# OSTEOPATHISCHE ÜBUNGEN MIT DEM PILATES-ROLLER

Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro



- Blockaden und Spannungen lösen
- Kraft steigern
- Beweglichkeit verbessern

### Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben
ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.
Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

# Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller

Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.

Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Produkthaftung

Die genannten Übungen wurden mit sehr großer Sorgfalt ausgewählt und sind schon

lange erfolgreich in der Anwendung. Wir sind verpflichtet, darauf hinzuweisen, dass sie

keinen Besuch bei Medizinern oder Heilpraktikern ersetzen und dass die Übungsanwen-

dung auf eigene Gefahr erfolgt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung

außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Auto-

ren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,

Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller

Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren - ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung

elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. Auflage 2015

Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München ISBN 978-3-89899-863-5 E-Mail: verlag@m-m-sports.com www.dersportverlag.de

### Inhalt

Kapitel 1: Einleitung	10
Kapitel 2: Osteopathie	16
Osteopathie und Training	19
Osteopathie und Taoismus	21
Kapitel 3: Wirkungsweise und Dosierung der Übungen	24
Kapitel 4: Kontraindikation	32
Kapitel 5: Grundübungen	36
Mobilisation der Brustwirbelsäule	39
Mobilisation der Wirbelsäule und Rippen	42
Mobilisation des Brustbeins, der Lungen, des Zwerchfells	
und des Übergangs zwischen Brust-/Lendenwirbelsäule	43
Mobilisation des Brustbeins, der Lungen und des Zwerchfells	45
Mobilisation des Übergangs zwischen Brust- und	
Lendenwirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskeltraining	47
Mobilisation des Übergangs zwischen Hals- und	
Brustwirbelsäule, Organmobilisation	48
Leber-, Gallen-, Magen- und Übergang	
Brust-/Lendenwirbelsäulenmobilisation	50
Zwerchfellsenkung, Speiseröhren-,	
Leber-/Gallen- und Magenmobilisation	52
Kapitel 6: Übungen für den Arm	54
6.1 Schulter	56
Mobilisierung der Schultergelenke im Stand	56
Schultermobilisation	58
Schulter-, Nackenmobilisation mit Pilates-Roller und Ball	61
Kräftigung der Schultermuskulatur	63
Mobilisation der Außenrotation	64
Mobilisation der Außenrotation im Stand	66
6.2 Ellbogen	67

Ellbogenmobilisation, Mobilisation von Elle und Speiche	67
6.3 Unterarm und Hand	70
Kapitel 7: Übungen für den Kopf und das Kinn	72
Stirn-, Nasenhöhlenmobilisation	
Kinn- und Kiefermobilisation	
Die Auswirkung von Funktionsstörungen	
der Wirbelsäule auf die Organe	77
Kapitel 8: Übungen für die Wirbelsäule	80
8.1 Halswirbelsäule	82
Halswirbelsäulenmobilisation	83
Mobilisation der ersten beiden Halswirbel und der	
Verbindung zum Hinterhaupt (Occiput-Atlas-Axis-Region)	84
8.2 Brustwirbelsäule/Rippen	85
Mobilisierung der Brustwirbelsäule im Vierfüßlerstand	86
Dehnung der Brustmuskulatur und Mobilisation der Rippen	87, 88
8.3 Lendenwirbelsäule	90
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule im Stand	90
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule	91
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule in Rotation	92
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule und der Beckenorgane	93
Kapitel 9: Übungen für das Becken	96
Lösen von Blockaden des Schambeins	100
Korrektur des Beckens, speziell der Sitzbeinhöcker	101
Übungen für das Kreuzbein-/	
Darmbein-Gelenk (ISG = Iliosakralgelenk)	102
Weitere Übungen für die Iliosakralgelenke	104
Kapitel 10: Übungen für das Bein	106
10.1 Hüfte	108
Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, der Hüfte	
und der Beckenorgane	108
10.2 Knie	109

