

Remo Rittiner: Heilmethode Nadi-Muskeltherapie

Remo Rittiner

Heilmethode Nadi-Muskeltherapie

Verspannungen, Schmerzen und Blockaden
lösen durch ganzheitliche Behandlungsprogramme
und Yogatherapie

Wichtige Hinweise

Die in diesem Buch veröffentlichten Übungen wurden von dem Verfasser und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch auf die gesonderte Nennung der weiblichen Form verzichtet. Leserinnen sind hier selbstverständlich auch angesprochen. Das Gleiche gilt für die Nennung von Lehrern, Therapeuten, Ärzten, Klienten etc.. Auch hier sind jeweils die Lehrerinnen, Therapeutinnen, Ärztinnen, Klientinnen etc. mitgemeint.

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-385-0



Danksagung

Von Herzen danke ich:

meinen indischen Lehrern A. Mohan und Sriram, die mir wertvolles Wissen über die Yogatradition von T. Krishnamacharya vermittelt haben,

Dr. Harald Daub, der mich vor vielen Jahren in die Damos Muskelfunktionstherapie einführte, woraus meine Inspiration entstand, diese Arbeit in die Yoga-Therapie zu integrieren,

der Yogalehrerin und NMT-Therapeutin Sandra Schneider, die mich motivierte, dieses Buch über die Nadi-Muskeltherapie zu schreiben, und mir dann auch half bei der Umsetzung in die Praxis,

Dr. Andreas Goldammer für seine wertvolle Unterstützung mit dem Beitrag über die Anatomie und den Schmerz aus schulmedizinischer Sicht,

der Zeichnerin der anatomischen Bilder, Amanda Williams, die qualifiziert ist in medizinischer Kunst und seit 24 Jahren in London als Freelance Medical Artist arbeitet,

der großartigen Unterstützung des Lotus Publishing Verlags, der uns viele Bilder aus dem Concise Book of Trigger Points zur Verfügung stellte,

Annica Ohlson für ihre Arbeit als Fotomodell,

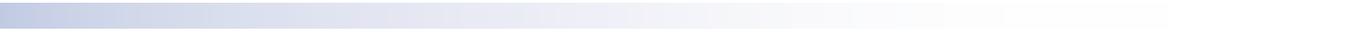
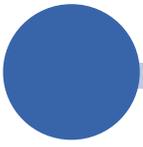
Kathrin Rick für die sprachliche Überarbeitung des Buches,

dem Fotogeschäft Fuchs aus Zürich für die tollen Fotoaufnahmen,

Dr. Ingfried Hobert für seine liebevolle Unterstützung und sein tolles Vorwort,

Werner Vogel aus dem Verlag Via Nova für die großzügige Unterstützung und Beteiligung an diesem Buch,

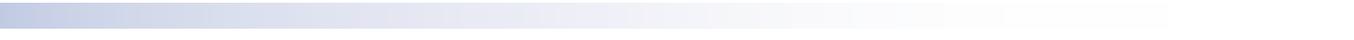
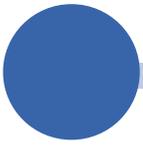
all den vielen Menschen, die mir das Vertrauen als Therapeut, Lehrer und Ausbildungsleiter schenken und mir geholfen haben in meiner Entwicklung.





Dieses Buch widme ich meiner Tochter

Tara





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Kapitel 1 · Einführung in die Nadi-Muskeltherapie (NMT)	13
Geschichte der Nadi-Muskeltherapie	13
Vision und Ziele der Nadi-Muskeltherapie (NMT).....	14
Kapitel 2 · Anatomie und Schmerztheorie aus schulmedizinischer Sicht	17
Grundbegriffe der Muskelanatomie	17
Grundbegriffe der Muskelphysiologie.....	18
Die Ursachen von muskulären Verspannungen.....	19
Die Rolle des vegetativen Nervensystems	20
Entstehung chronischer Schmerzen im Bewegungsapparat	21
Zusammenhänge auf der organischen Ebene.....	22
Abgeleitete therapeutische Ansätze.....	22
Kapitel 3 · Die theoretischen Grundlagen der Nadi-Muskeltherapie	25
Das ganzheitliche Gesundheitsmodell der Nadi-Muskeltherapie	25
Die wichtigsten Nadis und Sen-Energielinien aus der traditionellen Thai-Massage.....	27
Einführung in Muskelketten und myofasziale Verbindungen	30
Übersicht über die wichtigsten Behandlungs- und Druckpunkte in der NMT	33
Die vielfältigen Wirkungen der Nadi-Muskeltherapie (NMT)	35
Kontraindikationen und Gefahren der Nadi-Muskeltherapie	36
Kapitel 4 · Die drei Grundpfeiler der Nadi-Muskeltherapie (NMT)	39
Die Atmung ist der Schlüssel zur Gesundheit und Heilung	39
NMT-Behandlungstechniken und Bewegungen mit Ayur Yoga-Therapieübungen	39
Bewusstsein und Erkenntnis durch NMT	41
Kapitel 5 · Ganzheitliche Anamnese und Diagnostik in der Nadi-Muskeltherapie	43
Ganzheitliche Anamnese und Zielsetzungen in der NMT	43
Anamnesebogen	44
Körperhaltung: Checkliste in Samasthiti (aufrechter Stand): Statik.....	46
Kapitel 6 · Behandlungsablauf und Techniken in der Nadi-Muskeltherapie	49
Die Kunst der bewussten Vorbereitung für eine NMT-Behandlung	49
Beginn der Behandlung mit der Auswahl der Körperhaltung	50
Auswahl und Lokalisierung der Druckpunkte	52
Ausführung der NMT-Druckpunktbehandlung	52
Die Integration des Lebensgeheimnisses in die NMT-Behandlung	54
Nebenwirkungen und Schmerzen nach der NMT-Behandlung	55

