

# **Core Pulsation ©**

*eine Aktivierung von Lebensenergie übers Knochenmark  
von Surabhi Notburga Schaubmair*

*Artikel im Paracelsus Report (Magazin für Naturheilverfahren & Psychotherapie 1997)*

*Core Pulsation* (Core = Kern, Innerstes ) ist eine Synthese von Körper- und Energiearbeit, die übers Knochenmark das Strömen von Lebensenergie als Jungbrunnen in unserem Kern aktiviert.

Das Gemeinsame von allem Lebendigen in unserem Universum ist Pulsation.

Ausdehnen und Loslassen geschieht als rhythmische Bewegung, die wie der Atem jeglichem Leben zugrundeliegt. "Halten Sie einen Moment inne und fühlen Sie ihren Atemrhythmus, den Puls des Blutes in Ihren Adern." - Als Ausdruck von Leben begleiten diese Rhythmen ständig Ihren Weg. Was wir oft vergeblich im Außen suchen, ist als Anlage schon vollständig in unserem Kern vorhanden.

## **Entwicklung von Core Pulsation:**

Ausgangsbasis für die Entwicklung der *Core Pulsation* war vor 14 Jahren meine Ausbildung in Vojtatherapie, ein neurophysiologisches Behandlungskonzept zur Bahnung ursprünglich gespeicherter, natürlicher Bewegungsmuster.

Schon zum Zeitpunkt der Geburt ist unser gesamtes Bewegungsrepertoire in komplexen Mustern im Gehirn gespeichert und abrufbar. Dr. Vojta ist es gelungen auf empirischem Weg die Kriechbewegung und das Umdrehen vom Rücken auf den Bauch über bestimmte Zonen am Knochensystem auszulösen.

Bei sämtlichen Störungen des Bewegungsapparates wird so über das unwillkürliche Nervensystem eine zentrale Bahnung erreicht, und dadurch auch der willkürliche Zugang zu den blockierten Mustern wieder freigelegt. Speziell in der Behandlung von Säuglingen und Kindern, aber auch in der Rehabilitation von Querschnittslähmungen, findet diese Methode ihre erfolgreiche Anwendung.

Schon damals in meiner Tätigkeit als Lehrtherapeutin an der Akademie für Physiotherapie in Salzburg, galt mein Hauptinteresse den ganzheitlichen Zusammenhängen. Bioenergetik, Posturale Integration, die Arbeit von Gerda Boysen und auch Craniosacral Balancing begegneten mir auf meinem Weg.

So war es für mich faszinierend, daß die Kriechbewegung von Reptilien, mehr oder weniger auf Knopfdruck, in uns Menschen auslösbar ist. Weitergedacht könnte dies auch eine mögliche Rückverbindung zu unserem evolutionsgeschichtlichen Erbe sein. "Wenn nun auf der motorischen Ebene diese archaischen Bewegungen abrufbar sind, - wie weit ist dann auch ein Zugang zu psychischen Grundmustern möglich?" - Diese Frage begleitete mich bei der täglichen Arbeit mit Erwachsenen und inspirierte mich, mit diesen Zonen am Knochen zu experimentieren. Schon bald beobachtete ich ein Auftauchen von Bewegungsabläufen, deren gemeinsame Grundqualität mich an Tierbewegungen erinnerte.

Hierzu ein Auszug aus der Schilderung einer Klientin:

*" Entspannt und hellwach liege ich bäuchlings in einer Kriechhaltung am Boden und beobachte meinen Körper. Ausgelöst durch einen vibrierenden Druck auf bestimmte Zonen am Knochen entstehen Bewegungen ohne mein aktives Zutun.*

*Weiche und elastische Schlängelbewegungen laufen durch meine Wirbelsäule. Schultern und Arme schwingen ähnlich dem spontanen Flügelschlag eines Vogels im Wind; - geschmeidig und kraftvoll wie ein Tiger bewegt sich mein Becken. Der Atem fließt frei und vertieft sich - aus meinem Bauch kommt ein Glucksen und Lachen.*

*Zum ersten Mal in meinem Leben spüre ich pulsierende Vitalität in meinen Zellen - ein archaisches Lebensgefühl durchströmt mich."*

Der nächste Schritt war das Erforschen von Zonen, die, nach dem Meridiansystem der Akupunktur oder entsprechend dem Chakramodell, in direktem Bezug zu energetischen Bahnen stehen (zum Beispiel: an der Wirbelsäule, an der vorderen Medianlinie, am Kopf,...).

Erstaunt konnte ich am eigenen Körper aber auch bei anderen miterleben, wie sich zugrundeliegende Kernmuster offenbarten.