Kniemobilisation	109, 111
10.3 Fuß	
Fußmobilisation	
Sprunggelenkmobilisation	
Fußkräftigung	
Kapitel 11: Übungen für das Zwerchfell	
11.1 Aufbau, Lage und Funktion des Zwerchfells	
11.2 Orgabeziehungen des Zwerchfells	
11.3 Übungen – Kräftigung des Zwerchfells	
Dehnung des Zwerchfells	
Kräftigung und Dehnung des Zwerchfells  Mobilisation der Lungen und des Zwerchfells	
Mobilisation der Lungen und des Zwerchfells	
Kapitel 12: Übungen für die Organe	
12.1 Magen/Leber	
Magenmobilisation	101
Lebermobilisation	131
12.2 Mobilisierung der Unterbauchorgane (z. B. Gebärmutter/Prostata) und des Darms	133
(2. B. Gebannutter/ Flostata) und des Dannis	133
Kapitel 13: Übungen für Venen und die Entstauung	138
Mobilisierung der Unterbauchorgane,	
Beseitigung von venösen Stauungen im kleinen Becken	140
Kapitel 14: Faszientechniken	142
14.1 Was sind Faszien?	144
14.2 Übersicht über Strukturen des Körpers mit faszialem Gew	ebe 146
14.3 Faszien als Speicher	148
14.4 Ausführung der Techniken zur faszialen Behandlung	149
14.5 Übungen – Tractus iliotibialis	
M. quadriceps	
Oberschenkelrückseite	
Wade	155

Fußheber	157
M. piriformis	158
Innere Oberschenkelmuskeln (Adduktoren)	158
Rückenstrecker, unterer Teil	159
Rückenstrecker, mittlerer Teil	160
Rückenstrecker, oberer Teil	161
Gesäßmuskulatur	161
Faszie der Bauchwand, Bauchmuskeln, Peritoneum, Bauchorgane	162
Unterarmfaszie	163
Variante mit gesteigertem Druck	164
Seitlicher Oberarmmuskel	165
Kapitel 15: Allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen	166
15.1 Grundsätzliche Überlegungen zur Arbeitsweise	
unserer Muskulatur	168
15.2 Übungen – Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur	169
Stabilisation der Schultern, Ellbogen und Kräftigung der	
Rücken- und Bauchmuskulatur	170
Stabilisierung des Rumpfs im Unterarmstütz	171
Kräftigung der Beine, des Rückens und Mobilisation	
der unteren Rippen im Stand, Atemmobilisation (Skitraining)	172
Kräftigung der Bauchmuskulatur	173
Kräftigung der rückwärtigen, schulterblattfixierenden	
Muskulatur, bei gleichzeitiger Dehnung der Brustmuskeln	174
Entlastung der Schultergelenke und Brustwirbelsäule	175
Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur	
mittels Band-OM und Pilates-Roller	175
Kräftigung der Schultermuskulatur in Bauchlage	176
Kräftigung der Rückenmuskulatur/Stabilisierung	
der Schultergelenke in Rückenlage	177
Kapitel 16: Übungen zur Lockerung und Entspannung	178
Entlastung der Schultergelenke und Brustwirbelsäule	180
Streckung des Rumpfs über zwei Pilates-Roller	180

Kapitel 17: Ergänzende Übungen für Fortgeschrittene	
und Leistungssportler	182
Kräftigung und Mobilisierung der Schultermuskulatur	
unter erschwerten Bedingungen	187
Steigerung der Intensität	189
Mobilisierung der Schultern und des Brustkorbs	190
Stabilisierung mit dem Stab	191
Intensivierung der Stabilisierung durch Bridging	192
Bauchlage auf dem Gymnastikball	193
Kräftigung und Mobilisierung über dem Gymnastikball	194
Streckung des Körpers über dem Gymnastikball unter	
Zuhilfenahme des Pilates-Rollers	194
Mobilisierende Rotationen auf dem Pilates-Roller	197
Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers	198
Stabilisierung des gesamten Körpers unter besonderer	
Berücksichtigung der Hüfte und des Beckens	202
Ganzkörperkräftigung in Seitenlage	204
Spiderman-Liegestütz auf dem Pilates-Roller	205
Unterarmstütz auf dem Pilates-Roller	206
Spiderman-Liegestütz auf zwei Pilates-Rollern	207
Climbing-Man-Liegestütz auf dem Pilates-Roller	208
Kräftigung der Bauchmuskeln auf dem Pilates-Roller	209
Ganzkörperkräftigung in Rückenlage	210
Ganzkörpertraining im Liegestütz	211
Kapitel 18: Anwendungsgebiete	214
Kapitel 19: Glossar, wichtige Begriffe	222
Kapitel 20: Literatur	226
Kapitel 21: Anhang	230
21.1 Kurzer Exkurs zum Thema Ernährung	232
21.2 Gesundheitstipps und Empfehlungen der Autoren	234

