

du bist Bewegung



Leitfaden

**Für deine gesunde
Körperhaltung und
schmerzfreie Bewegung**

(Stand 01.05.2024)

Thomas Bergfeld

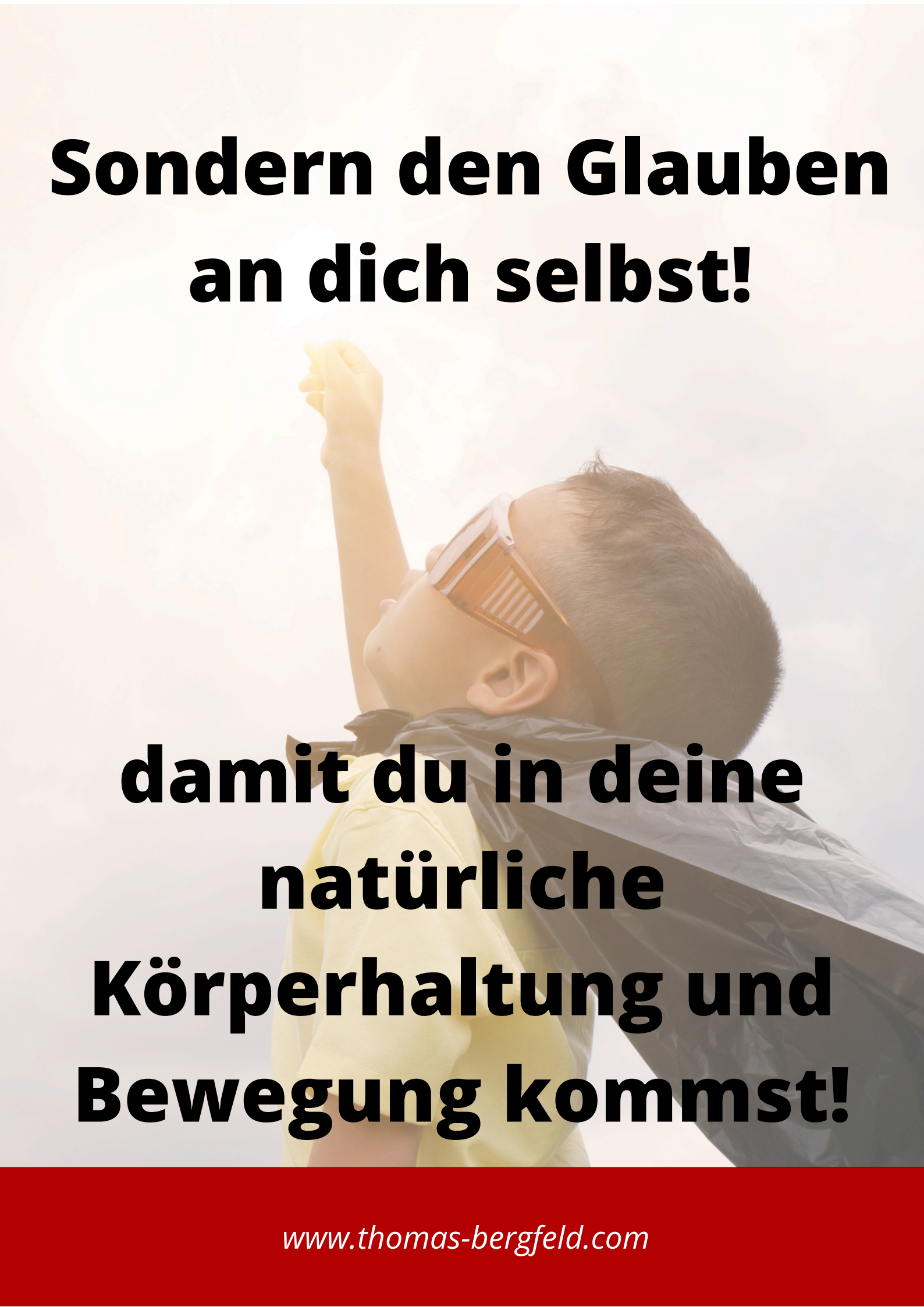
A person wearing a hat and dark clothing stands with their back to the camera in a field of tall grass. Their arms are raised high in the air, reaching towards the sky. The scene is illuminated by a warm, golden light from the setting or rising sun, creating a silhouette effect and a lens flare. The sky is filled with soft, white clouds.

