

Körperarbeit Bodyworks

Straffung des Bindegewebes - Entspannung der Muskulatur –
Erlernen neuer Bewegungsmuster

von Uwe Steinbauer

Im Amerikanischen nennt man sie schlicht »Bodywork«, die tiefe und einfühlsame Behandlung des Körpers. Das deutsche Wort »Körperarbeit« klingt etwas hart, wo es doch eine der angenehmsten und doch tiefgreifendsten Therapien für Körper, Geist und Seele darstellt. Körperarbeit ist ein Überbegriff für verschiedene Techniken, entwickelt von Dr. Milton TRAGER, Ida ROLF und anderen Körpertherapeuten. Allen Techniken gemein ist die sanfte und tiefe Arbeit in einem Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens. Von den verschiedenen Formen der Körperarbeit ist »Rebalancing« besonders hervorzuheben. Körperarbeit wurde in der Vergangenheit gerne in die esoterische Ecke geschoben oder als »laienhaft« belächelt. In den geschulten Händen des in einer Körperarbeit wie »Rebalancing« ausgebildeten Heilpraktikers ist sie jedoch ein erfolgreiches Therapieverfahren mit großer Wirkungsbreite.

Wirkung auf das Bindegewebe

Im Mittelpunkt der Körperarbeit steht das elastische und straffe Bindegewebe, das in Form von Faszien, Ligamenten, Kapseln usw. alle Strukturen im Körper verbindet und umgibt. Es unterliegt einer steten Sol-Gel-Aktivität, Thixotropie genannt: Bei Energiezufuhr wird es flüssiger, in Ruhe verfestigt es sich. Hauptursache dafür sind Wasserstoffbrücken, die die Collagenmoleküle zu Fasern formen und so das Ausmaß der Zugfestigkeit bestimmen. Durch Energiezufuhr werden diese Wasserstoffbrücken gespalten und das Gewebe flüssiger, d.h. elastischer gemacht. Diese Energie wird in Form von Wärme, Bewegung und intensivem Stoffwechsel zur Verfügung gestellt. Ausgelöst durch mangelnde Bewegung bei vorwiegend sitzender Lebensweise, Durchblutungsstörungen des Gewebes oder chronische Verspannungen fehlt den Collagenfasern diese Energiezufuhr, und es kommt zu Ballungs- und Klebevorgängen: Muskelfaszien verkleben miteinander, Sehnen verbinden sich mit ihren Sehenscheiden, die Bewegungsspielräume der Strukturen verengen sich zunehmend, und feine Beweglichkeiten gehen verloren.

Dieser Prozess der Versteifung und Verhärtung bindegeweblicher Strukturen, der auch Teil des Alterungsprozesses ist, kann in zunehmendem Maße auch beim jungen Erwachsenen festgestellt werden.

Mit Bewegung, Druck und Wärme können geschulte Hände gezielt auf verhärtete Strukturen einwirken und die Elastizität durch Erhöhung des Energieniveaus wiederherstellen.

Wirkung auf die Muskulatur

Die Muskeln stellen 70-85 Prozent des Körpergewichtes des Menschen und sind unsere größten Energieverbraucher. Alle Muskelfasern des Körpers bilden dabei eine Einheit, die durch konstante Tonusverlagerung ein Gleichgewicht im Körper erzeugt, die der momentanen Situation angemessen ist. Ein chronisch angespannter Muskel verbraucht dauernd Energie, ohne auch nur einen Zentimeter Arbeit zu verrichten. Hinzu kommt, dass er sich durch die konstante Kontraktion in einem Zustand der Ischämie befindet und nur schlecht versorgt werden kann. Dieser Teufelskreis führt über kurz oder lang zu Schmerzen, die wiederum reaktiv andere Strukturen verspannen. Nervenfasern, die in Muskeln eingebettet sind, können komprimiert und geschädigt werden. Betroffen sind nicht nur die »typischen« Muskelgruppen im Schulter-Nacken-Bereich und am Rücken - in meiner Praxis werde ich oft mit ausgeprägten Verspannungen der Mm. iliopsoas, quadratus lumborum und piriformis konfrontiert, die Symptome wie schwere Rückenschmerzen oder Ischialgien verursachen können.

Ohne die genaue neurale Wirkungsweise der Berührung zu erklären, wird jeder aus eigener Erfahrung bestätigen können, wie der Muskeltonus durch fachkundige Berührung herabgesetzt werden kann.