Übungsregister

Bilderregister

236

240





## EINLEITUNG



Kapitel 1:	Einleitung
Kapitel 2:	Osteopathie
Kapitel 3:	Wirkungsweise und Dosierung der Übungen
Kapitel 4:	Kontraindikation
Kapitel 5:	Grundübungen
Kapitel 6:	Übungen für den Arm
Kapitel 7:	Übungen für den Kopf und das Kinn
Kapitel 8:	Übungen für die Wirbelsäule
Kapitel 9:	Übungen für das Becken
Kapitel 10:	Übungen für das Bein
Kapitel 11:	Übungen für das Zwerchfell



Kapitel 12:	Übungen für die Organe
Kapitel 13:	Übungen für die Venen und die Entstauung
Kapitel 14:	Faszientechniken
Kapitel 15:	Allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen
Kapitel 16:	Übungen zur Lockerung und Entspannung
Kapitel 17:	Ergänzende Übungen für Fortgeschrittene und Leistungssportler
Kapitel 18:	Anwendungsgebiete
Kapitel 19:	Glossar, wichtige Begriffe
Kapitel 20:	Literatur
Kapitel 21:	Anhang

#### KAPITEL 1

### 1 Einleitung

einz lässt sich regelmäßig in unserer Abteilung für Osteopathie behandeln. Er ist 65 Jahre alt und berentet, vorher war er als Ingenieur tätig. Er leidet an Übergewicht, sein Bauch steht stark hervor. Die Leber- und Cholesterinwerte sind erhöht. Ihn plagen Bluthochdruck, Verdauungsprobleme und eine vergrößerte Prostata mit Blasenschwäche. Wegen seiner depressiven Zustände wird er regelmäßig psychologisch behandelt. Die Lendenwirbelsäule und die Knie schmerzen. Die Wirbelsäule weist eine Versteifung auf, insbesondere in der stark abgerundeten Brustwirbelsäule. Meistens kribbeln die Hände. Er wagt es nicht, sich auf die rechte Seite zu legen, weil dann ein heftiger Schwindel einsetzt. Heinz sucht regelmäßig Internisten, Orthopäden und Kardiologen auf. Er kennt sich auf allen medizinischen Gebieten gut aus und nimmt mindestens 10 Tabletten am Tag, u. a. gegen den hohen Blutdruck, Schwindel, die Verdauungsprobleme, die erhöhten Cholesterinwerte und die depressiven Zustände. Sein Hobby ist sein Oldtimer und sein Engagement in dem dazugehörigen Verein. Er liebt Ausfahrten aller Art. Heinz raucht nicht, trinkt wenig Alkohol, isst gerne, geht ab und zu mit seiner Frau oder einem Freund spazieren. Früher, in der Jugend, war er sehr sportlich.

Karl ist ein Tenniskollege einer der Autoren. Er ist ebenfalls 65 Jahre alt und berentet. Er war CNC-Schlosser. Er spielt mindestens 3 x in der Woche Tennis. Er joggt gerne und fährt Rad. Karl ist schlank und läuft 10 Jahre Jüngeren noch beim Tennis davon. Vor dem Spielen trinkt er gerne eine Tasse Kaffee, er ist kein Kostverächter und trinkt auch gerne Alkohol. Seine Blutwerte sind alle normal, er fühlt sich gesund.

Die Beispiele sind sicherlich nicht repräsentativ, aber wir stellen bei vielen unserer Patienten fest, dass diejenigen, die sich bewegen, eine deutlich bessere Lebensqualität aufweisen und wenn sie sich nicht gerade beim Sport verletzen oder es übertreiben, sind sie psychisch und physisch stabiler und fühlen sich körperlich sehr wohl.



