

5. Körperübungen nach Joseph

Einleitung

A) Körperliche Bewegung

- 1) Auf den Beinen sein
- 2) Dehnen & Drehen nach Joseph
 - a. Dehnübungsprogramm
 - b. Drehübungsprogramm
- 3) Das Jonglieren nach Joseph
 - a. Theorie des Jonglierens
 - b. Praxis des Jonglierens
 1. Übungen mit einem Ball
 2. Übungen mit zwei Bällen
 3. Übungen mit drei Bällen

B) Schmerzpunkte

- Schmerzen der Extremitäten
- 1) Schmerzpunktfindung
 - 2) Umgang mit Schmerzen
 - Eigenmassage

C) Der Beckenschiefstand

Einleitung

Um den Aufbau und die Intentionen dieses Beitrags optimal verstehen zu können, ist folgendes Verständnis des eigenen Körpers hilfreich. Wir haben:

1. ein **Skelett**, mit Kopf, Wirbelsäule, zwei Armen mit Händen und zwei Beinen mit Füßen. Auf die Beweglichkeit des Skeletts zielen die Körperübungen nach Joseph.
2. einen **Rumpf**, in dem die lebenswichtigen Organe sind, die größtenteils autonom funktionieren. Auf eine Beruhigung der Gefühle des Rumpfs zielen Psychotherapien.
3. ein **Großhirn**, das für die Speicherung von Daten des Körpers und der Außenwelt zuständig ist. Auf einen Kapazitätsgewinn des Großhirns zielt die Erlangung von spirituellem Wissen.
4. ein **Kleinhirn**, das unsere Intelligenz trägt. Auf ein Trainieren des Kleinhirns zielen die Fingerübungen nach Joseph.

Intelligenz wäre demnach die Fähigkeit des Kleinhirns die Daten, die sowohl aus dem Gehirn als auch dem Rückenmark des Körpers ankommen, zu strukturieren, zu koordinieren und anhand ihrer zu antizipieren.

Die Körperübungen nach Joseph zielen grundsätzlich darauf ab, den Körper über das Skelett agil & fit zu halten. Agil & fit für den aktuellen Alltag und vor allem für das spätere Senium. Wer möglichst lange gesund und beweglich sein möchte, sollte sich in der Adoleszenz (ab 20) und

Erwachsenenalter (ab 30) agil & fit halten. Der Anspruch ist, den anstehenden persönlichen Alltag ohne körperliche Beschwerden zu erleben.

Der eigentliche Langzeiteffekt eines eigenen Programms an Körperübungen besteht darin, dass der Körper möglichst bis ins hohe Alter hinein agil & fit bleibt. Dauerhafte Einschränkungen der Beweglichkeit des Skeletts, aufgrund von muskulärer Verspannungen führen im Laufe der Jahre, meist unbemerkt, zu muskulären Verhärtungen bis Versteifungen. Dem psychosomatischen Prinzip folgend, lösen psychische Probleme muskuläre Anspannungen aus, wobei dauerhafte muskuläre Anspannungen zu Einschränkungen führen.

Der Kurzzeiteffekt eines eigenen Programms an Körperübungen besteht darin, dass die aktuellen Muskelanspannungen gelöst und gelockert werden. Dieses Lösen & Lockern hat zur Folge, dass die eigene geistige Verarbeitung des aktuellen Geschehens im Leben erleichtert wird. In einem körperlich entspannteren Zustand lässt sich strukturierter nachdenken, gleichgültig ob bewusst oder unbewusst.

Regelmäßige Körperübungen wirken demnach direkt auf den Körper und lösen sekundär positive Effekte auf das gesamte Ego (Körper + Psyche + Geist + Sozialität) aus. Im Rahmen eines Programms an Körperübungen sollten allerdings nicht nur die Muskeln, sondern auch die Gefühle der Psyche und Gedanken des Geistes respektiert und ernst genommen werden. Eine ausführliche Definition des hier gemeinten Begriffs des Egos ist im Artikel „Das Ego“ im Beitrag „Das Dasein als Mensch“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Diesen beiden Ansätzen folgend, muss betont werden, dass es nicht nur unangebracht, sondern auch schädlich ist, Gelenke zu überdehnen. Es sollte niemals darum gehen, wer eine Gelenkdehnung am weitesten schaffen kann, sondern darum, die eigenen aktuellen muskulären Anspannungen zu lösen & lockern, damit der Körper fit & agil wird und bleibt. Es geht eher darum sich langsam in ein spürbares Empfinden der Dehnung zu begeben und für die kurze Dauer der Übung aufrechtzuerhalten.

Unser Sein findet im Körper statt. Ohne den physischen Körper gäbe es nur seelisches Sein (Psyche ohne Empfinden + Geist), und erst recht gäbe es kein Sein ohne Himmelskörper (Sterne + Planeten et al). Das Leben, das uns der physische Körper ermöglicht, sollte mehr respektiert & gepflegt werden. Wer seinen Körper respektiert & pflegt, lebt automatisch länger, weil gesünder. Das geht nicht anders, denn ein respektierter & gepflegter Körper wird wahrgenommen und dabei ernst genommen, wobei Beschwerden nachgegangen werden, bis sie verstanden und dann möglichst beseitigt werden können.

Ohne Dehn- & Drehübungen wird die Körpermuskulatur in festgefahrenen und teilweise blockierten emotionalen Haltungen belassen. Muskeldehnungen bewirken demnach psychosomatische Entkrampfungen, Lockerungen und vor allem Entspannungen, die für sinnvolle Veränderungen des Lebens erforderlich sind. Drehungen sorgen für eine ausreichende und beschwerdefreie Beweglichkeit der Gelenke. Ein Übungsprogramm, das neben den klassischen Hatha-Yoga Übungen auch die eigenen Einschränkungen und Beschwerden mit ausgewählten selbst

durchgeführten physiotherapeutischen Übungen einbezieht, ist am effektivsten. Es ist äußerst schwierig, Veränderungen der geistigen Einstellung anzustreben, wenn der Körper in einer festgefahrenen oder gar blockierten psychosomatischen Anspannung oder gar Fehlhaltung bleibt.

Starke muskuläre Verspannungen, die zu Fehlstellungen einzelner Wirbel entlang der Wirbelsäule führen, sind die hemmendsten Faktoren hinsichtlich einer Veränderung von psychischen Haltungen und mentalen Einstellungen. Diese Verspannungen verursachen nicht nur Verschiebungen einzelner Wirbel, was als Wirbelblockaden bezeichnet wird, sondern führen rein statisch zu einem leichten Schiefstand der Schulter und einen Beckenschiefstand – siehe weiter unten. Das bedeutet, dass solche Blockaden einzelner Wirbel zu subtilen ausgleichenden Schiefstellungen des gesamten Skeletts führen. Die Folgen sind meistens Schmerzen.

Erst wenn die Blockaden der Wirbelsäule gelöst werden, also die Wirbel samt Becken wieder im Lot gebracht werden, kann die Lebensenergie wieder frei fließen und eine gesündere psychische Haltung und mentale Einstellung ermöglichen.

Wie lange sollten Körperübungen regelmäßig ausgeführt werden?