Kapitel 7 · Die praktische Anwendung der NMT-Behandlung und die Integration der Ayur Yoga-Therapie	57
Die Atemübungen in der NMT-Behandlung und Yoga-Therapie.....	57
Richtlinien und Empfehlungen für die Yoga-Therapieübungen	60
Die NMT-Behandlungsprogramme mit Yoga-Therapieübungen	61
1. NMT-Behandlung bei Hallux-Beschwerden	62
Yoga-Therapieübungen bei Hallux Valgus.....	63
2. NMT bei Knick- und Senkfuß.....	69
Yoga-Therapieübungen bei Knick-Senkfuß:	70
3. NMT bei Meniskus-/Kniebeschwerden.....	76
Yoga-Therapieprogramm bei Meniskus:.....	77
4. NMT bei Hüftarthrose.....	83
Yoga-Therapieprogramm bei Hüftarthrose:.....	84
5. NMT bei Beckenschiefstand und Beinlängendifferenz	90
Yoga-Therapieprogramm bei Beckenschiefstand und Beinlängendifferenz:	91
6. NMT bei ISG- (Iliosakral-Gelenk) Beschwerden.....	98
Yoga-Therapieprogramm bei Iliosakralgelenk-Beschwerden:	99
7. NMT bei Bandscheibenvorfall im LWS-Bereich.....	105
Yoga-Therapieprogramm bei Bandscheibenvorfall im unteren Rücken:	106
8. NMT bei Lumbago und Ischialgie.....	113
Yoga-Therapieprogramm bei Lumbago / Ischialgie:	114
9. NMT bei Schulterverspannungen	121
Yoga-Therapieprogramm bei Schulterverspannungen:	123
10. NMT bei eingeschränkter Armbewegung / Frozen Shoulder.....	129
Yoga-Therapieprogramm bei Frozen Shoulder:	131
11. NMT bei Golferellbogen.....	137
Yoga-Therapieprogramm bei Golferellbogen:	138
12. NMT bei Nackenschmerzen	144
Yoga-Therapieprogramm bei Nackenschmerzen:	145
13. Migräne und Zähneknirschen.....	151
Yoga-Therapieprogramm bei Migräne:.....	153
14. NMT bei Tinnitus	159
Yoga-Therapieprogramm bei Tinnitus:.....	160
Kapitel 8 · Ganzheitliche Heilung und Transformation durch die Nadi-Muskeltherapie	166
Übung: Innehalten und Akzeptanz	167
Übung: Reflexion über Themen und innere Bedürfnisse.....	168
Übung: Entscheidungskraft und Umsetzung in die Praxis	169
Anhang	170
Information zur Ausbildung.....	170
Weiterführende Literatur.....	170
Index.....	171
Kontaktadressen.....	173

Vorwort

von Dr. Ingfried Hobert

Vor einem Jahr traf ich meinen von mir sehr geschätzten Freund Remo Rittiner in Zürich. Er hatte mich als Redner zu einem seiner Seminare eingeladen, um vor einer großen Gruppe seiner Yoga-Schüler über Psychosomatik zu referieren. Mir selbst ging es zu dieser Zeit nicht besonders gut. Ich hatte wenig auf mich aufgepasst, hatte allerlei anstehende Themen im täglichen „Zuviel von allem“ immer wieder unbearbeitet vor mir hergeschoben, und so kam es, wie es kommen musste: Ich hatte plötzlich eine „Frozen Shoulder“, eine unglaublich schmerzhafteste Bewegungseinschränkung meiner rechten Schulter. Diese dauerte bereits mehrere Monate und wurde trotz osteopathischer und manueller Therapie um keinen Deut besser. Kurzum, ich war ein Referent, der am eigenen Leib spüren durfte, wovon er sprach.

Am Abend im Hotelzimmer kam es zu einem für mich verblüffenden Ereignis. Remo sagte zu mir: „Bist du bereit für eine Therapiesitzung? Ich werde die Nadi-Therapie bei dir anwenden.“ Ich hatte von den Nadis gehört, den feinen Energiekanälen, die unseren Körper durchziehen, doch ich konnte mir nur schwer vorstellen, was Remo mit diesen Nadis anstellen wollte. Dennoch stimmte ich zu. Bevor er ansetzte, fütterte Remo noch meinen fragenden Verstand: „Du weißt“, so begann er, „dass aus yogischer Sicht unser Körper von sogenannten Nadis, tausenden feinen Energiekanälen, durchwirkt ist. Ein gleichmäßiger Energiefluss hält uns gesund und leistungsstark. Durch verschiedene Arten von Stress kann es aber zu Blockaden im Energiefluss kommen, die sich als Krankheit äußern. Mit meiner gezielten Technik kann ich an genau definierten Punkten ansetzen und vorhandene Blockaden auflösen.“

Nun begann Remo etwa 30 Minuten an mir zu arbeiten. Mit einer mir gänzlich unbekanntem Vorgehensweise bearbeitete er gezielt und sehr gekonnt Schmerzpunkte in Bereichen, die ich nie zuvor ge-

spürt hatte. Ich war verblüfft. Als er mich nach einer halben Stunde aufforderte, meinen rechten Arm zu heben, gelang dies mühelos und ohne Schmerzen. Ich war ebenso begeistert wie erstaunt. Wie viele Monate und wie viel vergebliche Mühe hatte ich ohne Besserung investiert und nun war nach einer halben Stunde alles weg!

Doch nicht nur das – es blieb auch dabei. Ich bekam am nächsten Morgen zur Sicherheit noch eine zweite Behandlung. Der Schmerz blieb verschwunden und mein Arm war weiter frei beweglich. Intensiv sprachen wir nun über verschiedene persönliche Themen, die ich daraufhin konsequent anging. Auch auf dieser Ebene schien bei mir ein Knoten geplatzt zu sein.

Ich wusste als Arzt, dass jedes innere Organ an diversen Dreh- und Angelpunkten an der Körperhülle befestigt und über spezielle Spannungslinien an Ankerpunkten im Bewegungsapparat fixiert ist. Auch war mir bewusst, dass diese Dreh-, Angel- und Ankerpunkte ein dreidimensionales Faszien-Netzwerk bilden, in welchem die Organe und Bewegungssegmente über Spannungs- und Energiekanäle miteinander verbunden sind, so dass sie sich gegenseitig beeinflussen und sogar voneinander abhängig sind. Nun erfuhr ich, dass die Organe und der Bewegungsapparat über die Faszien und Energiekanäle, eben jene Nadis, koordiniert werden und dass deren ungestörter oder gestörter Energiefluss für Mobilität oder Stabilität, Verbindung oder Trennung, Kraftübertragung oder Schmerzwahrnehmung verantwortlich ist. Alle Störungen des einen Systems haben zwangsläufig Auswirkungen auf das andere. Heute können wir die wichtigsten dieser Nadi-Kanäle, von denen es aus yogischer Sicht über 70.000 gibt, im Elektronenmikroskop als feinste Nervengeflechte identifizieren. Es ist erstaunlich, was die alten Inder schon zu Urzeiten wussten.

Doch damit nicht genug. Auch unser psycho-emotionales Befinden, so können wir heute belegen, nimmt erheblichen Einfluss auf dieses hochsensible System. Seelische Erschütterungen, schmerzhaft Berührungen und Prägungen unterschiedlichster Form führen zu Blockaden in diesem myofaszialen Netzwerk. Diese zeigen sich in Verdrehungen, Überdehnungen, Fixierungen, Verhärtungen und Verklebungen und sogar in Aussackungen und Hernienbildung.