Des weiteren wird durch die vorsichtige Mobilisation der Muskeln deren Durchblutung gefördert und ein reinigender, durchspülender Effekt erzielt: Toxine und Abfallstoffe werden aus dem Interzellularraum in den Blutkreislauf gespült und können von dort ausgeschieden werden.

Nebenwirkungen: Oft kann nach der Behandlung eine kleine Harnflut beobachtet werden. Mitunter treten, verursacht durch freigesetzte Toxine, vorübergehende Kopfschmerzen auf.

Wirkung auf das Nervensystem

Zu jedem Zeitpunkt werden von den Tastkörperchen der Haut, den Muskelspindeln und den Propriozeptoren im Bindegewebe unendlich viele Informationen über Berührung, Druck, Schmerz, Muskeltonus, Stellung der Gelenke im Raum, Schwerkraft etc. gemeldet. Diese werden von einfließenden Emotionen verfärbt, mit früheren oder ähnlichen Informationen verglichen, dementsprechend verfeinert oder verändert und schließlich von der sensorischen Hirnrinde als »momentanes Körpergefühl« wahrgenommen. Der Körper besitzt eine geniale Lernfähigkeit: Komplizierte Bewegungsabläufe, die viel Aufmerksamkeit beanspruchen (z.B. Autofahren), werden bei häufigem Wiederholen als Bewegungsmuster gespeichert, um so dem Körper zur Verfügung zu stehen, ohne das bewusste Denken zu stören. Eine Bewegungsabfolge wird so zum erlernten Reflex, der durch das bewusste Denken kaum noch beeinflusst wird. Dieser Lerneffekt hat aber seine Schattenseite: Auch Bewegungs- und Haltungsmuster, die unseren Körper schädigen, werden so zu erlernten Reflexen und sind nur noch sehr schwer zu ändern. Schonhaltungen nach längeren Schmerzperioden, Operationen und Unfällen und auch emotional bedingte Fehlhaltungen (z.B. bei chronischen Stress- und Angstzuständen) werden so zur »Normalhaltung« des Menschen.

Eine sich stets wiederholende Gestik, Haltung oder Bewegungsabfolge führt nach einer gewissen Zeit unweigerlich zur Schablone, zum Reflex. Interessanterweise hat man herausgefunden, dass die Organisation von Bewegungsmustern und erlernten Reflexen nicht wie erwartet am motorischen, sondern am sensorischen Cortex lokalisiert ist. Dies ist vielleicht der Grund dafür, dass diese reflexartigen Muster über das bewusste Denken so schwer zugänglich sind, durch gezielte Körperarbeit aber erstaunliche Erfolge erzielt werden können. Das muskuläre Muster kann direkt durch neues Empfinden überlagert und damit manipuliert werden. Erhöht sich der Bewegungsspielraum in beeinträchtigten Gliedmaßen langsam bei unverändert angenehmen Empfindungen, entdeckt der Patient, dass viele Bewegungen, die er gescheut hatte, gar nicht schmerzhaft sind. Der Körper kann sich anders bewegen, weil der Geist etwas anderes gefühlt hat! Körperarbeit ist somit eine wirkungsvolle Methode zur Muskelumziehung.

Jedoch, neue Bewegungs- und Haltungsweisen können nur in dem Moment übernommen werden, in dem ein altes Muster ausgeschaltet oder aufgelöst ist - also im Zustand der Entspannung.

Einsatzgebiete

Körperarbeit wird eingesetzt:

- bei muskulärem Hartspann, Myogelosen, chronischer Lumbalgie
- bei Fehlhaltungen
- nach Unfällen und Operationen
- bei Stress-Symptomatik - bei Unruhe und Schlaflosigkeit
- zur Verbesserung des Körperbewusstseins und zur Prophylaxe

Am wirksamsten ist eine Serie von 10-15 Behandlungen von 60-90 Minuten Dauer im Abstand von ein bis zwei Wochen.

Körperarbeit darf nicht angewandt werden bei:

- allen akuten Geschehen
- starker Osteoporose
- Krampfadern und Venenentzündungen
- malignen Prozessen
- starker psychischer Labilität

Zur Unterstützung suchen Sie am besten eine Heilpraktikerin, einen Heilpraktiker auf.

Erstveröffentlichung: Der Heilpraktiker - Volksheilkunde 4/98, S. 25