Zunächst sollte, wie weiter oben bereits gesagt wurde, möglichst in der Adoleszenz angefangen werden und so lange, wie möglich aufrechterhalten werden. Es muss Phasen im Leben geben dürfen, in denen es nicht gewollt wird, dass mindestens einmal wöchentlich geübt wird. Dann nämlich, wenn Bauchgefühl und Gedanken sich darüber einig sind – Kopf & Bauch übereinstimmen.

Bei mir war dies zuletzt im 65 Lebensjahr. Für mich war die Zeit, die körperliche Anstrengung des Übungsprogramms zu beenden und zu schauen, wie lange ich ohne Programm beschwerdefrei leben kann. Mit der Gewissheit, dass ich meinen Körper kenne und bei entsprechenden Beschwerden etwas tun werde.

A) Körperliche Bewegung

Fit bleiben heißt im Sinne des spirituellen Lernens nach Joseph, sich körperlich täglich ausreichend zu bewegen. Dabei gilt es einerseits tagsüber länger auf den Beinen zu sein und andererseits regelmäßige, mindestens wöchentliche Armübungen zu machen. Sowohl Armübungen als auch längeres Auf-den-Beinen-Sein, regen Herz & Kreislauf an und sorgen für ein möglichst schmerzfreies agil & fit bleiben.

1) Auf den Beinen sein

Das Gehen sollte möglichst die wichtigste Bewegungsform des Alltags sein. Täglich sollten mindestens 20 bis 60 Minuten in irgendeiner Form ununterbrochen gegangen werden.

Verschiedenen Möglichkeiten sich zu bewegen, in steigender Beanspruchung der Beine, sind:

- | | | | |
|---------------|-----------|--------------|------------|
| 1. Schlendern | 2. Gehen | 3. Spazieren | 4. Wandern |
| 5. Traben | 6. Laufen | 7. Rennen | 8. Tanzen |

2) Dehnen & Drehen nach Joseph

Dehnen & Drehen ist die Bezeichnung für ein Übungsprogramm, das aus Dehnübungen des Hatha-Yoga (Asanas) und Drehübungen der Physiotherapie besteht. Dehnen & Drehen zielt grundsätzlich darauf ab, den Körper agil & fit zu halten. Agil & fit für den aktuellen Alltag und vor allem für ein möglichst beschwerdefreieres Älterwerden.

Frauen sind überwiegend von Natur aus näher an ihrem Körper als Männer. Daher spüren Frauen Muskeldehnungen intensiver als Männer und brauchen von den Vorteilen weniger überzeugt zu werden.

Viele Männer hingegen finden Dehnungsübungen eher feminin. Das kann es auch sein, wenn Männer meinen, solche Übungen so auszuführen, wie Frauen es gerne tun. Eine etwas männlichere Art ist, ein Programm zur Muskeldehnung alleine zu üben und, wenn erwünscht, dann einfach in Unterhose und Unterhemd und das, ebenfalls wenn gewollt, auf einer Matte aus Schurwolle statt kaltem Kunststoff.

Wie bereits erwähnt, stammen die hier vorgestellten Dehn- & Halteübungen größtenteils aus dem Hatha-Yoga und heißen Asanas. Die Asanas hier dienen dazu, den Körper zu kräftigen und vor allem flexibel zu halten. Zum Hatha-Yoga gehören ebenfalls spezielle Atemübungen und Meditationen, worauf hier nicht näher eingegangen wird. Sie gehören nicht zum spirituellen Lernen nach Joseph. Es geht hier nur um die Dehn- und Halteübungen, die sehr effizient sind.

Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, dass jeder Mensch sein eigenes 20-40-minütiges Programm an Dehnen & Drehen hat, das er mindestens 1 Mal die Woche bereitwillig nachgeht. Dabei sollten nicht nur die wichtigsten Muskeln des Körpers gedehnt werden, sondern mit physiotherapeutischen Drehübungen zusätzlich – nach individuellen Erfordernissen – ausgerichtet sein. Das wiederum hängt von den persönlichen Schmerzen ab, die im Alltag erlebt werden. Sich agil & fit sowie schmerzfrei zu halten, sind die Hauptziele von Dehnen & Drehen.

- Beim Dehnen & Halten (Asanas) wird eine vorgegebene Endstellung eingenommen und die Muskulatur dann leicht weiter gedehnt. In dieser gedehnten Endstellung wird die Muskulatur dann gehalten & entspannt.
- Beim Halten ohne Dehnung geht es darum, eine Stellung einzunehmen und sie eine Weile ohne Dehnung einfach zu halten. Hierdurch wird die Muskelkraft erhöht.
- Beim Drehen geht es um das Rotieren oder Kreiseln der Gelenke in der Endstellung. Schultern, Hände und Fingergelenke sowie Hüften und Füße sollten öfter in ihrer Endstellung gedreht werden. Drehübungen kommen aus der Physiotherapie.

a. Dehnübungsprogramm

Nachfolgend wird mein eigenes Übungsprogramm vorgestellt. Dieses Übungsprogramm besteht aus Dehn- & Halteübungen.

Für alle Dehn- & Halteübungen des spirituellen Lernens, wird folgende Vorgehensweise empfohlen:

- In 5 Atemzügen langsam die anstehende Endstellung durch leichtes Dehnen einnehmen.
- In der schmerzfreien Endstellung den Körper entspannen.
- Die Endstellung dann 2 x 10 normale Atemzüge lang halten.
- Den Körper langsam aus der Endstellung lösen.
- Den Wechsel in die nächste Stellung langsam angehen.

Hier ist ein beispielhaftes Dehnübungsprogramm, das ich früher periodenweise regelmäßig ausgeführt habe.

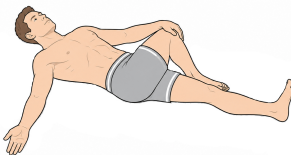
• **Übung 1: Die liegende Position**



Die Ausgangsposition ist die liegende Rückenlage. Auf dem Rücken liegend, mit den Handflächen nach oben und leicht nach innen gerichtet. Die Füße nach außen fallen lassen, sodass möglichst beide Außenseiten der kleinen Zehen auf dem Boden aufliegen. Die Augen kurz schließen und in die innere dunkle Ferne schauen, bis die Augenbewegungen sich völlig beruhigt haben. Es handelt sich hierbei

um die gleiche liegende Stellung, die beim Autogenen Training eingenommen wird. Die Stellung dient der anfänglichen Ruhefindung.

• **Übung 2: Rückendrehung im Liegen**



Vor dem Beginn des Übungsprogramms wird die Wirbelsäule mit dem Becken grob justiert. Nicht erschrecken, wenn sich dabei mehrere Wirbel wieder hörbar einordnen.

Zunächst wird auf dem Rücken liegend in 2 x 10 Atemzügen entspannt. Dann werden die Arme seitlich auf dem Boden liegend ausgestreckt. Das linke Hüftgelenk etwa 30 cm nach rechts zur Mitte hin rücken und dabei etwa dort positionieren, wo der rechte Pobacken vorher auflag. Das rechte Knie wird angewinkelt und nach links über den Körper geführt. Nun wird mit der linken Hand das rechte Knie langsam und sanft nach unten zum Boden hin gedrückt. Gleichzeitig wird der rechte Arm seitlich ausgestreckt, mit am Boden bleibendem Handrücken.

