

Kinesiologie und Bewegungstraining

Der Körper in Balance-Coaching für den Rücken

Rückenleiden gehören zu den häufigsten Diagnosegruppen bei Arbeitsunfähigkeit. Sie führen aber vor allem zu Beeinträchtigungen in Lebensbereichen wie Familie, Sport, Freizeit, Musik, etc. Ein Satz dazu drückt diesen Sachverhalt sehr schön aus:

Nur wer auf der gesundheitlichen Ebene ausgeglichen ist, kann die Wahlmöglichkeiten des Lebens voll nützen.

Die Bewegungstherapie empfiehlt gezielte körperliche Aktivität und muskuläres Training als Mittel der Wahl. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen diese Methode. Wir können den Muskeltest und kinesiologische Methoden zusätzlich dafür nutzen, den Weg zur Verbesserung der Gesundheit ganzheitlich zu begehen.

Ursachen von Rückenproblemen aus sportmedizinischer Sicht:

Durch Bewegungseinschränkungen oder Fehlbelastungen der Wirbelsäule kommt es zu Reizung von Schmerzrezeptoren und anderen Propriozeptoren (Rezeptoren für Längen- und Spannungsänderungen) in Bändern, Muskeln, Gelenkkapseln und Nerven und damit zur Schmerzentstehung. Der Muskulatur kommt dabei eine besondere Bedeutung zu: Ohne die Rumpfmuskulatur könnten die Wirbelsäule lediglich bis zu Belastungen von 2 kg stabil bleiben.

Die wichtigsten die Wirbelsäule stabilisierenden Muskeln (globales System) sind die langen, kräftigen, oberflächlichen Rumpfmuskeln: Gerader Bauchmuskel, schräge Bauchmuskeln, mittlerer und unterer Trapezmuskel und der lange Rückenstrecker.

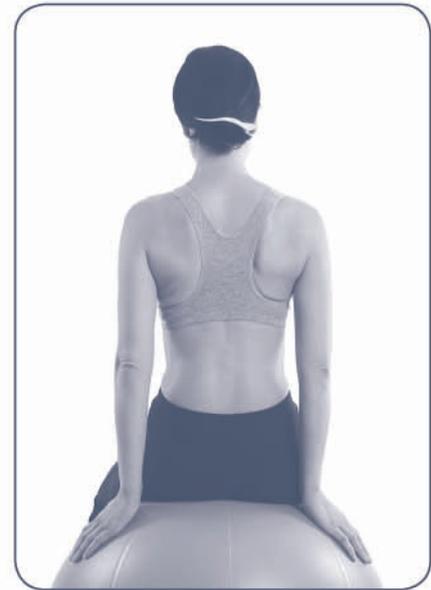
Das lokale System, also die Muskelgruppe, die die Wirbelsegmente stabilisiert, besteht aus tief liegendem Rückenmuskel (m. Multifidus), viereckigem Lendenmuskel und den Hüftbeugern. All diese Muskeln setzen an den Dorn- oder Querfortsätzen u.a. den Lendenwirbeln an und stabilisieren diese.

Alle Muskeln sollten genügend Kraft und Koordination besitzen sowie keine Dysbalancen (Missverhältnis von Muskelspannungen) aufweisen. In der begleitenden Kinesiologie arbeiten wir mit dem Modell der Salutogenese, bzw. mit der Frage: Was macht oder hält uns gesund? Rückenschmerzen werden also nicht rein symptomatisch betrachtet, sondern wir fragen uns: Was ist zu tun, um die Heilungskräfte des Körpers zu fördern? Die Pyramide der Gesundheit bietet uns diesen ganzheitlichen Ansatz zum Thema Rücken. Es werden also die vier Ebenen Emotion, Intellekt, Biochemie und Struktur betrachtet.

Strukturelle Ebene:

Über 80% der Rückenprobleme werden durch Muskelkrämpfe und Muskelverspannungen ausgelöst.

Die übrigen 20% sind oftmals bereits auf schadhafte oder geschädigte Strukturen des Bandapparates, der Wirbel oder Bandscheiben zurückzuführen.



Biochemische Ebene :

Wichtig ist, dass die Muskeln ausreichend mit Blut und Nährstoffen versorgt werden. Eine Minderdurchblutung von Muskeln durch Dauerspannung, Abschwächung oder Dysbalancen führt zu Übersäuerung und Reizung der Nervenendigungen.

Für die Stütz-, Dämpfung- und Spannungsfunktion der Bandscheiben, Gelenkknorpel und der Faserringe ist eine ausreichende Menge an Wasser notwendig.

Hormone, Neurotransmitter und Enzyme beeinflussen das Schmerzempfinden und wirken über Nervenendigungen, Nervensysteme und Gehirnregionen.