Die Lebenserwartung der Menschen nimmt deutlich zu, leider aber auch die sogenannten Zivilisationserkrankungen. Hierunter fallen Krankheiten, die auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung, soziale Faktoren (z. B. Arbeitslosigkeit, Vereinsamung) und Umweltfaktoren (z. B. Reizüberflutung) zurückzuführen sind. Zu den Zivilisationskrankheiten zählen u. a. Rückenschmerzen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Allergien und psychische Erkrankungen, wie das Burn-out-Syndrom (vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/ Zivilisationskrankheit). Viele der klassischen Therapieformen geraten immer mehr in die Kritik und immer mehr Menschen suchen Alternativen zu Spritzen, Medikamenten oder gar der Operation, Aktive, gesunde Bewegung, gute Ernährung, Entspannungstechniken bewirken oft mehr als pharmakologische Präparate, die immer auch mit Nebenwirkungen verbunden sind und sich in der Kombination eingenommen, häufig noch potenzieren und eine hohe Sterblichkeitsrate verursachen. Pro Jahr wird die komplette Besucheranzahl eines Fußballstadions (20.000 - 85.000 Menschen, je nach Studie) durch die Einnahme unterschiedlicher Medikamente dahingerafft. Schauen Sie doch mal im Internet unter den Suchbegriffen "Medikamententote Deutschland" nach.

Unser Gesundheitswesen wird leider immer noch von der schnell verschriebenen Pille, der gegebenen Spritze oder dem Rat zur Operation dominiert. In keinem Land Europas wird so viel operiert wie in Deutschland.

Es liegen zahlreiche Studien vor, die belegen, dass sich Bewegung heilend auf zahlreiche Erkrankungen auswirkt, wie Adipositas, Angstzustände, Arthrose, Asthma, Brustkrebs, Depression, Diabetes, Herzinsuffizienz, hormonelle Störungen, Osteoporose und Rückenschmerzen (vgl. Baumann 2006, Naci et al., 2013).

Bewegung schärft das Denken und fördert Lernen und das Gedächtnis und baut Stress ab, verbessert die Blutwerte und wirkt sich stimmungsaufhellend aus (vgl. Ratey & Hagermann 2009).

So langsam setzen sich diese Erkenntnisse auch bei den Krankenkassen durch und es wird über Präventionsprogramme nachgedacht. Rehasport, Physiotherapie, Krankengymnastik am Gerät, medizinisches Aufbaubautraining/medizinische Trainingstherapie, Rückenschulen und Verhaltensänderungsprogramme werden mittler-

weile von den Krankenkasse finanziert, aber befinden sich vielfach noch nicht im Bewusstsein verordnender Ärzte oder werden abgelehnt, weil sie zum Teil das Budget belasten oder kein eigener Benefit daraus zu erzielen ist.

Seit Anfang 2012 wird auch die Osteopathie (s. nachfolgendes Kapitel) auf Drängen von Patienten von zahlreichen Krankenkassen unterstützt. Die Autoren sind seit vielen Jahren als Osteopathen in der Abteilung für Osteopathie und Alternativmedizin der Rehabilitationstagesklinik Ortho-Mobile in Hattingen tätig und haben zahlreichen Patienten mit bewährten Techniken von Schmerzen befreien und Operationen verhindern können. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch eine Weiterempfehlung für ein häusliches Programm, sogenannte "ADL (Activities of daily living)", um das Erreichte zu erhalten oder zu verbessern. Beide Autoren halten Kunststoffrollen, wie sie zum Beispiel von den Firmen SISSEL® (Pilates-Roller) oder JDSPORTS (Black Roll) angeboten werden, für ein sehr geeignetes Trainingsgerät sowohl für das Büro als auch für zu Hause, mit dem sich adäquat die therapeutischen Hände nachbilden lassen. Das Anwendungsspektrum reicht von der Primärprävention bis zur Rehabilitation.

Arbeitgeber können die Übungen aus dem Buch erfolgreich für die betriebliche Gesundheitsförderung verwenden.