Die Endstellung ist erreicht, wenn das rechte Knie den Boden berührt und gleichzeitig der Daumen der auf dem Handrücken liegenden rechten Hand auf dem Boden liegt. In der erreichten Endstellung möglichst entspannt für 2 x 10 Atemzüge verweilen. Dann langsam zurückdrehen, das Becken zurück positionieren und liegend während 10 Atemzügen sich entspannen. Die gleiche Übung links vollziehen.

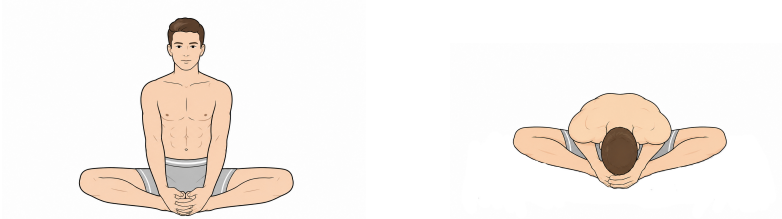
Danach wird die Ausgangsposition in Rückenlage (Übung 1) wieder eingenommen.

• **Übung 3: Vorbeugung im Sitzen**



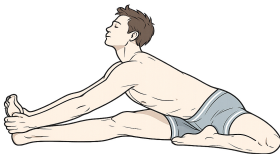
Aus der Ausgangsposition in Rückenlage die Füße aufrichten, so dass die Großzehen und Fersen sich seitlich berühren und mit dem Oberkörper langsam hochkommen. Die Fußrücken mit den Händen umfassen und die Ellenbogen unterhalb der Kniegelenke platzieren. Den Kopf nach unten hängen lassen. Eine Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie der Wirbelsäule sollte spürbar sein - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Es ist nicht erforderlich sich soweit, wie im Bild angezeigt wird, beugen zu können.

• **Übung 4: Schmetterlingshaltung**



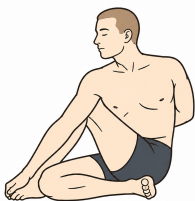
Langsam aufsitzen, die Knie auf der Matte liegend spreizen und die Fußsohlen zusammenführen. Dann den Oberkörper nach vorne über die Füße beugen, bis die Stirn den Boden vor den Füßen berührt. Die Fersen berühren dabei den Oberbauch. Ein Dehnen der Oberschenkelmuskulatur sollte zu spüren sein - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge.

• **Übung 5: Seitliche Beugung im Sitzen**



Langsam aufsitzen und das linke Bein etwa 45° seitlich ausstrecken. Das rechte Bein wird mit der Fußsohle bis an den inneren Oberschenkel, nahe dem Damm, gesetzt. Mit dem Oberkörper nach links vorbeugen und mit beiden Händen den linken Fuß umgreifen. Dabei versuchen, den Rücken in der Endstellung zu strecken – halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Wieder langsam aufsitzen, das rechte Bein um 45° ausstrecken und die Übung wiederholen. Eine Dehnung des Oberschenkels und des Lendenbereichs wird gespürt.

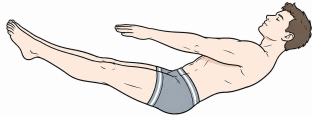
• **Übung 6: Der Drehsitz**



Langsam aufsitzen und den linken Fuß mittig etwa zwei Fußlängen vor dem Körper aufsetzen. Das Knie ist angewinkelt und zeigt nach oben. Den rechten Fuß zwischen linkem Fuß und Körper durchführen und mit der Ferse am rechten Hintern platzieren. Das rechte Knie liegt auf dem Boden. Den Oberkörper nach links drehen, den rechten Ellenbogen seitlich links neben dem linken Knie positionieren und mit der rechten Hand das rechte Kniegelenk umgreifen oder weitergehen und den linken Fuß umgreifen. Zur weiteren Betonung der Drehung kann der linke Arm hinter dem Rücken platziert werden (wie im Bild) oder bei Bedarf kann die linke Hand am Boden neben dem Körper platziert werden - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Dann die Hände loslassen und

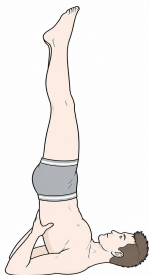
den Rücken langsam zurückdrehen. Die Übung nun mit dem rechten Fuß beginnend durchführen. Es finden seitliche Dehnungen der gesamten Wirbelsäule statt. Der Kopf führt jeweils die Drehung weiter bis in seine Endstellung.

• **Übung 7: Dreieck mit Hand- & Fußdrehungen**



Die liegende Position auf dem Rücken wieder einnehmen. Beine und Oberkörper gleichzeitig aus der liegenden Position anheben, sodass der Körper nur mit den hinteren Becken den Boden berührt. Die Beine zusammen lassen, die Hände leicht gespreizt nach vorne halten – halten & entspannen. Beide Handgelenke nun für 5 Atemzüge nach innen und dann 5 Atemzüge nach außen endstellig drehen. Die gestreckten Beine werden dabei auf dem hinteren Becken gehalten & balanciert. Dann die Handflächen zusammenführen und mittig halten. Die Beine leicht spreizen Die Fußgelenke nun für 5 Atemzüge nach innen und 5 Atemzüge nach außen ebenfalls endstellig drehen. Danach alle 4 Glieder zu Boden führen und auf dem Rücken kurz liegen bleiben. Hierbei wird die Bauchmuskulatur trainiert und die Fuß- und Handgelenke in Endstellung gedreht.

• **Übung 8: Der Schulterstand**



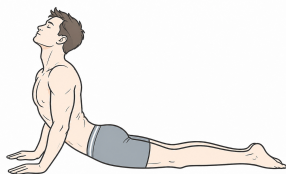
Beide Beine bei liegendem Oberkörper gestreckt hochziehen und dann den Oberkörper mit hochziehen, sodass nur die Schulterblätter aufliegen. Beide Oberarme bleiben liegen, die Unterarme werden angewinkelt und beide Handflächen stützen & halten im Lendenbereich den Körper gerade nach oben senkrecht. Füße und Beine bilden eine gerade Linie - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Die Halswirbelsäule wird gedehnt und die Blutzufuhr zum Gehirn gesteigert.

• **Übung 9: Der Pflug**



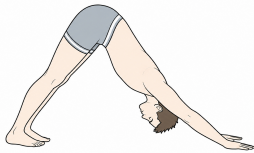
Beide Beine nun weiter nach hinten über den Kopf führen, bis die unteren Zehenballen den Boden berühren. Die Zehenspitzen zeigen zum Kopf hin - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Diese Haltung verursacht eine Beugung der Wirbelsäule und Dehnung der Wadenmuskeln. Die Beine nun langsam zurück zur liegenden Position führen und dabei die einzelnen Wirbel den Boden berührend wahrnehmen. Die liegende Position wieder einnehmen.