**Was möchtest du noch
in deinem Leben
bewegen?**

**Erschaffe die Basis für
deine gesunde
Bewegung!**



**Du brauchst
keine
Wunderpillen
oder feste
Schuheinlagen!**



**Sondern den Glauben
an dich selbst!**

**damit du in deine
natürliche
Körperhaltung und
Bewegung kommst!**



denn deine:

- Gedanken/Gefühle
- Augen/Ohren/Zähne
- Muskulatur/Faszien
- Ernährung
- Füße/Schuhe

**beeinflussen
deine
Körperhaltung.**

Körper-Übung

Welchen Einfluss, haben deine Gedanken/Emotionen auf deine Körperhaltung?

1.Bodyscan

Schließe deine Augen.

Spüre einmal in deinen Körper, wie stehst du und wie fühlt sich deine Körperhaltung an?

Wie fühlt sich dein Kopf, Oberkörper, Becken, Knie und Füße an und wie stehen diese?

2.Negative Gedanken

Denke an etwas Negatives (z.B den Glaubenssatz, ich kann das nicht...) oder stelle dir vor, du stehst unter einer kalten Dusche.

Wie fühlt sich dein Oberkörper/Körper an?

(der Körper/Oberkörper wird in der Regel klein).

3.Positive Gedanken

Denke an etwas Positives (z.B. den Glaubenssatz, ich schaffe das...) oder stelle dir vor, du stehst unter einer warmen Dusche.

Wie fühlt sich dein Oberkörper/Körper an?

(der Körper/Oberkörper richtet sich in der Regel auf).



Fakten:

- **80% der Rückenbeschwerden haben keine orthopädische Ursache.**

Das bedeutet, meiner Meinung nach:
dass unsere Rückenbeschwerden in Verbindung
mit unseren Gedanken, Gefühlen und Emotionen stehen.

Wir können unsere Körperhaltung /Schmerz nur dann verändern,
wenn wir an allen Punkten (u.a. Gedanken, Emotionen, Faszien) arbeiten.

- **60% der Erwachsenen haben Fußprobleme**
- **98% der Kinderfüße sind bei der Geburt gesund**

**Das bedeutet, dass wir als Kinder, Jugendliche und Erwachsene nicht
genug um unsere Füße gekümmert haben und kümmern!**

Unsere Füße bilden unsere Basis für einen stabilen Stand und Gang.

Darum ist es so wichtig,

JETZT!

die Voraussetzungen und Basis dafür zu erschaffen!

WARUM ist das so?

- **Stehen ist immer Bewegung**
unser Körper ist immer in Bewegung und steht wie ein Pendel auf dem Kopf
- **Unsere Füße sind hauptverantwortlich für einen stabilen Stand und Gang**
wie Wurzeln an einem Baum geben sie uns einen stabilen Stand und Halt
- **Knieschmerz ist immer Opfer und nie Täter**
denn unterhalb vom Knie befinden sich unsere Füße und oberhalb das Becken. Es müssen immer alle Gelenke mit einbezogen werden.
- **die Stellung und Beweglichkeit im Becken ist so wichtig**
steht das Becken nicht gerade, fließt das Wasser wie aus einer Schüssel. Kippt das Becken zu weit nach vorne, müssen die Gelenke darüber und darunter ausgleichen. Ein Hohlkreuz und Schmerzen können die Folge sein.
- **die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule ist wichtig**
damit wie bei einem Schwamm auch unsere Organe ausgepresst und wieder füllen können und der Körper Energie bekommt.
- **Schulter-, Rückenschmerzen können Ihre Ursache in den Füßen haben**
denn wenn dort bereits die Beweglichkeit fehlt, kann es sein, dass der Körper diese an einer anderen Stelle oder mehreren kompensiert.
- **Unsere Augen haben einen Einfluss auf die Körperhaltung und Beweglichkeit der Halswirbelsäule**
sie stehen in direkter Verbindung mit der Halsmuskulatur

Zehenanalyse

Die Zehenanalyse ist etwas sehr Spezielles
(möchte dennoch einen kleinen Einblick geben).

