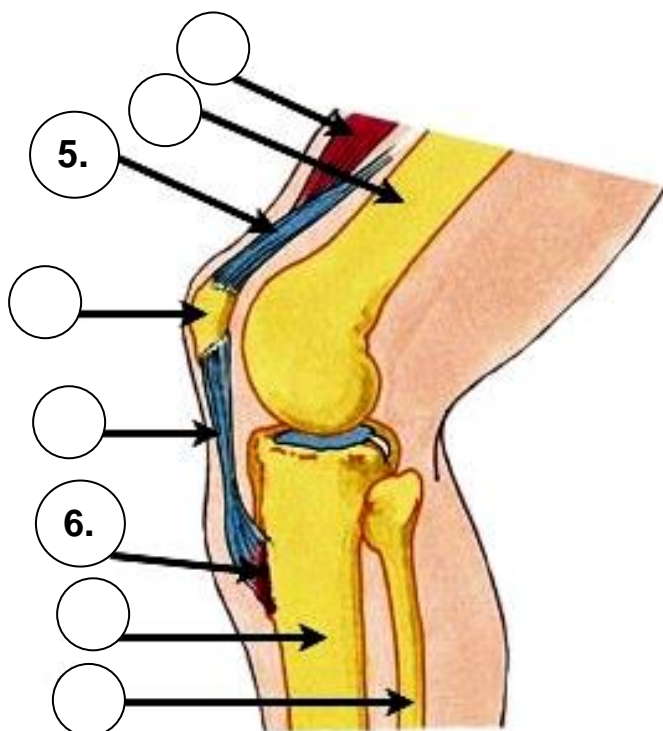
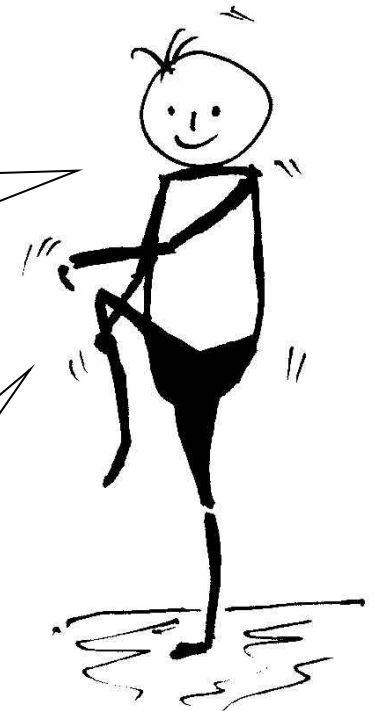
Arbeitsblatt – die Beine 1

Die Beine helfen uns, das ganze Leben lang unseren Standpunkt zu verändern. Die Schwachstellen der Beine sind die Gelenke. Damit sie gesund bleiben, müssen wir sehr bewusst mit ihnen umgehen.

Rätsel:

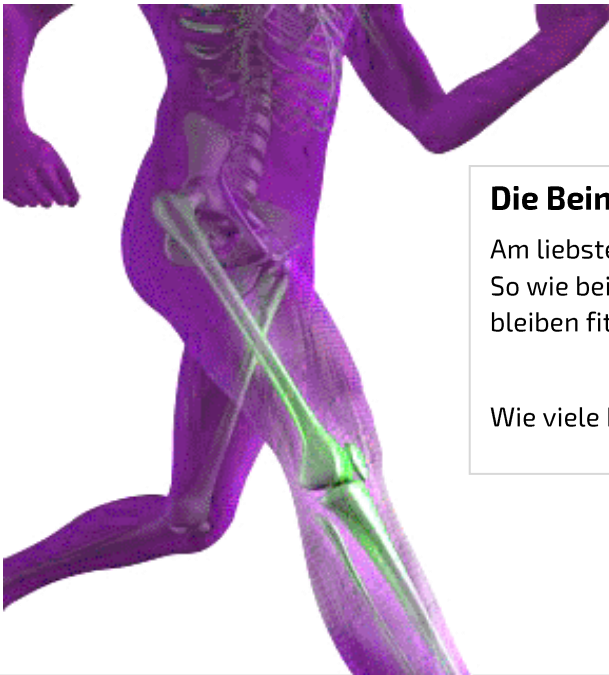
Schau dir das Bild genau an und ordne die richtige Zahl mit der richtigen Bezeichnung der jeweiligen Körperstelle zu.

Tipp: Ihr seid ein Team, helft euch gegenseitig, dann schafft Ihr es bestimmt!



1. Wadenbein
2. Oberschenkelknochen
3. Kniescheibensehne
4. Kniescheibe
5. Oberschenkelsehne
6. Kniescheibensehnenansatz
7. Schienbein
8. Oberschenkelmuskulatur

Arbeitsblatt – die Beine 2



Die Beine mit Ihren Gelenken

Am liebsten haben die Gelenke die regelmäßige Entspannung. So wie beim Kniekreisen, das lockert die Gelenke und die Knie bleiben fit.

Wie viele Knochen haben beide Beine?

AUFGABE:

Setze dich einmal gemütlich hin, ertaste und erforsche deine Knie. Meist gibt es dabei urige und angenehme Gefühle. Viel Spaß!

Was nimmst du wahr, was passiert?



Was könnten diese Bilder aussagen?



Arbeitsblatt – das Becken 1



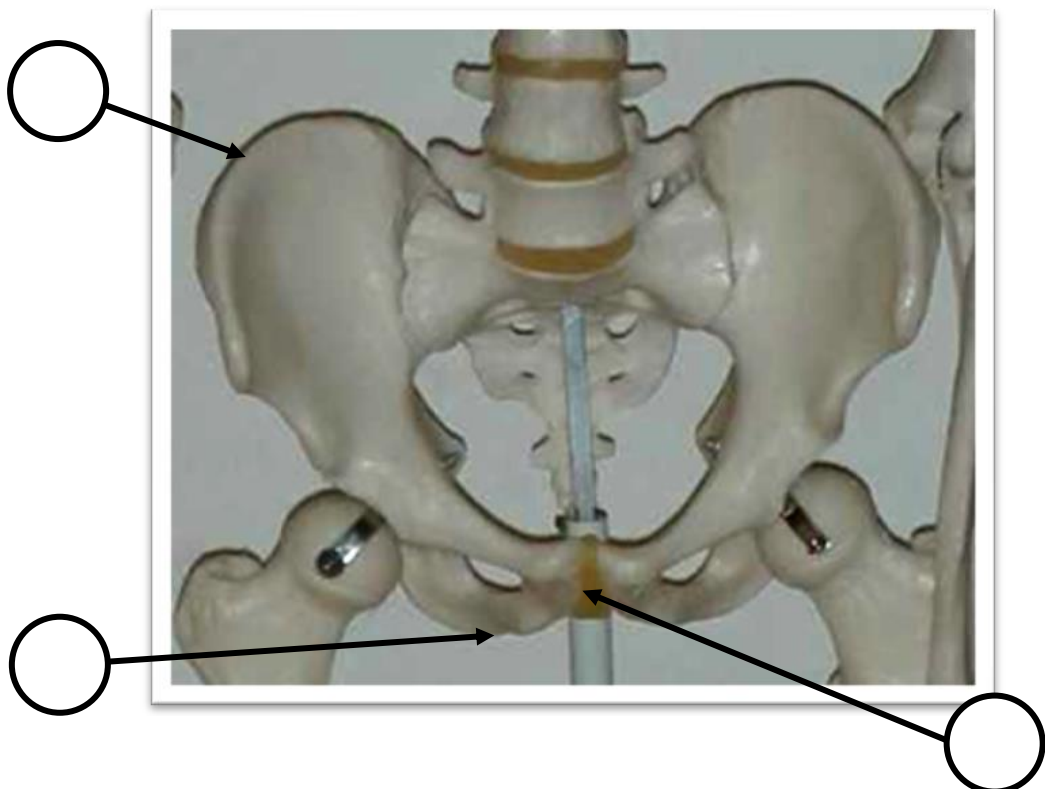
Das Becken verbindet die Wirbelsäule mit den Beinen und besteht aus mehreren Teilen. Zum Beispiel:

1. **Das Darmbein** bildet die gut tastbare Beckenschaukel. Bei sehr schlanken Menschen ist es gut zu erkennen.
2. **Das Sitzbein** bildet rechts und links jeweils den Sitzbeinhöcker, der z.B. nach längerem Sitzen oder nach längeren Radfahrten auf hartem Sattel deutlich spürbar ist.
3. **Das Schambein** bildet den vorderen Anteil des Hüftbeines und ist ebenfalls gut zu tasten.

Körper-Erforscher-Spiel:

1. Lies den obigen Text
2. Ordne die richtige Zahl der richtigen Stelle im Becken-Bild zu
3. Erforsche durch Abtasten dein Becken. Eine tolle Kontaktübung.

Viel Spaß!