Kurzum, alles, was ich von Remo erfuhr, hat mich so berührt, dass ich ihn ermuntert und bekräftigt habe, sein Wissen und seine praktische Erfahrung mit der Nadi-Muskeltherapie möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Remo Rittiner schöpft, dank seiner tiefen Kenntnisse der wichtigsten yogischen Schriften, aus den Tiefen des ayurvedischen Heilwissens. Er verbindet jenes mit den modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurophysiologie und Neuroana-

tomie. Er ergänzt sein Wissen mit seinem breiten Erfahrungsschatz aus 20-jähriger Tätigkeit als Ayur Yoga-Lehrer und Ayur Yoga-Therapeut. Remo Rittiners Konzept der Nadi-Muskeltherapie steht somit auf einem soliden Fundament und überzeugt durch seine innere Logik und schnelle Wirksamkeit. Zu Recht weist der Therapeut und Autor darauf hin, dass im Sinne des Körpers als Spiegelbild der Seele es zumeist unverdaute Lebensthemen und aktuelle Widerstände sind, welche die meisten neuromuskulären Blockaden auslösen. Damit auch deren Bearbeitung hilfreiche Impulse erfährt, hat er jedem Krankheitsbild eine kurze Darstellung der wichtigsten psycho-emotionalen Ursachen zugeordnet. So erhalten die Leser/innen ein ganzheitliches Bild und können mit den Beschwerden auf mehreren Ebenen zugleich arbeiten.

Ich freue mich außerordentlich, dass dieses wunderbare und für jeden Menschen hilfreiche Buch von Remo Rittiner geschrieben wurde, und ich wünsche allen Lesern viel Freude damit.

Kapitel 1 · Einführung in die Nadi-Muskeltherapie (NMT)

Geschichte der Nadi-Muskeltherapie

Als ich 1999 von Dr. med. Harald Daub, dem Begründer der Muskel-Meridiantherapie, in dieselbe eingeführt wurde, war ich beeindruckt und begeistert von dieser einfachen und wirksamen Methode, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Obwohl ich schon viele Therapiemethoden kannte und selbst auch in ayurvedischer Massage ausgebildet bin, konnte ich kaum glauben, wie schnell diese Behandlungsform bei mir verspannte Muskeln löste. Mich faszinierte auch, wie nachhaltig sich Energieblockaden auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene lösten. Mir war sofort klar, dass ich diese Therapieform in die Yoga-Therapie integrieren würde. Die Effektivität dieser Verbindung durfte ich in meiner Arbeit als Yoga-Therapeut sogleich bei vielen Menschen erleben.

Die Muskel-Meridiantherapie basiert auf dem schulmedizinischen Verständnis der menschlichen Anatomie und dem Wissen der Meridianlehre der chinesischen Medizin. Die Ausführung dieser Manualtherapie ähnelt der chinesischen Akupressur und der westlichen Triggerpoint-Behandlung, unterscheidet sich jedoch in ihrer Technik und ihrem Ansatz. Mittels Fingerkuppendrucks werden die Spannungsrezeptoren (Golgi-Sehnenorgane) der Muskulatur stimuliert. Die Golgi befinden sich hauptsächlich im Sehnenanteil im Übergang von Knochen und Muskulatur.

Die Stimulation über die Druckpunkte aktiviert den Informationsfluss, der dann ins zentrale Nervensystem und damit ins Gehirn weitergeleitet wird. Dadurch können Spannungen bewusst wahrgenommen und auch gelöst werden. Für die Lösung und Heilung von Spannungszuständen verschiedenster Ursachen, wie zum Beispiel Muskel-Dysbalancen, Fehlhaltungen, energetischen Blockaden oder unterdrückten Gefühlen, ist es eine wichtige Voraussetzung, dass

der Schmerz bewusst wahrgenommen und akzeptiert wird. Bei dieser Therapieform werden viele Spannungssensoren gefunden, die sehr druckempfindlich sind. Mit sanftem Daumen- oder Fingerdruck werden diese Spannungen langsam und schrittweise gelöst. Die behandelte Person spürt dann, wie der Schmerz nachlässt, und empfindet dies als wohltuend und lösend.

Die Reaktionen sind individuell verschieden. Es fällt nicht allen Menschen leicht, Schmerz anzunehmen und loszulassen, was ein auf mehreren Ebenen stattfindender und komplexer Prozess ist, bei dem verschiedene menschliche Systeme stimuliert werden. Über die behandelten Punkte, die als Sensoren Muskelspannung messen und Informationen über das periphere Nervensystem (Nervenleitungen) an das Gehirn weiterleiten, ist es möglich, Spannung zu regulieren. Bei langjährigen, tief sitzenden Verspannungen und Blockaden können Regulations- und Heilungsprozesse ausgelöst werden. So kann es vorkommen, dass sich bei den Behandlungen neben Schmerzen starke Gefühle, wie Wut, Angst, Trauer, Ohnmacht und Unsicherheit, bemerkbar machen, die sich im Laufe der Behandlung auflösen können. Viele Menschen fühlen nach solch tiefgehenden Behandlungen eine große Erleichterung und Befreiung.

In meiner langjährigen Arbeit als Yoga-Therapeut habe ich in die Muskel-Meridianbehandlung immer mehr die Nadi-Druckpunkte und die Sen-Linien aus der traditionellen Thai-Massage sowie viele Punkte aus der westlichen Triggerpoint-Behandlung einfließen lassen, um die Wirkungen der Therapie zu optimieren. Durch das Studium und die Praxis der Thai-Massage lernte ich weitere Verbindungen zwischen den Nadis, Sen-Linien (den Energiebahnen) und den Muskelketten kennen, die sich in der therapeutischen Arbeit ergänzen und die Heilwirkung erhöhen.

Zudem entwickelte ich in den letzten Jahren immer gezieltere Yoga-Therapieübungen, durch welche in verschiedenen Schritten die Faszien, Gelenke, Muskeln und Nadis stimuliert und gelockert werden. Zusätzlich habe ich klassische Atemtechniken aus dem Yoga integriert, welche gezielt die Nadis reinigen und das Nervensystem und die Psyche optimal auf die Behandlung vorbereiten und so die positiven Wirkungen der NMT auf der körperlichen und geistigen Ebene verstärken.

Für die Nadi-Muskeltherapie entwickelte ich verschiedene Reflexions- und Bewusstseinstechiken, die eine ganzheitliche Heilung und Transformation

ermöglichen, welche weiter geht, als bloß Spannungen im Körper und Geist zu lösen. Durch bewusstes Annehmen, Verstehen und durch Erkenntnis können tief sitzende, unbewusste Muster klar erkannt und losgelassen werden. Die geistige Klarheit hilft Menschen, Antworten in sich zu finden und die geistige Ausrichtung zu wählen, die sie im Leben weiterbringt.

Gerade wenn Menschen Spannungen in der Tiefe loslassen und sich bewusst, also basierend auf Erkenntnis, geistig ausrichten, können wie durch ein Wunder Heilkräfte mobilisiert werden, wie ich bei vielen Menschen immer wieder miterleben kann.

Vision und Ziele der Nadi-Muskeltherapie (NMT)

Meine Vision ist es, die Nadi-Muskeltherapie mit vielen Menschen zu teilen, die Interesse haben an ganzheitlicher Heilung, Therapie und Transformation. Es ist mir ein großes Anliegen, diese Therapieform sowohl Menschen, die bereits professionell im therapeutischen Bereich tätig sind, wie Therapeuten und Ärzte, als auch Laien in einer einfachen Form zu vermitteln. Die vier Grundlagen der Nadi-Muskeltherapie – Atmung, Behandlungstechniken, Yoga-Übungen und Bewusstsein – ermöglichen auf eine effektive Weise, dass sich Therapeut und Klient im Prozess der Heilungsstimulation und Selbstheilung gegenseitig unterstützen. Hilfe und Selbsthilfe, die sich ideal ergänzen, fördern die Selbstverantwortung, die erforderlich ist, um nachhaltige Heilung und ganzheitliche Gesundheit zu ermöglichen.