Die Zehen des einen Fußes stehen in Verbindung mit denen, des Anderen.

Jeder Zeh hat sein eigenes "Thema" (siehe nächste Seite).

Wenn man auf bestimmten "Ebenen" Probleme, Ängste oder Sorgen hat, kann es sein, dass die Zehen sich drehen, krümmen oder auch vom Boden abheben.

Das bedeutet, steht z.B. links der kleine Zeh nicht gerade und gedreht, so ist es auch vermutlich der kleine Zeh auf der rechten Seite.

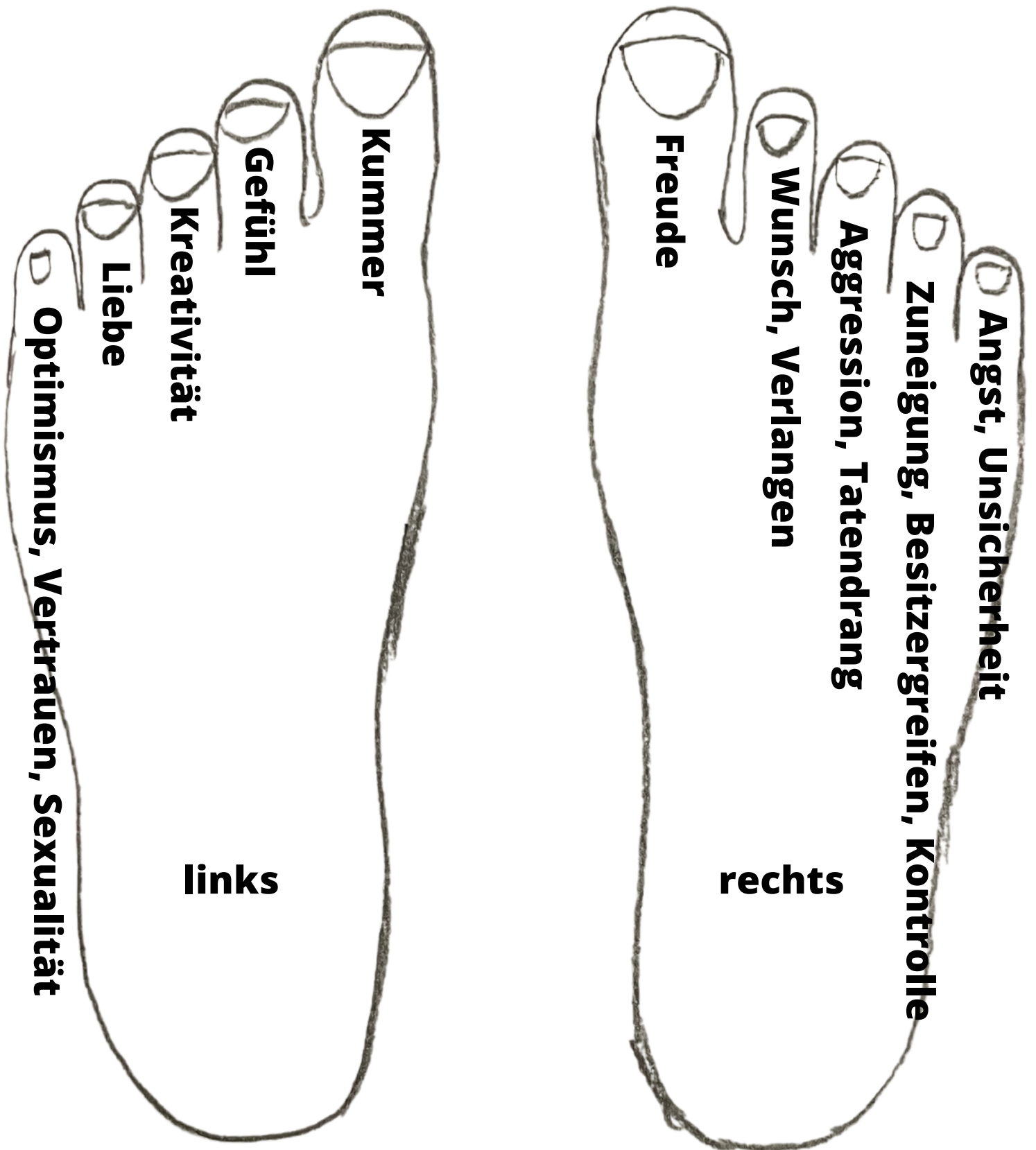
Wenn ich an diesen Themen arbeiten kann und darf, so kann es sehr gut sein, dass ich weniger Angst und somit auch mehr Vertrauen habe.