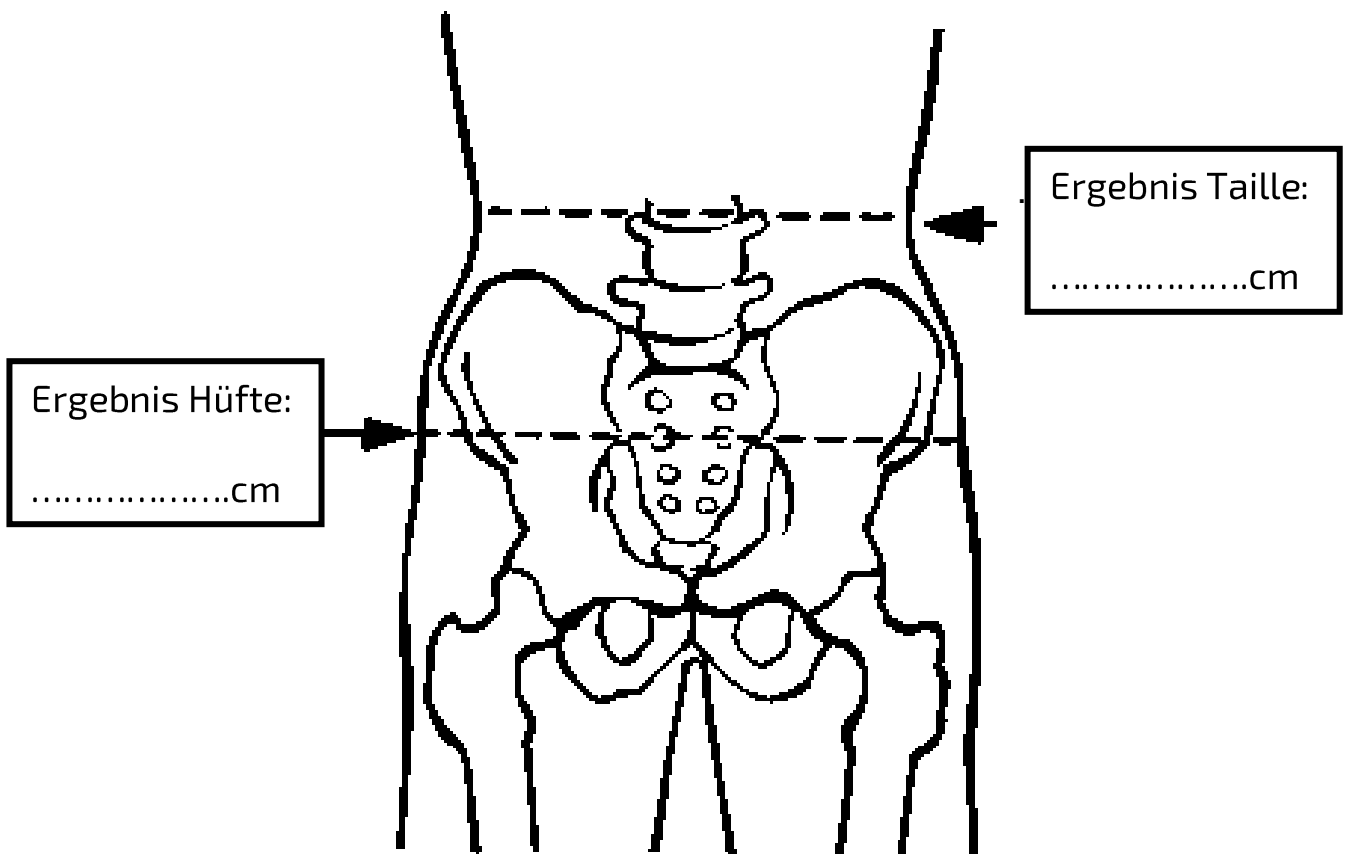
Arbeitsblatt – das Becken 2

Dass das Becken die Wirbelsäule mit den Beinen verbindet, weißt du schon. Und dass es aus mehreren Teilen, wie zum Beispiel dem Schambein, dem Sitzbein und dem Darmbein besteht, auch.

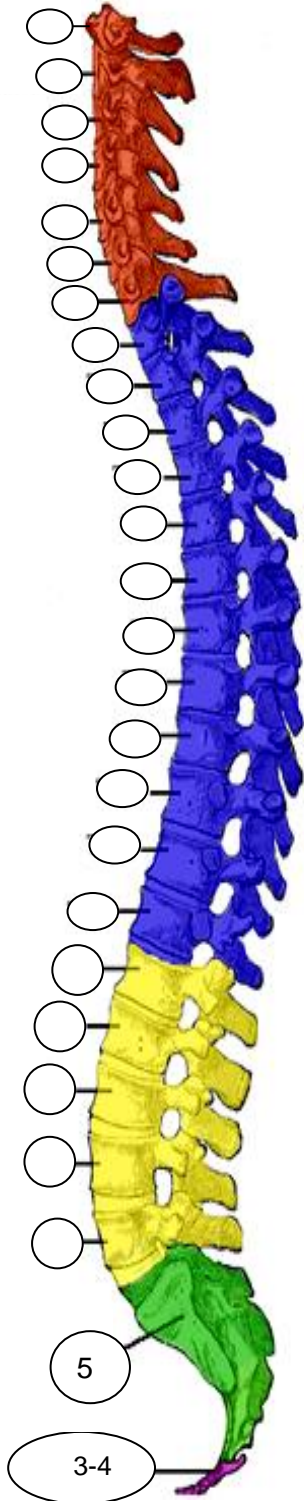
Doch wie gut kennst du dein Becken noch?

Unser heutiges Erforscher-Spiel:

1. Miß mit einem Maßband deine Taille und deine Hüfte ab.
2. Vergleiche mit deinen „Kameraden“ die unterschiedlichen Ergebnisse.

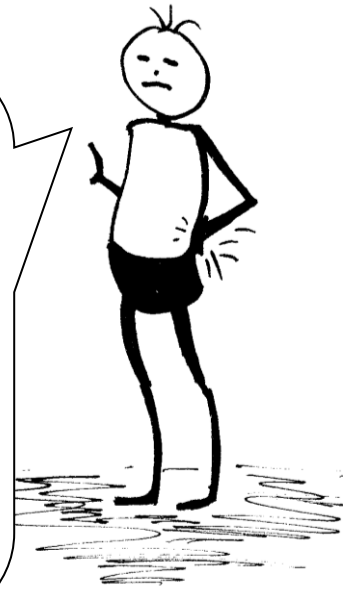


Arbeitsblatt – die Wirbelsäule

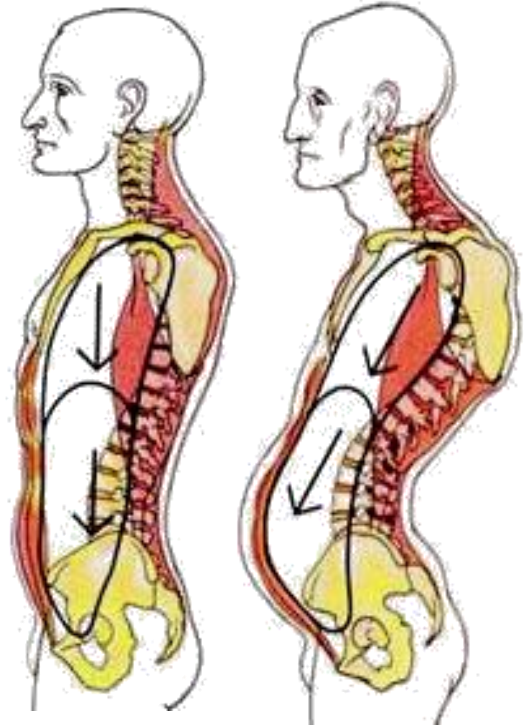


Die **menschliche Wirbelsäule** ist der zum Halten des Oberkörpers wichtigste Teil des Skeletts und trägt damit den größten Teil des Gewichts des Kopfes, des Brustkorbs und der Arme. Forschungen haben ergeben, dass die Wirbelsäule eine Druckbelastung von bis zu 900 kg aushält.

Rätsel:
Wie viele Wirbeln hat die menschliche Wirbelsäule?
Zähle sie und ordne sie der richtigen Stelle in der Skizze zu.



Halswirbeln:	___
Brustwirbeln:	___
Lendenwirbeln:	___
Kreuzbeinwirbeln:	<u>5</u>
Steißbeinwirbeln:	<u>3-4</u>
<hr/>	
Gesamt:	___



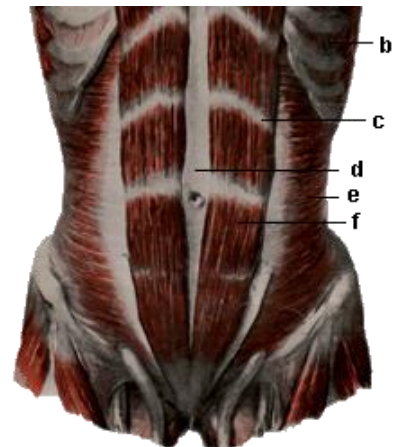
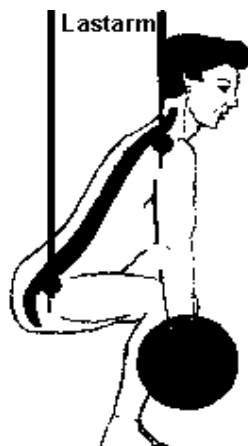
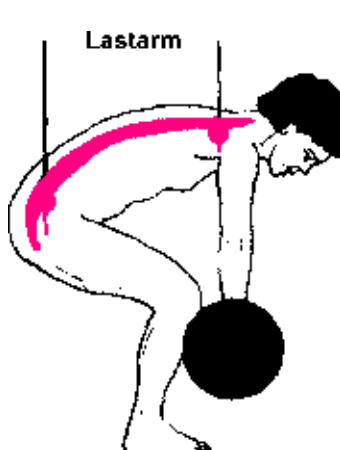
Arbeitsblatt – das Heben

Die Lendenwirbelsäule besteht aus 5 Wirbeln und 5 Bandscheiben. Sie ist den größten Druckbelastungen ausgesetzt, weshalb ihre Wirbelkörper auch am stärksten ausgeprägt sind.

