

Martin Schmid

# **Integrale Bewegung**

Grundlagen Übungen Anwendungen



*Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche mit sich trägt.*  
(Chinesisches Sprichwort)

Sie sind eingeladen.

Gehen wir ein Stück zusammen.



<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
Der Anfang des Anfangs.....	3
Das Buch des Lebens.....	5
Zu diesem Buch.....	8
«Integral»: Eine kurze Nicht-Definition .....	11
Das Fremde ist das Eigene... ..	13
Neuer Wein in alten Schläuchen! .....	17
<b>Teil 1</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1 Impuls</b> .....	<b>25</b>
Von formlos zu formfrei.....	29
Formlos und formbildend .....	30
Das Spektrum weiten.....	32
Der Wahrnehmen-Empfinden-Zustand .....	34
Empfinden.....	36
Empfindend visualisieren.....	39
Die Zentren des Empfindens.....	39
Wahrnehmen .....	40
<i>Forscherfutter</i> .....	42
<i>Übungen</i> .....	42
<i>Qualitäten wahrnehmen und empfinden</i> .....	42
<i>Zentren empfinden</i> .....	43

<i>Die Zentren im Alltag wahrnehmen</i> .....	44
<b>Die Nummer Eins: entspannen</b> .....	<b>45</b>
Entspannen ermöglicht strukturieren .....	46
Entspannen ermöglicht öffnen .....	46
Entspannen ermöglicht vernetzen .....	47
Entspannen ermöglicht kreativ zu sein .....	49
Entspannen ermöglicht in Resonanz zu sein .....	49
<b>Entspannen – anspannen – verspannen</b> .....	<b>52</b>
<b>Die Richtung</b> .....	<b>54</b>
<b>Übungen</b> .....	<b>56</b>
<i>Das Stehaufmännchen</i> .....	56
<i>Wasser-Sandmännchen</i> .....	56
<i>Unten schwer</i> .....	57
<i>Unter dem Wasserfall stehen</i> .....	57
<i>Sanduhr sein</i> .....	57
<i>Das Gewicht unter dem Boden verlagern</i> .....	57
<i>In der Pyramidenspitze stehen</i> .....	58
<i>Der Zwilling auf der anderen Seite</i> .....	58
<i>Nach unten</i> .....	58
 <b>Kapitel 2 Dynamik</b> .....	 <b>59</b>
Die Dynamik.....	63
Die einzelnen Stufen .....	67
C – center – zentrieren.....	67
<i>Übung</i> .....	68
O – open – öffnen .....	68
<i>Übung</i> .....	69
E – expand – ausdehnen .....	70

<i>Übung</i> .....	<b>71</b>
B – blend – verbinden .....	72
<i>Übung</i> .....	<b>72</b>
I – integrate – integrieren .....	73
<i>Übung</i> .....	<b>74</b>
<b>Beispiele</b> .....	<b>74</b>
Beispiel 1: Kampfkunst.....	75
Beispiel 2: Golf.....	76
Beispiel 3: Ein Gespräch .....	77
Beispiel 4: Der Dirigent.....	78
Beispiel 5: Eine Geschichte .....	79
Anti-Beispiel: Anti-Köbi.....	81
<i>Forscherfutter</i> .....	<b>82</b>

## **Kapitel 3 Selbstverstärkende Zyklen.....83**

Selbstverstärkende Zyklen und Impulse .....	<b>87</b>
Impulse .....	<b>90</b>
Arbeiten mit Zyklen und Impulsen .....	<b>91</b>
Center – Entspannungszyklen.....	<b>92</b>
entspannen – sinken.....	92
entspannen – strukturieren .....	92
entspannen – atmen.....	93
<i>Forscherfutter</i> .....	<b>95</b>
<i>Atemtipps</i> .....	<b>97</b>
<i>Nasenatmung und Mundatmung</i> .....	97
<i>Atmen wie ein Fluss</i> .....	98
<i>Die volle Atmung</i> .....	98

<i>Die vollständige Atmung</i> .....	98
<i>Ganzkörperatmung</i> .....	99
<i>Die Atmung der Goldenen Linie</i> .....	99
Übergangszyklus: entspannen – öffnen.....	102
<b>Open – Wachstumszyklen</b> .....	<b>102</b>
öffnen – sinken.....	102
öffnen – empfangen .....	103
Übergangszyklus: öffnen – ausdehnen .....	104
<b>Expand – Universalzyklen</b> .....	<b>105</b>
ausdehnen – flirten .....	105
ausdehnen – fokussieren .....	106
ausdehnen – erkennen .....	107
loslassen – zulassen .....	112
Übergangszyklus: ausdehnen – vernetzen .....	113
<b>Blend – Vernetzungszyklen</b> .....	<b>114</b>
vernetzen – fließen .....	114
vernetzen – kommunizieren .....	115
vernetzen – kontexten .....	116
Übergangszyklus: vernetzen – integrieren .....	116
<b>Integrate – Integrationszyklen</b> .....	<b>117</b>
integrieren – differenzieren .....	117
subtilisieren – verwesentlichen .....	118
umfassen – zentrieren.....	119
wirken lassen – würdigen.....	119
transformieren – partizipieren .....	121
evolutionieren – involutionieren .....	121
Ein Zusatztipp: vertikales Zentrum – links und rechts .....	124
<b>Kapitel 4 Prinzipien, Gestalt und Äußerungen</b> .....	<b>127</b>
Einleitung.....	131