Der Schwerpunkt der NMT liegt darin, die Ursachen der Beschwerden auf verschiedenen Ebenen zu behandeln. Je ganzheitlicher die Behandlung gestaltet wird, desto ganzheitlicher wirkt die Heilung. Bei der NMT geht es nicht um eine Therapie, die den Schmerz wegdrückt oder sogar mit Medikamenten unterdrückt, sondern darum, den Schmerz anzunehmen und sich bewusstzuwerden, welche Zusammenhänge ihn verursacht haben. Dabei zeigt sich oft, dass die Ursachen einer Spannung oder Blockade nicht dort liegen, wo es aktuell schmerzt. So sind

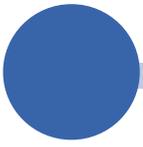
beispielsweise bei Schmerzen im unteren Rücken oft die Hüftbeugermuskeln und die Bauchmuskeln verspannt, der Dickdarm gebläht und belastende Gedanken mitverantwortlich für die Symptome. Bei vielen Beschwerden, wie Schmerzen und chronischen Krankheiten, ist es notwendig, die schädlichen geistigen Muster bewusst zu erkennen und umzuwandeln. Mittels Entspannung, Reflexion und Meditation können wir in der NMT tiefe Heilungs- und Bewusstseinsprozesse fördern und Menschen helfen, unbewusste Muster aufzulösen. Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, zu erkennen, was wirklich wichtig ist, und wesentliche Einsichten und Antworten selbst zu finden.

Diese einfachen, bewährten Techniken basieren auf 20 Jahren intensiver Erfahrungen in der Ayur Yoga-Therapie mit zahlreichen Menschen, die sich mit therapeutischer Unterstützung selber heilen und transformieren konnten. Mit der Nadi-Muskeltherapie möchte ich dazu beitragen, verschiedene bewährte Heilsysteme miteinander zu verbinden und das Vertrauen in die eigenen Heilkräfte (Homöostase) und den liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen Wesen zu fördern. Mit großer Freude teile ich das Wissen der Nadi-Muskeltherapie mit allen Menschen, die dafür offen sind, es zu empfangen und anderen Menschen zu vermitteln.

Das Buch über die Nadi-Muskeltherapie hat folgende Ziele:

- Ihnen wichtige Wissensgrundlagen sowie die praktische Anwendung der Nadi-Muskeltherapie in Verbindung mit der Yoga-Therapie zu vermitteln,
- traditionelle Techniken mit dem aktuellen Wissen der Anatomie zu verbinden,
- Ihnen eine ganzheitliche Sicht von Heilung, Gesundheit und Transformation zu vermitteln,
- Sie mit dem Heilungspotential der Nadi-Muskeltherapie vertraut zu machen,
- viele bewährte Yoga-Therapieübungen zu zeigen, die Sie selber ausführen können,
- wirksame Atemübungen zu vermitteln, die Ihnen helfen, ins energetische und geistige Gleichgewicht zu kommen,
- Sie zu motivieren, die NMT-Behandlung als Klient oder Therapeut kennenzulernen,
- Sie in spirituelle Übungen einzuführen, die eine tiefgehende Transformation ermöglichen können.

Möge die Nadi-Muskeltherapie vielen Menschen helfen, Spannungen und Blockaden loszulassen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, um optimale Gesundheit und tiefe Transformation zu erfahren.



Kapitel 2 · Anatomie und Schmerztheorie aus schulmedizinischer Sicht

Grundbegriffe der Muskelanatomie

Die kleinste lebensfähige Einheit in unserem Organismus ist die **Zelle**. Nachdem wir aus unfassbar vielen Zellen bestehen (rund 100 Billionen bei einem Erwachsenen), haben sich diese auf besondere Fähigkeiten spezialisiert, um die komplexen Vorgänge in unserem Körper effizient zu bewältigen. Ein Verbund aus Zellen, welche gemeinsam eine spezielle Aufgabe erfüllen, heißt **Gewebe**, und die Muskulatur ist eine von vier Grundgewebearten in unserem Körper. Muskeln haben sich auf die Fähigkeit spezialisiert, durch Kontraktion Bewegung in unseren Leib zu bringen. Es wird zwischen drei Gruppen von Muskelgewebe unterschieden, deren Struktur und Aufgabenstellung unterschiedlich sind.

Die **glatte Muskulatur** arbeitet unabhängig von unserer mentalen Steuerung. Sie ist für organische Prozesse zuständig, zum Beispiel, um Drüsensekrete bei Bedarf fließen zu lassen oder den Blutdruck durch Gefäßspannung zu regulieren. Auch wenn wir „Gänsehaut“ bekommen und sich all unsere kleinen Härchen aufstellen, geschieht dies durch glatte Muskelzellen. Diese sind vergleichsweise langsam in der Ausführung und nicht besonders kraftvoll, aber dafür sehr ausdauernd und autonom in ihrer Tätigkeit.

Der **Herzmuskel** ist im Vergleich zur glatten Muskulatur kraftvoll und rasch in der Kontraktion, aber auch er ist nicht unmittelbar willentlich steuerbar. Dessen Art der Muskulatur ist ein sehr spezielles Gewebe, das sich tatsächlich nur an einem einzigen Ort in unserem Körper findet: dem Herzen. Dass dieser Muskel auch seine Ausdauer betreffend einzigartig ist, versteht sich von selbst. Das Herz darf sich wahrlich keine Erholungspausen gönnen.

Wenn wir im Alltag von unseren Muskeln und ihren Verspannungen sprechen, dann meinen wir in

der Regel eine weitere Muskelart, die so genannte **Skelettmuskulatur**, welche im Fokus dieses Buches steht. Typisch für diese Muskelart sind die langen und streng angeordneten Muskelzellen, die unter dem Mikroskop eine zarte Querstreifung erkennen lassen, weshalb man diese Gewebeart auch „quergestreifte Muskulatur“ nennt. Jede Muskelfaser wird über eine motorische Endplatte von einem Nerv erreicht, der aus dem Zentralnervensystem, also dem Gehirn oder dem Rückenmark, stammt. Über diese direkte „Innervation“ haben wir willentlichen Einfluss auf unsere Skelettmuskeln. Dies führt zu einer dritten Bezeichnung für diese Gewebeart, der „willkürlichen Muskulatur“.