Die Muskeln der Lendenwirbelsäule und des Bauches sorgen dafür, dass wir uns aufrecht halten, nach vorne und nach hinten beugen können.

Rätsel: Welche Art zu Heben ist richtig? (1) oder (2)

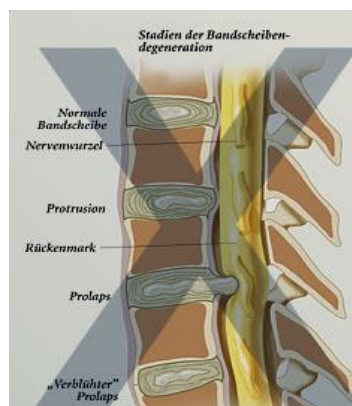
Am besten probierst du es selber einmal aus.



Bauch-Muskulatur



„Gesunde“ Bandscheibe

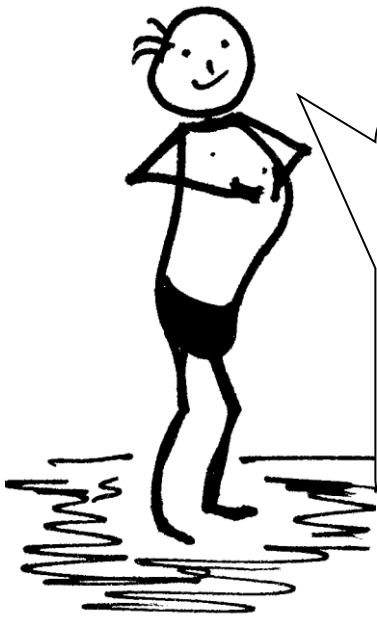


„Kranke“ Bandscheibe



Rücken-Muskulatur

Arbeitsblatt – der Brustkorb



Der Oberkörper besteht aus vielen lebenswichtigen Körperteilen. Einige sind so heikel, dass sie sogar durch einen Korb geschützt sind.

Heute gibt es 2 Rätsel:

1. Nenne mir die 2 wichtigen Organe, die durch den Brustkorb geschützt sind.
2. Ordne die Körperbezeichnungen der richtigen Körperstelle zu. Ertaste diese an deinem Körper!

Viel Spaß beim Rätseln!

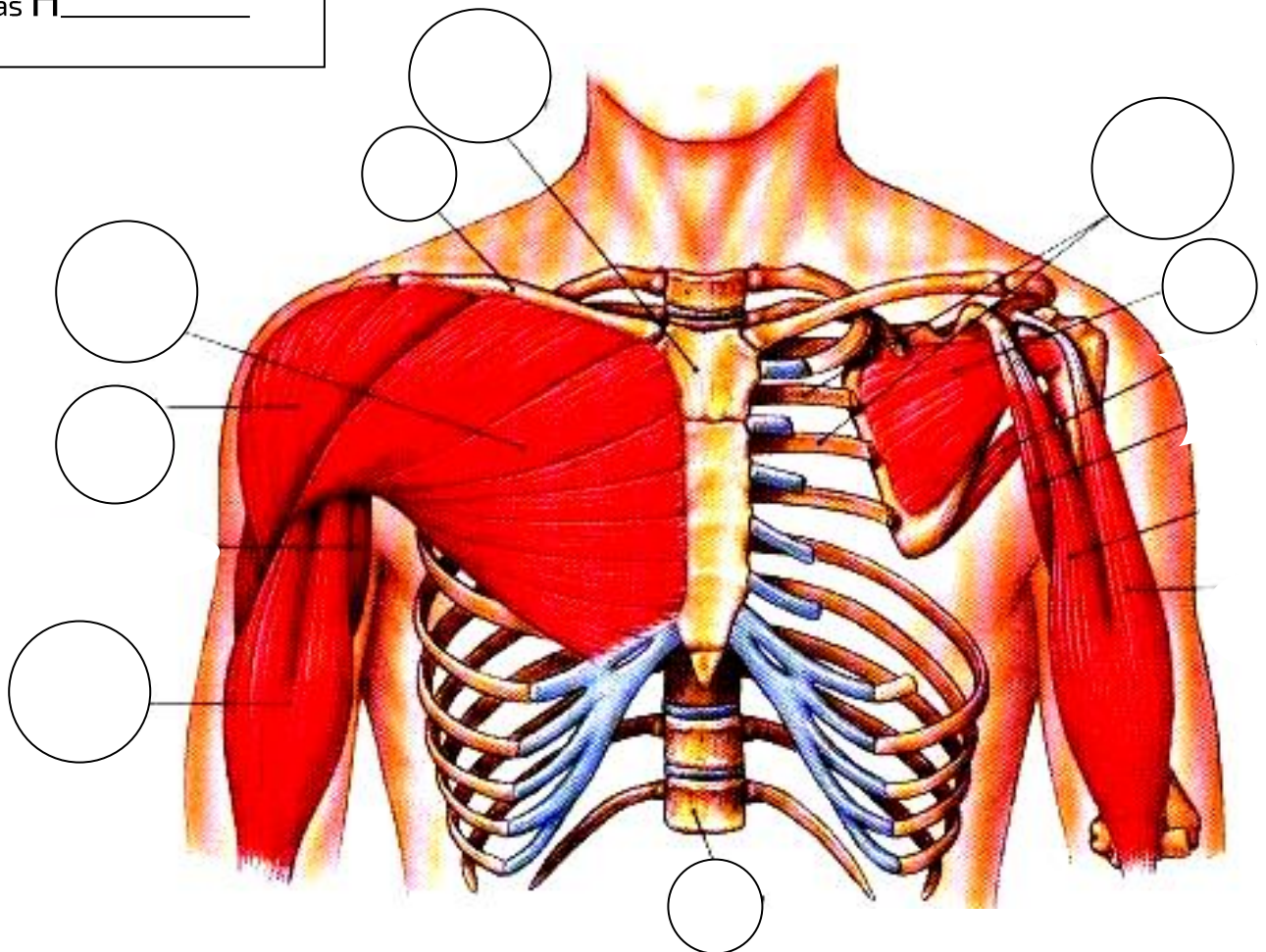
Rätsel 1:

die L _____

das H _____

Rätsel 2

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. Brustbein | 5. Schultermuskel |
| 2. Wirbelsäule | 6. Schulterblattmuskel |
| 3. Bizeps | 7. Brustmuskel |
| 4. Schlüsselbein | 8. Rippen |

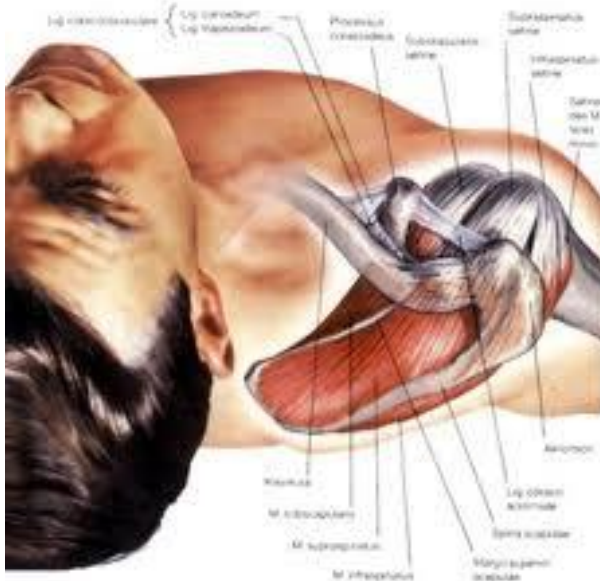


Die Schulter

Als Schulter wird beim Menschen die Körperregion zwischen Halsansatz und jedem der zwei Schultergelenke bezeichnet.

Die Beweglichkeit der Schultern ist für die klaglose Funktion des gesamten Oberkörpers und das Wohlbefinden von großer Wichtigkeit, insbesondere bei vorwiegend sitzenden Tätigkeiten.

Die Schultern zählen zu den am meisten beweglichen Körperteilen des Menschen, was insbesondere den Schlüsselbeinen zu verdanken ist - den Verbindungen zwischen Schulterblatt und dem Brustkorb.



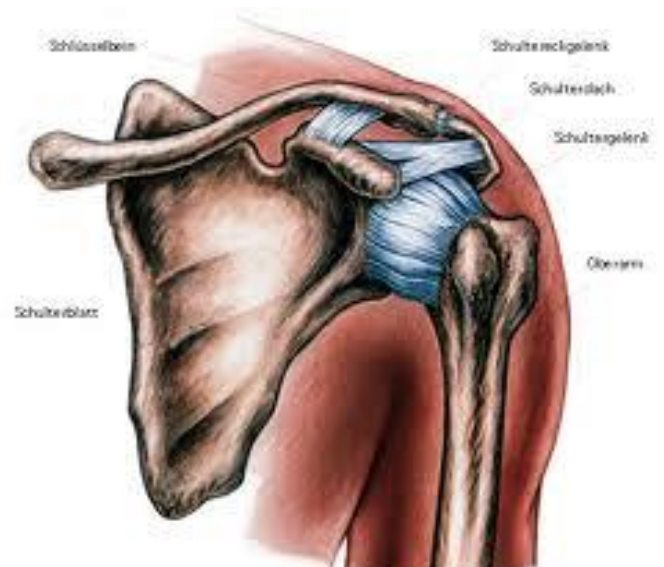
Am Schultergelenk sind die Oberarme in alle Richtungen drehbar. Die über die Schultern in verschiedenste Richtungen verlaufenden Muskeln sind deshalb ähnlich wie der Nacken für Verspannungen anfällig.

