

Roland Pausch
Pichlerstrasse 24/1
89150 Laichingen
www.bewegungslernen.com



Gentle Moving Trainer Wim Luijpers, Professional; Qi Gong-Ausbildungen in verschiedenen Richtungen und Klöstern von 1996 bis dato; Kung Fu-Ausbildungen in verschiedenen Richtungen und bei Großmeistern von 1976 bis dato; selbstständig seit 2012; Qi Gong-Ausbildung bei Master Shi Xinggui von 2022 bis dato; Medical Healing Qi Gong-Ausbildung bei Großmeister Dr. Tan Soon Kong in Malaysia von 2022 bis dato; Medical Qi Gong-Ausbildung bei Master Dennis Wang sowie Han Yang Ru Yi und Jin Gang Chan; Ausbildungen im 5 Ancestors Kung Fu; Yan Shou Gong-Ausbildung und Instruktor bei Master Yap Boh Heong in Malaysia, usw.

Alle diese Aspekte habe ich auf die Bewegung übertragen und in meinen Intentionen weitergeführt. Bei hunderten Einzelterminen, Seminaren und Fortbildungen habe ich viele Kenntnisse in mir verfeinert und durch eigene Erfahrungen und Beobachtungen viele neue Erkenntnisse einbringen können. Im Rahmen der Jahrestagung des ICCMO stelle ich daraus die „Diaphragma Systemintegration“ vor.

Themenschwerpunkte:

- Bewegungslernen, die Bewegungstechnik im Alltag: Seminare, Fortbildungen
- BewegungsSensopathie: Seminare, Einzeltermine, Fortbildungen
- Diaphragma System Integration (AtemSensopathie): Seminare, Einzeltermine, Fortbildungen
- Qi Gong für Mensch und Tier: Seminare, Einzeltermine, Fortbildungen
- Neurokugel, die interne Bewegung: Seminare, Einzeltermine, Fortbildungen

Diaphragma Systemintegration

Auswirkungen des Zwerchfells auf die Bewegung im ganzen Körper bis hin zum Kiefer

Täglich 40.000 Bewegungen, die den Körper aufhalten, blockieren, ausbremsen und stoppen – tausende Auffahrunfälle im Körper produzieren. Der Körper wird ausgebremst - im Bewegungsablauf, in den Gelenken, in den Strukturen und auch in den Organen. Die Folge: Zurückhaltung, Stau und Lärm!

Alternativ 40.000 Bewegungen, die den Körper lehren sich zu vernetzen, in eine Bewegungseinheit bringen, jede Bewegung erleichtern? Im Bewegungsapparat, in den Organen und natürlich auch im Kiefer!

Zusätzlich eine Vernetzung und Leichtigkeit in allen 6 Muskelschichten der Wirbelkette. Von den sichtbaren Oberflächen Muskulaturen mit wenig Vernetzungspunkten, bis hin zu den tief liegenden „vielspalten, viel gefiederten, multifidi Muskeln“ mit *vielen* Ankerpunkten. Jede Schicht können wir

eigens vernetzten und in die Arbeit bringen - Leichtigkeit und Durchfluss in den Muskelfasern, Faszien, Sehnen, Gelenken.

Wir schaffen Raum und Platz im Körper. Ein Körper braucht in sich Platz und Raum, um sich entfalten zu können. Diesen Raum schaffen wir mit der Diaphragma Systemintegration (DSI), denn mit seinen 40.000 Bewegungen pro Tag stellt das Zwerchfell eine Art zweites Herz dar, dessen „Pulsschlag“ je nach Bewegungsmuster entscheidend zur Ent- oder aber gerade Anspannung des ganzen Körpers führen kann.

In diesem Raum, den wir über die DSI schaffen können, müssen wir dem Körper aber auch eine Struktur geben, um ihn handlungsfähig zu machen. In dieser Struktur vernetzen wir den Körper: Bewegt sich ein Gelenk, bewegen sich alle Gelenke. Bewegt sich ein Muskel, bewegen sich alle Muskeln.

Das Zwerchfell ist direkt mit der Wirbelkette verbunden, dem Zentrum jeder körperlichen Bewegung. Hier liegt der Ursprung – oder vielmehr: hier sollte der Ursprung jeder Bewegung im Körper sein, von der Wirbelkette hin zu den Extremitäten und nicht umgekehrt.

Um diese Bewegungen ausführen zu können, benötigt das Zwerchfell Ankerpunkte. Diese befinden sich an den Lendenwirbeln, den Brustwirbeln und am Brustbein – also im Zentrum der Körperbewegung, von wo aus sich alles bewegen kann oder besser gesagt, bewegen könnte.

Das Zwerchfell könnte somit die Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel, Rippen, das Brustbein, Becken, Schultern, Hüftgelenke und das Kiefer mit den anhängenden Muskeln und Gelenken in seiner Bewegung integrieren.

In der Praxis geschieht dies jedoch oft nicht. Daher müssen wir dem Körper mit unseren Händen die Idee dieses Flusses vermitteln. Wenn sich die Brustwirbel bewegen, bewegen sich auch die angrenzenden Bereiche wie Lendenwirbel, Halswirbel, Rippen, Brustbein, Becken, Schultern und schließlich auch Kiefer, Kopf und dessen Strukturen. mehr.

Wenn jedoch nur einer dieser angrenzenden Bereiche sich nicht mitbewegt, wird die gesamte Bewegung blockiert. Es entstehen tausende kleine „Auffahrunfälle“ im Körper!