Der Muskel besteht aber nicht nur aus Muskelzellen. Neben den Nerven, Blut- und Lymphgefäßen, welche den Muskel versorgen, besteht eine sehr enge strukturelle und funktionelle Verbindung zu den Faserbindegeweben, auch **Faszien** genannt. Die Zellen dieser Bindegewebe produzieren unterschiedliche Proteine, die Festigkeit und Elastizität vermitteln und so den Muskeln die Kraftübertragung auf das Skelett erlauben. Ohne Bindegewebe wäre der Muskel wie eine gallertige Masse: ohne Ordnung und sehr verletzlich. Die Bindegewebe formen unzählige Röhren und Hüllen, die den Muskelfasern als Gerüst dienen, sie schienen und sie auch vor Überlastung und Verletzung schützen. Am Ende dieses Röhrensystems laufen die Bindegewebe ohne Muskelzellanteil als Sehnen weiter und stellen so, unter anderem, die Verbindung zu den Knochen her. All diese Gewebe werden von einem dichten Netz an Nervenenden und speziellen **Rezeptoren** begleitet. Dehnungs-, Druck-, und Schmerzrezeptoren befinden sich in unterschiedlicher Dichte sowohl in den Faszien der Muskulatur, aber auch den Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln. Aber auch die Muskelzellen selber haben eigene

„sensorische Organe“, welche permanent Informationen über die Muskelspannung liefern, die so genannten „Muskelspindeln“. Diese sind, gemeinsam mit den „Golgi-Organen“ der Sehnen, für die raschen Reflexe der Muskulatur mit verantwortlich. Diese Reflexe schützen bei plötzlichen Spannungsänderungen (z. B. Stolpern) den Körper vor Verletzungen.

Betrachten wir unser Skelettmuskelsystem als Gesamtheit, so fällt auf, dass unser Muskelkorsett aus unterschiedlichen Schichten besteht. Je tiefer und somit näher den Gelenken unseres Skeletts, desto kürzer sind die Strecken der differenzierbaren Muskelindividuen. Wenn wir zum Beispiel die Wirbelsäule betrachten, die aus rund fünfundzwanzig Etagen an gegeneinander beweglichen Elementen besteht, so überspannen die am tiefsten gelegenen Muskelstrukturen maximal zwei bis drei Etagen. Je weiter wir an

die Oberfläche kommen, desto mehr Etagen sind von einer Kontraktion betroffen. Die oberflächlichsten Muskeln, wie zum Beispiel der große Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi) überspannen nicht nur weite Anteile der Wirbelsäule, sondern reichen bis an die Extremitäten. Daraus ergibt sich die biomechanische Konsequenz, dass die kraftvollen oberflächlichen Muskeln, die unseren Körper nach außen hin wesentlich definieren (besonders deutlich bei einem Bodybuilder erkennbar), mit ihrer Kontraktion weniger differenziert, aber dafür sehr kraftvoll arbeiten. Im Gegensatz dazu sind die tiefergelegenen Muskeln wesentlich dafür verantwortlich, die Körperhaltung auch bei großen Anstrengungen zu unterstützen und, wenn die großen oberflächlicheren Muskeln entspannen, trotzdem unsere Position aufrecht zu halten. Daraus ergibt sich der funktionell wichtige Begriff der „**Halte- und Stützmuskulatur**“.

Grundbegriffe der Muskelphysiologie

Physiologisch betrachtet, ist die Muskelkontraktion ein sehr aufwendiger und auf engstem Raum stattfindender biochemischer Prozess. Details zu diesen Vorgängen sind in Lehrbüchern der Physiologie ausführlich beschrieben. Hier sei nur erwähnt, dass sich ein Muskel grundsätzlich **nur kontrahieren**, also nicht aktiv dehnen kann. Wenn der Muskel nicht aktiv ist, kann er durch äußere Kräfte wieder auf seine Ursprungslänge gedehnt werden, wofür er entweder einen anderen bewegungs-gegenläufigen Muskel (Antagonist) benötigt oder einfach die Schwerkraft.

Auch um eine statische Körperposition aufrecht zu halten, benötigt man immer einen gewissen Anteil der Muskulatur, um gegen die Schwerkraft zu halten. Auch wenn man noch so entspannt sitzt, benötigt man Muskelanteile, welche die Position halten, und selbst wenn man liegt, sind viele Muskeln aktiv, unter anderem, um die Atmung zu unterstützen. Diesen Spannungszustand eines Muskels nennen wir **Tonus**. Dieser kann je nach Bedarf höher oder niedriger sein, aber auch durch andere Einflüsse, wie zum Beispiel Stressfaktoren, stimuliert werden.

Der Muskeltonus unterliegt sehr komplexen physiologischen Regelmechanismen. Die oben beschriebenen

Rezeptoren in den Muskelfasern, aber auch in den Faszien, Sehnen und Bändern, liefern detaillierte Informationen über den Spannungszustand der unterschiedlichen Körperregionen. Diese Informationen werden mit denen des **vegetativen Nervensystems** vernetzt, das über unsere inneren Körperfunktionen wacht. Außerdem unterliegt der Tonus auch angelernten Verhaltensmustern, welche durch körperliches Training, aber auch durch mentale Entspannungsübungen positiv verändert und kultiviert werden können.

Die Faszien nehmen auch hier eine wichtige Rolle ein, da diese, über den Verlauf von weitläufigen Spannungslinien, dem Gehirn eine Art innere Landkarte über die Haltung unseres Körpers liefern. Ohne diese Funktionen könnten wir ohne visuelle Kontrolle keine koordinierte Bewegung durchführen. Die Faszien haben zudem eine eigene Kontraktilität und beeinflussen so auch die **Spannungsmuster** in unserem Körper. Gerade in diesem Bereich hat sich wissenschaftlich in den letzten Jahren sehr viel neues Wissen angesammelt, das noch in unser Lehrwissen integriert werden muss. Es liefert viele Hinweise darüber, über welche Wege Methoden wie manuelle Faszien-Techniken, Yoga und Yoga-Therapie, Rol-

fung, Tuina, Qigong und sogar Akupunktur wirken (Quelle: R. Schleip, Lehrbuch Faszien, 2014).

Ein wesentliches Merkmal aller Gewebe unseres Körpers, insbesondere aber der Muskulatur, ist die Fähigkeit, sich bedarfsorientiert zu entwickeln und zu wachsen. Das implementiert jedoch auch die Tatsache, dass Anteile, die nicht in Anspruch genommen werden, an Volumen verlieren und schwächer werden (Atrophie). Unser Organismus geht mit seinen Ressourcen sehr ökonomisch und effizient um. Was nicht benötigt wird und Energie verbraucht, kann ein-

gespart werden. Wo regelmäßig Forderung besteht, dort wird das Gewebe entsprechend entwickelt und gestärkt. Das erklärt den **Trainingseffekt**, den man kennt, wenn man mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität beginnt. Dieses Prinzip gilt, ganz nebenbei, auch für unser Nervensystem. Wer sein Gehirn regelmäßig fordert und fördert, kann bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten genauso üben wie bzgl. der Muskulatur. Letztendlich benötigen wir für unsere Koordination, zum Beispiel um unsere Balance zu halten, genauso unser Nervensystem, und damit wird deutlich, wie eines ins andere spielt.

