

## Joint Mobility Training

Mehr Leben, mehr Gefühl, mehr Sex

„Jetzt ist der Friedrich komplett durchgeknallt, erst tanzt er auf seinen High Tension Clips auf dem Bildschirm herum und jetzt erzählt er uns was von Joint Mobility Training, Fighter-Fitness und Sex.“ So oder so ähnliche Gedanken oder Worte, werden wohl vielen Lesern durch den Kopf gehen, wenn Sie die Überschrift zu diesem Artikel lesen und das ist auch gut so.

Joint Mobility Training gehört nicht gerade zu den beliebtesten Trainingsmethoden, wird häufig vollkommen unterschätzt und oft als „Training für alte Leute“ abgetan. Höchste Zeit also, mal die Wahrheit über das Joint Mobility Training zu propagieren und auch wenn die Überschrift etwas provoziert, trifft sie ziemlich genau den Punkt.



Im Sommer 2002 hörte ich das erste Mal etwas über Joint Mobility Training und kaufte mir, von meinem damals hart erarbeiteten Geld, Pavels Buch „Super Joints“. Die Idee dahinter war simpel, aber effektiv und hat mich damals dazu inspiriert, jeden Morgen mein Morning Workout im Garten abzuhalten. Mit 15 bis 25 Minuten war ich dabei und der Effekt war deutlich spürbar. Ich war wacher, beweglicher und hatte mehr Energie für den Tag.

Auch wenn sich mir damals noch nicht der komplette Sinn des Joint Mobility Trainings erschloss, blieb ich mehr oder weniger dabei und integrierte das Training ins Fighter-Fitness Programm, lehrte es auf meinen Seminaren und zeigte Ausschnitte davon auf meinen DVDs.

Richtig begeistert davon, war ich jedoch nicht, denn ich war durch meine Bodyweight Exercises und das Brazilian Jiu Jitsu Training schon recht beweglich, und somit verwandte ich auch nicht soviel Zeit auf die Joint Mobility Workouts.

Das alles änderte sich am 28. April 2008. Mein 31. Geburtstag, der Tag an dem mir beim Boxen die Bizepssehne riss, mein Ego einen riesen Knick bekam und ich erst einmal eine Zwangspause von meinem vollkommen aus dem Ruder gelaufenen BJJ und Kettlebell Training bekam. Nach drei Wochen fühlte ich langsam, wie ich wieder Energie bekam und meine Lebensqualität zunahm, solange hat mein Körper wohl gebraucht um sich von den Folgen des Übertrainings zu erholen.

Wer mich kennt, weiß, dass ich Bewegung liebe, und somit begann ich schon bald wieder mit dem Laufen und dem Training für den Rumpf und die Beine. Zu dieser Zeit entdeckte ich auch den bulgarischen Sack, der mir damals gute Dienste leistete.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

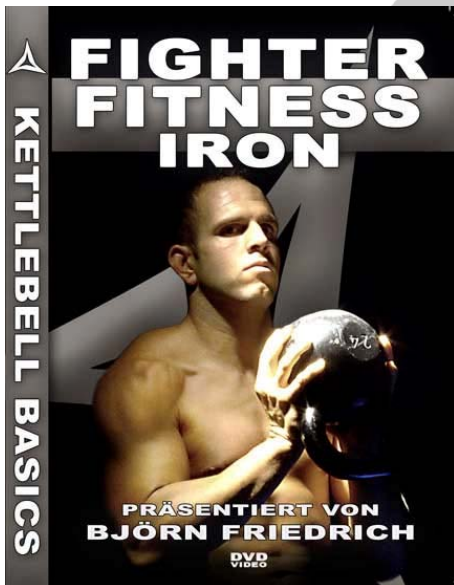
---

Durch meine Trainingspause begann mein Körper zu entspannen und meine Gelenkmobilität begann sich zu verbessern. Gleichzeitig begann ich mit relativ leichten Bodyweight Exercises, den Kossak Squats und nach einigen Wochen merkte ich, wie ich beim Gemüsehändler ganz locker mit geradem Rücken in die Hocke gehen konnte und meine Hüfte sich soweit öffnete, dass ich nicht gleich die Balance verlor. All diese eigentlich alltäglichen Erfahrungen haben damals meinen Blickwinkel auf das Training vollkommen verändert.