Sehr aufschlußreich war für mich damals die **Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Radiästheten**, der mir meßbar meine Erfahrungen widerspiegelte.

#### **Seine Meßergebnisse während der Arbeit an Erwachsenen zeigten:**

Die Hauptzonen der Vojtatherapie an den Armen und Beinen aktivieren genau den "alten Gehirnteil", wo unser evolutionsgeschichtliches motorisches Erbe gespeichert ist - wie auf Knopfdruck entstehen im Körper archaische Bewegungen mit animalischem Charakter.

Bei der Core Pulsation wird durch feines Pulsieren an bestimmten Zonen der Knochenstruktur (besonders an der Wirbelsäule, vordere Medianlinie, Kopf) die Kernschicht im Knochen - das Knochenmark - aktiviert und damit auch verbundene psychisch-emotionelle Grundmuster. Da diese Bahnung in enger Verbindung mit dem vegetativen System läuft, ergibt sich als erste Reaktion meist eine Vertiefung und Intensivierung der Atmung und eine ausgleichende vegetative Regulierung (Kreislauf, Verdauung,...) setzt ein.

Der zentrale Energiekanal entlang der Wirbelsäule wird aktiviert, was ein Ansteigen der Vitalität bewirkt.

Besonders die Zonen an der vorderen Körperseite führen direkt an Kernthemen der persönlichen Lebensgeschichte. Wie in einem Schmelzprozeß von innen nach außen können sich dadurch auch muskuläre Blockaden lösen. Darin gebundene Gefühle tauchen auf, um verarbeitet und integriert zu werden. Gleichzeitig geschieht ein Bewußtwerden alter Verhaltensmuster und Einstellungen, die jetzt oft nicht mehr zielführend sind.

Die Zonen am Kopf berühren einen transpersonalen Raum, der als still, weit und leer erfahren wird (die radiästhetischen Werte entsprachen den Wellenlängen meditativer Plätze).

Als ich vor 9 Jahren *Core Pulsation* als sogenannte Pionierin im Rahmen eines "Internationalen Symposiums für körperzentrierte Psychotherapie" präsentierte, erhielt ich einen weiteren Schlüssel durch die Begegnung mit Bonnie Bainbridge Cohen. Der Hauptansatz ihrer Schule "Body Mind Centering" ist, sich als Therapeut/in auf die verschiedenen Systeme im Körper einzuschwingen, wie beim Suchen eines Radiosenders mit einer bestimmten Wellenlänge. Bonnie beschreibt den ***menschlichen Organismus als Summe von Millionen pulsierender Zellen - in unterschiedlicher Dichte und Frequenz*** (Flüssigkeiten, Organe, Muskeln, Knochen,...) - und schwingt sich in die verschiedenen Ebenen ein, um ein zelluläres Bewußtsein zu fördern. Es macht einen großen Unterschied in der Körperwahrnehmung, ob wir unser Skelett als fixe, starre Masse erleben, oder es als ein im Kern pulsierendes Gewebe spüren. Ihrer Erfahrung nach ***ist im Knochenmark unsere Kernmatrix angelegt - das heißt: alles, was wir auf diese Erde mitbringen an Wissen und Information. Genau diese Schicht materialisiert sich auch als erstes, wenn sich ein Embryo im Mutterleib einnistet.*** Diese grundlegende Sichtweise war der Beginn einer erneuten Forschungsreise zu unserer Kernsubstanz.

#### **Zusammengefaßte Erkenntnisse über unseren Kern der Knochen:**

Die Knochen mit ihrer kristallinen Struktur sind neben den Zähnen die dichteste Substanz in unserem Körper. In ihrem Kern, zwischen feinen Knochenbälkchen eingelagert, liegt das Knochenmark. Bei der Geburt ist nur rotes, blutbildendes Knochenmark vorhanden. Im Lauf des Lebens wird dieses allmählich durch gelbes Fettmark verdrängt und bleibt nur in wenigen Knochen erhalten (z.B.: Rippen, Sternum, Wirbelkörper, Hand- und Fußwurzelknochen, platte Schädelknochen, Darmbeinkamm, und vor allem an den äußeren Enden der Knochen). ***In jeder Sekunde findet dort ständige Neubildung von roten und weißen Blutkörperchen und damit Erneuerung - Transformation - statt.*** Die roten Blutkörperchen transportieren Sauerstoff und eliminieren Kohlendioxid. Die weißen Blutkörperchen sind für das Abwehrsystem des Körpers lebenswichtig!