Die Schulter wird von dem Schlüsselbein, dem Schulterblatt, dem Ende des Oberarmknochens und den sie bedeckenden Weichteilen gebildet. Sie wird in eine vordere, seitliche und hintere Schultergegend und in die innen gelegene Achselhöhle gegliedert.

Schultergürtel und Arm sind hier durch drei vielachsige Kugelgelenke verbunden. Daraus resultiert die große Beweglichkeit des Armes.

Das Schlüsselbein bildet mit dem Brustbein das innere und die Schulterhöhe mit dem Schlüsselbein das äußere Schlüsselbeingelenk.

Die Gelenkfläche des Schulterblattes und der Oberarmkopf gestalten das eigentliche Schultergelenk.



Arbeitsblatt – die Schulter 1

Die Schulter mit ihrem Gelenk ist ein stark strapazierter Körperteil. Das heißt, sie hat im Alltag oft sehr viel zu tun. Daher ist es auch wichtig, sie liebevoll zu behandeln, damit sie locker und entspannt bleibt.

Beim **Rätsel** hast du wieder die Möglichkeit herauszufinden, wie gut du dich schon mit deinem Körper auskennst.

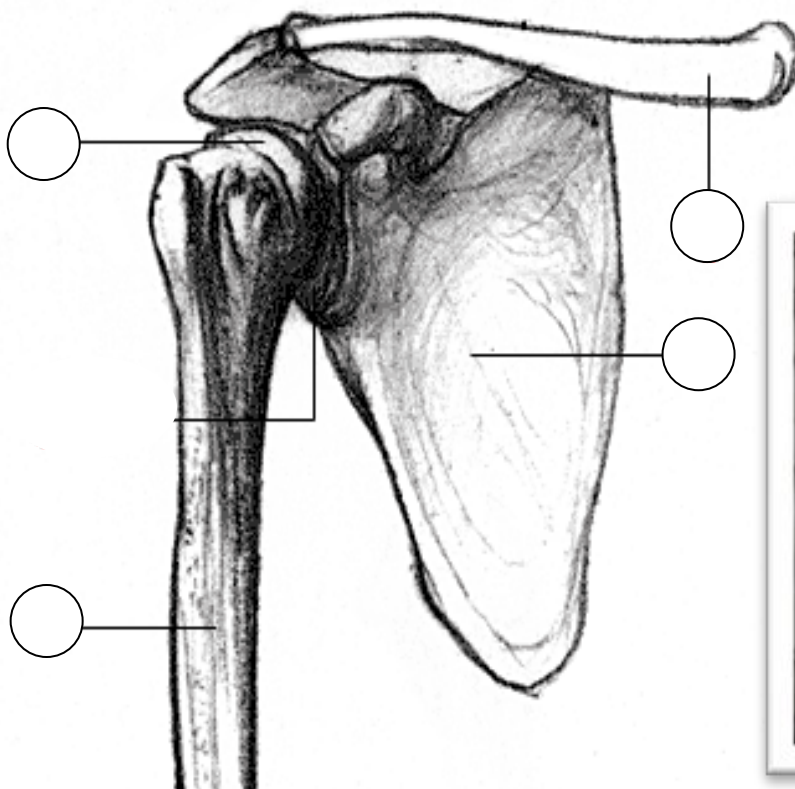
Ordne die Körperbezeichnungen der richtigen Körperstelle zu.

Ertaste diese an deinem Körper!

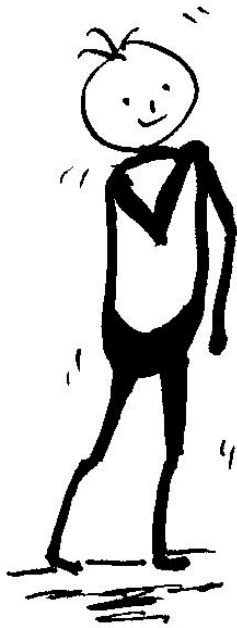


Rätsel:

1. Schlüsselbein
2. Schulterblatt
3. Kugelkopf des Oberarms
4. Oberarm



Arbeitsblatt – die Schulter 2



Der Schultergürtel wird durch Muskeln stabilisiert und besteht aus mehreren Teilen, wie zum Beispiel die Schultergelenke, die Schulterblätter, die Schlüsselbeine und so weiter.

Die Schultermuskeln sind eine der meist verspanntesten Muskeln im Körper.

Rätsel:

Ordne die Nummern der richtigen Körperstelle zu!

Tipp: Helft zusammen, im Team geht es möglicherweise einfacher!

Rätsel:

1. Brustmuskel
2. Bizeps
3. Rippenmuskeln
4. Schultermuskel

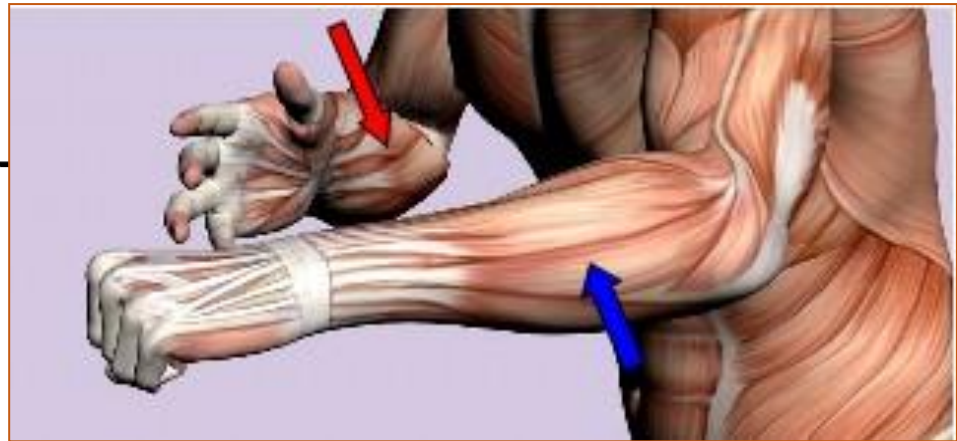


Arbeitsblatt – die Arme 1



Damit man die Arme und Hände bewegen kann, benötigen wir einige Muskeln.

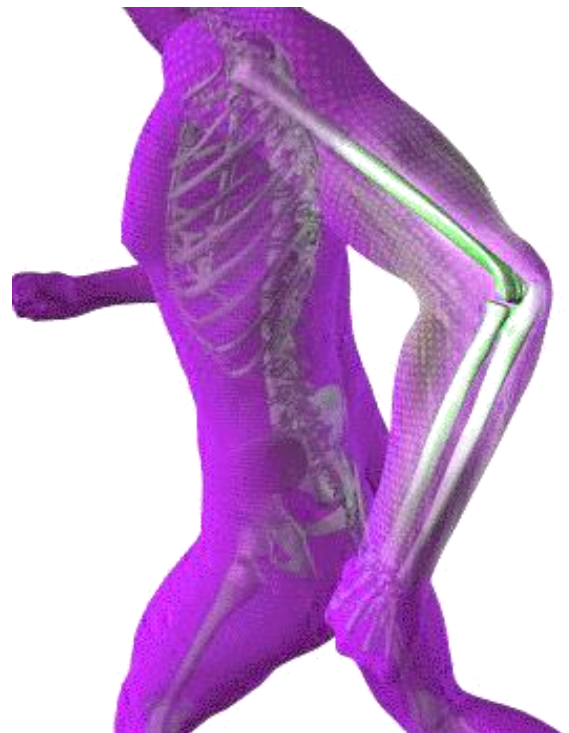
Zum Beispiel:
Den Bizeps (Vorderseite des Oberarms), den Trizeps (Rückseite des Oberarms), die Unterarmmuskulatur, die zum größten Teil die Muskeln der Finger sind.



Die Arme mit Ihren Gelenken

Am liebsten haben die Gelenke immer die regelmäßige Entspannung.
So wie beim Kreisen der Schultern, das lockert die Gelenke, die Arme und Schultern bleiben fit.

Wie viele Knochen haben beide Arme?