Leben ist Bewegung und vieles von dem was wir sind, drückt sich in unseren Bewegungen aus. Nicht umsonst steckt in dem Wort „Emotion“ das Wort „Motion“ also Bewegung. Das hinter diesem kleinen Wortspiel mehr steckt, als nur Rhetorik konnte, ich in den letzten zwei Jahren immer wieder auf eindrucksvolle Weise erleben und heute weiß ich, dass hinter dem Begriff Joint Mobility mehr steht, als nur Gelenkbeweglichkeit. Viel mehr geht es dabei um die Fähigkeit sich mit seinem Körper auszudrücken, ohne dabei verkrampft oder unnatürlich zu sein. Diese Art der Bewegung trifft den Körper nicht nur oberflächlich auf einem physischen Level, sondern auch auf einer emotionalen und eventuell sogar spirituellen Ebene.

Bewegung ist für mich heute eine Form der körperlichen und emotionalen Reinigung. Ich löse Spannungen und Verkrampfungen auf und fühle durch die Bewegung meinen Körper und meine Umwelt wesentlich intensiver. Aber dazu später mehr.

Back in time. Sommer 2008, eines der größten deutschen Fitness und Lifestyle Magazine fragt an, ob ich ein Shooting für Kettlebells machen will und ganz ehrlich, da musste das Joint Mobility Training hinten anstehen. Aber egal, die Tatsache, dass diese Fotos in ungefähr 1 Million Ausgaben in Deutschland,



England, Australien, Brasilien und Polen waren, zeigt das es einen guten Grund, gab die Joint Mobility Übungen erstmal wieder auf Eis zu legen.:-)

Genug geprahlt.:-) Nach dem Sommer kommt der Herbst und im Herbst ist nichts mehr mit Posen und genau so war es auch bei mir. Im Oktober 2008 traf ich in Belgien zum ersten Mal auf Alex Kostic, einen Kampfkunstmeister der die verschiedensten russischen Stile erlernt und daraus seine eigene Methode das „Homo Ludens“, was zu deutsch: Der spielende Mensch heisst, entwickelte.

Alex verfügte über ein breites Repertoire von Joint Mobility Techniken und darüber hinaus zeigte er mir sog. biomechanische Übungen. Das sind Bewegungsmuster, die dem Körper lehren sich so zu bewegen, wie er das zu Zeiten unserer Kindheit sowieso immer gemacht hat, entspannt, frei und natürlich.

Darüber hinaus versteht Alex die bioenergetische Körperarbeit, eine ziemlich ungewöhnliche, aber gute Kombination. Und nach den Tagen in Belgien kam ich mit

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

einem vollkommen neuen Verständnis für die Funktionsweise des menschlichen Körpers und auch des Geistes, zurück in meinen Trainingsalltag.

Für mich war das eine mehr als tiefgreifende Änderung, die sich vor allem auch auf mein Kampfkunst Training auswirkten. Die Tage, in denen ich ein reiner BJJ und MMA Athlet war, waren nun endgültig vorbei und ich stand am Anfang einer neuen Reise.

Je mehr ich mich mit den verschiedenen Formen des Körpertrainings und den Kampfkünsten beschäftigte, desto mehr habe ich die wahre Bedeutung des Joint Mobility Trainings verstanden. Fast alle alten Kulturen hatten Übungen zur Steigerung der Gelenkmobilität, man nennt sie nur anders, nämlich Kriegs oder Volkstänze. Viele der Bewegungsmuster gleichen sich und ihr Sinn ist offensichtlich. Die Körper der Krieger sollten auf den Kampf vorbereitet werden, frei von Verkrampfungen und unnötiger Anspannung sein und so ihr volles körperliches und geistiges Potential erreichen.



Ein Mensch, der frei ist, fühlt. Und wenn er das was er fühlt körperlich ausdrücken kann, besitzen seine Bewegungen Natürlichkeit und Grazie. Er tut alles mit vollem Bewusstsein, ist im Jetzt und fühlt den Moment.

Die Fähigkeit des Fühlens ist in unserer Gesellschaft mittlerweile extrem unterentwickelt. Die Kopflastigkeit und der Drang Dinge sofort zu Intellektualisieren hat das Fühlen verdrängt und dies spiegelt sich auch in unseren Bewegungen wieder.

Wir versuchen Dinge zu (be)greifen, sind auf unsere Extremitäten fixiert, während unser Körper relativ starr ist. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und vor allem des Beckens ist extrem eingeschränkt und wir haben vor lauter Kopflastigkeit, den Kontakt zum Boden verloren. Wir haben die Funktion der Körpermitte vergessen und kompensieren diese Bewegungsamnesie unseres Körpers hauptsächlich mit unseren Armen.

Oder einfacher und praktischer ausgedrückt: Ein schlechter Kämpfer blockt einen Faustschlag und fuchtelt wild mit den Händen herum, während ein guter Boxer, einfach nur mit dem Körper arbeitet und dem Schlag ausweicht.