## OSTEOPATHIE



Kapitel 1:	Einleitung
Kapitel 2:	Osteopathie
Kapitel 3:	Wirkungsweise und Dosierung der Übungen
Kapitel 4:	Kontraindikation
Kapitel 5:	Grundübungen
Kapitel 6:	Übungen für den Arm
Kapitel 7:	Übungen für den Kopf und das Kinn
Kapitel 8:	Übungen für die Wirbelsäule
Kapitel 9:	Übungen für das Becken
Kapitel 10:	Übungen für das Bein
Kapitel 11:	Übungen für das Zwerchfell

Kapitel 12:	Übungen für die Organe
Kapitel 13:	Übungen für die Venen und die Entstauung
Kapitel 14:	Faszientechniken
Kapitel 15:	Allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen
Kapitel 16:	Übungen zur Lockerung und Entspannung
Kapitel 17:	Ergänzende Übungen für Fortgeschrittene und Leistungssportler
Kapitel 18:	Anwendungsgebiete
Kapitel 19:	Glossar, wichtige Begriffe
Kapitel 20:	Literatur
Kapitel 21:	Anhang
Kapitel 18: Kapitel 19: Kapitel 20:	und Leistungssportler  Anwendungsgebiete  Glossar, wichtige Begriffe  Literatur

### 2 Osteopathie

Der Begriff Osteopathie setzt sich aus den beiden altgriechischen Begriffen Osteon für Knochen und Pathos für Leiden oder Leidenschaft zusammen (vgl. http:// de.wikipedia. org/wiki/Osteopathie), wobei die Patienten mit dem Leiden aufwarten und die Osteopathen mit Leidenschaft arbeiten (③) Der Begriff besagt, dass bei fast allen Erkrankungen die Wirbelsäule mit ihrem Nervensystem und den austretenden Nerven beteiligt ist. Sie dient als Aufhänger für nahezu alle Strukturen im Körper. Das Verschieben von Knochen (Blockade) hat Einfluss auf das Gelenk, verursacht Schmerzen und Unbeweglichkeit, verspannt Sehnen, Muskeln und das Bindegewebe.

Gegründet wurde die Osteopathie von dem amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917). In Deutschland handelt es sich weitestgehend um eine 5-6-jährige nebenberufliche Ausbildung, die ausschließlich Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten vorbehalten ist. Es werden umfassende, facharztübergreifende anatomische Kenntnisse vermittelt

Osteopathen arbeiten ausschließlich mit feinfühligen Händen ("Therapie with thinking fingers"), um die Mobilität aller Strukturen im Körper zu verbessern, Blockierungen und eingeschlossene Energie zu lösen, die Zirkulation zu ermöglichen und die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen.

#### Die Osteopathie besteht aus drei untrennbaren Behandlungsbereichen:

- parietale Osteopathie (Knochen, Bindegewebe, Muskulatur),
- viszerale Osteopathie (innere Organe),
- kraniosakrale Osteopathie (Gehirn, zentrales Nervensystem, Rückenmarkshäute).

#### Die Prinzipien der Osteopathie lauten:

- Leben ist Bewegung. Das gilt für alle Strukturen im Körper.
- Struktur und Funktion bedingen einander.
- Der Körper ist eine Einheit und der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele.



- Der Körper ist zur Selbstregulation, -heilung und dem Erhalt der Gesundheit fähig.
- Schmerzort und Schmerzentstehung liegen in voneinander getrennten Strukturen, es sei denn, es liegt eine Verletzung (Trauma) vor.

Die Indikationen sind sehr umfangreich und umfassen Wirbelsäulen-, Kiefer- und Gelenkschmerzen, funktionelle Organerkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Atemeinschränkungen, Störungen des Uro-Genital-Traktes, spezielle Hals-Nasen-Ohren-Leiden, Nervenirritationen, spezielle Kinderkrankheiten (s. auch www.ortho-mobile.de).