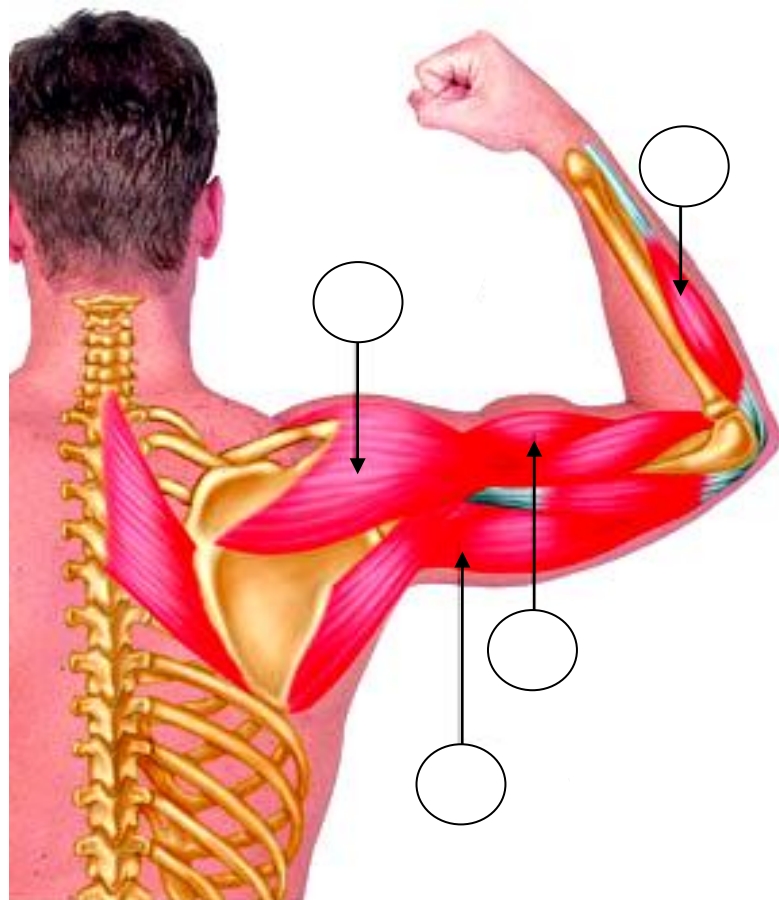


Arbeitsblatt – die Arme 2

Damit man die Arme und Hände bewegen kann, benötigen wir einige Muskeln.
Zum Beispiel:
Den Bizeps (Vorderseite des Oberarms), den Trizeps (Rückseite des Oberarms), die Unterarmmuskulatur, die zum größten Teil die Muskeln der Finger sind.

Bei unserem heutigen **Rätsel** geht es wieder um Körperforschen.
Ordne wieder die richtigen Muskeln der entsprechenden Zahl zu.
Danach ertaste sie an deinem Körper.

1. der Trizeps
2. der Schultermuskel
3. die Fingerstrecker
4. der Bizeps



Die Hände, unsere treuen Freunde

Denk einmal darüber nach, wie wichtig die Hände für unser Leben sind!

Sie können so vieles sein:
Schutzschild gegen schmerzhafteste Stöße;
sie können Zärtlichkeiten vermitteln;
Ersatz sein für ein Wort, das dir in einer Unterhaltung entfallen ist;
und, wenn du alles verloren hast, helfen sie dir zum Überleben.



Was kennst du noch, wozu die Hände da sind?

Arbeitsblatt – die Hand

Die Hand ist der beweglichste Körperteil des Menschen.

Ihre Funktion ist ausgerichtet auf:

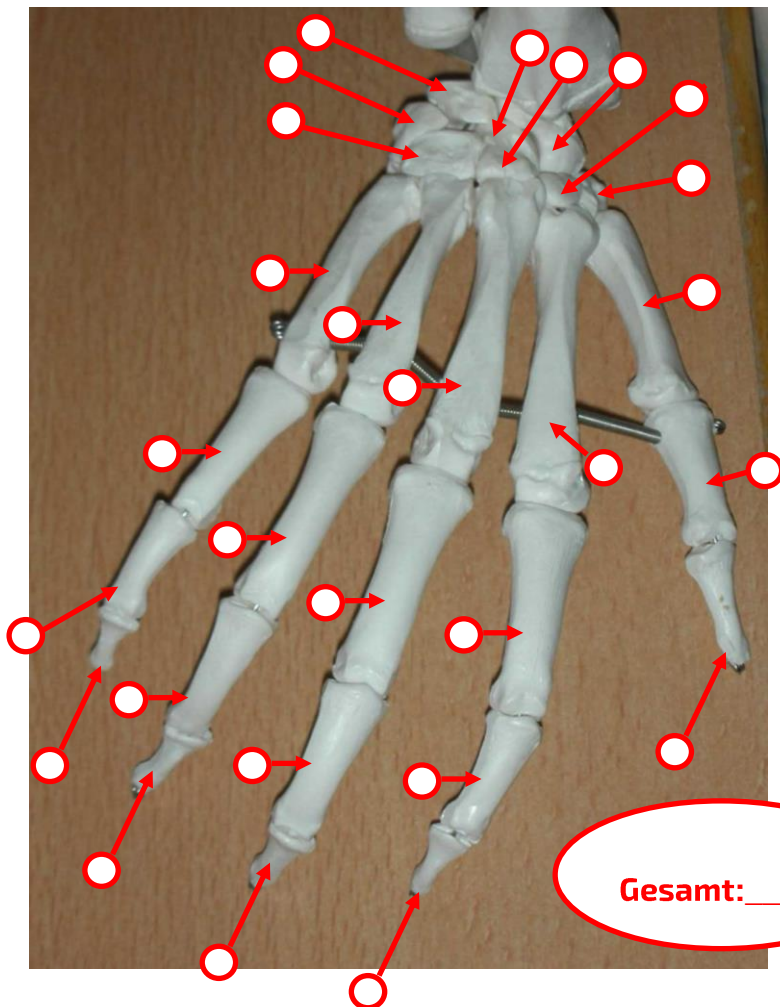
1. das Greifen, 2. das Tasten und
3. die Ausdrucksfähigkeit.

Sie besteht aus 28 Gelenken und 33 Muskeln.

Unser heutiges **Rätsel**:

Aus wie vielen Knochen besteht die Hand?

Tipp: Zähle einfach die roten Pfeile nach!



Arbeitsblatt – der Kopf 1

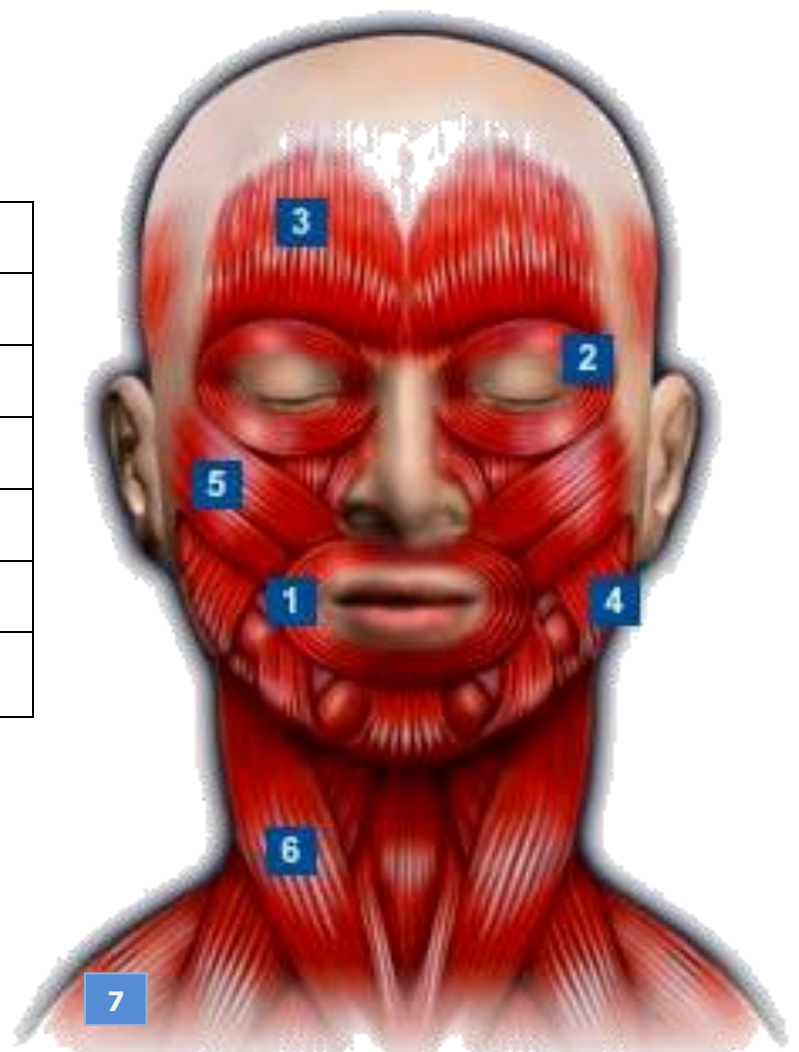


Die Kopf- und Halsmuskeln haben viele Funktionen. Nenne mir einige davon!

Rätsel:

Ordne die Zahlen im Gesicht unten den richtigen Muskelnamen zu. Danach ertaste sie in derselben Reihenfolge an deinem Kopf.

	Ringmuskel des Mundes
	Jochbeinmuskel
	Stirnmuskel
	äußerer Kaumuskel
	Kopfnicker
	Augenringmuskel
7	Schultermuskel

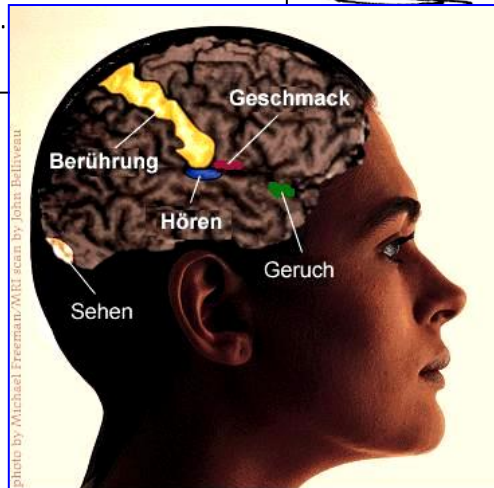


Arbeitsblatt – der Kopf 2

Wie du sicherlich schon weißt, ist der Kopf ein wichtiger Körperteil. Nicht nur, weil in ihm unser Gehirn vorhanden ist. Besonders interessant ist, dass man an ihm alle unsere Sinnesorgane finden kann, die uns helfen, das Leben wahrzunehmen.