Wir haben die Möglichkeit uns dreidimensional durch Raum und Zeit zu bewegen und eine gute Gelenkmobilität ist die Grundlage dafür, unser Potential optimal zu nutzen.

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

Was sind also die Vorteile einer Joint Mobility Routine?

### **Steigerung der Gelenkgesundheit**

Nach über 25 Jahren Training in den verschiedensten Kampfkünsten habe ich eines über Verletzungen gelernt. Die meisten heilen besser aus, wenn man sich bewegt und mit dem verletzten Körperteil arbeitet. Nicht falsch verstehen. Es gibt akute Verletzungen bei denen absolute Ruhe angesagt ist, aber gerade bei den typischen alltäglichen Schulter-, Rücken- und Knieschmerzen ist moderate Bewegung hilfreich, wenn es um die Heilung geht.



Bewegung fördert die Durchblutung, hilft dabei Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen und steigert das Bewusstsein für die jeweilige Körperregion. Denn nur wer fühlt, kann die kosmische Heilenergie gezielt fokussieren. Bewegung ist Leben, Leben ist Veränderung und Veränderung ist Heilung und genau

das wollen wir erreichen, Heilung auf körperlicher und geistiger Ebene.

### **Verkürzung der Regeneration**

Muskelkater bleibt Muskelkater und auch das Joint Mobility Training ist kein Wundermittel das ihn einfach verschwinden lässt. Aber durch die gesteigerte Durchblutung des Körpers und der Gelenke wird die Regeneration beschleunigt. Steifheit ist Tod, Bewegung ist Leben, lässt den Körper vibrieren und bricht verhärtete Strukturen auf. Das hilft dem Körper dabei schneller zu regenerieren und baut unbewusste Verkrampfungen ab. Gerade diese sind langfristig gesehen ungesund für den Körper, denn Sie beeinflussen Haltung und Bewegungsmuster negativ.

### **Verbesserung der Beweglichkeit.**

Wenn es um statische Flexibilität geht, gibt es wohl nichts, was den Körper besser beweglicher macht als Yoga. Ich betreibe selber Ashtanga Yoga und die Hitze und Atemenergie, die dabei freigesetzt wird, lässt den Körper geradezu schmelzen. Aber neben der statischen Beweglichkeit, wie man sie z.B. aus dem Spagat kennt, gibt es eine dynamische Beweglichkeit, wie man sie oft zum Kämpfen, Tanzen, oder wie schon in der Überschrift erwähnt, beim Sex benötigt.

Diese Mobilität betrifft zum Großteil den Rumpf, also Schultern, Wirbelsäule, Hüfte und Becken. Gerade da schließt das Joint Mobility Training eine Lücke und hilft dem Körper dabei Spannungen und andere Restriktionen abzubauen und frei zu werden. Gerade beim Joint Mobility Flow kann man intensiv an der dynamischen Beweglichkeit arbeiten.

### **Emotionale Freiheit**

Wie schon erwähnt steckt in dem Wort Emotion, das Wort Motion, also Bewegung und ich würde sagen, unser Körper ist ein treuer Freund, der all unsere emotionalen

# Kampfkunstschule-Friedrich

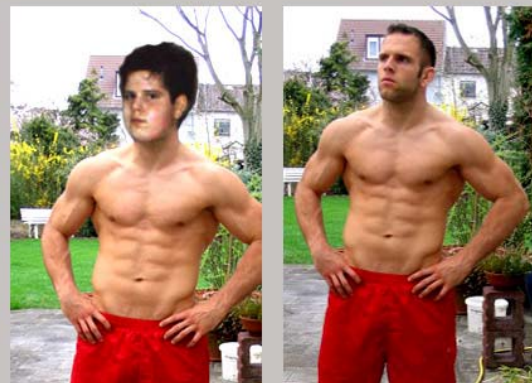
## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

Erfahrungen in sich speichert. Als Mr. Fighter-Fitness weiß ich am besten, was eine ausgeprägte Muskulatur bewirken kann. Sie dient als Schutzschild, schützt uns vor der "bösen Welt" da draußen und hilft uns dabei unsere Gefühle zu verbergen. Joint Mobility Training kann diese Blockaden aufbrechen, wobei dies in Verbindung mit verschiedenen Atemtechniken noch besser funktioniert. Je mehr man sich öffnet, je mehr man den Widerstand gegen die Welt da draußen aufgibt, und die Hemmungen verliert sich selber mit dem, was man tut 100% auszudrücken, desto mehr werden die eigenen Bewegungen, Grazie und Natürlichkeit widerspiegeln.