Emotionale Ebene:

Aus „Touch For Health“ wissen wir um die Zusammenhänge von Muskulatur, Meridianen und zugehörigen Emotionen. So wird dem Gouverneursmeridian das „Organ“ Wirbelsäule zugeordnet. Affirmationen z.B. nach Dr. Diamond können Muskeln wieder ins Gleichgewicht bringen.

Intellektuelle Ebene:

Gedanken, bewusstes, unbewusstes Verhalten, Gesundheitsverhalten, Wahlmöglichkeiten, Problembewältigung, ...

Betrachten wir nun die für die Bewegungstherapie wichtigsten Muskelgruppen. Um ein nachfolgendes Kräftigungs- und Mobilisationsprogramm durchzuführen ist es zunächst empfehlenswert, die wichtigsten dem Rücken zugeordneten Muskeln energetisch zu korrigieren. Dies kann z.B. durch eine 14-Muskel-Balance geschehen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die dem Rücken zugeordneten Muskeln zu überprüfen.

Schwach getestete Muskeln bedeuten nicht automatisch, dass diese auch von ihrer trainingsphysiologischen Funktion schwach sind. Trotzdem lässt sich natürlich ein energetisch „starker“ Muskel wesentlich effizienter trainieren als ein energetisch schwacher Muskel.

Zuvor aber möchte ich die wichtigsten Vortests und die Bedeutung für den Rücken darstellen:

1. Prüfung auf Dehydration:

Der menschliche Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser. Damit alle Vorgänge im Körper voll funktionieren, ist die ausreichende Versorgung mit Wasser ausgesprochen wichtig. Die Bandscheiben und Gelenkknorpel sind zudem für ihre Funktionsfähigkeit und Dämpfungseigenschaften auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.

2. Korrektur hypertoner Muskeln durch Hook-Ups

Einige Spannungen im gesamten Muskelsystem können durch diese einfache Vorübung bereits beseitigt werden. Sie dient auch zum „Ankommen“ und der mentalen Entspannung.

3. Prüfung und Korrektur von Switching

Wenn jemand geswitcht ist, zeigt sich oft die Tendenz, Dinge verkehrt zu machen. Oder Symptome zeigen sich vorne, statt hinten, links statt rechts, etc.

4. Prüfung der übergeordneten Meridiane, Zentralgefäß und Gouverneursgefäß:

ZG und GG sind die Energieverteiler und das Reservoir für die im ganzen Körper verteilten Energiebahnen fließender Lebensenergie. Das GG steht zudem mit dem Rücken organisch in Verbindung und stellt symbolisch wie funktionell die (Unter)Stützung des Menschen dar. Oftmals werden Rückenschmerzen allein durch eine Balance des GG gemildert.

5. Muskeln abspindeln: Liegt eine Muskelblockade vor, wie viel Stress ist „im System“?

Nun können die zugeordneten Rückenmuskeln hinsichtlich der 4 Gesundheitsebenen getestet und korrigiert werden.

Strukturell:

Neurolymphatische und neurovaskuläre Punkte, Muskelansatz- und -ursprungstechnik, Meridiane.

Biochemisch: Wasser, balancierende Nahrungsmittel, allergische Nahrungsmittel.

Emotional:

Emotionendes Meridianrades, 5-Elemente-Emotionen, Verhaltensbarometer, Emotionale Balance mit Affirmationen nach Dr. Diamond.

Intellektuell:

Muskelmetaphern nach Dr. John und Matthew Thie, Coachingfragen, Fragemethode aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP).

Weitere Testmöglichkeiten: Test auf reaktive Muskeln in Bezug auf die Rückenmuskulatur, Test auf hypertone Muskeln, Test auf Atrophie (funktionelle Muskelschwäche),...

Wenn die Muskeln nun ausbalanciert sind, kann ein isoliertes oder funktionelles Rückentraining aus der Trainings- und Bewegungstherapie oder Rückenschule erfolgen. Dieses Training kann jeweils kombiniert werden mit einer vorangehenden Massage der den speziellen Muskelgruppen zugehörigen neurolymphatischen Punkte, neurovaskulären Punkte, dem ausreichenden Trinken von Wasser, einer zeitweisen Umstellung der Ernährung, einer gezielten Aufnahme von die muskeltstärkenden Nahrungsmitteln etc., täglicher Entspannungsmethoden, z.B. Hook-Ups. Dies kann jeweils als Hausaufgabe ausgetestet werden.

Übrigens: Als Bewegungspausen fürs Büro oder lang sitzende Tätigkeit eignen sich am besten Überkreuzbewegungen oder die Meri-

Rückenmuskeln und ihre Zuordnung:

Latissimus Dorsi:

Milz-Pankreas

Psoas :

Niere

Sacrospinalis mit Multifidus:

Blase

Gerade und schräge Bauchmuskeln:

Dünndarm

Mittlerer und unterer Trapezium:

Milz-Pankreas

Quadratus Lumborum:

Dickdarm

dianübungen nach Rochlitz. Für die Teilnehmer in den Seminaren stellen diese Mini-Übungsprogramme eine realisierbare und integrierbare Bewegungsalternative und Pausengestaltung dar.