• **Übung 10: Die Kobra**



Liegend nun den gesamten Körper drehen, sodass die liegende Bauchlage eingenommen wird. Die Hände seitlich am Körper in Schulterhöhe auflegen und den Körper langsam hoch drücken, wie bei einer Liegestütze, nur dass das vordere Becken den Boden nicht verlässt. Die Arme gerade ausstrecken und den Kopf endstellig nach hinten führen - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Die Wirbelsäule und der Unterbauch werden gedehnt.

• **Übung 11: Hundehaltung**



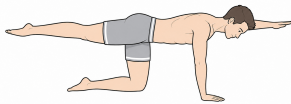
Den Oberkörper nach unten führen und aus der Bauchlage heraus dann erneut den Oberkörper hochziehen, diesmal mit dem Becken. Mit gestreckten Armen den Hintern höher ziehen und gleichzeitig die Füße anziehen, damit der Hintern nach oben gestreckt wird und der Körper einen rechten Winkel bildet. Beide Füße dann ganz auf dem Boden aufliegen und das Gewicht auf die Fersen legen. Der Kopf wird nach unten gehalten - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Hierbei wird die Wadenmuskulatur und die Wirbelsäule gedehnt.

• **Übung 12: Piriformis-Streckung im Liegen**



Auf dem Boden sitzend wird das rechte Knie angewinkelt und der Unterschenkel quer zum Körper auf die Matte gelegt. Das linke Bein dann nach hinten ausstrecken und mit dem Brustkorb sich auf den rechten Unterschenkel legen. Dabei stellt sich der rechte Unterschenkel in einen etwa 45° Winkel ein, sodass mehr der Bauch auf dem Knöchel liegt. Die Arme werden nach vorne über den Kopf geführt und die Handflächen auf den Boden vor der Matte gelegt. Der Kopf berührt mit der Stirn die Matte - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Aus dieser Bauchlage aufrichten, den linken Unterschenkel quer legen und die Übung wiederholen. Die Becken- und vordere Oberschenkelmuskulatur werden gedehnt.

• **Übung 13: Die kniende Waage**



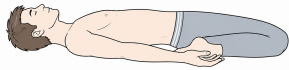
Auf den Knien und Händen sich so positionieren, dass die Arme und Oberschenkel senkrecht zum Boden verlaufen. Die Handflächen und beide Knie mit Unterschenkeln + Fußrücken berühren die Matte. Den rechten Arm nach vorne waagrecht ausstrecken und das linke Bein ebenfalls ausgestreckt senkrecht zum Boden hochhalten - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition führen und das Gleiche mit dem linken Arm und dem rechten Bein durchführen. Diese Übung stärkt die Schulter-, Oberschenkel- und Lendenmuskulatur.

• **Übung 14: Ganzkörperanspannung im Knien (Der Löwe)**



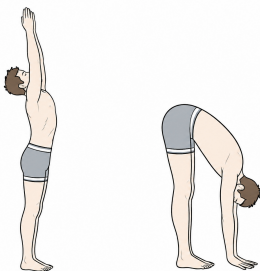
Den Oberkörper nun aufrichten und die kniende Position wieder einnehmen. Während beide Knie die Matte berühren, werden die Füße auf die Zehenballen gestellt, sodass alle Zehenballen die Matte berühren. Die Hände werden auf den unteren Oberschenkel, nahe den Kniegelenken, platziert. Den Mund nun weit öffnen, die Zunge herausstrecken und dann sämtliche Muskeln des Körpers anspannen - halten & zum Schluss entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Es entsteht eine Anspannung des ganzen Körpers.

• Übung 15: Kniedehnungen im Liegen



Die kniende Position wieder einnehmen und dabei die Knie auseinander legen. Die Füße liegen dabei auf den Fußrücken neben dem Körper. Jetzt wird der Oberkörper langsam nach hinten gelehnt und mit den Ellenbogen abgestützt, um dann sich weiter zurückzulehnen, bis der Rücken auf der Matte aufliegt. Die Knie werden dabei maximal gebeugt. Die Fußrücken liegen auf der Matte neben dem Hintern. Die Arme werden zuerst neben dem Körper gelegt und dann über den Kopf gestreckt und mit den Handrücken auf die Matte oder den Boden oberhalb der Matte gelegt - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Die Kniegelenke und vorderen Oberschenkel werden gedehnt. Beim Hochziehen werden die Unterschenkel direkt oberhalb der Knöchel gegriffen und der Oberkörper hochgezogen.

• Übung 16: Überkopf Strecken & Vorwärtsbeuge im Stehen



Langsam aufstehen und die Füße eine Fußlänge auseinander stellen. Die Arme nach oben strecken, auf die Zehenballen hochgehen und gleichzeitig dem Körper einen leichten Ruck nach oben geben. Den Oberkörper dann nach vorne beugen und die Arme nach unten führen, mindestens bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Mit gestreckten Knien die Matte berühren und die vordere Oberschenkelmuskulatur dabei locker lassen.

Das bewirkt, dass die Kniescheiben nach unten gleiten - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Hierbei werden wieder die hinteren Oberschenkelmuskeln gedehnt. Die Lendenwirbel werden außen gedehnt und innen gestaucht. Den Körper dann wieder langsam aufrichten.

• Übung 17: Seitwärts Beugen im Stehen



Die Beine zwei Fußlängen auseinander stellen und den Oberkörper, nach vorne schauend, seitlich nach links neigen und dabei die linke Handinnenfläche außen seitlich unterhalb des Kniegelenks des linken Beins platzieren. Der rechte Arm wird nach links über den Kopf geführt und dabei wird die Handfläche nach oben gerichtet - halten & entspannen. 2 x 10 Atemzüge. Wieder langsam aufrichten und nach rechts neigen. Hierbei wird die Wirbelsäule seitlich rechts gedehnt und links gestaucht.

• Übung 18: Oberarmdehnungen im Stehen



Die Standposition wieder einnehmen, mit den Füßen weiterhin zwei Fußlängen auseinander gestellt. Den linken Handrücken von unten hinter dem Rücken der Wirbelsäule entlang hochführen und die Hand dabei so hoch wie möglich drücken. Dann die rechte Handfläche von oben hinter den Rücken führen, bis die Hände sich berühren. In der Endstellung berühren die Fingerspitzen der einen Hand die Grundgelenke der Handfläche der anderen Hand, wobei die Finger

einen 90° Winkel zur Handfläche einnehmen - halten & entspannen. Die Haltung lösen, die Arme zurückführen und die Übung mit dem rechten Arm durchführen.

b. Drehübungsprogramm

Die Drehübungen nach Joseph sollten nur dann ausgeführt werden, wenn die Gelenke frei von Blockaden sind. Blockaden äußern sich einerseits durch Schmerzen und andererseits durch Blockierungen im Bewegungsfluss einer Drehung.

Zuerst sollte das vorsichtige Aufspüren von Blockaden erfolgen. Siehe hierzu weiter unten bei B) Schmerzpunkte. Die sieben Gelenkrotationen nach Joseph sind:

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1. Hände | - Handdrehungen |
| 2. Schulter | - Die Flügelbewegung |
| 3. Hals | - Die beiden Halsdrehungen |
| 4. Wirbelsäule | - Der freie Hula-Hoop |
| 5. Hüften | - Die Einbeindrehungen |
| 6. Füße | - Fußdrehungen |
| 7. Augen | - Augendrehungen |

1. Hände – Handdrehungen

Handdrehungen können, wie die Fußdrehungen im Sitzen, Stehen und Liegen, ausgeführt werden. Dabei können die Oberarme hängen oder vorgestreckt werden, je nach Belieben. Die Ellenbogen sind entweder gebeugt oder gestreckt. In einer ausgewählten Stellung der Arme werden die Handgelenke für 5 Atemzüge langsam nach innen und 5 Atemzüge langsam nach außen endstellig gedreht.