Dadurch werden die beiden Zehen gerader stehen.

Daher ist es immer ein guter Tipp sich die Füße zwischendurch anzuschauen, besonders zu stressigen Zeiten, vor oder nach dem Urlaub.



Zehenanalyse



Haltung

- **Körperebene:**
Wirbelsäule (Dynamik und Halt)
- **Symptomebene:**
vorhandene, aber nicht gelebte innere Haltung drückt sich aus
- **Bearbeitung:**
die Botschaft in der Fehlhaltung wahr und wichtig nehmen
der bisher ungelebten Haltung ins Leben helfen

(Buch-Dahlke Krankheit als Symbol)



Spreizfuß

- **Körperebene:**
Füße (Standhaftigkeit, Verwurzelung)
- **Symptomebene:**
Stand(punkt)-Problem, Fuß wird breiter ein gespreizter Typ sein
- **Bearbeitung:**
freier auf der Erdoberfläche schwimmen lernen
weniger einspreizen und um Halt bemühen
ungezwungener und fließender fortschreiten

(Buch-Dahlke Krankheit als Symbol)



Welchen Weg möchtest du gehen?



- **Du lässt alles beim Alten**
und bleibst in deiner alten Körperhaltung und Bewegung
langfristige Schäden können die Folge sein.

ODER

- **gehst deinen ersten Schritt**
und beginnst JETZT dein Leben zu ändern und kommst ins TUN
du entwickelst deinen stabilen Stand, kommst so in deine eigene
Körperhaltung und Bewegung.
Wenn du in deiner eigenen Körperhaltung und Bewegung bist,
wirst du mehr Energie haben.
Dadurch kannst du täglich viel mehr für dich und Andere erreichen
und bewegen.

Literatur?



- es gibt super viele Literatur, auch mittlerweile super viele Informationen im Internet. ABER, welche sind die richtigen?
- aktuell glaube ich, dass es nicht den einen Weg und die eine Lösung gibt. Bei den vielen Übungen und Lösungsansätzen ist es super wichtig auf sich und seinen Körper zu hören und logisch zu überlegen:)

**Nur wir selbst sind für unseren Körper,
Seele, Geist verantwortlich und
können dies Spüren!**

- viele meiner Inhalte stammen aus langjährigen Fortbildungen und eigenen Idee durch die Zusammenarbeit mit meinen Kunden.
- modifizierte Übungen aus dem Buch: "gut zu Fuß ein Leben lang" (Christian Larsen)
- weitere Inhalte aus dem Buch: "Krankheit als Symbol" (Rüdiger Dahlke)
- oder auch Inhalte aus der Zehenanalyse: "
Die Sprache der Zehen
Was uns die Füße verraten" (Imre Somogyi)
- Bilder: Canva

Wie sehen deine nächsten Schritte aus?



1. dranbleiben!

Bleibe weiter in der Umsetzung der Übungen und das täglich Schritt für Schritt.

2. schicke mir eine Mail an:

info@thomas-bergfeld.com

Stichwort: Newsletter

Du erhältst weitere Informationen rund um deine Körperhaltung und Bewegung, wenn ich etwas Interessantes dir mitteilen möchte.

3. mögliche Zusammenarbeit:

Du kannst dich für eine mögliche Zusammenarbeit mit mir bewerben, dazu füllst du bitte den Fragebogen aus (www.thomas-bergfeld.com). Dadurch erfahre ich bereits mehr über dich und kann mich so besser auf unser gemeinsames Gespräch vorbereiten.

Im Anschluß vereinbaren wir einen Termin und finden wir gemeinsam heraus, ob eine Zusammenarbeit überhaupt Sinn macht.

Ich wünsche dir auf deinem Weg, eine tolle und bewegte Zeit, mit vielen schönen Momenten.

Dein Thomas Bergfeld



du bist Bewegung

Kontakt:

info@thomas-bergfeld.com

Thomas Bergfeld