### Osteopathie und Training

Die Osteopathie stellt eine hervorragende Behandlungsmethode dar, um Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen zu beheben. Als Resultat werden Organe häufig besser versorgt, können besser regenerieren, der sogenannte Verschleiß kann verringert werden und Schmerzen lassen sich effektiv lindern. Es soll allerdings mit dem Vorurteil aufgeräumt werden, dass osteopathische Behandlungen ein Training überflüssig machen. Osteopathie stellt eine geniale Möglichkeit dar, um den primären Leidensdruck zu nehmen, damit Bewegung wieder Spaß und Freude macht. Die Grundlage wird geschaffen, dass (wieder) mit eigenständigem Training begonnen werden kann. Frei nach der osteopathischen Maxime "Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung" wird in den folgenden Kapiteln gezeigt, wie Einfluss auf die Funktionen des Körpers genommen werden kann. Die Notwendigkeit der gezielten Aufrechterhaltung der Gesundheit war Anlass, dieses Buch zu schreiben. Es werden dem Leser Techniken vorgestellt, die als ergänzende Übungen zur Osteopathie zu verstehen sind und die sich in der Praxis bewährt haben. Das Ergebnis osteopathischer Behandlungen lässt sich durch Eigenübungen und Bewegungen verbessern und nachhaltig stabilisieren. Sich ausschließlich behandeln zu lassen und die Verantwortung abzugeben, wäre zwar bequemer aber nicht ausreichend. Gerade in der heutigen Zeit, in der Arbeitsprozesse häufig stark strukturiert, zeitweise eintönig und belastend sind, mit wenig körperlichem Ausgleich und Abwechslung, kann auf adäguate Methoden der Eigenbehandlung nicht verzichtet werden. Falls sogenannte Experten Gegenteiliges versprechen, so ist davon auszugehen, dass entweder ein überteuertes Produkt oder eine Dienstleistung verkauft werden soll oder aber von Inkompetenz auszugehen ist. Im Übrigen ist davon abzuraten, auf Meinungen zu vertrauen, die etwa lauten: "Da kann man nichts machen" oder: "Es handelt sich um Verschleiß, da geht eh nichts mehr" (außer natürlich Aufbauspritzen und entsprechend Präparate) oder: "Bedenken Sie Ihr Alter", insbesondere, wenn es sich um Probleme im Bereich des Bewegungsapparats handelt. Häufig führen derartige Aussagen, gerade wenn sie von vermeintlichen Experten stammen, dazu, dass die Betroffenen in Passivität und Lethargie verfallen. Schnell verinnerlichen Patienten, die, wie es so schön heißt, als "austherapiert" gelten, die Grundeinstellung, der einzige Weg bestehe darin, den weiteren Verfall hinzunehmen. Grundsätzlich gilt hier, Aktivität und Eigeninitiative sind angesagt.

Häufig ist allerdings der Wunsch oder das Verlangen nach Bequemlichkeit der Antrieb dafür, an etwas zu glauben, das nicht funktionieren kann. Es wird dabei übersehen oder verdrängt, dass man aus einer Sache nicht mehr herausholen kann, als man bereit ist, hineinzustecken. Aber kein Grund zur Sorge, die von uns gezeigten Übungen sind nicht nur effektiv, sie machen zudem auch noch Spaß. Im Übrigen gilt, dass mit realistischem Zeitaufwand, der wirklich in jeden Alltagsablauf integriert werden kann, sich gute Ergebnisse erzielen lassen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Von daher ist das vorliegende Konzept auch und gerade für diese Personen gedacht, die während osteopathischer oder physiotherapeutischer Behandlungen immer wieder betonen, dass ihr Tagesablauf es ihnen unmöglich macht, einer sportlichen Betätigung nachzugehen. Ein täglicher zeitlicher Aufwand von 5–10 min lässt sich sowohl in den beruflichen Prozess als auch in den privaten Ablauf integrieren. Arbeitgebern bietet dieses Übungsprogramm eine effiziente Erweiterung der betrieblichen Gesundheitsförderung, das die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeiter erhöht und Arbeitsunfähigkeitstage reduziert, was sich natürlich auch finanziell rechnet.

#### Osteopathie und Taoismus

Durch den Einsatz der osteopathischen Behandlungsmethode werden Blockaden gelöst, Gewebswiderstände verringert und Spannungen vermindert. Die gesamte Zirkulation innerhalb des Körpers verbessert sich. Es wird *Ganzheitlichkeit* praktiziert, womit zum einen die Gesamtzusammenhänge innerhalb des Organismus gemeint sind (Ursache-Folge-Ketten, Fernwirkung, Regelkreise etc.). Zum anderen meint *Ganzheitlichkeit* natürlich auch einen Zusammenhang von Körper und Geist.

