

Vorwort

Rückenschmerzen, Erschöpfung, Bewegungseinschränkungen oder diffuse Beschwerden. Viele Menschen kennen zumindest eines davon, doch kaum jemand denkt dabei an das Nervensystem. Dabei steckt hinter jedem Symptom das Gehirn als Steuerzentrale unseres Körpers.

In unserer Arbeit erleben wir täglich, wie sehr das Nervensystem darüber entscheidet, ob Bewegung leichtfällt, Schmerzen nachlassen oder der Körper Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit zurückgewinnt. Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns intensiv mit Neuroathletik und neurozentriertem Training. In unseren Seminaren und in der Arbeit mit Therapeuten, Betroffenen und Sportlern erleben wir täglich, wie sehr die neurozentrierte Sichtweise Türen öffnet. Klienten berichten, dass sie nach jahrelangen Beschwerden durch neurozentrierte Übungen plötzlich Bewegungsfreiheit zurückgewinnen oder ihre Belastbarkeit im Alltag deutlich steigt. Solche Veränderungen sind kein Zufall. Sie entstehen, wenn das Gehirn neue, klare Signale erhält.

Wer das Nervensystem versteht und gezielt trainiert, findet oft Lösungen dort, wo klassische Methoden an ihre Grenzen stoßen. Das gilt im Spitzensport ebenso wie im Alltag.

Lange Zeit wurden Training und Therapie fast ausschließlich muskulär und strukturell betrachtet. Doch Forschung und Praxis zeigen eindeutig: Ohne die Einbindung des Nervensystems gibt es keine nachhaltige Leistungsfähigkeit oder Rehabilitation. Das Gehirn entscheidet über Stabilität, Beweglichkeit und Schmerz.

Genau hier setzt dieses Buch an. Wir zeigen, wie du dein Nervensystem Schritt für Schritt besser verstehen und mit einfachen, gezielten Übungen aktiv beeinflussen kannst. Dieses Buch verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreten, praxisnahen Übungen, so dass du die Inhalte sofort für dich oder in deiner Arbeit anwenden kannst.

Unser Ziel ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du selbst Wirksamkeit erlebst, egal, ob du Schmerzen reduzieren, deine Leistungsfähigkeit steigern oder präventiv an deiner Gesundheit arbeiten möchtest.

Wir wünschen dir spannende Erkenntnisse und viele Aha-Momente beim Lesen und vor allem beim Ausprobieren.

Deine
Lisa & Andreas Königs