2. Schulter – Die Flügelbewegung

Bei der Flügelbewegung geht es darum, die Oberarme endstellig zu rotieren. Die Ausgangsposition ist im Stehen mit seitlich ausgestreckten Oberarmen. In jeder Hand kann zur intensiveren Ausführung eine Kugel mit den Handflächen nach oben zeigend gehalten werden. Die Dynamik der Bewegungen geht von den Händen aus. Zuerst werden die Kugeln nach hinten geführt, was zur Folge hat, dass die Wirbelsäule sich nach hinten streckt. Die Vorderseiten der Wirbelkörper werden dabei auseinander gestreckt und die Hinterseiten gebeugt bzw. gestaucht.

Von dieser Position ausgehend werden die Kugel langsam nach oben, vorne, unten, hinten und dann weiter nach oben gedreht. Dabei wechselt die Wirbelsäule automatisch zu einer vorderen Beugung und hinteren Streckung. Dann wird zugelassen, dass der Oberkörper sich nach vorne beugt, sodass er waagrecht zum Boden zeigt. Von dieser Position aus werden die Arme nach oben geführt, die Kugeln nach unten gedreht und die Arme weiter ausgestreckt nach vorne geführt. Die weitere Bewegung führt die Arme nach innen, wo sie vor dem Gesicht einander kreuzend, zum Becken hin geführt werden. Dann werden die Arme nach unten zeigend seitlich am Körper nach hinten mit nach oben zeigenden Kugeln nach hinten und dann wieder in die Ausgangsposition langsam geführt. Die Übung kann auch im Stehen ohne Beugung des Oberkörpers ausgeführt werden. Mit etwas Fantasie wird eine Flügelbewegung bemerkt.

• **Die einfache Schulterdrehung:** Aus der Standposition mit herunterhängenden Armen heraus beide Schultern nach hinten führen und die Hände der hängenden Arme nach außen drehen. Die Schultern nun hochziehen und dann nach vorne und wieder runter gleiten lassen. Diese Drehung der Schulter 5-mal ausführen und dann die Richtung wechseln und ebenfalls 5-mal rotieren. Dabei die Hände langsam so mitdrehen, dass die Handinnenflächen eine 360°-Drehung erfahren. Die Schultergelenke werden dadurch ausgiebig gedreht.

3. Hals – Die beiden Halsdrehungen

Das Kinn wird bei senkrechter Kopfhaltung nach vorne geführt und eine horizontale Kreisbewegung des Kopfes durchgeführt, ohne den Körper zu bewegen. Das Gesicht schaut dabei stets nach vorne. Die gesamte Halswirbelsäule rotiert, ähnlich wie die Wirbelsäule in Übung 16. Diese Drehung trotz Knirschen der Wirbelkörper 5-mal in beiden Richtungen langsam ausführen. Dann das Kinn an die Brustwand legen und den Kopf seitlich nach links legen, so dass der Kopf auf der Schulter aufliegt und dann nach hinten drehen. Diese angefangene Kreisbewegung des Kopfes zu Ende führen und in jede Richtung 5-mal langsam ausführen.

Aus der Standposition heraus den Kopf nach rechts führen und in der Endstellung für 5 Atemzüge halten - entspannen & halten. 2 x 10 Atemzüge. Dann endstellig nach links führen.

Zur Beendigung des Übungsprogramms sollte der gesamte Körper kurz ausgiebig durchgeschüttelt werden.

Eigentlich werden die Drehübungen in dem Dehnübungsprogramm eingefügt. Hier werden sie der Übersichtlichkeit halber getrennt angeführt.

4. Wirbelsäule

Der freie Hula-Hoop I

Die Ausgangsposition für den freien Hula-Hoop ist im Stehen mit zwei Fußlängen auseinander gestellten Füßen. Die Hände werden nach vorne ausgestreckt mit zusammengelegten Fingern und Handflächen, wobei die Finger nach vorne zeigen. Nun drehen die Hände um diese Ausgangsposition herum einen großen Kreis nach links. Wer dabei die Schulter locker lassen kann, spürt ein Bedürfnis die Wirbelsäule ebenfalls – allerdings nicht senkrecht wie die Hände, sondern waagrecht – zu drehen. Ein leises Knirschen mancher Wirbelkörper ist hierbei nicht selten. Wenn der Kopf locker gelassen wird, fängt er an sich in einer Gegenbewegung zur Wirbelsäule zu drehen. Nach 5 Atemzügen wird angehalten, zentriert und langsam die Gegendrehung durchgeführt.

Der freie Hula-Hoop II

In der Standposition die Arme ausstrecken und die Handinnenflächen aneinanderlegen. Dann den Hintern nach hinten strecken und einen nach rechts startenden horizontalen Kreis mit den Hüften drehen. Dabei werden die Arme ausgestreckt gelassen und sie rotieren als Gegenpol zu den Hüften. Wenn die Hüften nach vorne zeigen, sind die Arme hoch hinter dem Kopf. Hierdurch findet ein Rotieren der Wirbelsäule statt, ähnlich wie beim Hula-Hoop, nur ohne Reifen. In jede Richtung 5-mal die Wirbelsäule rotieren.

5. Hüften – Die Einbeinrotation

Die Ausgangsposition bei der Einbeinrotation ist auf dem linken Fuß stehend mit nach vorne horizontal gehaltenem rechten Knie mit hängendem Unterschenkel und nach unten zeigendem entspannten Fuß.

Nun wird langsam mit dem rechten Bein die Rotation ausgeführt. Dabei wird das Knie maximal nach links rüber geführt, dann nach oben angezogen und endstellig nach rechts rüber geführt. Der rechte Oberschenkel wird dann nach hinten-unten weitergeführt. Dabei befindet sich der Fuß teilweise auf der linken Außenseite des linken Beins. Dann langsam von unten vorne das Knie wieder seitlich nach links führen und dann die Rotationsbewegung beenden.

Danach wird das Standbein gewechselt und die Einbeinrotation mit dem linken Bein langsam ausgeführt. Jede Beinrotation sollte 3-mal ausgeführt werden.

Das Ziel dieser Übung ist erreicht, wenn sie ausgeführt werden kann, ohne dass der Körper mit einer Hand irgendwo abgestützt wird.

6. Füße – Fußdrehungen

Fußdrehungen können, wie die Handdrehungen im Sitzen, Stehen und Liegen, ausgeführt werden. In allen drei Stellungen werden die Fußgelenke für 5 Atemzüge langsam nach innen und 5 Atemzüge nach außen endstellig gedreht.

In der sitzenden Position werden die Unterschenkel angehoben, sodass die Beine beim Fußdrehen vorgestreckt sind. Die Füße werden gleichzeitig in umgekehrte Richtungen gedreht.