Rätsel:

Wie heißen die Sinnesorgane?
Bezeichne die Körperstellen richtig.





Die Knochen...

stützen die weichen Körperteile. Ohne sie wäre der Mensch ein formloser Haufen. Außerdem schützen sie wichtige Organe vor Schäden. Der Schädel umschließt zum Beispiel Augen und Gehirn, der Brustkorb schützt Lunge und Herz. Das Skelett dient darüber hinaus als Ansatzstelle für die Muskeln, die für Bewegung sorgen, und schließlich stellen einige Knochen die lebenswichtigen Blutzellen her.



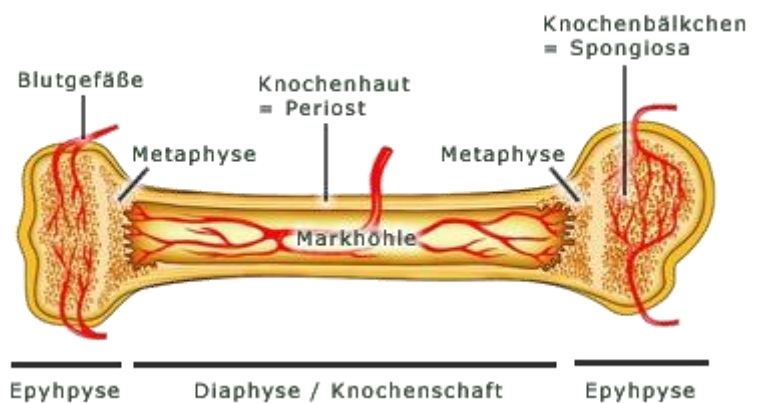
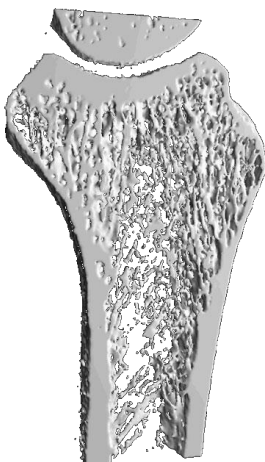
Aus wie vielen Knochen besteht der Schädel?

Den Schädel könnte man für einen einzigen Knochen halten, aber er besteht in Wirklichkeit aus 29 Teilen, einschließlich der Gesichtsknochen und der drei kleinen Knochen in den Ohren. Die meisten Schädelknochen sind durch unbewegliche Gelenke verbunden, die man Schädelnähte nennt.

Beweglich sind allerdings nur der Unterkiefer und die Mittelohrknochen.

Der kleinste Knochen!

Im Mittelohr befindet sich ein winziger Knochen, der Steigbügel. Er ist nur drei Millimeter lang und wiegt etwa drei Milligramm.



Der größte Knochen!

Am größten ist der Oberschenkelknochen. Durch seinen besonderen Aufbau ist er gleichzeitig auch der kräftigste Knochen. Bei einem erwachsenen Mann von 1,80 m Größe ist er etwa 50 cm lang.

Arbeitsblatt – das Skelett 1

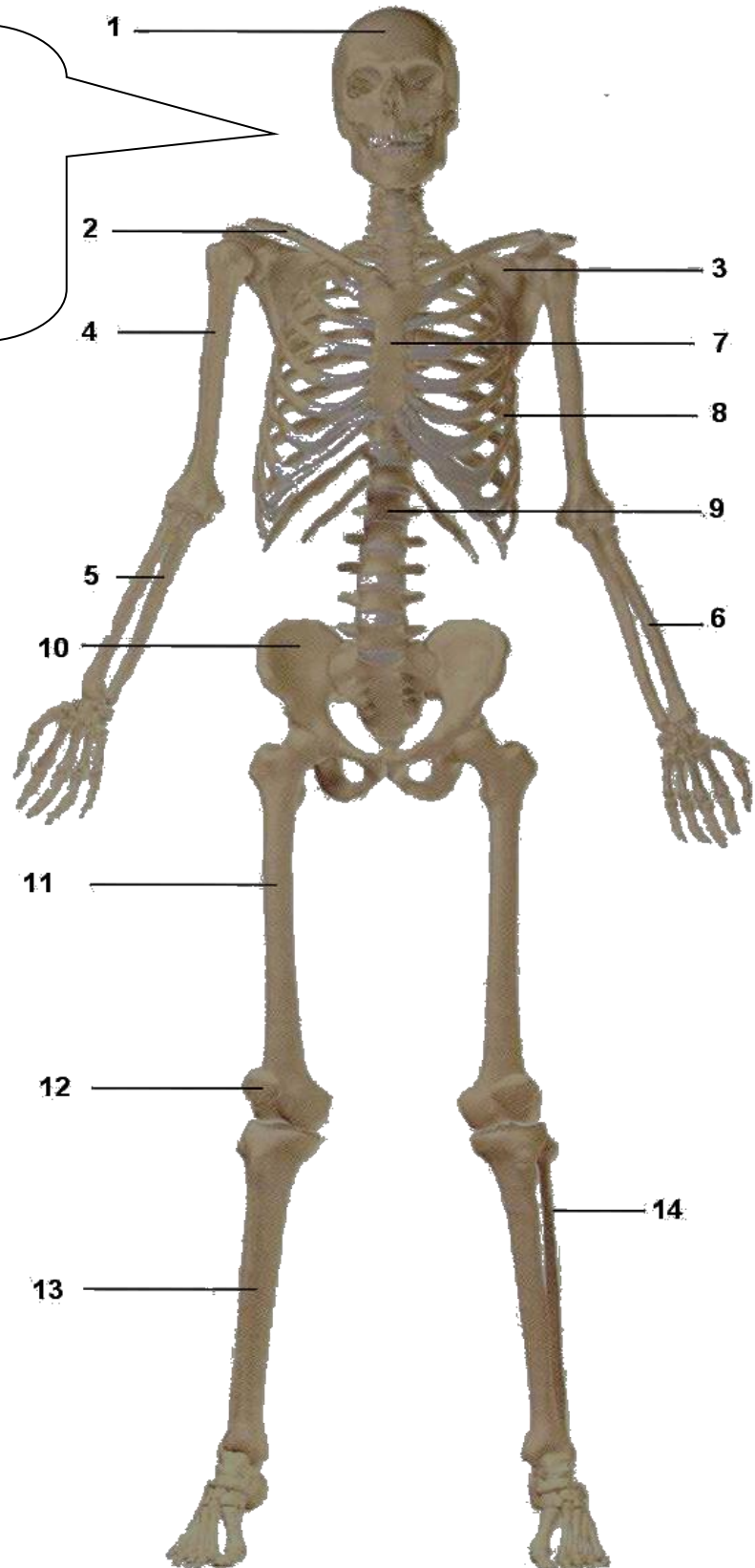
Ein Körper hat wirklich einige Knochen!

Rätsel:

Schau dir das Bild genau an und ordne die Zahl der jeweiligen Körperstelle zu.

Viel Spaß beim Forschen!

	Brustbein
	Oberarmbein
	Kniescheibe
	Speiche
	Rippe
	Oberschenkelbein
	Becken
	Schlüsselbein
	Schulterblatt
	Elle
	Wirbelsäule
	Schädel
	Schienbein
	Wadenbein



Arbeitsblatt – das Skelett 2



Wenn der Mensch auf die Welt kommt, besteht das Skelett aus mehr als 300 Knochen bzw. Knorpeln. Ist der Mensch dann erwachsen, verfügt das Knochengestüt über weit weniger Knochen. Die Hälfte aller Knochen befindet sich in den Händen und Füßen.

Rätsel: Wie viele Knochen hat ungefähr ein Mensch? (Ungefähr deshalb, weil nicht jeder gleich viele hat. Ja, da gibt es Unterschiede!)

- Erarbeite die Anzahl aus deinem Heftchen.
- Zähle das Ergebnis zusammen.



Schädel / Kopf	
Schulter	
Wirbelsäule	
Brustkorb	
Brustbein	
Becken / Hüfte	
Arme	
Hände	
Beine	
Füße	
Gesamt	

Die Atmung

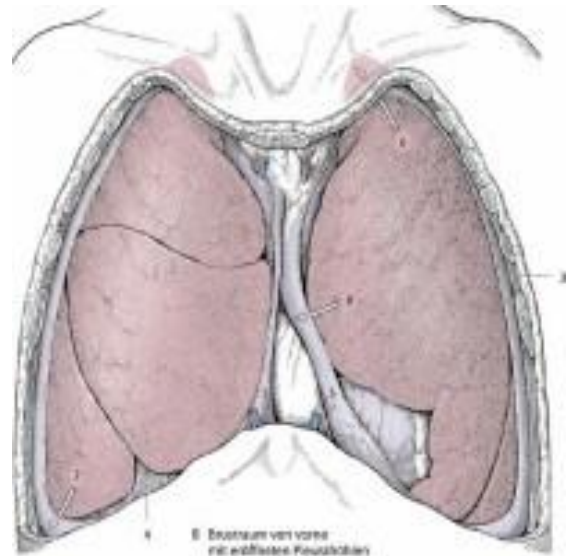
Als Atem bezeichnet man die Luftmenge, die bei der Tätigkeit des Atmens bewegt wird.

Einatmen = Lunge mit Luft füllen.