Die Ursachen von muskulären Verspannungen

Wie oben beschrieben, ist es physiologisch, dass unsere Muskulatur eine gewisse Grundspannung, also einen Tonus besitzt, um unsere Körperhaltung zu unterstützen. Wir haben auch gelernt, dass sich dieser Tonus aus komplexen Steuer- und Regelmechanismen ergibt. Was sind nun die Faktoren, die dazu führen, dass ein Bereich unseres Körpers in einen überhöhten Tonus, eine Verspannung übergeht?

Erstens führen **einseitige Belastungen** oder **negative Haltungsmuster** zu Verspannungen. Auch wenn die körperliche Anstrengung, beispielsweise bei Schreibtischarbeit, nicht allzu hoch ist, so ist die Dauer und Einseitigkeit hier ausschlaggebend. Die Haltung im Rücken führt am Schreibtisch häufig in den Rundrücken, also Beugung in der Brust- und Lendenwirbelsäule, oft mit einer kompensatorischen Überstreckung in der Halswirbelsäule kombiniert. Außerdem wird die Schulterprotraktion gefördert. Dies bedeutet, dass die Schulterblätter zur Seite gleiten und die Schultergelenke nach vorne ausweichen. Im Gegenzug ist die Vorderseite des Körpers kaum aktiv und neigt zur Verkürzung, was dieses Haltungsmuster fixiert. Dies ist nur ein Beispiel für ein häufiges Haltungsmuster.

Eine weitere wesentliche Komponente, die für das Entstehen von schmerzhaften Verspannungen ursächlich ist, ist die zunehmende Schwäche und Volumenabnahme (**Atrophie**) der Halte- und Stütz-muskulatur. Vor allem bei Mangel an körperlichem Ausgleich

ergibt sich rasch ein Teufelskreis von noch weniger Bewegung und Schonhaltung. Leider haben Verspannungen keinen Trainingseffekt. Im Gegenteil ist eine verspannte Muskulatur in der Regel auch eine schwache Muskulatur. Fehlhaltung, Schwäche und weitere einseitige Belastung bringen den Organismus dazu, Notmaßnahmen zu ergreifen. Während der Schmerz mahnt, dass der Körper an gewisse Grenzen gestoßen ist, werden überlastete Regionen zunehmend verfestigt. Neben Einschränkungen in der Mobilität durch die **Verfilzung von Bindegeweben**, die zunehmend die Gleitfähigkeit und Viskosität der myofaszialen Strukturen reduziert, entstehen zunehmend so genannte „**chronisch degenerative Veränderungen**“ in den betroffenen Gelenken. Durch die schwache Halte- und Stütz-muskulatur kommt es zusätzlich zu speziellen Belastungszonen, da der Körper kaum noch Kapazitäten hat, überforderte Bereiche zu schützen. Diese Bereiche sind in der Regel jene Körperregionen, die von Natur aus eher mobil sind und die eingeschränkte Beweglichkeit anderer Regionen kompensieren müssen. Im Rücken sind das vor allem die Übergangsbereiche zur beweglichen Hals- und Lendenwirbelsäule. Hier kann es in weiterer Folge auch zu schwerwiegenden Verletzungen, wie einem Bandscheibenvorfall kommen, welcher statistisch tatsächlich zu über 95 Prozent in Hals- oder Lendenwirbelsäule stattfindet. Aber auch im Bereich der unteren und oberen Extremitäten gibt es Gelenke, die aufgrund ihrer hohen Mobilität häufiger zu Abnutzung oder Verletzung neigen, wie das Kniegelenk und das Schultergelenk.

Betrachten wir unser Muskelsystem nochmals als Ganzes, so finden sich bei Verspannungen häufig auch sogenannte „**muskuläre Dysbalancen**“. Das kann bedeuten, dass die tiefe Halte- und Stützmuskulatur nicht in Balance mit der weitläufigeren oberflächlichen Muskulatur unseres Körpers steht oder dass wesentliche Unterschiede in der Kraftentfaltung zwischen Körpervorder- und Rückseite bestehen. Dies ist ein wesentlicher Aspekt bei der Haltungsanalyse. Das rechtzeitige Erkennen von Defiziten in der Kraftverteilung ist ein wichtiger An-

kerpunkt, um spannungsbedingten Beschwerden im Bewegungsapparat vorzubeugen und sie zu behandeln. Erst wenn man eine klare Vorstellung davon hat, wo genau gekräftigt und wo mobilisiert werden soll, kann die Balance im System wieder gefördert werden. Diese Aspekte müssen bei jedem Menschen, abhängig von der jeweiligen Konstitution, individuell betrachtet werden, wobei die oben dargestellten Zusammenhänge jedoch einen wichtigen Leitfaden für das Verständnis und die Möglichkeiten der Therapie darstellen.

Die Rolle des vegetativen Nervensystems

Auch Stress verursacht muskuläre Verspannungen. Um dafür eine angemessene Erklärung zu finden, muss man jedoch die Zusammenhänge und die Evolution unseres vegetativen Nervensystems betrachten und verstehen. Was bedeutet Stress eigentlich? Welche Systeme hat die Natur hervorgebracht, um uns vor Gefahren zu schützen, und warum wird in unserer modernen Zivilisation dieser Anteil unseres Nervensystems so häufig fehlgeleitet?

Wenn wir in der Natur von **Stressfaktoren** sprechen, geht es in der Regel um die Bewältigung von besonderen Anforderungen und Belastungen. Jede erkennbare Gefahr für Leib und Leben wird mit entsprechenden Maßnahmen beantwortet, wie der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, erhöhter nach außen gerichteter Aufmerksamkeit, der Unterdrückung von Verdauung und Regeneration, aber auch der Erhöhung des muskulären Tonus. Diese Anspannung dient zur Vorbereitung der Muskulatur auf erhöhte Aktivität für Kampf- oder Fluchtmaßnahmen. Sie betrifft die verschiedenen Körperregionen in unterschiedlichem Ausmaß, wobei die Nackenregion besonders involviert ist. Das Einziehen des Kopfes, das Anheben der Schultern mit dem Fortleiten der Spannung in die obere Extremität sind typische Verhaltensmuster, die auf ein erhöhtes Aggressionspotential hindeuten. Ergänzend erwähnt, sind auch eine eingeschränkte Eigenwahrnehmung und die reduzierte Fähigkeit, objektive Entscheidungen zu treffen, mit diesem Verhalten verbunden.