In der stehenden Position wird ein Bein angehoben und dabei den Oberschenkel waagrecht gehalten. Der Fuß hängt beim Drehen nach unten. Der hängende Fuß wird in beide Richtungen je 5 Atemzüge gedreht.

In der liegenden Position werden auf dem Rücken liegend entweder nur die Beine oder die Beine und der Oberkörper gleichzeitig von der Matte angehoben, sodass der Körper nur mit dem hinteren Becken den Boden berührt. Die ausgestreckten Beine werden leicht gespreizt, damit die Füße Platz haben. Beide Füße werden dann gleichzeitig jeweils für 5 Atemzüge in entgegengesetzte Richtungen gedreht.

7. Augen – Augendrehung

Im Sitzen, Stehen oder Liegen werden die Augen endstellig fünfmal nach rechts und fünfmal nach links gedreht. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass der Kopf sich nicht bewegt.

3) Das Jonglieren nach Joseph

a. Theorie des Jonglierens

Das Jonglieren ist eine sehr effektive Möglichkeit, sowohl die Geschicklichkeit der Schulter-Arm Bewegungen als auch die Geschmeidigkeit und Treffsicherheit der Hände beim Werfen und Fangen

zu erhöhen. Für die Zwecke des spirituellen Lernens nach Joseph ist es völlig ausreichend, drei Bälle souverän jonglieren zu können.

Beim Jonglieren nach Joseph werden die klassischen Jonglierbälle (Beanbags) vorgeschlagen, weil mit ihnen der Übergang von oder zu den Fingerübungen mit Kugeln erleichtert wird. Für die Erreichung der gewünschten Geschicklichkeit, ist es irrelevant womit jongliert wird.

Ein großer Vorteil des Jonglierens ist, dass es überall im Sitzen, Stehen und sogar Gehen ausgeführt werden kann und die Jonglierbälle bleiben nach dem Hinfallen einfach liegen, statt wie die Kugeln wegzurollen. Außerdem wird durch die Armbewegungen der Blutkreislauf angeregt, was ein ausreichendes Kreislauftraining bei längerem Jonglieren sein kann.

b. Praxis des Jonglierens

Für die Praxis des Jonglierens werden drei Jonglierbälle benötigt, sonst nichts. Die hier folgenden Übungen werden am sinnvollsten im Stehen ausgeführt, wobei das Gehen während des Jonglierens nach der Beherrschung einer Übung angestrebt wird.

Jede Übung sollte 5-mal ausgeführt werden.

1. Übungen mit einem Jonglierball

• Die Jonglierbälle

Ein weicher Jonglierball (Beanbag) von ~ 60 mm Durchmesser wird für die folgenden Übungen vorgeschlagen. Es ist hilfreich, anfänglich drei Bälle in verschiedenen Farben zu benutzen, damit die Bälle besser unterschieden werden können.

Vorübung – Annäherung

Bei der Vorübung geht es darum, ein Gefühl für einen Jonglierball zu bekommen. Dies geschieht am effektivsten, wenn ein Ball beim Gehen in der Hand gehalten, gedrückt und bewegt wird – einfach damit etwas spielen.

• Das Ballgreifen

Um das Greifen eines Jonglierballs zu lernen, wird der Ball mit hängendem Oberarm und waagrechttem Unterarm mit der Hand nach unten gehalten. Dann werden alle fünf Finger schnell gespreizt und der Ball wird während des Fallens von oben wieder gegriffen.

• Der Ballwurf

Beim Ballwurf wird ein Jonglierball vorne im Bereich der Finger – ohne Daumen – balanciert. Dann wird der Ball langsam zu den Fingerspitzen vorgerollt und nur durch die Verwendung der Fingerspitzen hochgeworfen.

Ziel ist zunächst, den Ball allein durch die Fingerspitzen hoch in Augenhöhe zu werfen – ohne das Handgelenk hinzuzuziehen. Sobald dieser Wurf beherrscht wird, kann das Handgelenk hinzugezogen werden, wenn es darum geht, die Bälle höher zu werfen.

• **Der Ballfang**

Beim Ballfang wird der Ball ebenfalls nur im Bereich der Finger aufgefangen. Die Handfläche wird demnach zunächst möglichst weder beim Werfen noch beim Fangen benutzt.

Weder beim Ballwerfen noch beim Ballfangen sollten die Jonglierbälle angeschaut werden. Es sollte möglichst von Anfang an eingeübt werden, den Kopf gerade nach vorne zu halten und die Jonglierbälle im Sichtfeld wahrzunehmen, ohne sie direkt anzuschauen. Die Hände lernen dabei den Jonglierball von alleine, also ohne die Augen, aufzufangen.



• **1. Übung – Hochwerfen & Fangen**

Bei der ersten Übung wird ein Jonglierball mit der rechten Hand gerade hochgeworfen und mit derselben Hand im Bereich der Finger aufgefangen. Dann wird die gleiche Übung mit der linken Hand ausgeführt. Je 5-mal.

• **2. Übung – Rüberwerfen & Fangen**

Bei dieser zweiten Übung wird ein Jonglierball von der rechten Hand zur linken Hand rübergeworfen. Dabei sollte der Ball einen Bogen in Augenhöhe machen. Dann wird der Jonglierball genauso in gleichem Bogen zurückgeworfen.

• **3. Übung – Hoch- & Rüberwerfen**

Die dritte Übung besteht darin, einen Jonglierball rechts gerade hochzuwerfen, wieder zu fangen und dann rüber zur linken Hand zu werfen und aufzufangen. Mit der linken Hand wird der Jonglierball dann ebenfalls erst hochgeworfen, gefangen und dann nach rechts rüber geworfen und dort aufgefangen. Eine Abfolge ist: hoch – rüber – hoch – zurück

• **4. Übung – Rückenwurf 1**

Die vierte Übung besteht darin, einen Jonglierball mit der rechten Hand hinter dem Rücken wieder nach vorne über die gleiche Schulter zu werfen und mit der rechten Hand wieder aufzufangen. Die gleiche Übung wird dann mit der linken Hand eingeübt. Auch von hinten mit den Fingern werfen!

Natürlich darf am Anfang der von hinten ankommende Jonglierball angeschaut werden. Beim Beherrschen der Übung wird wieder beständig nach vorne geschaut.

• **5. Übung – Rückenwurf 2**

Beim Rückenwurf 2 geht es darum, einen Jonglierball mit der rechten Hand hinter dem Rücken nach vorne über die linke Schulter zu werfen und dann mit der linken Hand aufzufangen. Die gleiche Übung wird dann mit der linken Hand eingeübt.

2. Übungen mit zwei Jonglierbällen

• **1. Übung – Hochwerfen & Fangen**



Die erste Übung mit zwei Jonglierbällen besteht darin, in jeder Hand einen Ball zu halten und nacheinander die Bälle hochzuwerfen und mit derselben Hand wieder zu fangen.

Sobald dies beherrscht wird, werden die beiden Jonglierbälle gleichzeitig hochgeworfen und jeweils mit derselben Hand aufgefangen.