***Das Knochenmark ist für die Taoisten ein wichtiger Schlüssel zur Revitalisierung und Verjüngung***

**von Körper Geist und Verstand.** Der Alterseffekt kehrt sich um, indem das blutbildende Knochenmark regeneriert wird und angesammeltes Fett, welches die Blutproduktion behindert, dadurch aufgelöst wird. Mantak Chia schreibt in seinem Buch "Knochenmark Nei Kung": "Es ist die Festigkeit der Knochen, die sie zu einem so guten Überträger der tiefen, rhythmischen und pulsierenden Energie macht, die unsere kleinsten Atome biologisch mit dem ursprünglichen Rhythmus jeder Zelle des Universums verbindet."

Wissenschaftlern ist es sogar schon gelungen, die elektromagnetischen Felder zu messen, die von den Knochen mit ihrer kristallinen Struktur empfangen werden und an die Organe, Meridiane, Blutkörperchen und Nerven weitergeleitet werden. Auch das Gehirn, das Nervensystem und das Herz geben elektromagnetische Felder ab - und wiederum ist es die kristalline Knochenstruktur, die diese Energie dann verstärkt und als Information bis in die Struktur der Zellen ausstrahlt. Diese Felder können die Ernährung der Zellen, die Zellfunktion, Enzymaktivität, Energieübertragung und viele andere innere Aktivitäten beeinflussen."

Die Fähigkeit der Knochen, Elektrizität zu bilden wird der "Piezoelektrische Effekt" genannt. Dieser besagt, daß bei Einwirkung von Druck oder Zug auf bestimmte Kristalle an ihrer Oberfläche eine elektrische Spannung auftritt, was wiederum ein Weiterleiten von Impulsen ermöglicht.

***So können wir unsere Knochen als wichtige Informationsüberträger sehen, die in Resonanz stehen mit dem Elektromagnetfeld der Erde und auch mit den verschiedenen Systemen innerhalb unseres Körpers. In dieser Kernschicht sind psychisch emotionelle Grundmuster, alte Erinnerung und Wissen in uns präsent.***

***Nehmen wir als Vergleichsmodell unseren Planeten Erde, so entsprechen die Knochen den Mineralien, die als Träger der lebendigen Bibliothek gelten.***

### **Wirkung der Core Pulsation:**

Durch feines Pulsieren an bestimmten Zonen am Knochensystem (speziell dort, wo mehr rotes Knochenmark angesammelt ist), wird der Alterungsprozess der „Knochenmarksverfettung“ gestoppt. Dies bewirkt eine ***Regeneration auf zellulärer Ebene*** und damit auch eine ***Revitalisierung und Verjüngung von Körper, Seele und Geist***. Ein ***tiefes Strömen und Vibrieren im ganzen Körper*** wird ausgelöst; - ***zelluläres Bewußtsein entsteht***.

Gleichzeitig aktiviert ***Core Pulsation*** den Energiefluß im zentralen Kanal entlang der Wirbelsäule und Blockaden im Körper können sich lösen - ähnlich einem Schmelzprozeß von Innen nach Außen.

Es ist vergleichbar mit einer ***direkten Berührung in unserem Kern, wodurch wir in Resonanz treten mit dem Potential, das in uns allen angelegt ist. Unser Selbst ist im "Kern gesund" und kann sich so erweitern und ausdehnen, was auch eine gute Basis bildet, alte Verletzungen zu konfrontieren und zu heilen***. Im Themenbereich der Psychosomatik kann diese Arbeit eine Bahnung und Unterstützung im natürlichen Prozeß der Selbstheilung bewirken!

Auf der Körperebene bedeutet es ein Strömen und Vibrieren, das sich vom Zentrum nach außen wie in Wellen ausbreitet.

***In diesem Sinne wirkt Core Pulsation von unserem Kern in alle Körperschichten und trägt dazu bei, unser Energiepotential zu erhöhen und es mit Freude zu leben.***

***Lebensenergie ist sexuelle Energie, die in unserem Kern pulsiert und sich entlang der Wirbelsäule ausbreitet bis in alle Zellen. Ihre Aktivierung steigert unseren kreativen Selbsta Ausdruck und unser Potential an Bewußtsein! Sie ermutigt uns, Ja zu sagen, zu allen Facetten des Seins, wo immer der nächste Schritt in der persönlichen Entfaltung liegt.***

***Genau das ist die Berührungsebene von Core Pulsation mit Tantra - dieses Strömen und Pulsieren in allen Zellen unseres "Tempels der Seele" im Einklang mit dem großen Puls der Existenz zu feiern.***

***Leben ist Pulsation.***

***So laß Dich vom Leben pulsieren durch die verschiedenen Schichten Deines Seins,  
bis Dein innerster Kern davon berührt ist.***

***Dein Blut, Deine Knochen, Dein Mark. Das ist Leben. (OSHO)***