Es dürfte niemanden überraschen, dass unsere Gedanken unser körperliches Befinden beeinflussen. Unterhält sich eine Gruppe von Menschen beispielsweise einen ganzen Nachmittag über das Thema "Krankheit", so ist davon auszugehen, dass sich jeder einzelne nachher schlechter fühlt als vorher. Unterhält sich dieselbe Gruppe beispielsweise einen gesamten Nachmittag über das Thema "Jugend", so ist zu erwarten, dass diese Gedanken sich positiv auf das Befinden auswirken.

Weiß man um derartige Zusammenhänge, so empfiehlt es sich, eine Art "Gedankenhygiene" durchzuführen, um Einflüsse und Gedanken, die unser Wohlbefinden vergiften, zu vermeiden, bzw. gar nicht an uns herankommen zu lassen. Dies stellt quasi eine Analogie zur Vermeidung von säurebildenden Nahrungsmitteln dar. Gedanken, in denen Widerstände aufgebaut werden, beispielsweise gegen die jeweils gegenwärtige Situation, stellen die Grundlage für die Entstehung von Krankheiten dar, ebenso wie Widerstände innerhalb der Körpergewebe (Blockaden, Verkürzungen, Verklebungen) zu Krankheiten führen.

So gibt es beispielsweise Menschen, die grundsätzlich einen Widerstand gegen das Hier und Jetzt aufbauen, was sich darin äußert, dass sie ständig woanders sein wollen, als sie es gerade sind, nie mit einer Situation zufrieden sind. Konsumgüter dienen diesen Menschen zur kurzfristigen Ersatzbefriedigung, zur Kompensation, um innere Leere erst gar nicht entstehen zu lassen, um sich bloß nicht mit sich selbst zu beschäftigen. Schnell sind diese Menschen wieder unzufrieden und suchen nach neuen Produkten. Die Werbeindustrie weiß selbstverständlich um diese Zusammenhänge und nutzt ständige Unzufriedenheit aus, indem diese quasi kultiviert, und zum Status quo erhoben wird.

Nur weil Schwachsinn kollektiv wird und zur Norm deklariert wird, ist dieser Zustand noch lange nicht erstrebenswert. In diesem Zusammenhang ist nicht derjenige bedauernswert, der wenig hat, sondern derjenige, der nie zufrieden ist. Eckhart Tolle beschreibt sehr anschaulich, wie aus derartigen Erwartungshaltungen und Denkweisen sogenannte "Schmerzkörper" entstehen (vgl. Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart). Der einzelne stellt den individuellen Schmerzkörper dar, die Gesellschaft stellt den kollektiven Schmerzkörper dar, dessen Ausdruck sich beispielsweise in der Zerstörung der Erde äußert.

Es scheint, als sei Stress in vielen dieser Fälle das Ergebnis von übersteigerten Erwartungen. Seit jeher betont der Taoismus das Prinzip des *Wu Wei*, also des Handelns durch Nichttun, während andere Philosophien (oder Glaubensauffassungen) in sich schon die Aufforderung zum Leiden beinhalten. Für das Funktionieren unseres Organismus ist Zirkulation und ständige Erneuerung durch Zellteilung von Bedeutung, also Homöostase im Sinne von Fließgleichgewicht. Leiden kann dies nur behindern, Gedanken, die den eigenen Horizont einengen, können nicht ganzheitlich sein.

Anregungen zum Thema Wu Wei, finden sich bei Theo Fischer. Aufgrund der Tatsache, dass es an manchen Stellen etwas umständlich ist, dieses Prinzip zu erklären, geht er den umgekehrten Weg. Auf unterhaltsame und durchaus amüsante Art und Weise erklärt er genau das Gegenteil, nämlich *Yu Wei*, was soviel bedeutet, wie "Die Kunst, sich das Leben schwer zu machen" (vgl. Theo Fischer, Yu Wei).