• 2. Übung – Rüberwerfen & Fangen

Die zweite Übung mit zwei Jonglierbällen besteht darin, mit der rechten Hand einen Jonglierball in Augenhöhe zur linken Hand rüberzuwerfen und sobald der Jonglierball die Augenhöhe erreicht hat, mit der linken Hand den zweiten Jonglierball nach rechts untendurch rüberzuwerfen, damit die Bälle nicht kollidieren.

Sobald der erste Jonglierball mit der linken Hand aufgefangen wird, wird er in Augenhöhe zurückgeworfen und wenn er in Augenhöhe angekommen ist, wird der rechte Jonglierball untendurch zurückgeworfen.

Mit viel Übung gelingt es, die Jonglierbälle in gleicher Höhe hintereinander rüberzuwerfen.

• 3. Übung – Hoch- & Rüberwerfen

Die dritte Übung mit zwei Jonglierbällen besteht darin, abwechselnd die Bälle gleichzeitig hochzuwerfen und dann rüberzuwerfen. Die Abfolge ist: beide hoch – beide rüber – beide hoch – beide zurück.

• 4. Übung – Rückenwurf 1

Der Rückenwurf 1 mit zwei Jonglierbällen besteht darin, abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand die Bälle über die gleiche Schulter zu werfen und mit der Hand vorne aufzufangen. Auch von hinten mit den Fingern werfen! Natürlich darf am Anfang der von hinten ankommende Jonglierball angeschaut werden. Beim Beherrschen der Übung wird wieder nach vorne geschaut.

• 5. Übung – Rückenwurf 2

Der Rückenwurf 2 mit zwei Jonglierbällen besteht darin, abwechselnd mit der rechten und dann mit der linken Hand die Bälle über die andere Schulter zu werfen und mit der anderen Hand vorne aufzufangen.

Sobald der erste Jonglierball nach einem Rückenwurf vorne aufgefangen wird, wird er vorne rüber geworfen, wieder vorne zurück geworfen und dann von hinten rüber geworfen mit der anderen Hand. Dadurch wechseln sich die Hände beim Rückenwurf ab.

3. Übungen mit drei Jonglierbällen

• 1. Übung – Rüberwerfen

Zum Jonglieren mit drei Bällen werden in der rechten Hand zwei Jonglierbälle gehalten. Ein Ball wird dabei mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen gehalten und der zweite Jonglierball wird mit Ring-, Kleinfinger und Daumenballen gehalten.

Nun wird als erstes der vordere Ball der Finger der rechten Hand rüber geworfen und während der zweite Ball nach vorne zu den Fingern rollt, wird der Ball in der linken Hand untendurch nach rechts geworfen und sobald dieser Augenhöhe erreicht hat, wird der zweite Jonglierball der rechten Hand rüber geworfen, bevor der von der linken Hand ankommende Jonglierball aufgefangen wird.

Die Abfolge geschieht sehr schnell und bedarf viel Übung, um souverän ausgeführt zu werden.

• 2. Übung – Rückenwurf

Ein Rückenwurf beim Jonglieren mit drei Bällen zwischendurch zu versuchen, ist sehr schwierig und erfordert viel Übung, weil die Abfolge der Ballwürfe sehr schnell ist. Auch von hinten mit den Fingern werfen!

• 3. Übung – 2 zu 1 Hochwerfen

Die letzte Übung mit 3 Jonglierbällen besteht darin, von der Ausgangslage von Übung 1 – Rüberwerfen mit 3 Jonglierbällen, mit beiden Händen gleichzeitig einen Ball hochzuwerfen und, wenn die Bälle Augenhöhe erreicht haben, dazwischen oder seitlich daneben den dritten Jonglierball mit der rechten Hand hochzuwerfen.

Daraus ergeben sich zwei 2-zu-1-Muster: $\cdot \cdot \cdot \leftrightarrow \cdot \cdot \cdot$ oder $\cdot \cdot \cdot \leftrightarrow \cdot \cdot \cdot$

Trauen Sie sich. zu üben. Es lohnt sich!

B) Schmerzpunkte

Bei den Schmerzpunkten, auch Triggerpunkte genannt, geht es darum, schmerzhafte Körperstellen genauer zu lokalisieren und dann mit unterschiedlichen Techniken zu bearbeiten. Schmerzhafte Stellen des eigenen Körpers machen sich meistens von alleine bemerkbar. Es ist ratsam, sich mit ihnen intensiver zu beschäftigen. Falls der Bereich, der Schmerzen auslöst, angeschwollen oder in irgendeiner Weise verändert erscheint, sollte vor einer Bearbeitung der Schmerzpunkte eine ärztliche Abklärung veranlasst werden.

Die Bearbeitung der Schmerzpunkte besteht aus den klassischen Massagetechniken: Dehnen, Drücken, Hautrollen, Klopfen, Kneten, Quetschen, Reiben, Stauchen, Streichen und Ziehen, die mit den eigenen Fingern ausgeführt werden.

• Schmerzarten der Extremitäten

Bevor eine Eigenmassage Anwendung findet, sollte ein Schmerz grob eingeteilt werden. So kann grundsätzlich zwischen einem akuten und einem chronischen Schmerz unterschieden werden. Akute Schmerzen treten plötzlich auf und chronische Schmerzen bestehen schon seit einer Weile.

Es wird hier grundsätzlich angeraten, dass Schmerzen ärztlich, osteopathisch oder physiotherapeutisch abgeklärt werden. Warnsignale sind Hautverfärbungen und Schwellungen. Bei

diesen beiden Symptomen sollte die Eigenmassage nur nach vorheriger ärztlicher Konsultation erfolgen.

Eine grobe Einteilung der Schmerzarten, die bei den Extremitäten auftreten können, wäre: entzündliche Schmerzen, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Faszien Schmerzen und Muskelschmerzen.

Wer sich näher mit Schmerzpunkten und Eigenmassage beschäftigen möchte, sollte dies bei akuten und/oder chronischen Verspannungen tun. Es sollte immer berücksichtigt werden, dass Verkrampfungen bei Muskelschmerzen und Faszien Schmerzen auch entzündungs-, nervlich-, oder auch stoffwechselbedingt sein können.

1) Schmerzpunktfindung

Zunächst sollte genauer festgestellt werden, wo der Schmerz genau herrührt. Dafür wird durch Fingerdruck versucht, die schmerzhafteste Stelle zu finden. Dort ist der Schmerzpunkt lokalisiert. Schmerzpunkte sollten dann weiter mit den Fingern bearbeitet werden. Der Schmerz wird dabei vorsichtig durch Druck ausgelöst, etwas verstärkt und gehalten, bis die eigene erträgliche Schmerzgrenze erreicht ist.

Am Anfang wird der Schmerz so intensiv, dass schnell wieder abgelassen wird. Mit der Zeit jedoch, durch wiederholte Auslösungen, wird der Schmerz erträglicher und dann sollte er langsam verschwinden. Da unser Skelettsystem von der Statik her sehr komplex ist, kann es durchaus vorkommen, dass durch die Besserung der ursprünglichen Schmerzstelle ein neuer Schmerz an anderer Stelle auftritt, der bisher nicht bekannt war oder aus früheren Zeiten bekannt ist. Es sollte unbedingt an dem neuen Schmerz dann gearbeitet werden. Nur durch Massagetechniken der Finger können muskuläre und fasziale Blockaden gelöst werden.