Heute leben wir in einer Situation, welche völlig andere Anforderungen an uns stellt. Zwar müssen wir uns in der Regel nicht mehr einem Kampf stellen oder die Flucht durch Weglaufen antreten, jedoch werden wir nachhaltig von subtilen Stressoren beeinflusst. Es sind berufliche und soziale Belastungssituationen, der urbane Lärm, die ständige Aktivierung unserer Aufmerksamkeit durch moderne Medien, Nachrichten, Fernsehen, Handy und Computer, aber auch die hohe Abend- und Nachtaktivität, die unser vegetatives Nervensystem aktivieren. Unsere alten Verhaltensmuster laufen jedoch auf einer tiefen, oft unbewussten Ebene genauso ab, wie vor tausenden von Jahren. Nur, dass sich die Energien, die hier aufgestaut werden, nicht entladen und beruhigen können. Im Gegenteil, die Überreizung findet konsequent statt. Der Körper, das Nervensystem und unser Geist haben immer weniger Potential zur Ruhe und Regeneration, und die anhaltende Aktivierung unseres vegetativen Nervensystems führt letztendlich zu unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Verdauungsproblemen, Infektanfälligkeit oder eben auch schmerzhaften Muskelverspannungen. Diese begleiten uns oft bis in die Nacht und kosten unseren gesamten Organismus, im Speziellen auch den Bewegungsapparat, die Gelenkstrukturen etc. viel Energie und wesentliches Potential zur Regeneration. Somit steigt das Risiko, dass sich chronisch degenerative Veränderungen rascher etablieren. Aber auch die Gefahr von akuten Situationen, wie dem erwähnten Bandscheibenvorfall, nimmt zu.

Entstehung chronischer Schmerzen im Bewegungsapparat

Je länger die ersten Anzeichen von Überlastung ignoriert werden, desto häufiger kommt es zu Phasen von akuten Symptomen. In Deutschland haben, statistisch gesehen, zu jeder Zeit zwischen 27 und 40 Prozent der Einwohner Rückenschmerzen. Etwa 70 Prozent geben die Beschwerden mindestens einmal im Jahr an und etwa 80 Prozent klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen (Quelle: S. Schneider, Rückenschmerz: Verbreitung, Ursachen und Erklärungsansätze, 2007). Diese Zahlen beziffern nicht nur den bedeutenden individuellen Leidensdruck sehr vieler Mitmenschen, sondern sind letztendlich auch ein wesentlicher volkswirtschaftlicher Faktor. Rückenschmerzen stellen in Zentraleuropa die zweithäufigste Ursache aller Arztbesuche dar.

Selbst die Standesvertretungen der orthopädischen Fachärzte sprechen allen Patienten, die an wiederkehrenden Rückenschmerzen leiden, eine schlechte Prognose aus, wenn diese Personen nicht gewillt sind, an ihrem Lebensstil etwas zu verändern. Es ist heute wissenschaftlich erwiesen, dass diese Problematik ein komplexes Zusammenspiel an Haltungsschwäche, Bewegungsmangel, Stressfaktoren, biodynamischen Faktoren, wie Schlafrhythmus, aber auch Ernährungsfaktoren, darstellt. Natürlich resultieren daraus nicht nur Rückenbeschwerden. Diese wurden hier stellvertretend als besonders häufiges Beispiel für Beschwerden im Bewegungsapparat herangezogen.

Im Verlauf kann sich jede Schmerzsymptomatik im Bewegungsapparat zu einem eigenen neurologischen Krankheitsbild weiterentwickeln, dem chronischen Schmerz. Was zu Beginn ein Alarmsignal für den Betroffenen darstellt, entwickelt sich zu einem Teufelskreis und einem eigenständigen Krankheitsbild, welches es zunehmend schwieriger macht, therapeutisch wirksam einzugreifen. Der Schmerz überlagert zunehmend die normale Wahrnehmung des eigenen Körpers, Schonhaltungsmuster führen zu weiterer

Überlastung. Angst vor dem Schmerz, Verunsicherung, aber auch Resignation stellen den Nährboden für Depressionen dar. Zu diesem Zeitpunkt ist es besonders wichtig, diese Faktoren im Zusammenhang zu sehen. Um das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzuerlangen, ist es wichtig, die Eigenwahrnehmung und Propriozeption (Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum bzw. der Lage und Stellung der Körperregionen zueinander) zu schulen. Ein weiteres Therapieziel ist es, Missempfindungen bei angemessener Spannung durch körperliche Übungen oder manuelle Behandlungen von bedrohlichen Schmerzen wieder unterscheiden zu lernen, da die Schmerzschwelle bei chronischen Schmerzen in der Regel deutlich nach unten verschoben ist. Das bedeutet eine subjektiv höhere Schmerzempfindlichkeit. Dies stellt immer eine Gratwanderung dar, kann phasenweise auch zu Verstärkung von Symptomen, oder auch anderen Missempfindungen führen. Der Rückhalt durch einen erfahrenen und empathischen Therapeuten ist hier besonders wichtig.

Erst wenn die Negativspirale aus Schmerz, Schonhaltung, Bewegungsmangel und Depression wieder in die andere Richtung geführt wird, kann eine nachhaltige Besserung erwartet werden. Wie sich dieser Verlauf gestaltet und welche Schwerpunkte gesetzt werden, ist individuell zu beurteilen, da sowohl die Konstitution, das soziale Umfeld, das Alter, aber auch die Ressourcen des Betroffenen zu beachten sind. Das Ansprechen der Maßnahmen muss regelmäßig evaluiert und die Therapie entsprechend angepasst werden. Auch ein gewisser Weitblick und die Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Therapiekonzepten ist wichtig, da viele Betroffene erst durch multimodale Maßnahmen einen Weg aus ihrer Krise finden. Zuletzt ist aber auch das Vertrauen, die Disziplin und Kooperationsbereitschaft des Betroffenen unentbehrlich, da ohne eine nachhaltige Veränderung ungünstiger Verhaltensweisen kein langfristiger Effekt zu erwarten ist.

Zusammenhänge auf der organischen Ebene

Nachdem die Unterscheidung von Bewegungsapparat, Nervensystem, Organsystemen etc. vor allem eine didaktische Gliederung darstellt, um unser Verständnis für diese komplexen Systeme zu unterstützen, dürfen wir davon ausgehen, dass es im Körper keine echten Grenzen zwischen Knochen, Muskeln, Organen und Nerven gibt. Alles spielt zusammen und steht in gegenseitiger Abhängigkeit.

Die Bindegewebe, insbesondere die Faszien, halten unsere Strukturen zusammen und geben dem Körper seine Form. Diese sind jedoch komplexe lebendige Strukturen und zudem eng mit großen Anteilen des Nervensystems verknüpft. Es ist somit naheliegend, dass chronische Beschwerden im Bewegungsapparat auch organische Funktionen negativ beeinflussen können oder zu Veränderungen in unserem Nervensystem und unserer Psyche führen (siehe „chronische Schmerzen“). Umgekehrt können organische Leiden sich durch Beschwerden im Bewegungsapparat äußern.

Ein typisches Beispiel hierfür sind mögliche „Ausstrahlungen“, etwa Schmerzen in der rechten Schulter bei Lebererkrankungen usw.

Einem Therapeuten ist es aus dieser Sicht gar nicht möglich, sich nur auf der Ebene von Muskeln und Bindegewebe zu bewegen, genauso wenig, wie sich Psyche und Geist von unseren körperlichen Erfahrungen entkoppeln lassen. Schon durch dieses Bewusstsein lässt sich das Prinzip und der Anspruch von Ganzheitlichkeit erfahren. Wir sollten uns dabei nicht verleiten lassen, wahllos alles miteinander in Verbindung zu bringen, da wir sonst Gefahr laufen, uns in Spekulationen und nebulösen Erklärungsmodellen zu verlieren. Wir werden also nicht auf ein gutes Anatomiebuch verzichten, jedoch erlaubt uns diese Sicht ein umfassenderes Bild als jenes, das entsteht, wenn wir das Ganze nur in seine Einzelteile zergliedern, um es in seiner Gesamtheit zu verstehen.