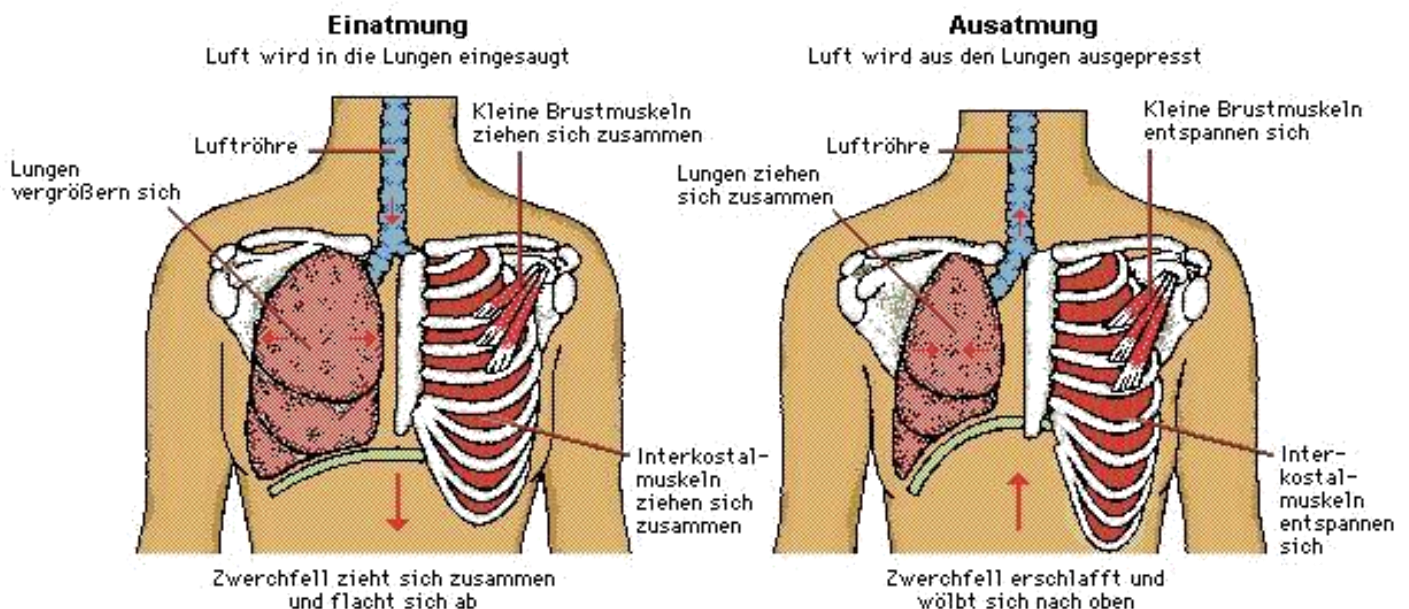
Ausatmen = Luft ausstoßen.

Den Vorgang des Atmens bezeichnet man als Atmung. Ein Mensch atmet täglich etwa 23.000 Mal.

Beim EuGong-Üben erzeugst du dir ein Wissen über deine Atmung. Der Atem zeigt dir nicht nur an, ob du in der Ruhe bist, er zeigt dir auch, ob du dich bewusst oder unbewusst anspannst.



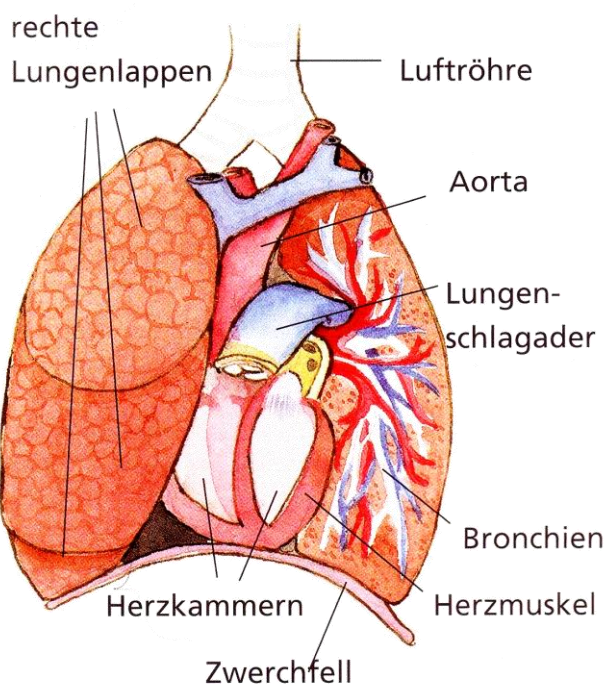
Wenn du in all deinen Lebenslagen, wie zum Beispiel beim Sport oder beim Spiel, locker und leichter atmest, dann gelingt es dir viel mehr Ausdauer zu haben und länger durchzuhalten. Du könntest dann zum Beispiel länger und leichter Radfahren, Schwimmen oder andere Dinge tun. Du wirst dir deines Atems bewusst und es entsteht ein Atembewusstsein.





Die Atmung erfolgt über die Lunge. Diese ist im Brustkorb einigermaßen gut geschützt. Es ist wichtig, die eigene Atmung zu kennen. Damit man zum richtigen Zeitpunkt das Atemverhalten, wenn es erforderlich ist, verändern kann. Bist du kurzatmig oder hast du Seitenstechen, kann auch eine Verspannung dahinterstecken.

Sauerstoff ist die Grundlage allen Lebens. Kaum ein Vorgang im Körper funktioniert ohne ihn. Dafür nimmt ein Mensch über die Atemwege täglich zwischen 10.000 und 20.000 Liter Luft auf, ein Fünftel davon ist Sauerstoff.



Über Mund und Nase gelangt die Luft in den Rachen und die Luftröhre und teilt sich im Brustkorb in den rechten und linken Lungenflügel.

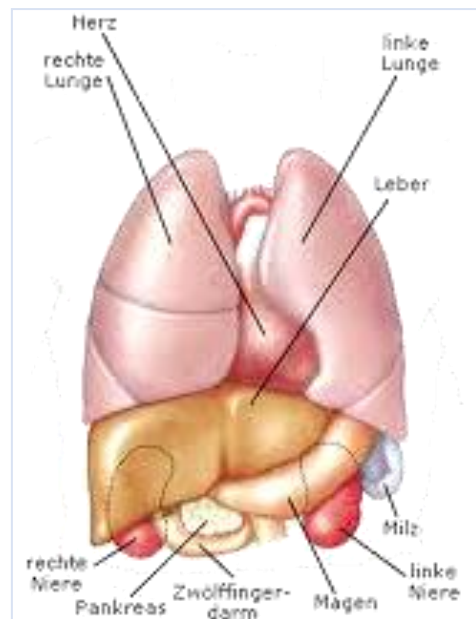
Die Atmung sollte am besten über die Nase erfolgen, weil die Luft hier vorgereinigt, gewärmt und angefeuchtet wird.



Das Herz

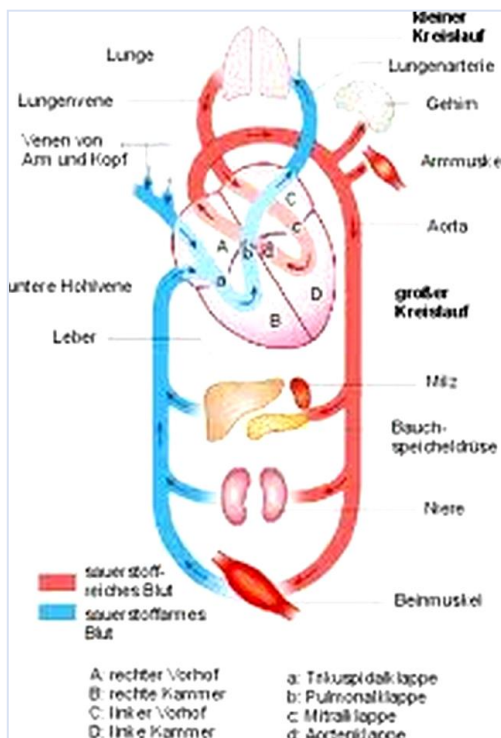
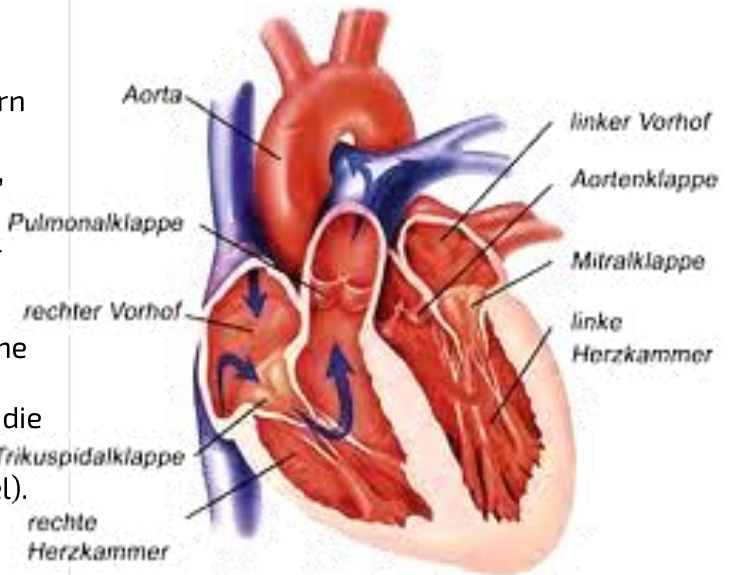
Nährstoffe, Hormone, Wasser oder Sauerstoff - all diese Stoffe bewegen sich in unserem Körper über den Blutkreislauf. In Gang gehalten wird er durch das Herz. Innerhalb einer Minute pumpt es das Blut einmal durch unseren gesamten Körper. Rund 7.000 Liter bewegt es so an einem Tag.