3) Umgang mit Schmerzen

Schmerzen sollten immer als ein Warnsignal verstanden werden und entsprechend nachgegangen werden. Hier ist die Rede von Schmerzen, die in der Muskulatur der Extremitäten auftreten und keinerlei entzündliche Gewebeveränderungen zeigen, also keine Schwellung oder Farbänderungen festzustellen sind. Bei Unsicherheiten sollte immer eine ärztliche Konsultation gesucht werden.

Es geht hier also nicht um Schmerzen, die eine medikamentöse Therapie oder gar eine Operation bedürfen. Osteopathische oder physiotherapeutische Behandlungen können bei Muskelschmerzen, die durch eine Eigenmassage nicht zu beseitigen sind, durchaus empfohlen werden.

• Eigenmassage

Das Handanlegen am eigenen Körper zum Zwecke der Besserung von Beschwerden wird als Eigenmassage bezeichnet. Eigenmassagen werden am eigenen Körper durchgeführt und dienen vorrangig der Schmerzlinderung, Durchblutungssteigerung und Gewebestimulation.

Die Hauptbearbeitung von Schmerzpunkten besteht, wie bereits erwähnt, aus den klassischen Massagetechniken: Dehnen, Drücken, Hautrollen, Klopfen, Kneten, Quetschen, Reiben, Stauchen,

Streichen und Ziehen, die alle mit den eigenen Fingern ausgeführt werden. Das Ziel der Eigenmassage ist Schmerzfreiheit zu erlangen. Schmerzfrei im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Falls Schmerzfreiheit sich nicht einstellt, sollte eine ärztliche, osteopathische oder physiotherapeutische Konsultation angestrebt werden.

Auf die einzelnen Massagetechniken wird hier nicht eingegangen und auf entsprechende Literatur und Medien verwiesen.

C) Der Beckenschiefstand

Schmerzpunkte entstehen hauptsächlich durch körperliche Fehlhaltungen. Etwa 70% der Weltbevölkerung haben laut wissenschaftlichen Untersuchungen eine schiefe Wirbelsäule, weil das Becken im Gelenk zur Wirbelsäule hin einseitig nicht richtig sitzt und verschoben ist. Dieser nicht immer schmerzhaft Umstand wird als Beckenschiefstand bezeichnet.

Eine Korrektur eines Beckenschiefstandes ohne gleichzeitige manuelle Korrektur der Wirbelsäule führt dazu, dass der Beckenschiefstand sich nach kurzer Zeit wieder einstellt. Das liegt daran, dass die durch den irgendwann eingetretenen Beckenschiefstand verursachten kompensatorischen Verschiebungen einzelner Wirbelkörper bestehen bleiben und wieder ausgeglichen werden müssen. Wenn ein Beckenschiefstand und die verdrehten Wirbelkörper direkt hintereinander korrigiert werden, ist die Gefahr eines erneuten Beckenschiefstandes stark minimiert.

Ein Beckenschiefstand kann direkt durch einen Beckensturz erfolgen, aber meistens tritt er als Folge einer Wirbelverschiebung, die ursprünglich im Hals-, Brust-, Bauch- oder Steißbeinhöhe stattfand, auf.

Die Folgen eines Beckenschiefstandes sind vielfältig.

1. Es entsteht ein Beinlängenunterschied mit der Folge einseitig erhöhter Beinbelastungen, was zu Arthrosen im Bereich der Hüftgelenke, Knie und/oder Füße führen kann.
2. Eine Schulter hängt etwas tiefer, mit der Folge, dass die Halswirbelsäule durch Schiefstellungen einen Ausgleich schafft, damit der Kopf gerade, also im Lot steht.

Damit der Kopf allerdings im Lot gehalten werden kann, müssen drei oder mehr Halswirbel sich kompensatorisch, also ausgleichend verschieben und eine leichte S-förmige Veränderung der Halswirbelsäule bilden. Dies wiederum lässt eine Schulter leicht absinken, was zu Fehlhaltungen führt.

Die Hauptursachen eines Beckenschiefstandes sind ein Sturz in irgendeiner Form oder das einseitige Verheben. Wenn ein Sturz allerdings auf das Steißbein landet, dann wird das Steißbein meistens abgeknickt, was äußerst schmerzhaft ist. Dieser Schmerz lässt dann irgendwann nach, aber das abgeknickte Steißbein bleibt. Die Schiefstellung des Steißbeins muss allerdings von der Statik der Wirbelsäule her kompensatorisch korrigiert werden, was wiederum meistens durch einen Beckenschiefstand erfolgt. Damit der Kopf gerade gehalten werden kann, müssen einzelne Wirbelkörper sich verschieben, was zu leichten Wirbelsäulenverkrümmungen führt.

Eine Verschiebung eines einzelnen Wirbels wird als Blockierung bezeichnet. Dabei ist der Wirbel beim Draufdrücken schmerzhaft und vor allem ist die freie Beweglichkeit des Wirbels eingeschränkt.

Weder der auszulösende Druckschmerz noch die Bewegungseinschränkungen müssen bemerkt werden. Dazu sind oft gezielte Manipulationen erforderlich. So ein schiefer Körper funktioniert ohne weiteres jahrzehntlang mit leichten Beschwerden unterschiedlicher Lokalisationen des Rückens, die kommen und gehen.

Bei einem Beckenschiefstand ist allerdings die gesamte Muskulatur des Beckens und insbesondere dabei die Muskeln des Hinterns schmerzhaft, wenn sie massiert werden. Weitere Schmerzpunkte sind entlang der Wirbelsäule und den Beinen zu finden.

Auch einseitige Überbeanspruchungen sowohl der Beine als auch der Arme können zu Schiefstellungen des Beckens führen. Die Beine, weil ihre Muskulatur am gesamten Beckenrand ansetzt, und die Arme, weil Schiefstellungen der Brustwirbel verursacht werden, die durch einen kompensierenden Beckenschiefstand ausgeglichen werden.

Angeborene Beinlängenunterschiede führen automatisch zu einem Schiefstand des Beckens, weshalb sie vor einer sinnvollen Beckenkorrektur ausgeglichen werden sollten. Wenn der Beinlängenunterschied nicht vorher ausgeglichen wird, fällt das Becken nach der Korrektur schnell in die unvermeidliche Schiefelage zurück.

Auch starke psychische Anspannungen, wie anhaltende Angstzustände jeglicher Art können zu einem Beckenschiefstand führen. Dabei geht es um unbewusste einseitige muskuläre Kräfte, die auf die Wirbelkörper einwirken und zu geringen Verschiebungen führen, woraus kompensatorisch ein Beckenschiefstand resultiert.

Wenn ein Angstleiden zu einem Beckenschiefstand geführt hat, dann ist es, neben der Aufarbeitung der Ursache der Angst, für die Genesung eigentlich unabdingbar, dass die gesamte Wirbelsäule wieder ins Lot gebracht wird, damit die psychosomatische Fixierung der Angst gelöst wird. Osteopathen und Physiotherapeuten kennen meistens die Maßnahmen, die einen Beckenschiefstand korrigieren.