Abgeleitete therapeutische Ansätze

Die meisten traditionellen Behandlungsmethoden sind das Ergebnis langjähriger Erfahrungsberichte und aufwendiger empirischer Forschungsarbeit. Man kann beobachten, dass in den meisten medizinischen Traditionen Formen von manueller Medizin, Bewegungsübungen und meditativen Entspannungsmethoden praktiziert werden. In vielen Bereichen kommt es naturgemäß zu entsprechenden Überschneidungen und sehr ähnlichen Prozeduren, was nicht verwunderlich ist. Häufig sind jedoch die Erklärungsmodelle über den Wirkmechanismus recht unterschiedlich, da die Zusammenhänge und das detaillierte Wissen über die genaue Anatomie und Physiologie dieser Phänomene immer dem empirischen Erfahrungsschatz hinterherhinken.

Erst durch die klinische Sektion des menschlichen Körpers konnten anatomische Zusammenhänge beschrieben und durch das Mikroskop der Aufbau von

Gewebe studiert werden. Erst durch moderne bioanalytische Methoden kann die komplexe Physiologie unseres Körpers nach und nach erklärt und somit auch die Wirkungsweise der unterschiedlichen Therapieformen in Zusammenhang gebracht werden. Die physiologische Bedeutung der Bindegewebe und Faszien wurde zum Beispiel erst in den 1990er Jahren näher erforscht und die Ergebnisse erlauben spannende Rückschlüsse auf die Wirkungsweise der hier beschriebenen Methoden. Trotzdem sind wir weit davon entfernt, das komplexe System unseres Körpers mit all seinen lebendigen und adaptiven Strukturen, seiner inneren Kommunikation (über das Nerven- und Hormonsystem) und nicht zuletzt unseren Geist umfassend verstanden zu haben. Wir müssen uns auch weiterhin auf unsere Sinne und unsere Erfahrungen verlassen und die Methoden entsprechend wissenschaftlich überprüfen und weiterentwickeln.

Einige Wirkungsweisen lassen sich, aus heutiger Sicht, modellhaft beschreiben und mit den Kenntnissen der modernen funktionellen Anatomie und Physiologie gut in Verbindung bringen. Diese werden im Folgenden kurz zusammengefasst.

Nadi-Muskeltherapie (NMT): Dort, wo sich die Muskulatur in einem erhöhten Spannungszustand (Muskeltonus) befindet, kann dieser Zustand über beträchtliche Zeit anhalten und sogar zu nachhaltigen strukturellen Veränderungen des Gewebes führen. Durch die Stimulation über NMT an den betroffenen Muskelregionen wird ein physiologischer Reflex ausgelöst, der den Grundtonus des Muskels reduziert und ihn in den Normalbereich führen kann. Da dieser Prozess dynamisch ist, weil kein Muskel immer denselben Tonus hat, geht es vor allem um die Grundspannung im allgemein entspannten Zustand. Die Wirkungsweise dürfte vor allem über die Spannungsrezeptoren in den Faszien zu erklären sein. Der Effekt zeigt sich in der Regel durch eine nachhaltige Verbesserung von schmerzhaften Verspannungen.

Yoga-Asanas: Als aktive Maßnahme für den Betroffenen stellen spezielle Körperpositionen und Bewegungsabläufe ein unentbehrliches Element der Therapie dar. Diese sollten den physiologischen Bewegungsbereich ausloten, jedoch nicht überschreiten. Die individuellen Grenzen sind hierbei besonders zu berücksichtigen, denn wenn äußere Formen (Idealpositionen) angestrebt werden, drohen rasch Überforderung oder gar Verletzung. Die Atmung wird zu diesem Zweck immer als Leitrythmus und Indikator (Luftanhalten oder typisches Pressen bei Überforderung) eingesetzt. Ziel und gleichzeitig Erklärung für diese Form der Anwendung ist die zunehmende Verbesserung der Eigenwahrnehmung (Propriozeption), die bei Immobilität und chronischen Schmerzen ebenso zunehmend verloren geht. Daneben ergibt sich ein wesentlicher Trainingseffekt, insbesondere für die Halte- und Stützmuskulatur, aber auch für das Nervensystem (Balance und Koordination) durch konsequente Praxis. Auch der Ausgleich von Asymmetrien und Dysbalancen im Gelenk- und Muskelbereich kann nur durch regelmäßige Übung erreicht werden.

Atemübungen: Die wichtigste physiologische Verbindung zwischen Geist und Körper stellt unsere Atmung dar. Unbeachtet, besonders in Stresssituationen, kann die Atmung rasch an Frequenz zunehmen. Aber auch der Atemmechanismus verändert sich, die Atmung wird flacher und angespannter. Umgekehrt kann die Atmung bewusst unter Kontrolle gebracht werden, mit dem Ziel, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen und auszugleichen. Durch aktive Wahrnehmungsübungen werden der Rhythmus und das Atemmuster beobachtet und analysiert, wobei hier eine besondere Haltung der Gelassenheit eingenommen wird. Erst wenn der Atem in die Gesamtwahrnehmung integriert worden ist, soll der Atemmechanismus aktiv gelenkt werden, um spezielle vegetative Effekte zu erzielen. Hier gilt genauso wie bei den Asanas, dass die Übungen von einem fachlich kompetenten Lehrer angeleitet werden sollten und nur die regelmäßige Praxis auch nachhaltige Effekte ermöglicht. Das Potential von Pranayama ist jedoch erheblich.

Mentale Entspannung: Stress produziert negative Gedanken und negative Gedanken können Stress verursachen. Körperliche Effekte von Stress machen Schmerzen und diese führen wieder zu negativen Gedanken, geistiger Unruhe und mangelndem mentalen Fokus – ein Teufelskreis. Der Versuch, Gedanken zu unterdrücken, produziert ebenfalls Stress oder verlagert das Problem noch tiefer – dies ist natürlich nicht das Ziel. Es geht vor allem um Klarheit. Diese wird durch Übung erreicht, wobei die Konzentration immer wieder auf einen bestimmten Bereich gelenkt wird: die eigene Atmung, die Körperwahrnehmung oder andere Wahrnehmungsobjekte. Diese Übung kann in Ruhe, aber auch bei Atemübungen oder der Asana-Praxis praktiziert werden. Das Bemühen, sich immer wieder seiner eigenen Gedanken gewahr zu werden und sich behutsam auf einen gewählten Bereich zu fokussieren, hat eine entschleunigende Wirkung auf unseren Geist. Auch wenn die Methoden vielfältig sind, gibt es zunehmend ernst zu nehmende wissenschaftliche Forschungsergebnisse, welche die positive Wirkung von regelmäßigen Meditationsübungen eindeutig belegen.