Möglicherweise ist es ein dem Menschen innewohnender Wesenszug, eher einen umständlichen und beschwerlichen Weg einzuschlagen. Die wahre Kunst besteht in Vereinfachung, kompliziert werden die Dinge eher von selbst, auch ohne aktives Zutun. Aus Ergebnissen der neueren Gehirnforschung mittels funktioneller Schädel-MRTs weiß man, dass das menschliche Gehirn am kreativsten ist, wenn es sich in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf befindet, da die entsprechenden Regionen des Gehirns dann am aktivsten sind. Bezogen auf die Lösung von Problemen, bedeutet dies, dass angestrengtes Denken, um zu einem Ergebnis zu kommen, häufig nichts bringt. "We try harder" ist eine Maxime,

die in manchen Situationen durchaus kontraproduktiv wirken kann. Warum sonst haben viele Musiker Erfolgssongs nicht am Schreibtisch komponiert, sondern häufig unter der Dusche, in der Badewanne, beim Autofahren, nach dem Aufwachen oder nach einer durchfeierten Nacht?

Während für uns Krankheit und Gesundheit zwei unterschiedliche Dinge sind, begreift der Taoismus (auch verwendete Schreibweise: Daoismus) diese eher als zwei Pole derselben Sache. Wir unterscheiden in Gut und Böse, in Himmel und Hölle, in Gott und Satan, in Plus und Minus. Im taoistischen Verständnis kann das eine nicht ohne das andere existieren, ohne das Gute gäbe es kein Böses, ohne die Existenz von Krankheit wüssten wir nicht, was Gesundheit ist und ohne den Minuspol einer Batterie gäbe es auch keinen Pluspol, es würde kein Stromkreislauf existieren. Die Polaritäten der Dinge existieren bereits in der Natur, ob es uns gefällt oder nicht, doch indem wir sie benennen und in gut und schlecht unterteilen, ändern wir zwar nichts, doch wir schaffen innere Widerstände und somit Leidensdruck. Demgegenüber steht das Prinzip von Yin und Yan, hierbei besteht eben nicht die Grundannahme, dass das Prinzip der Polarität gleichzusetzen ist mit Gegensatz oder Konflikt. Weiterführende und äußerst interessante Beispiele finden sich bei Allan Watts (Allan Watts, Der Lauf des Wassers, S. 41ff).

Im Urtext des Taoismus, dem *Tao te king* von Laotse findet sich zur Wirksamkeit des Negativen folgendes Zitat (S.19):

"Dreißig Speichen treffen sich in einer Nabe:

Auf dem Nichts daran (dem leeren Raum) beruht des Wagens Brauchbarkeit.

Man bildet Ton und macht daraus Gefäße:

Auf dem Nichts daran beruht des Gefäßes Brauchbarkeit.

Man durchbricht die Wand mit Türen und Fenstern, damit ein Haus entstehe:

Auf dem nichts daran beruht des Hauses Brauchbarkeit.

Darum: Das Sein gibt Besitz, das Nichtsein Brauchbarkeit."



Kapitel 3

# WIRKUNGSWEISE UND DOSIERUNG DER ÜBUNGEN

Kapitel 1:	Einleitung
Kapitel 2:	Osteopathie
Kapitel 3:	Wirkungsweise und Dosierung der Übungen
Kapitel 4:	Kontraindikation
Kapitel 5:	Grundübungen
Kapitel 6:	Übungen für den Arm
Kapitel 7:	Übungen für den Kopf und das Kinn
Kapitel 8:	Übungen für die Wirbelsäule
Kapitel 9:	Übungen für das Becken
Kapitel 10:	Übungen für das Bein
Kapitel 11:	Übungen für das Zwerchfell



Kapitel 12:	Übungen für die Organe
Kapitel 13:	Übungen für die Venen und die Entstauung
Kapitel 14:	Faszientechniken
Kapitel 15:	Allgemeine und spezielle Kräftigungsübungen
Kapitel 16:	Übungen zur Lockerung und Entspannung
Kapitel 17:	Ergänzende Übungen für Fortgeschrittene und Leistungssportler
Kapitel 18:	Anwendungsgebiete
Kapitel 19:	Glossar, wichtige Begriffe
Kapitel 20:	Literatur
Kapitel 21:	Anhang