Fazit:

Um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu beheben, sind funktionell kräftige und koordinierte Rumpfmuskeln nötig. Ohne ein Minimum an Bewegungs- und Kräftigungsübungen lassen sich diese kaum dauerhaft beheben.

Mit den Methoden, z.B. aus Touch for Health, lassen sich zudem muskuläre Dysbalancen und dauerhaft überspannte Muskeln korrigieren. Lösende Zusammenhänge aus den Bereichen Ernährung, Denken und Fühlen können sich den Teilnehmern erschließen.

Mit kinesiologischer Unterstützung kann die Effizienz aus der Bewegungs- und manualtherapeutischen Arbeit ganzheitlich erweitert werden und gibt den Klienten die Möglichkeiten und Verantwortung für die eigene Gesundheit zurück.

Literatur:

Samitz, Günther, Mensink, Gert: „Körperlich Aktivität in Therapie und Praxis“, 2002. Hans Marseille Verlag GmbH München

Dr. John F. Thie, Matthew Thie, „Touch For Health“, VAK Verlag Freiburg
Andrews Elizabeth, „Muskelcoaching in Sport und Therapie“, VAK Verlag

Beate Pfänder

Begleitende Kinesiologin,
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Holzstr. 34 • 80469 München
Tel.: 089-26010826
info@trainingforhealth.de
www.trainingforhealth.de



Emotionen

& wie erfolgreich die Health Kinesiology (HK) damit umgeht

Kann man Emotionen lernen?

Die meisten Menschen glauben, dass Emotionen das Unwichtigste sind, was man üben sollte. Emotionen passieren einfach von selbst, oft viel heftiger als es angemessen wäre. In Wahrheit sind wir geneigt, eine bestimmte Bandbreite von Emotionen zu fühlen, während andere vollständig abgeblockt werden.

Zeigt per Muskeltest in einer HK-Sitzung eine Emotion oder ein Emotionstraining als Priorität an, dann gibt es Emotionen, die der Mensch innerlich üben muss, und zwar täglich einen bestimmten Zeitraum lang. Das ist ähnlich, wie Menschen Affirmationen anwenden, um etwas Neues in ihrem Unterbewusstsein zu verankern. Statt Affirmationen üben sie Emotionen, um sie stressfrei fühlen und ausdrücken zu können.

Wieder in Fluss kommen

Das Ziel der HK ist, das Energiesystem eines Menschen dahin zu bringen, dass es im Fluss ist. Solange wir im Fluss sind, sind wir lebendig

und können wütend werden und uns wehren, wenn uns jemand etwas Grenzüberschreitendes antut. Wir reagieren im Moment adäquat und danach können wir dieses Gefühl wieder loslassen und uns an einer schönen Blume erfreuen. So wie Kinder, die in einem Moment fürchterlich weinen, wenn sie sich wehgetan haben und ein paar Minuten später wieder friedlich und vergnügt mit ihrem Teddybären spielen. Dies heißt, im Moment zu leben, auf Situationen angemessen zu reagieren und Dinge hinter sich zu lassen, wenn sie vorbei sind.

Die HK testet in der Prioritätenreihenfolge aus, ob jemand bestimmte Gefühle oder Gefühlsabläufe entstressen sollte, damit er/sie diese in seinem Leben integrieren kann und dadurch freier, bunter, lebendiger, ausdrucksfähiger und angemessener in seiner Kommunikation wird.

Stress auf eine Emotion bedeutet nicht nur, dass man diese selbst nicht vollständig fühlen kann, son-

dern dass man sie an anderen auch nicht akzeptiert oder ertragen kann. Oder diese Emotion überrollt einen total. Beispielsweise ist der Neid dann so groß, dass ich gar nicht spüren kann, dass dahinter eine Sehnsucht steckt, die ein anderer in mir ausgelöst hat. Und diese Sehnsucht zu spüren, wäre das eigentliche Gefühl. Der Sehnsucht nachzugehen, was man „einlösen“ muss, wäre dann der nächste Schritt, die nächste Lernaufgabe – oder zu lernen, sich nicht zu vergleichen.

Jede Emotion als Freund oder Signal betrachten

Es ist gesund und wichtig, seine eigenen Emotionen wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und sie als Feedbacksystem zu benutzen, ob mir etwas gut tut oder nicht. Wenn wir ehrlich mit uns sind, spüren wir vielleicht, dass wir bestimmte Emotionen gar nicht zulassen (z.B. eine tiefe Trauer in uns), oder bestimmte Emotionen gar nicht kennen (z.B. richtig wütend werden) oder wenn wir in bestimm-