Zwei Qualitäten .....	132
Die Prinzipien.....	134
Vom Verb zum Nomen .....	134
<b>Gegen-Übung</b> .....	<b>137</b>
<i>Die Tragweite der Nominalisierung erfahren, indem Sie sie umkehren</i> .....	137
<b>Die übergeordnete Gestalt der Prinzipien: Tensegrity</b> .....	<b>138</b>
<b>Forschertipps</b> .....	<b>141</b>
<i>Tensegrity spielen</i> .....	141
<i>Tensegrity basteln</i> .....	141
<b>Übungen</b> .....	<b>142</b>
<i>Eine Tensegrity-Struktur aufbauen</i> .....	142
<i>Sich vom Wind bewegen lassen</i> .....	142
<i>Raum sein</i> .....	142
<i>Raum bewegen</i> .....	142
<b>Partner-Übung</b> .....	<b>143</b>
<i>Struktur ohne Muskeln und ohne Psyche</i> .....	143
<b>Struktur</b> .....	<b>144</b>
Linie 1: Sprunggelenk, Knie, Hüftgelenk.....	146
Linie 2: Hüftgelenk, Schulter, Ohr.....	147
Linie 3: Nase, Bauchnabel.....	148
<b>Linien-Übungen</b> .....	<b>148</b>
<b>Struktur-Tipps</b> .....	<b>149</b>
Die Füße .....	149
Das Sprunggelenk.....	150
Das Knie .....	151
Die Hüfte/ das Becken .....	151
Die Wirbelsäule.....	153

Brustkorb.....	153
Schulterbereich .....	153
Nacken, Hals und Kopf.....	154
Arme und Hände .....	154
<b>Flexibilität.....</b>	<b>155</b>
Das Bewegungsspektrum.....	156
Der Bewegungsradius .....	157
Der Bewegungsumfang .....	157
Die Bewegungsmenge .....	158
<b>Das Verhältnis von Flexibilität und Elastizität.....</b>	<b>161</b>
<b>Übungen.....</b>	<b>162</b>
<i>Eine Momentaufnahme .....</i>	<i>162</i>
<i>Grenzwächter .....</i>	<i>162</i>
<i>Grenzen weiten .....</i>	<i>163</i>
<i>Die äußere Kugel .....</i>	<i>163</i>
<i>Die innere Kugel .....</i>	<i>163</i>
<i>Die Lupe .....</i>	<i>164</i>
<i>Den Kreis schließen .....</i>	<i>164</i>
<i>Das Wirbel-Gummiseil.....</i>	<i>165</i>
<i>Wie Teig in eine Kuchenform .....</i>	<i>165</i>
<i>Die selbstverstärkenden Zyklen der Flexibilität leben .....</i>	<i>165</i>
<b>Vernetzung .....</b>	<b>167</b>
<b>Übungen.....</b>	<b>170</b>
<i>Natürliche Rhythmen in Resonanz verkörpern .....</i>	<i>170</i>
<i>Die expansive Kraft sein .....</i>	<i>170</i>
<i>Der Kontrabass-Käfer.....</i>	<i>171</i>
<i>Differenzieren und integrieren .....</i>	<i>172</i>
<i>Schlafende Schultern .....</i>	<i>172</i>
<i>Die Arme werden bewegt.....</i>	<i>173</i>

<i>Intern kommunizieren</i> .....	173
<i>Ellbogen-Gummi</i> .....	173
<i>Wellen im Wasser</i> .....	174
<i>Nachhall sein</i> .....	174
<i>Schritt und Gewichtsverlagerung differenzieren und integrieren</i>	174
<i>Sich im Pudding bewegen</i> .....	175
<i>Airbag</i> .....	175
<i>Fluss sein</i> .....	175
<i>Mondbewegungen</i> .....	176
<b>Kreativität</b> .....	<b>177</b>
<b>Übungen</b> .....	<b>178</b>
<i>Bewegungsmuster entdecken</i> .....	178
<i>Bewegung entstehen lassen</i> .....	178
<i>Bewegung zu Musik</i> .....	179
<i>Bewegungsimprovisation</i> .....	179
<i>Sich inspirieren lassen</i> .....	179
<b>Resonanz</b> .....	<b>180</b>
<b>Übungen</b> .....	<b>184</b>
<i>Mit dem Körper hören</i> .....	184
<i>Resonanztraining</i> .....	184
<b>Die Gestalt</b> .....	<b>187</b>
<b>Die Dynamik der Gestalt</b> .....	<b>188</b>
<i>Impulsieren</i> .....	188
<i>Lenken</i> .....	189
<i>Vollenden</i> .....	189
<b>Zwei Grundformen</b> .....	<b>190</b>
<b>Die Welle</b> .....	<b>192</b>
<i>Die grundlegenden Wellenformen</i> .....	193

