



Roland Pausch  
bewegungsLernen.com

## Struktur Übungen

### Strukturübungen – als Basis für Losgelassenheit!

Wenn du „Loslässt“ fällst du runter!

Loslassen ist also nur bedingt eine Lösung. Wir brauchen eine Bewegungsart in unserem Körper die uns eine Struktur gibt, dadurch haben wir in uns eine Stabilität, was ist die Basis um „loslassen“ zum können.

Stabilität in der Struktur, Knochen, Sehnen, Faszien, Gelenken, das richtige Stehen und die Anwendung in der Bewegung!

"Loslassen" kann in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Bedeutungen haben. Im Kontext der körperlichen Bewegung und der Erhaltung der Körperstruktur ist es wichtig zu verstehen, dass "Loslassen" allein möglicherweise nicht ausreicht, um Stabilität und Kontrolle zu gewährleisten. Tatsächlich kann zu viel "Loslassen" zu Unstabilität führen.

Eine angemessene Körperstruktur, die Stabilität und Balance bietet, ist entscheidend für eine gesunde Bewegung. Diese Struktur umfasst das Skelett, die Muskulatur, die Sehnen, Gelenke und die Faszien. Sie ermöglicht es, den Körper aufrecht zu halten, Kräfte zu übertragen und Bewegungen effizient auszuführen.

Während "Loslassen" wichtig sein kann, um unnötige Spannungen und Verspannungen in Muskeln und Geweben abzubauen, sollte dies nicht auf Kosten der Stabilität gehen. Stattdessen ist es ratsam, eine gesunde Balance zwischen "Loslassen" und "Halten" zu finden. Das richtige Stehen und die richtige Anwendung in der Bewegung, einschließlich der Aktivierung der richtigen Muskelgruppen zur Stabilisierung, sind entscheidend, um die Struktur und Stabilität des Körpers zu erhalten.

Die Struktur im Menschen bezieht sich auf die anatomische und funktionelle Organisation des Körpers. Sie umfasst das Skelett, die Muskulatur, die Gelenke, die Sehnen, die Bänder und andere Gewebestrukturen, die den Körper zusammenhalten und ihm Stabilität verleihen. Diese Strukturen ermöglichen es dem Menschen, sich aufrecht zu halten, sich zu bewegen und verschiedene Aktivitäten auszuführen.



Roland Pausch  
bewegungsLernen.com