Die alten Kriegerkulturen hatten ihre rituellen Tänze, ihre Trance Sessions und Schwitzhütten, weil Sie wussten wie wichtig es ist, dass was einem im Leben an Dingen passiert, mental aber eben auch körperlich zu verarbeiten. Alle negativen Energien wurden weggewaschen und der Körper von innen heraus gereinigt. Das Joint Mobility Training kann in intensiven Sessions genauso aussehen und auch wirken und die unterschiedlichsten aufgestauten Emotionen auslösen. Vielleicht ist das am Anfang etwas erschreckend, aber besser die negative Energie verlässt den Körper, als dass sie in uns bleibt und uns vielleicht sogar noch schadet.

Das Training zur Steigerung der Gelenkmobilität sollte die Freude an der Bewegung widerspiegeln und Raum und Zeit vergessen lassen. Wie Kinder, die im Spiel versunken sind, kann man in eine dynamische Welt ohne Grenzen eintauchen und neue Erfahrungen machen.



### **Gefühl und Koordination**

Koordination beschreibt die Fähigkeit, die verschiedensten Bewegungen auszuführen und auf verschiedene Reize zu reagieren. Der Körper kann jedoch nur auf das Potential zurückgreifen, was er auch kennt und fühlt, und je besser die Gelenkmobilität ausgeprägt ist, desto mehr Potential hat ein Mensch, auf das er zurückgreifen kann.

Bei jeder unbewussten Tätigkeit, wie z.B. dem Tanzen, Kämpfen, oder auch beim Sex, liegt der Fokus auf der Fähigkeit zu fühlen und ohne den Umweg des Denkens zu handeln.

Osho hatte an seinem Ashram ein Schild auf dem stand: Schuhe und Verstand müssen draußen bleiben. Und genau das trifft es eigentlich ganz gut. Wer spontan und natürlich reagieren will, muss fähig sein, seinen Kopf auszuschalten und zu fühlen und genau das tut man mit dem Körper. Je entspannter und freier unser Körper ist, desto präziser fühlen wir und desto besser und wahrhaftiger wird unsere eigene Performance.

Wenn jemand meine Schulter, meinen Brustkorb oder meine Hüfte greift, dann kann ich entweder mit meinem Verstand handeln und mit meinen Händen die gegnerische Hand entfernen, oder ich kann zulassen, dass mein Körper fühlt, und die Mobilität

# Kampfkunstschule-Friedrich

## Institut für Kampf- und Körperkunst

---

meiner Schulter, meines Brustkorbs oder meiner Hüfte übernimmt den Rest. Wenn die Hara, die Körpermitte frei ist, können wir unsere beste intuitive Leistung abrufen und genau dabei hilft das Joint Mobility Training.

Die Verbindung von Atmung und Bewegung erschafft eine vollkommen neue Wahrnehmung und eröffnet Möglichkeiten, die weit über die des bewussten Verstandes hinausgehen.

Im Yoga weiß man schon sehr lange, dass die Kundalini Energie, die spiralförmige Schlangenergie, die im Becken des Menschen ruht, erweckt werden kann. Und ich glaube, wenn wir hinter die Symbolsprache schauen oder einfach nur fühlen, können wir dies eindrucksvoll feststellen.

Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, spiegelt zu einem großen Teil das eigene Sein wider, prägt und definiert uns und wird Teil unserer Persönlichkeit. Die Fähigkeit sich frei, entspannt und natürlich zu bewegen, das eigene Potential voll zu nutzen und physische und emotionale Grenzen zu überwinden ist mehr Wert, als ein großer Bizeps oder eine muskulöse Brust.



Wir trainieren um die Stille zu erfahren und glücklich zu sein, unabhängig von der äußeren Welt, frei von Zweifeln und Ängsten. Wir brauchen kein ultimatives Workout, brauchen nicht die gesündeste Ernährung, den besten Trainer oder die perfekten Supplements. Wir brauchen das alles nicht, weil wir keine Angst mehr haben. Wir sind nicht mehr auf der Suche, haben keine Zweifel, brauchen keinen Muskelpanzer mehr, der uns schützt.

Wir sind freie Menschen, wir wollen nichts und haben alles und alles, was aus diesem Gefühl heraus entsteht, ist eine Schöpfung der Liebe. Wir trainieren nicht um die äußere Welt zu verändern. Wir verändern unsere innere Welt und der kosmische Strom des Lebens, erledigt den Rest.

**Weitere Informationen zum Joint Mobility Training und zur neuen High Tension Training DVD Serie gibt es unter:**

**[www.HighTensionTraining.com](http://www.HighTensionTraining.com)**

**Allgemeine Informationen zu Fighter-Fitness und Joint Mobility Training gibt es unter:**

**[www.Fighter-Fitness.com](http://www.Fighter-Fitness.com)**