<b>Übungen.....</b>	<b>194</b>
<i>Die Koordinaten differenzieren .....</i>	194
<i>Die Pixelwelle.....</i>	194
<i>Die Koordinaten auf die Reihe kriegen .....</i>	194
<i>Diagonal werfen .....</i>	195
<i>Die Arme verwerfen.....</i>	195
<i>Die Welle subtilisieren .....</i>	196
<i>Die Welle potenzieren.....</i>	196
<i>Schanze springen.....</i>	196
<b>Das Öffnen/ die Ausdehnung .....</b>	<b>197</b>
<b>Übung .....</b>	<b>198</b>
<i>Gelenke einzeln öffnen.....</i>	198
<i>Wie Teig aufgehen.....</i>	198
<i>Die Wirbelsäule öffnen .....</i>	199
<i>Nach unten ausdehnen, nach oben sinken.....</i>	199
<b>Die Kraft der Spirale .....</b>	<b>200</b>
Vertikal impulsieren und horizontal lenken .....	203
Vertikal impulsieren .....	203
Horizontal lenken .....	204
Dreidimensional vollenden .....	205
Die Gesetzmäßigkeiten der Entfaltung .....	206
<b>Übungen.....</b>	<b>206</b>
<i>Die Spirale durch das Wirbelseil hochwirbeln lassen .....</i>	206
<i>Die Spirale von Fuß bis Kopf.....</i>	207
<b>Die vier Äußerungen .....</b>	<b>208</b>
<b>Entspannte Stärke und entspannte Kraft: Bewegungen des Raumes.....</b>	<b>209</b>
<b>Entspannte Stärke: sinken und öffnen.....</b>	<b>211</b>

<i>Übung</i> .....	215
<i>Innere Stärke entwickeln</i> .....	215
<b>Entspannte Kraft: Wellendynamik</b> .....	216
<b>Rezeptiv entspannte Stärke: Struktur und absorbieren</b> .....	218
<b>Partner-Übung</b> .....	218
<i>Aus einem geschlossenen Tensegrity-System ein offenes machen</i>	218
<i>Der Tensegrity-Wasserfall</i> .....	219
<b>Rezeptiv entspannte Kraft: dynamisch loslassen</b> .....	220
<b>Partner-Übungen</b> .....	222
<i>Tensegrity-Kompression auflösen</i> .....	222
<i>Einen aktiven Dekompressionsimpuls freisetzen</i> .....	222
<i>Einen passiven Dekompressionsimpuls setzen</i> .....	222
<b>Kombinationsbewegungen: vernetzte Kraft und vernetzte Stärke</b> .....	223
<b>Übung</b> .....	225
<i>Subtilisieren</i> .....	225
<i>Potenzieren</i> .....	227
<b>Kapitel 5: Integration</b> .....	229
<b>Integration 1: Methoden und Wege</b> .....	233
<b>Das Wesen von Methoden, Traditionen und Wegen</b> .....	235
<b>Eine allgemeine Tendenz: Wo ist GEIST geblieben?</b> .....	236
<b>Noch eine Tendenz: Von Methode zu Methode</b> .....	238
<b>Eine allgemeine Annäherungsweise</b> .....	238
<b>Sport</b> .....	239
<b>Einige Sport-Impulse</b> .....	240
<b>Therapie und Heilung</b> .....	242

<i>Einige Therapie-Impulse</i> .....	242
Yoga, Kampfkunst und Qigong.....	244
<i>Einige Impulse zu Yoga, Kampfkunst und Qigong</i> .....	244
Integration 2: Die Kunst der Begegnung.....	248
Die fünf essentiellen Impulse.....	250
(C) Vergessen Sie nicht, was Sie bereits gelernt haben. Und vergessen Sie dann alles.....	250
(O) Empfangen Sie das Unerwartete.....	252
(E) Werden Sie vielschichtig.....	252
(B) Verschieben Sie das K von reaktiv zu kreativ.....	253
(I) Werden Sie zum fließenden Vierfüßler.....	254
Der Begegnungsraum.....	256
Integration 3 – Ausblick: Der Welt begegnen.....	258

## **Teil 2 .....261**

### **Der Weg der Meisterschaft.....263**

## **Teil 3 .....275**

### **Die Anhänge .....277**

Anhang 1– Partizipierende Kontemplation: Die selbstverstärkenden Zyklen des Erkennens.....	278
Anhang 2 – Integrale Bewegung vermitteln: Grundsätze ...	290
Anhang 3 – Der Übungs-Fächer: Millionen Übungen .....	292
Anleitung .....	292
A: Bewegung/ Position.....	293

B: Stand .....	294
C: Grundbewegung .....	295
D: Tempo .....	295
E: Atmung .....	295
F: wahrnehmen und empfinden (fokussieren, visualisieren).....	296
G: externe Elemente .....	301
<b>Anhang 4 – Glossar .....</b>	<b>302</b>