Ein durchschnittliches Herz hat etwa die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm. 70 bis 80 Mal schlägt es im Ruhezustand. Geschützt vor Stößen und Verletzungen, sitzt das Herz etwas links von der Körpermitte direkt hinter dem Brustbein und den Rippen.



Das Herz - wie funktioniert es?

Zwei getrennte Kreisläufe!
Mit je zwei großen und zwei kleinen Kammern versorgt das Herz zwei Kreisläufe. Das rechte Teilherz pumpt sauerstoffarmes, sogenanntes venöses Blut in die Lunge, wo es das mitgebrachte Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt. Dieser "kleine" Kreislauf heißt Lungenkreislauf. Das linke Teilherz pumpt das sauerstoffreiche Blut, das von der Lunge kommt, zu den anderen Organen, in den Kopf, die Arme und die Beine. Jede Herzhälfte besteht aus einem Vorhof (Atrium) und einer Kammer (Ventrikel). Reguliert wird der Blutfluss durch die Herzklappen. Sie funktionieren wie Ventile.



Wenn die großen Herzkammern sich zusammenziehen, übersteigt der Druck in ihnen den Druck in der Lungen- beziehungsweise der Körperschlagader. Dadurch öffnen sich die Klappen zu diesen Blutgefäßen, die Klappen zu den Vorhöfen schließen sich.

Sind die Herzkammern danach geleert, verhindern die Taschenklappen, dass Blut in die Herzkammern zurückfließt. Nun kann das Blut aus den Vorhöfen in die Herzkammern strömen. Aufgrund der unterschiedlichen Aufgaben sind die beiden Herzhälften unterschiedlich groß. Die linke Herzhälfte, die den Körperkreislauf versorgt, ist deutlich größer.



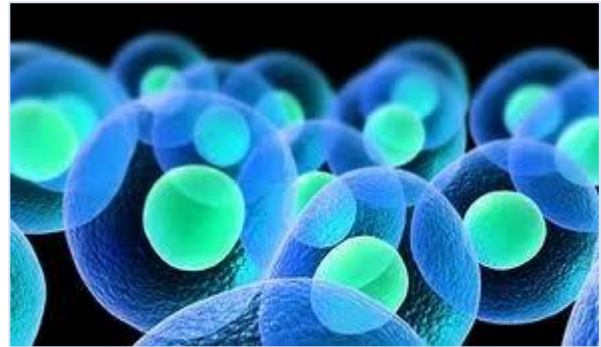
Kulturgeschichte des Herzens

Schon unsere Urahnen wussten um die Bedeutung des Herzens. Es war für uns schon immer mehr als nur ein Muskel aus Fleisch und Blut. Rund um das Herz ranken sich unzählige Mythen und Legenden. Manche Weltbilder meinen, dass im Herz die Seele des Menschen wohnt. Wir nehmen uns etwas zu Herzen, grüßen uns herzlich und als schlechter Mensch gilt, wer sich herzlos zeigt. Wer hingegen ein offenes Herz hat, zeigt Toleranz und ist bereit für den Dialog. Mit dem Herzen verbinden wir Gefühle wie Liebe und Trauer, aber auch Neid und Hass.

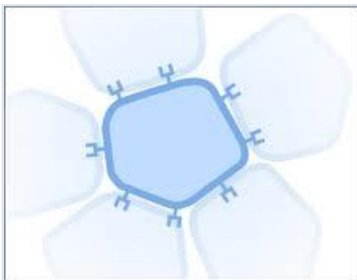
NOCH WICHTIGES!...

Die menschlichen Körperzellen!

Der Mensch besteht aus unfassbar vielen Körperzellen.
Genauer gesagt besteht ein Erwachsener aus 10^{14} oder 100 Billionen oder 100 000 000 000 000 einzelnen Zellen.



Legte man die durchschnittlich nur 40 Tausendstel Millimeter kleinen Zellen aneinander, reichten sie vier Millionen Kilometer weit - oder 100-mal um die Erde. Und selbst wenn man in jeder Sekunde eine Zelle an die andere reihte, würde das Ziel erst nach über drei Millionen Jahren erreicht.

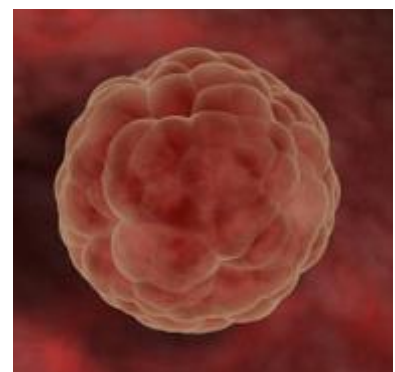


Dabei nehmen all diese Zellen nur wenige hundert unterschiedliche Aufgaben wahr. Von "Beruf" können sie also etwa für die Hautbildung zuständig sein, als Blutkörperchen Sauerstoff transportieren oder als Ei und Spermium für neues Leben sorgen.

Übrigens ist unser Körper einer ständigen Erneuerung unterworfen. Bei einem erwachsenen Menschen sterben in jeder Sekunde rund 50 Millionen Zellen ab - das hört sich viel an, entspricht aber, aneinandergelegt allenfalls einer zwei Kilometer langen Zellenkette. Zudem werden in jeder Sekunde auch beinahe genauso viele Zellen neu gebildet, sodass die Bilanz unter dem Strich fast ausgeglichen ist. Aber eben nur fast, denn der erwachsene Mensch baut nach und nach ab.

Zum Beispiel im Gehirn, wo rund 20 Milliarden Nervenzellen ihren Dienst tun. Täglich gehen uns davon bis zu 100 000 Stück verloren - das entspricht immerhin etwa der Größe eines Fliegenhirns, zum Glück aber nur dem 200-Tausendstel unseres Hirnzellenvorrats.

Anderswo durchlaufen die Zellen einen normalen Lebenszyklus von Werden und Vergehen und werden auf den Lippen gut zwei Wochen, in der Leber fast acht Monate und in den Knochen bis zu 30 Jahre alt.



Übrigens, die größte aller menschlichen Zellen ist die weibliche Eizelle. Sie ist immerhin 0,12 Millimeter groß und mit guten Augen gerade so zu erkennen.

Die Synapsen

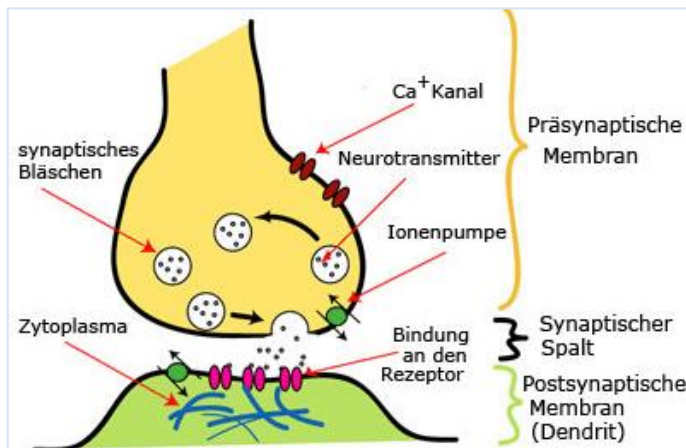
Als Synapse (griech. syn = zusammen; haptein = fassen) bezeichnet man die Verbindungsstelle zwischen zwei Nervenzellen oder zwischen Nervenzelle und einer anderen Zelle (z.B. Muskelzelle, Drüsenzelle,



Die Essenz des Übens & der Aspekt der Aufmerksamkeit

AUFMERKSAMKEIT LENKT ENERGIE.

Durch das regelmäßige Üben wird ein innerer Prozess in Gang gebracht, Synapsen werden gebildet und Körperbewusstsein entsteht



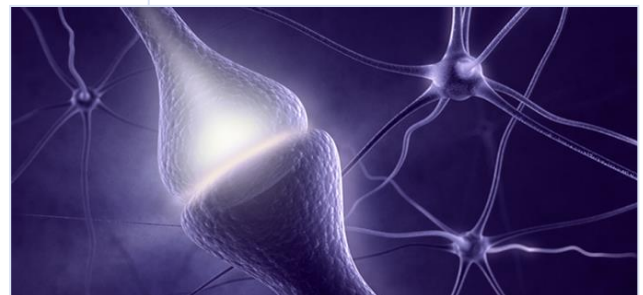
z.B.:

Wird Aufmerksamkeit auf das kreisende Fußgelenk gerichtet und dabei neutral beobachtet, beginnen in der Region des Fußgelenkes die Nervenenden zu vibrieren. Dieses kann nur wahrgenommen, gespürt werden, wenn die Nervenbahnen, die bis ins Gehirn gehen, aktiv sind.

Im Gehirn gibt es eine Region, die für das Wahrnehmen des kreisenden Fußgelenkes verantwortlich ist. Dort reagiert die Stelle jetzt, indem sich Synapsen bilden bzw. aktiv werden.

Das fortlaufende Üben erschafft die Beständigkeit der Synapsen und die funktionsfähigen Nervenbahnen bzw. Nervenenden. Körperbewusstsein und die damit verbundenen Möglichkeiten ist das Ergebnis.

IM KÖRPER BEWUSST SEIN



© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung