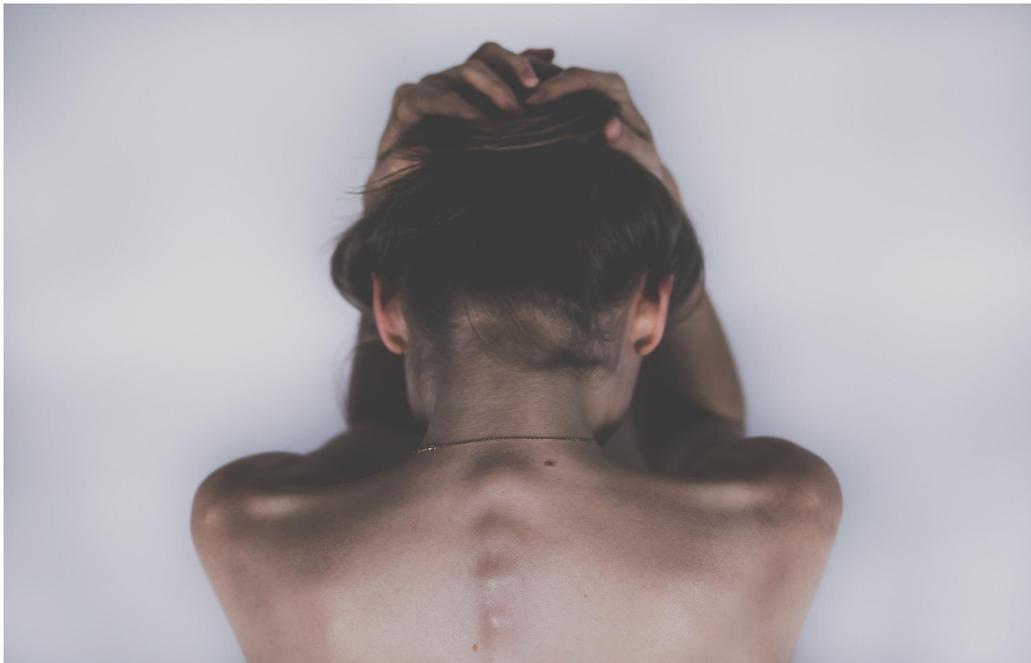

"Wirbelblockaden: Shiatsu-Behandlung bei Blockaden der Wirbelsäule"



Verfasst von Miša Kostić

Ausbildender: Dr. Eduard Tripp

Schule: Shiatsu Austria

Inhalt

1. Vorwort.....	1
2. Erfahrungsbericht.....	1
3. Anatomie: Wirbelsäule, Muskeln, Nervenbahnen	4
3.1. Einteilung der Wirbelsäule	6
3.1.1. Halswirbel	6
3.1.2. Brustwirbel.....	6
3.1.3. Lendenwirbel	7
3.1.4. Kreuz- und Steißbein.....	7
3.2. Rückenmark und Rückenmarksnerven	8
3.2.1. Verlauf der Rückenmarksnerven	9
4. Definition von Wirbelblockaden	11
5. Symptome bei Wirbelblockaden	13
5.1. Dorn Therapie.....	14
5.2. Luise Hay Ansatz	16
6. Ursachen	19
7. Anamnese	21
8. Shiatsu-Behandlung.....	23
8.1. Fortgeschrittene Techniken.....	24
8.2. Tiefes Shiatsu	27
8.3. Körperarbeit.....	28
8.3.1. Die Atemöffnung	29
8.4. Symptom behandelnde Shiatsu Massage.....	31
8.5. Die wichtigsten Meridiane in Bezug auf Rückenschmerzen.....	31
8.5.1. Blasenmeridian und Yu-Punkte.....	32
8.5.2. Nierenmeridian	35
8.5.3. Lebermeridian	35
8.5.4. Gallenblase.....	37

9. Eigentherapie und Vorbeugung.....	38
9.1. Dehnen und Mobilisation	39
9.1.1. Dehnübung der Brustmuskulatur liegend	39
9.1.2. Dehnübung Türrahmen.....	40
9.2. Muskeltraining.....	41
9.2.1. Übung Rückenmuskulatur.....	41
9.2.2. Übung 2 „Wall Angels“.....	42
9.3. Einrenken der BWS.....	44
9.3.1 Bodenübung.....	44
9.3.2. Kantenübung nach Dorn	45
10. Fazit.....	46
11. Quellen:	48
11.1. Bilder:.....	48
11.2. Bücher:.....	51
11.3. Skripten, Zeitschriften	52
11.4. Internet:.....	52

1. Vorwort

In dieser Arbeit "Wirbelblockaden: Shiatsu-Behandlung bei Blockaden der Wirbelsäule" möchte ich auf die Problematik und Behandlung der Wirbelblockaden eingehen.

Die Blockade allein zweier Wirbel kann viele Ursachen, Auswirkungen und unterschiedliche Symptome aufzeigen und ist sehr komplex. Dieses Problem muss aus unterschiedlichen Sichtweisen beleuchtet werden: Wie funktionieren die Wirbel und wie entstehen solche Blockaden? Welche Rolle spielen die psychische und physische Gesundheit und Belastung dabei eine Rolle? Und welche Auswirkungen zeigen sich nicht nur lokal, sondern ganzheitlich?

Die TCM nimmt dabei eine wichtige Stellung ein, da sie Probleme auf der physischen und physischen Ebene aufzeigt und Zusammenhänge im Körper beachtet. Hauptthema dieser Arbeit wird aber sein, welche Shiatsu und Körperarbeit-Behandlungsmethoden unter Umständen bei Wirbelblockaden empfehlenswert sind.

Die Entscheidung über dieses Thema zu schreiben, war für mich naheliegend, da ich persönlich von diesem Problem betroffenen bin und mich seit längerem damit befasse. Der Perspektivenwechsel, von Behandler zum Behandelnden ist oft von Vorteil, da nicht selten die Lösungsansätze an der falschen Stelle gesucht und behandelt werden. Durch meine Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker und Erfahrung als Patient mit diesem spezifischen Problem möchte ich Menschen eine Hilfestellung leisten, die gleiche oder ähnliche Beschwerden haben.

2. Erfahrungsbericht

Die Beschwerden über die Wirbelblockaden kamen nicht plötzlich, sondern schlichen sich langsam in mein Leben. Ich hatte keine besonderen Beschwerden, lediglich leichte Rückenschmerzen, plötzliche emotionale Schwankungen von traurig bis wütend, Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden, die ich auf Stress zurückführte und vor allem nicht in Verbindung

brachte. Ich betrachtete jedes Symptom einzeln und konnte es nicht in ein großes Ganzes verbinden.

Vor ungefähr 10 Jahren empfahl mir eine Bekannte aufgrund meiner Beschwerden einen Besuch bei einer Chiropraktikerin. Ich ging mit dem konkreten Wunsch hin, meine Rückenschmerzen zu lindern. Nach der Untersuchung der gesamten Wirbelsäule und der Aufhebung der Wirbelblockaden wurde ich gefragt, ob ich Verdauungsbeschwerden habe. Ich habe zugestimmt worauf sie meinte, dass es an den BWS liegen könnte. Zu meinem Erstaunen ging es mir wirklich besser. Der Schlaf wurde regelmäßiger, die Verdauung besser und die Schwankungen ließen nach. Der Effekt hielt aber nur bis zu dem Zeitpunkt an, bis sich die Wirbel wieder blockierten und die Beschwerden schlichen sich nach und nach wieder in meinen Alltag zurück, ohne dass ich ihnen wieder große Beachtung schenkte. Vor allem suchte ich wieder nach Lösungen und Ursachen in der westlichen Medizin, zum Beispiel (Orthopäden, Spritzen etc.) die wenig befriedigend waren und meine Schmerzen nicht dauerhaft lindern konnten.

In meinem Fall, der sich seit fast einem Jahrzehnt lang mit diesem Problem beschäftigt, ist es immer noch nicht ganz gelungen, die Ursachen der Wirbelblockaden auf einen Punkt zu bringen. Oft kam ein Problem in den Vordergrund und ergänzte sich mit einem anderen. Das kam daher, dass nicht nur ein, sondern mehrere Wirbel verkeilt waren und die Symptome zu den anderen dazukamen bzw. eine Kettenreaktion auslösten. So wurde aus den Wirbelblockade des 6. Brustwirbels, die in der Dorn Therapie dem Magen zugeschrieben wird, zu Verdauungsbeschwerden und daraus resultierenden Schlafstörungen, die durch die Verdauungsbeschwerden ausgelöst wurden. Ich hatte die ganze Nacht durch meist leichte Magenkrämpfe und dadurch konnte ich nicht tief schlafen. Ich fing an, mich auf die Schlafstörungen zu fokussieren, nahm pflanzliche schlaffördernde Mittel ein, jedoch wurden die Symptome nicht weniger. Auch nicht, als ich dann schlussendlich meine Ernährung umstellte und leicht verdauliche Kost zu mir nahm.

Einzig die Shiatsu Ausbildung und die dazugehörigen Behandlungen waren sehr hilfreich, um den Körper etwas zu unterstützen bzw. auszugleichen. Durch die spezifischen Meridian Behandlungen z. B. Magenmeridian oder Blasenmeridian, oder auch Leber bzw. Gallenblasenmeridian ging es mir weitaus besser als zuvor und somit konnte ich ein Stück meiner

Lebensqualität zurückgewinnen. Meine Rückenschmerzen sind fast verschwunden und somit ging es mir mit den Wirbelblockaden auch viel besser.

Da ich die Shiatsu-Ausbildungskurse bereits absolviert habe, sind dadurch auch die dazu gehörenden Shiatsu Behandlungen weniger geworden. Die Beschwerden nahmen wieder zu und ich entschied mich, wieder Hilfe bei einem Chiropraktiker zu suchen.

Gleich nach der ersten Behandlung habe ich eine sofortige Besserung bemerkt und war ziemlich erstaunt darüber. Ich konnte es kaum glauben, die Müdigkeit, die ich tagsüber verspürt habe, ist verschwunden, ebenso die Verdauungsbeschwerden, ich konnte wieder normal durchschlafen. Es war aber äußerst wichtig, eine Regelmäßigkeit bis dato beizubehalten und sich zu trauen, neue Wege zu gehen und Ansätze auszuprobieren.

Um die neu gewonnene Lebensqualität beizubehalten, musste ich regelmäßig zur Shiatsu-Behandlung und Kombination mit chiropraktischer Behandlung. Damit wurden die Intervalle zwischen den Blockaden länger, und auch wenn sie vorhanden waren, waren die Beschwerden weniger intensiv. Ich konnte mich besser erholen, war ruhiger und ausgeglichener. Und auch wenn ich wieder dem Alltagsstress ausgesetzt war, hat das meine Rückenprobleme nicht verschlimmert.

Mit der Zeit lernte ich aber immer besser den Unterschied zwischen „normalen“ und den „Wirbelblockaden-“ Stress kennen. Ich hatte mehr Geduld und Verständnis für mich.

Ich möchte auch hier nicht die Trennung zwischen den Stressauslösern machen. Die Wirbelblockaden/Muskelverspannungen sehe ich mittlerweile als Signale des Körpers, seine Art zu kommunizieren, sich mitzuteilen. Wenn ich z. B. in einer Stresssituation bin, mich gerade nicht „im Fluss“ mit dem Leben befinde, wird mir mein Körper ganz schnell signalisieren, durch Rückenverspannungen und dazu gehörenden Blockaden, dass ich mich in dem Moment etwas verloren habe.

Als mich mein Chiropraktiker, eines Tages bei Empfangen gefragt hat, was mich zu ihm führt, sprach ich den emotionalen Zustand direkt an, da ich lernte ihm mit der Zeit zu vertrauen.

Ich erklärte auch, wo es zwickt und welche anderen Beschwerden ich habe.

Meistens nickte er nur zustimmend und begab sich an die Arbeit, ein paar Handgriffe später ging es mir viel besser, ich war erleichtert und hatte das Gefühl wieder „aufrecht“ zu sein/zu stehen.

Nach manchen Behandlungen wurde ich darauf hingewiesen einen langen Spaziergang zu nehmen bzw. mir Zeit für mich zu nehmen. Manchmal gab es nach dem chiropraktischen Eingriff die sogenannte Erstverschlechterung, meistens verschwanden die Symptome aber nach einem Tag wieder und mir ging es dann für längere Zeit gut.

Die meisten Besuche beim Chiropraktiker verlaufen ohne Erstverschlimmerung und sind eine Wohltat.

An dieser Stelle gilt zu erwähnen, dass die Verbesserung meines Zustands der Wechselwirkung beider Behandlungen zuzuschreiben ist. Es war weder „nur“ die eine oder andere, sondern beide in Kombination haben mir geholfen, mit Wirbelblockaden umzugehen.

3. Anatomie: Wirbelsäule, Muskeln, Nervenbahnen

Die Wirbelsäule wird auch oft „Rückgrat“ genannt und ist die kräftige und flexible zentrale Stütze, die Kopf und Rumpf aufrecht hält und es erlaubt, Hals und Rücken zu beugen und drehen. Sie besteht aus insgesamt 35 ringförmigen Wirbeln, wobei die untersten neun zu zwei Knochen (Kreuz- und Steißbein) verschmolzen sind. Die Wirbelsäule wird in fünf Hauptregionen gegliedert, die jeweils aus unterschiedlich gebauten Wirbeln bestehen. Zwischen den Wirbeln C1 bis S1 befinden sich Bandscheiben, deren Aufgabe ist es, als Stoßdämpfer zu fungieren und den Abstand zwischen den Wirbeln aufrecht zu erhalten. Die Bandscheiben machen ca. ein Viertel der gesamten Wirbelsäule aus und bilden zusammen mit den Wirbelkörpern eine biegsame Säule.

Die Wirbelsäule

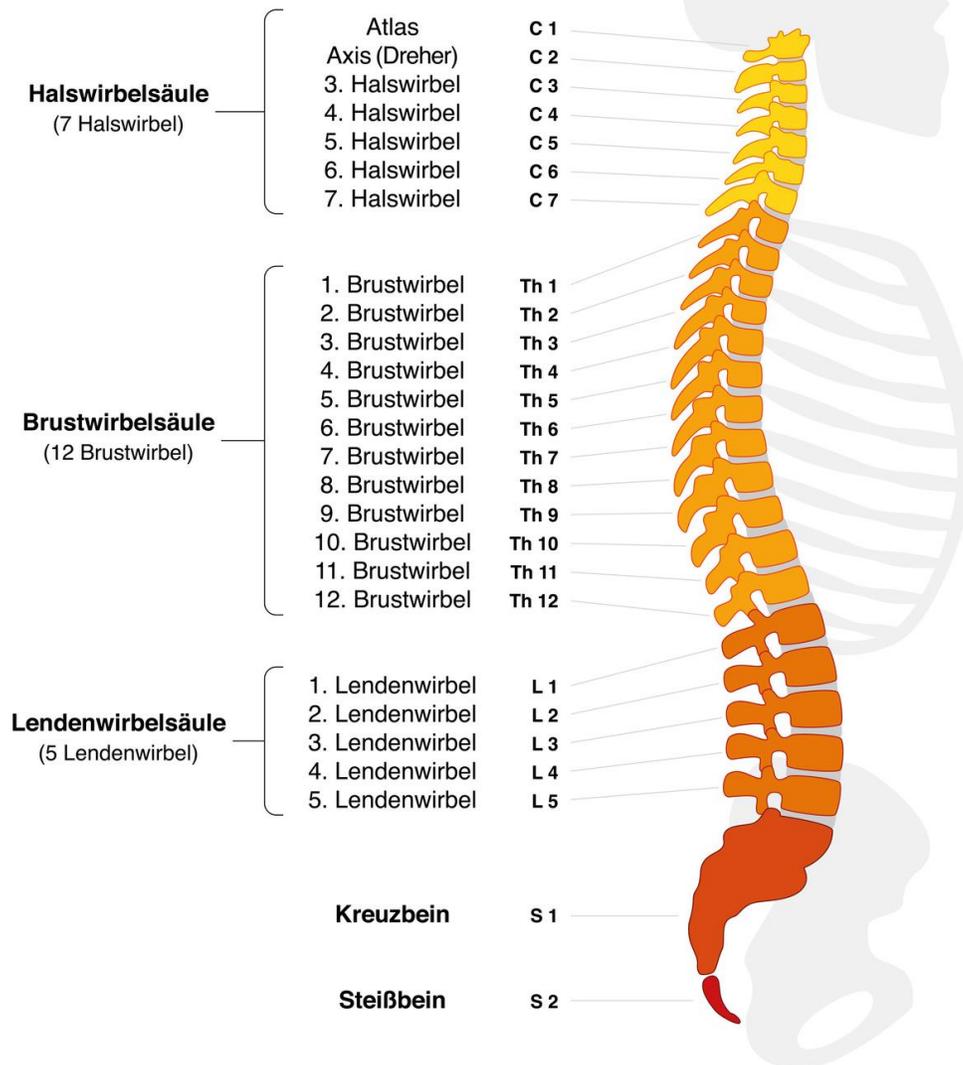


Abb. 1: Wirbelsäule¹

„Die Wirbelsäule mit ihren einzelnen Wirbelkörpern kann man als Schaltstelle für unsere Zellinformation betrachten, den Rückenmarkskanal mit seinen Nervenverbindungen als Speicherstelle für Zellinformationen (auch veränderte), und das Gehirn als Schaltzentrale. All diese Strukturen sind über feine Nervenverbindungsbahnen verwoben.“³

1 In: https://www.endoprosthetics-guide.com/wp-content/uploads/2013/01/Fotolia_91479058_M.jpg

3 In: Kompaktatlas, S. 50

3.1. Einteilung der Wirbelsäule

Um zu verstehen, wie Wirbelblockaden entstehen, ist es wichtig zu wissen, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist und sich die Nervenbahnen daraus leiten.

3.1.1. Halswirbel



Abb. 2: Halswirbel⁵

Die Halswirbelsäule besteht aus sieben Wirbeln, auf denen der Kopf ruht. Die Wirbel haben eine ringförmige Form und umschließen das Rückenmark. Aufgrund des geringen Gewichts, das sie tragen müssen, verfügen diese nicht über besonders kräftig ausgebildete Quer- und Dornfortsätze. Seitlich in den Querfortsätzen befindet sich eine Öffnung durch die sich die Arterie (Arteria vertebralis) zieht, die für die Blutversorgung des Gehirns zuständig ist. Der Neigungswinkel dieser Wirbel beträgt fast 45° , was bei den anderen Wirbeln nicht der Fall ist.

3.1.2. Brustwirbel



Abb. 3: Brustwirbel⁷

Die Brustwirbelsäule besteht aus zwölf Wirbeln und bildet zusammen mit den Rippen den Brustkorb. Jede Rippe ist über ein kleines Gelenk mit dem Querfortsatz des einzelnen Wirbels verbunden. Aufgrund der Rippengelenke ist eine Bewegung der Rippen möglich. Der Aufbau ist ähnlich wie bei den Halswirbeln in ein Rückenmark umschließenden Ring, Quer- und Dornfortsatz eingeteilt.

5 In: <http://www.medicalgraphics.de/kostenlose-bilder/skelett/halswirbelsaeule-lateral.html#joomimg>

7 In: <http://www.medicalgraphics.de/en/free-pictures/skelett/brustwirbelsaeule-vorne.html>

3.1.3. Lendenwirbel

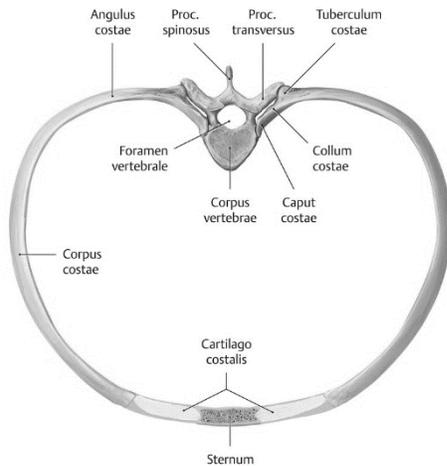


Abb. 4: Lendenwirbel⁸

Die Lendenwirbelsäule besteht aus fünf Wirbeln und ist aufgrund ihrer Belastung um einiges mächtiger als der Rest der Wirbelsäule. Der Aufbau des Wirbels ist ähnlich wie bei den Hals- und Brustwirbeln und besteht aus einem Dorn- und Querfortsatz und Wirbelbogen, in dem sich das Rückenmark befindet.

3.1.4. Kreuz- und Steißbein

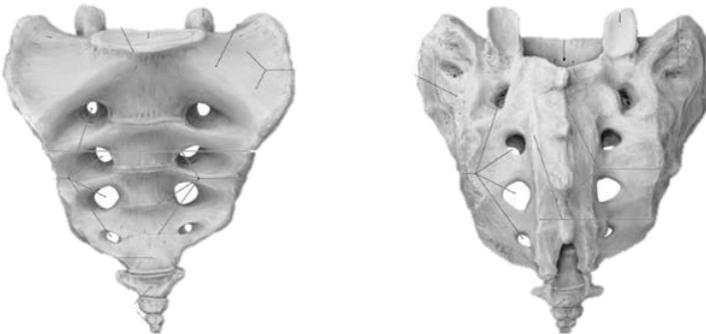


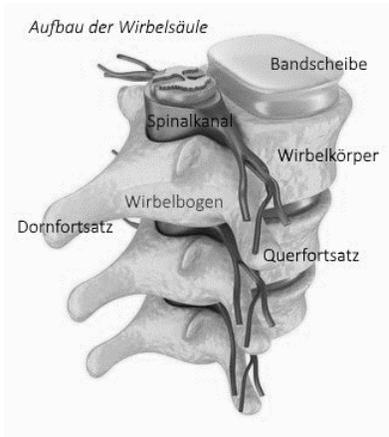
Abb. 5: Kreuz- und Steißbein⁹

Das Kreuzbein besteht aus fünf miteinander verbundenen Wirbeln und ist gemeinsam mit der Beckenschaufel die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken. Nach unten hin ist das Steißbein mit dem Kreuzbein verbunden. Dieser Teil ist im Gegensatz zum Kreuzbein frei beweglich und hat keinen seitlichen Gelenkskontakt.

⁸ In: <http://www.medicalgraphics.de/en/free-pictures/skelett/brustwirbelsaeule-vorne.html>

⁹ In: <https://www.medizin-kompakt.de/rippenkopf-caput-costae->

3.2. Rückenmark und Rückenmarksnerven



Die Nervenfasern des Rückenmarks verbinden das Gehirn mit Rumpf und Gliedmaßen und haben eine Länge von ca. 40-45cm. Aus dem Rückenmark zweigen sich 31 Spinalnervenpaare ab, die es mit Haut, Muskeln, Brust und Bauchraum verbinden. Diese leiten auch sensorische Informationen über den Zustand des Körpers sowie Tastsinns der Haut an das Rückenmark weiter.¹¹

Abb. 6: Rückenmarksnerven¹⁰

Diese Nervenpaare, die zwischen den einzelnen Wirbeln durch Zwischenwirbellöcher hervorkommen, treten fast analog zur Wirbelsäuleneinteilung auf.

Wirbelsäule	Spinalnerven
7 Halswirbel (Vertebrae)	8 Halsnerven (Nervi cervicale)
12 Brustwirbel (Vertebrae thoracicae)	12 Brustnerven (Nervi thoracales)
5 Lendenwirbel (Vertebrae lumbales)	5 Lendennerven (nervi lumbales)
5 Wirbeln Kreuzbein	5 Kreuzbeinnerven (nervi sacrales)
4 Wirbeln Steißbein	1 Steißbeinnerv

¹⁰ In: <https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/muskel-knochen/spinalkanalstenose>

¹¹ Vgl.: Parker S. 98

3.2.1. Verlauf der Rückenmarksnerven

Es ist wichtig in diesem Zusammenhang den Verlauf der Rückenmarksnerven zu verstehen. Denn „Verschiebungen von Wirbeln können Reizungen des Nervensystems verursachen und die Strukturen, Organe und Funktionen beeinträchtigen [...]“¹² Das folgende Kapitel zeigt auf, wie die Nervenbahnen ausgehend von der Wirbelsäule im menschlichen Körper verlaufen. Leidet ein/eine KlientIn unter Wirbelblockaden, können davon auch die Nervenbahnen und die dazugehörige Organfunktion beeinträchtigt sein.

1. Groß-, Kleinhirn (Telencephalon, Cerebellum)		C1-C8: 8 Halsnerven
2. Amnervengeflecht (Plexus Brachialis)		
3. Rückenmark (Medulla Spinalis)		T1-T12: 12 Brustnerven
4. Speichennerv (Nervus Radialis)		
5. Mittellarmnerv (Nervus Medianus)		
6. Ellenerv (Nervus ulnaris)		L1-L5: 5 Lendennerv
7. Hautnerven (Nervi Cutanei)		S1-S5: Kreuzbeinnerven
8. Lenden-, Kreuzbeingeflecht (Plexus Lumbosacralis)		Co1: 1 Steißnerv
9. Oberschenkelnerv (Nervus Formalis)		
10. Ischiasnerv (Nervus Ischiadicus)	Abb. 7: ¹³	

Die Funktion dieser Rückenmarksnerven kann in zwei Arten eingeteilt werden: Sie können Informationen aus von der Wirbelsäule (efferent), also dem zentralen Nervensystem zu Organen,

12 In: Hay S. 85

13 In: <https://www.dr-gumpert.de/html/rueckenmarksnerven.html>

Muskeln und anderen Körperbestandteilen transportieren. Darunter fallen z.B. Bewegung eines Muskels sowie Regulation der Organfunktion wie Zu- oder Abnahme einer Darmtätigkeit oder vermehrte oder verminderte Sekretion von Verdauungssäften. Die andere Funktion betrifft Einflüsse zur Wirbelsäule (afferent), also in die Gegenrichtung. Darunter fallen äußere Einflüsse wie Schmerz oder sensible Wahrnehmungen wie z.B. Magenfüllung werden zu den Rückenmarksnerven weitergeleitet.¹⁴

So können der Funktionen des Nervs vier Qualitäten zugesprochen werden:

- Somato-efferent: Informationen, die z.B. zu einer Muskelbewegung führen
- Somato-afferent: Informationen über sensible Wahrnehmung über die Haut
- Viszero-efferent: Informationen, die die Organtätigkeit beeinflussen
- Viszero-afferent: Information über den Zustand der Organe¹⁵

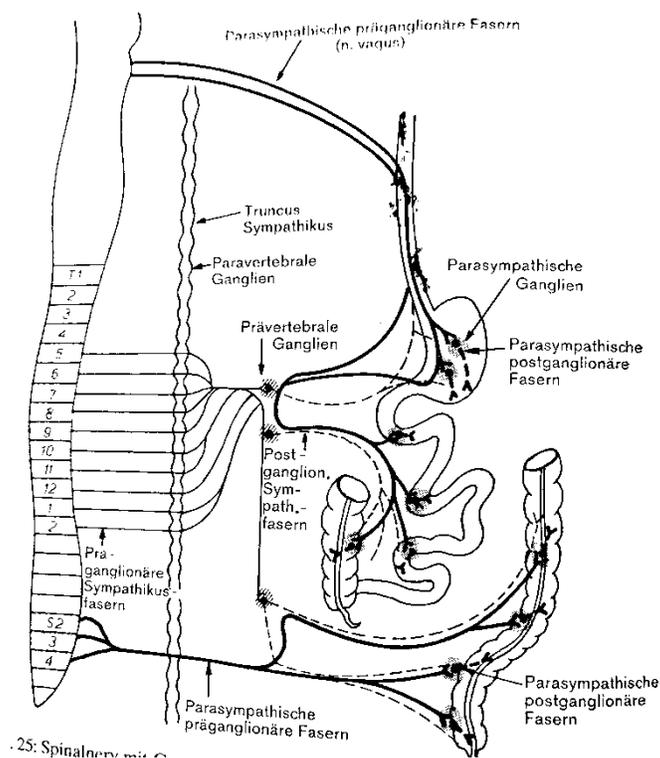


Abb. 8: Rückenmarksnerven und deren Verbindungen ¹⁶

14 Vgl. <https://www.dr-gumpert.de/html/rueckenmarksnerven.html>

15 In: <https://www.dr-gumpert.de/html/rueckenmarksnerven.html>

16 In: Graulich, S. 46

„Man sieht [...], dass ein verschobener Wirbel viel weitreichende Auswirkungen haben kann, als man gemeinhin annimmt. Zum einen können die feinstofflichen Nervenverbindungen zu den einzelnen Organen bei verschobenen Wirbeln zu einer Unterversorgung dieser Organe führen. [...] Zum anderen kann es über längere Zeit zu einer Schmerzgewöhnung kommen und so Fehlinformationen an unser Gehirn leiten.“¹⁷

4. Definition von Wirbelblockaden

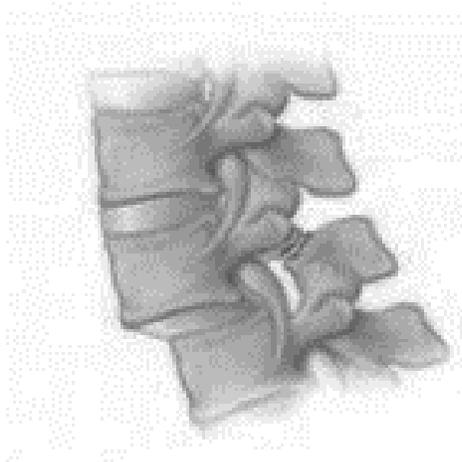


Abb. 9: Wirbelblockade¹⁸

Wirbel können sich aufgrund vieler Ursachen wie z.B. Fehlbelastung, falsches Heben, emotionaler Stress und Verspannung, Angespanntheit usw. verschieden und sind demnach auf äußere und innere Reize zurückzuführen. „Die psychischen Probleme können sich auch direkt im Zustand der Wirbelsäule widerspiegeln. [...] So können Magenprobleme entstehen, wenn wir etwas unterdrücken, was physisch wiederum zu einer Schwäche im Wirbelbereich TH7 – dem „Magenwirbel“ – führt, der nach innen rutschen oder sich verschieben kann.“¹⁹

Die Verschiebung kann in unterschiedliche Richtungen passieren:

- Anterior Fehlstellung
- Posteriore Fehlstellung

17 In: Raslan, S. 56

18 In: https://iliveok.com/health/displacement-vertebrae_113106i16064.html

19 In: Raslan, S. 57

- Linksseitige Fehlstellung
- Rechtsseitige Fehlstellung

In der Dorn-Therapie wird die Blockade der Wirbel wie folgt beschrieben:

„Die im Sinne der manuellen Therapie angewendeten Begriffe „Blockade“ oder „Blockierung“ bezeichnen die reversibel eingeschränkte Beweglichkeit eines Gelenks oder Wirbelsegments. Diese Definition schließt die vollständige Unbeweglichkeit aus, da in diesem Fall die Gelenkfunktion nicht stört, sondern aufgehoben ist.“²⁰

Der Grad der Blockade bzw. der Wirbelverschiebung kann in fünf Abstufungen eingeteilt werden:

- 1 “degree - the vertebra is displaced by a quarter. There are almost no complaints, sometimes minor pains.
- 2 degree - the vertebra is displaced by half. There are stable aching pains, there is a muscle weakness.
- 3 degree - the vertebra is displaced by three quarters. Disturbing severe pain in the back, adjacent systems, muscle weakness, disruption of the internal organs, changes in posture and gait.
- 4 degree - the vertebra is completely displaced. Disturbing severe pain, weakness in the hands, a violation of posture and habitual position of the body, changes in the function of adjacent internal organs and systems.
- 5 degree - the vertebra is displaced and sagging. There is a syndrome of compression of the spinal cord, possibly ruptures. Severe radicular pain and partial paralysis. There is limited movement.“²¹

20 In: Breidenbach, Ewert. S. 7

21 In: https://iliveok.com/health/displacement-vertebrae_113106i16064.html

Aber nicht nur der Grad der Verschiebung ist ausschlaggebend, sondern auch die Richtung, in die der Wirbel rutscht. „Verschiebungen nach rechts deuten häufig auf Probleme im rationalen Bereich, also dem der linken Gehirnhälfte hin, während Verschiebungen nach links eine energetische Schwächung der rechten Gehirnhälfte darstellen können, die für den emotionalen Bereich steht.“²²

Es können sich auch nicht nur einzelne Wirbel verschieben, sondern auch ganze Wirbelgruppen. Ist das der Fall, wird von Lordose bzw. Kyphose oder von skoliotischen Veränderungen gesprochen.

Es gibt Seitens der Heilpraktik und TCM²⁴ genügend Beschreibungen über Blockaden dieser Art, die in der Schulmedizin jedoch wenig Beachtung bekommen und wenn, dann erst seit kurzer Zeit. Die Zeitschrift „Klinische Medizin: Österreichische Zeitschrift für wissenschaftliche und praktische Medizin“ erwähnt in einer Ausgabe von 1956 über die Schwierigkeit eine Wirbelblockade überhaupt nachzuweisen und „daß die Diagnose Wirbelblockade im Sinne der Chiropraktik röntgenologisch nicht zu stellen ist.“²⁵ So ist zu erkennen, dass diese Problematik eine erst junge und schwer festzustellen ist, da die Symptomatik immer unterschiedlich verläuft (von Tinnitus bis Kinderlosigkeit)²⁶. So kann sich die Schulmedizin auch nicht immer erfolgreiche Therapiemethoden mit PatientInnen erklären, die aufgrund der Lockerung der Wirbelblockaden plötzlich schmerzfrei sind.

5. Symptome bei Wirbelblockaden

Es ist schwer alle Symptome der Wirbelblockaden aufzulisten, da sie sich von Mensch zu Mensch unterscheiden, genauso es davon abhängig ist, welche Wirbel blockiert sind. Oft kann auch dazu kommen, dass es mehrere, nicht nebeneinander liegende Wirbel sind, die behandelt werden müssen, und dadurch die Symptome vielseitig sind. Man findet zahlreiche Bücher zum Thema

22 In: Raslan, S. 57

24 Hier ist meistens von Rückenbeschwerden bzw. -problemen die Rede.

25 In: KlinischeMedizin, S.286

26 s. 5. Kapitel „Symptome“ S. 13

„Heilung durch Wirbelblockade“ bei unterschiedlichsten Themen: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Tinnitus, unterschiedliche Gelenkschmerzen, Kinderlosigkeit, Beckenschiefstand, usw. Laut Breidenbach und Ewert müssen bei Wirbelblockaden auch nicht immer zwingend Symptome auftreten. So beschreiben die Autoren im Rahmen der Dorn-Therapie folgende Diagnosemethoden:

- „Blockierte Gelenke oder Wirbelsegmente verursachen nicht zwingend Schmerzen
- Schmerzhaftes Gelenk ist nicht zwingend blockiert
- Blockadebedingte Schmerzen verringern sich sofort nach Auflösen der Blockade“²⁷

Viele Beschwerden, egal ob psychischen oder physischen Ursprungs, können demnach durch die Behebung der Wirbelblockaden gelöst werden.

„Das Aufheben der Wirbelblockaden reicht manchmal schon, um internistische Krankheiten erfolgreich zu therapieren. In jedem Fall unterstützt es den Menschen bei seiner Genesung, unabhängig davon, ob der Wirbel aufgrund eines inneren Geschehens blockiert war oder umgekehrt.“²⁹

5.1. Dorn Therapie

Die folgende Tabelle beschreibt die Zuweisung und Funktion der Wirbel. Laut der Dorn-Therapie wird davon ausgegangen, dass eine Fehlstellung im Becken und von den Wirbeln bzw. Wirbelsegmenten auch Einfluss auf die in diesem Segment liegenden Organe und Gewebsbereiche hat. Diese Fehlstellungen haben auch Einfluss auf die Emotionen, was ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen kann. Es ist wichtig sich dieser bewusst zu werden, da sie einen erheblichen Einfluss auf unser Leben haben können.

27 In: Breidenbach, Ewert: S. 8

29 Ebda S. 8

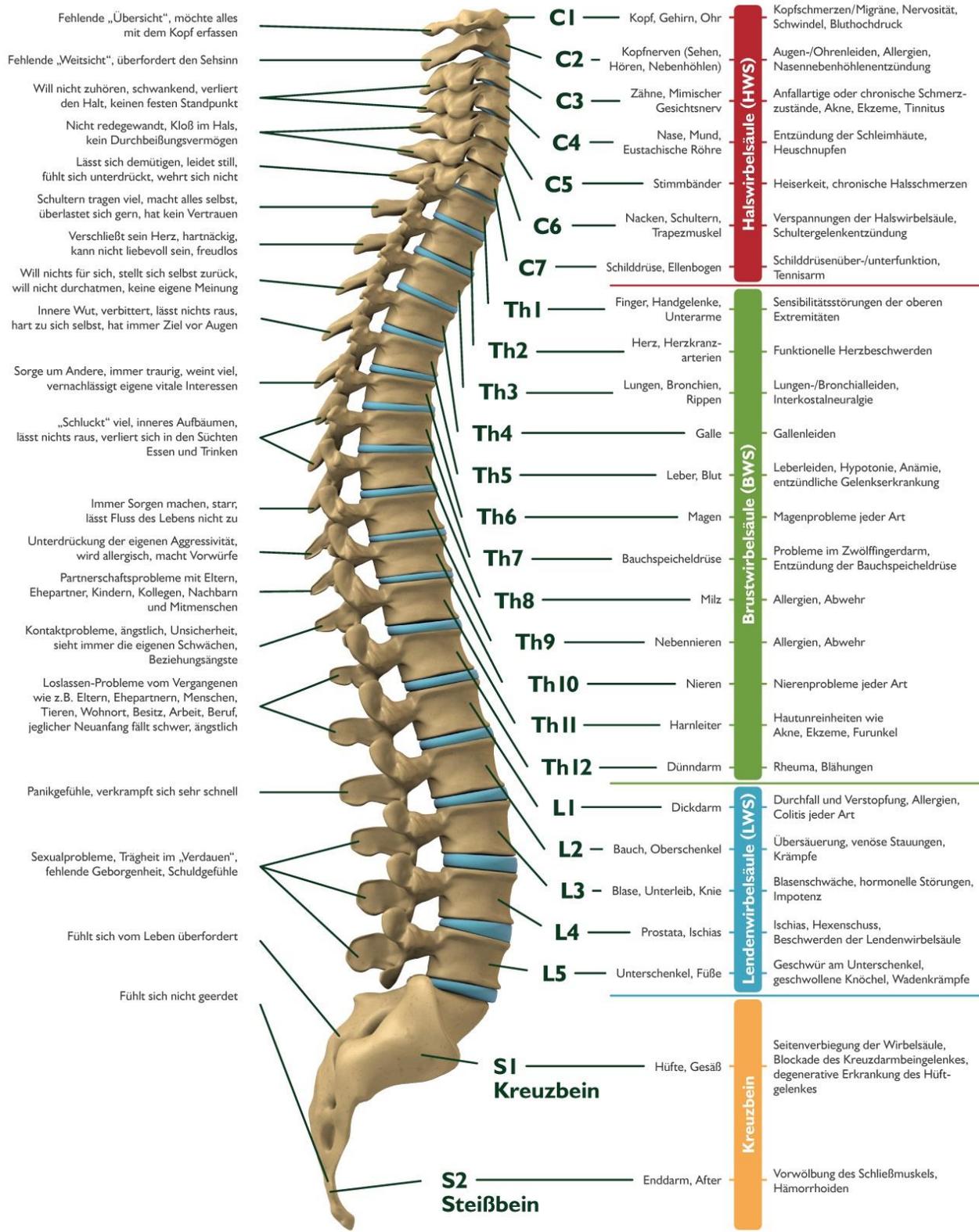


Abb. 10: Wirbel³⁰

5.2. Luise Hay Ansatz

Laut der Autorin Luise L. Hay haben Wirbelblockaden mit festgefahrenen Denkmustern zu tun – können also eine psychische Ursache haben. Die folgende Tabelle aus dem Buch „Heile deinen Körper“ macht dies eindeutig.

Durch das Ertasten kann die Fehlstellung des einzelnen Wirbels lokalisiert werden – auch können, je nach dem welcher Wirbel betroffen ist, die von Dorn und Hay angeführten Denkmuster angesprochen werden, um so die Selbst Wahrnehmung zu stärken und um diese sich bewusst zu machen.

Mit dieser Tabelle kriegt man eine neue Möglichkeit mit sich und seinem Körper zu arbeiten,beinen neuen Zugang.

Wirbel	Mögliche Ursachen	Neues Denkmuster
C1	Angst, Verwirrung. Läuft vor dem Leben davon. Fühlt sich nicht gut genug. „Was würden die Nachbarn dazu sagen?“ Nicht enden wollender innerer Dialog.	Ich bin in meiner Mitte, ruhig und ausgeglichen. Das Universum stimmt mir bei. Ich vertraue meinem höheren Selbst. Alles ist gut.
C2	Ablehnung von Weisheit. Weigerung, zu wissen oder zu verstehen. Unentschlossenheit. Groll und Vorwurf. Verhältnis zum Leben unausgeglichen. Leugnung der eigenen Spiritualität.	Ich bin eins mit dem Universum und allem Leben. Es ist gut für mich, zu wissen und zu wachsen.
C3	Nimmt Vorwürfe anderer auf sich. Schuldgefühle. Märtyrer. Unentschlossenheit. Macht sich selbst nieder. Schluckt mehr, als man verdauen kann	Ich bin nur für mich selbst verantwortlich und freue mich über mich selbst. Ich kann alles handhaben, was ich erschaffe.
C4	Schuldgefühle. Unterdrückte Wut. Verbitterung. Angestaute Gefühle.	Ich bin klar in meiner Kommunikation mit dem Leben. Ich bin frei, das Leben gerade jetzt zu

30 In: <https://www.reset-stuttgart.de/ratgeber-gesundheit/3-tipps-gegen-nackenverspannungen-und-steifer-nacken>

	Ungeweinte Tränen.	genießen.
C5	Angst vor Lächerlichkeit und Demütigung. Angst, sich selbst auszudrücken. Lehnt das Gute in sich selbst ab. Überlastet.	Meine Kommunikation ist klar. Ich nehme das Gute in mir an. Ich lasse ab von allen Erwartungen. Ich werde geliebt und bin in Sicherheit.
C6	Belastung. Überlastet. Versucht, andere zu verändern. Widerstand. Mangelnde Flexibilität.	Liebevoll überlasse ich andere ihren eigenen Lektionen. Ich sorge voll Liebe für mich selbst. Ich gehe mit Leichtigkeit durchs Leben.
C7	Verwirrung. Wut. Fühlt sich hilflos. Kann sich nicht äußern.	Ich habe das Recht, ich selbst zu sein. Ich vergebe der Vergangenheit. Ich weiß, wer ich bin. Ich berühre andere mit Liebe.
Th1	Angst vor dem Leben. Hat zu viel zu bewältigen. Kann damit nicht umgehen. Verschließt sich vor dem Leben.	Ich akzeptiere das Leben und nehme es mit Leichtigkeit auf. Alles Gute ist jetzt mein.
Th2	Angst, Schmerz, Verletzung. Will nicht fühlen. Verschließt sein Herz	Mein Herz vergibt und lässt los. Es ist gut, mich selbst zu lieben. Innerer Frieden ist mein Ziel.
Th3	Inneres Chaos. Tiefe, alte Verletzungen. Unfähigkeit zur Kommunikation.	Ich vergebe jedem. Ich vergebe mir selbst. Ich baue auf mich.
Th4	Verbitterung. Bedürfnis, den Irrtum anderer aufzuzeigen. Verurteilen	Ich gebe mir selbst das Geschenk der Vergebung und wir sind beide frei
Th5	Lehnt die Verarbeitung der Emotionen ab. Aufgestaute Gefühle, Rage.	Ich lasse das Leben durch mich fließen. Ich bin willens zu leben. Alles ist gut.
Th6	Wut auf das Leben. Zurückgehaltene negative Emotionen. Angst vor der Zukunft. Ständige Sorgen.	Ich vertraue, dass das Leben sich auf positive Weise vor mir entfaltet. Es ist gut, mich selbst zu lieben.
Th7	Sammelt Schmerz. Verweigert sich Genuss	Bereitwillig lasse ich los. Ich lasse Schönes in mein Leben ein.
Th8	Besessen vom Scheitern. Wehrt sich gegen das Gute in sich selbst.	Ich bin offen und empfänglich für alles Gute. Das Universum liebt mich und unterstützt mich.
Th9	Fühlt sich vom Leben im Stich gelassen. Macht anderen Vorwürfe. Fühlt sich als	Ich nehme meine eigene Macht in Anspruch. Liebevoll erschaffe ich meine Wirklichkeit selbst.

	Opfer	
Th10	Weigerung, Verantwortung zu übernehmen. Will lieber Opfer sein. „ Das ist alles eure Schuld!“	Ich öffne mich für Freude und Liebe, die ich freizügig gebe und reichlich empfangen.
Th11	Schwaches Selbstbild. Angst vor Beziehungen.	Ich sehe mich als schön, liebenswert und beliebt. Ich bin stolz darauf, ich zu sein
Th12	Enteignet sich selbst des Rechts zu leben. Unsicher und ängstlich vor der Liebe. Unfähig zu verdauen.	Ich beschließe, die Freude des Lebens in meinem Körper zirkulieren zu lassen. Ich bin willens, mich aufzubauen.
L1	Ein Schrei nach Liebe und das Bedürfnis, allein zu sein. Unsicherheit.	Ich bin sicher im Universum und alles Leben liebt und unterstützt mich.
L2	Im Schmerz der Kindheit steckengeblieben. Sieht keinen Ausweg.	Ich wachse über die Begrenzungen meiner Eltern hinaus und lebe für mich selbst. Jetzt bin ich an der Reihe
L3	Sexueller Missbrauch. Schuldgefühle. Selbsthass.	Ich lasse die Vergangenheit los. Ich mag mich und meine schöne Sexualität. Ich bin in Sicherheit. Ich werde geliebt
L4	Ablehnung der Sexualität. Finanzielle Unsicherheit. Angst um die Karriere. Fühlt sich machtlos.	Ich liebe den, der ich bin. Ich stehe auf der festen Grundlage meiner eigenen Kraft. Ich bin sicher auf allen Ebenen
L5	Unsicherheit. Schwierigkeit der Kommunikation. Wut. Unfähigkeit, Lust anzunehmen	Ich habe es verdient, am Leben Freude zu haben. Ich will Freude und Vergnügen und nehme sie an.
Sacrum	Machtverlust. Alte, verbohrt Wut.	Ich bin die Macht und Autorität in meinem Leben. Ich lasse die Vergangenheit los und nehme mein Gutes jetzt in Anspruch
Os coccygis	Aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Festhalten. Selbstvorwürfe. Bleibt auf dem alten Schmerz sitzen	Ich bringe mein Leben durch Selbstliebe wieder ins Gleichgewicht. Ich lebe im Heute und liebe mich so, wie ich bin ³¹

31 In: Hay, S. 86ff.

6. Ursachen

Genauso wie die Problematik der Symptome zu definieren, ist es schwer die Wirbelblockaden auf eine Ursache zurückzuführen. Oft ist es ein Zusammenspiel von mehreren Faktoren, die sich auf den Rücken auswirken.

Nach den AutorInnen Breidenbach und Ewert, können Wirbelblockaden folgende Ursachen haben:

- „Mechanische Fehl- oder Überbelastung. Dazu gehören Bagateltraumen, Verletzungen, häufig eingenommene ungünstige Körperhaltung, dauerhafte ungünstige Körperhaltung (Schonhaltung, „schlechte Haltung“)
- Strukturelle Gelenkveränderungen: Sie führen zu vermehrter Belastung umgebender Strukturen.
- Reflektorische Reize aus Organen aus demselben Segment. Sie führen zu verändertem Muskeltonus an der Haltemuskulatur.
- Stresssituationen.“³²

Aus der Sicht der TCM lassen sich Rückenbeschwerden³³ in chronische und akute Leiden aufteilen. Akute Rückenschmerzen können durch ein Trauma oder pathogene Faktoren verursacht werden, wie z.B. ein Sturz oder eine Verletzung. Dadurch kann eine Schädigung der Leitbahnen, der Muskeln und Sehnen entstehen und zu einer schmerzhaften Qi und Blutstagnation führen. Auch können Wind, Kälte, Nässe und Hitze in den Körper eindringen und eine Qi und Blutstagnation in den Meridianen verursachen. Wind greift dabei meistens den Oberkörper, den Kopf und Nacken an und kann den Qi und Blutfluss an vielen Stellen verhindern und führt so zu starken lokalen Schmerzen. Greift Hitze den Rücken an, können brennende Schmerzen mit einem Hitzegefühl entstehen, die durch Wärme verschlechtert und Kälte gebessert werden. Falls es sich um Nässe handelt, so wird der Qi und Blutfluss verlangsamt, es kann sich Feuchtigkeit ansammeln und es

32 In: Breidenbach; Ewert, S. 123

33 Es gibt keine eindeutige Beschreibung seitens der TCM zu Wirbelblockaden. Die Rede ist meistens von generellen „Rückenleiden“ und ihren Ursachen. Dennoch lassen sich Wirbelblockaden, die ja in die Kategorie der Rückenleiden fallen, in der Ursachenfindung und Behandlung verbinden.

entwickeln sich dumpfe Schmerzen und Schwellungen. Es können auch pathogene Faktoren in Kombination auftreten, wie z.B. Wind-Hitze.³⁴

Ist also in einem dieser Bereiche der Qi-Fluss gestört und kann nicht ungehindert fließen, kommt es zu einem Verlust an Beweglichkeit, Inflexibilität und Steifheit und schließlich zu Starre und Schmerzen, die chronisch werden können. „Ist der Qi-Fluss schon in der Kindheit gestört, können durch zunehmende Unbeweglichkeit Verkrümmungen der Wirbelsäule, z.B. Skoliose auftreten.“³⁵

„Ein Beispiel für ein chinesisches Syndrommuster bei chronischem Kreuzschmerz ist die Kombination von breitflächigem Rückenschmerz, Kniegelenkschmerz mit Schwellung der Gelenke, Verschlechterung der Beschwerden durch Feuchtigkeit, Kälte und Ruhe, Besserung durch leichte Bewegungen und Wärme, weiterhin von allgemeiner Antriebsschwäche, diffuser Ängstlichkeit, kalter Extremitäten, insbesondere kalten Füßen, Hörstörungen, Tinnitus, Schwindel, verminderter Libido. Dies Syndrom wird als „Nieren-Yang-Schwäche mit Milzpankreas-Nässe“ bezeichnet.“³⁶

Es kommen aber auch andere Faktoren wie emotionaler Stress, Fehlernährung, einseitige Belastung, eine schwache Konstitution und Bewegungsmangel als Auslöser infrage. Wenn sich die KlientInnen dauerhaft gestresst und frustriert fühlen, so kann dies den Funktionskreis Leber belasten und zu einer Qi-Stagnation führen, die zu Rückenschmerzen führt. Begleitet werden die Rückenbeschwerden auch von Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Ärger, Stimmungsschwankungen.³⁷

Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle: ernährt man sich über einen längeren Zeitraum schlecht, schwächt das den Funktionskreis Milz und Magen was zu einer Schwächung von Qi und Blut (Xue) führt. Hierdurch werden dann Muskeln und Sehnen nicht mehr adäquat versorgt, und es können generalisierte Rückenschmerzen auftreten. In Kombination mit einer längeren Überlastung und

34 Vgl. Vgl: https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/bilder/presseartikel/NHK-Artikel_Chronische_Rueckenschmerzen_Buerklin.pdf

35 In: Kalbantner-Wernicke, Müller, Tetling, Waskowiak, S.45

36 In: Casser, Hasenbring, Becker, Baron, S. 354f.

37 Vgl: https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/bilder/presseartikel/NHK-Artikel_Chronische_Rueckenschmerzen_Buerklin.pdf

einer schwachen Konstitution der KlientInnen hinzu, werden die Schmerzen noch schlimmer. Der Bewegungsmangel verstärkt diese Beschwerden dann noch zusätzlich.³⁸

Um herauszufinden, was die Ursache sein könnte, ist es wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten – also Lebensweise, Alter, Ernährung, Körpertonus und den psychischen und physischen Belastungen, denen der Mensch im Alltag ausgesetzt ist.

Bei einer Wirbelblockade stellt sich auch die berühmte Henne-Ei-Frage. Wurden die Wirbelblockaden durch Stress, usw. ausgelöst oder lösen die Wirbelblockaden eine Stressreaktion im Körper aus und rufen dadurch Verspannungen, Stress, Schlaflosigkeit usw. hervor. An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass die oben angeführten Symptome (siehe Kapitel 4. Symptome und 5. Ursachen) auch die Ursachen sein können.

Wirbelblockaden → Beschwerden

Beschwerden → Wirbelblockaden

In beiden Fällen lassen sich durch eine begleitende, angepasste Shiatsu-Behandlung, ggf. ein Besuch beim Chiropraktiker, sowie ein gezielter Muskelaufbau zahlreiche Symptome behandeln.

7. Anamnese

Wie lässt sich nun eine Wirbelblockade bei einer Shiatsu-Behandlung feststellen? Um mögliche Blockade festzustellen, sind die Vor- und Nachgespräche, neben der Behandlung ausschlaggebend. Dadurch, dass Blockaden teilweise auch schmerzfrei (s.o.) sein können, ist ein eindeutiges Erkennen schwer, bis unmöglich. Mögliche Aussagen von Klientinnen könnten aber darauf hindeuten:

³⁸ Vgl. https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/bilder/presseartikel/NHK-Artikel_Chronische_Rueckenschmerzen_Buerklin.pdf

- Atembeschwerden – Stechen, Ziehen beim Einatmen im Brustbereich oder Rücken
- Bewegungseinschränkung – Rotation der Wirbelsäule
- Stechende Schmerzen
- Taubheitsgefühle – in den Extremitäten
- Gefühlsschwankungen – ohne erkennbaren Grund
- Organische Dysfunktion – Verdauung, Müdigkeit, Herzbeschwerden (siehe Abb. 10)

Der Verdacht auf eine Blockade festigt sich natürlich, wenn die oben genannten Indizien in Kombination auftreten. Also z.B. Atembeschwerden und Taubheitsgefühle im Daumen. Ein weiterer Hinweis zeigt sich bei der Behandlung und beim Ertasten der Wirbelsäule. Verspürt der/die Klientin bei Druck in dem Fall direkt auf der Wirbelsäule Schmerzen, ist das ein weiterer Indikator. Schwieriger ist es, wenn der/die Klientin nur mit Gefühlsschwankungen zu kämpfen hat.

Allgemein gilt bei der Anamnese, dass folgende Punkte bei der Befragung des/der Klientin zu beachten sind:

- Zeitdauer und möglicher Auslöser der Erkrankung
- Genaue Lokalisation der Beschwerden und Zuordnung zu den betroffenen Meridianen
- Schmerzqualität und Beeinflussung der Beschwerden durch Ruhe oder Bewegung sowie klimatische (Hitze, Kälte, Feuchtigkeit u.a.) und/oder psychische Faktoren (Angst, Sorge, Hektik o.Ä.)
- Ernährungsweise³⁹

Was aber an dieser Stelle erneut zu erwähnen ist, dass eine eindeutige Diagnose nicht feststellbar ist. Es kann ein Verdacht geäußert werden, ebenfalls eine Empfehlung zu einem Besuch bei

39 In: Casser, Hasenbring, Becker, Baron, S. 354

einem/einer ChiropraktikerIn oder PhysiotherapeutIn. Vor allem, wenn die Beschwerden bei wiederholten Behandlungen in regelmäßigen Abständen nicht besser werden und anhaltend sind.

8. Shiatsu-Behandlung

Im Shiatsu gibt es viele Möglichkeiten, um Rückenbeschwerden und somit die Wirbelblockaden zu lindern bzw. zu lösen. Alle aufzulisten würde den Rahmen dieser Abschlussarbeit sprengen. Da ich persönlich viel mehr Erfahrung als Shiatsu Empfangender habe, werde ich Behandlungen vorwiegend aus dieser Perspektive beschreiben. In meinem Fall waren diese Ansätze hilfreich. Manche haben sich direkt auf die Wirbelblockaden ausgewirkt, manche eher an meinem gesamten Wohlbefinden. So oder so hilft mir Shiatsu, um mit meinen Rückenbeschwerden besser zurechtzukommen.

Grundsätzlich gilt: Der beste Behandlungsansatz ist individuell und muss je nach Bedarf angepasst werden.

Es muss überlegt werden was im Vordergrund liegt: sind das die organischen Beschwerden, die Bewegungseinschränkungen, Schlafqualität o.Ä., so muss man seine Herangehensweise auch anpassen. Nicht zu vergessen ist auch der Wunsch des/der KlientIn. Jemand der sich wünscht, dass seine Verspannung gelöst wird, wird man auch nicht am Magenmeridian behandeln, obwohl es vielleicht sogar besser wäre, z.B. im Fall der Blockade des 6 Brustwirbels (Magen).

Zu überlegen ist auch, ob man die Rückenbeschwerden/Wirbelblockaden in den Vordergrund stellt oder nicht. Dies muss mit den Empfangenden besprochen werden und je nach Akutheit eingesetzt werden.

Im Rahmen unserer Shiatsu Ausbildung haben wir auch die Körperarbeit erlernt. Die unerwähnt zu lassen wäre meiner Meinung nach falsch, da sie enormes Potential hat. Ich habe bis jetzt eigentlich meist im Rahmen der Ausbildung Körperarbeit Behandlungen bekommen - denke mir aber, dass sie sehr wichtig wäre, um chronische und langwierige Rückenschmerzen zu behandeln.

Stellt sich im Vorgespräch ein Verdacht einer Wirbelblockade, bieten sich u.a. folgende Arten von Behandlungen an:

- Fortgeschrittene Techniken
- Tiefes Shiatsu
- Körperarbeit
- Symptom behandelnde Shiatsu Massage

8.1. Fortgeschrittene Techniken

Besonders hervorzuheben ist der Ablauf „den Himmel verwurzeln: Holz“. In diesem Ablauf geht es „vorrangig um die Integration von Atemarbeit in die Praxis des Shiatsu - und die damit verbundenen Implikationen auf Meridian- und Körperstrukturebene.“⁴⁰ Die diagonale Dehnung u.a. ist in meinem Fall besonders angenehm und hilfreich.

Behandelt wird im Schulter- und Nackenbereich, sowie Rumpf und am Verlauf des Gallenblasenmeridians.

Hier ein paar Beispielbilder (Abb. 11-14)⁴¹:

40 In: <https://shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/234-fortgeschrittenentechniken-im-shiatsu-5?mod=1&Itemid=557>

41 In: Tripp, Fortgeschrittenen-Techniken, S. 13ff



Schulter/Arm nach hinten-unten dehnen



Vorbereitung



Schulter/Arm nach oben dehnen
eventuell mit 2. Hand Dehnung unterstützen



Vorbereitung



Den Himmel verwurzeln: Holz

Seitlicher Körperbereich
„Tigermaul“



„Halbmond“



Gallenblasen-Meridian am Oberschenkel



Gallenblasen-Meridian am Unterschenkel



Diagonale Dehnung rhythmisch
Arm nur unterstützen



Digonale Dehnung statisch
durchgestrecktes Bein, Zug am Arm



8.2. Tiefes Shiatsu

Dieser Ablauf besteht u.a. aus der Arbeit in Bauchlage am Blasenmeridian.

Die Arbeit mit dem Ellenbogen ist in meinem Fall sehr hilfreich, da die Verspannung tiefer liegt und meist punktuell ist. In den meisten Fällen verschwanden meine Rückenschmerzen danach.

Hier ein paar Beispielbilder (Abb. 15, 16)⁴²:



Schulterblattlinie (Seiza-Sitz, Druck mit dem Ellenbogen)
- 3 Stellen im Verlauf des Blasenmeridians - 3x

3 Stellen zwischen dem 1. Brustwirbel und der Unterkante des Schulterblatts mit dem Ellenbogen/Unterarm drücken (in der Mitte zwischen der Innenkante des Schulterblatts und der Mittellinie, „1. Blasenast“).

Tiefes Shiatsu



Shiatsu des Rückens

Rückenlinie (Seiza-Sitz, Druck mit dem Ellenbogen) - 5
Stellen im Verlauf des Blasenmeridians - 3x

5 Stellen zwischen der Unterkante des Schulterblatts und dem Sacroiliacalwinkel mit dem Ellenbogen/Unterarm drücken (in der Mitte zwischen der Innenkante des Schulterblatts und der Mittellinie, „1. Blasenast“).



42 In: Tripp, Tiefes Shiatsu, S. 6f.

8.3. Körperarbeit

„Körperarbeit“ bezeichnet jene ganzheitliche Behandlungsmethode in der es im Grunde um die Verbesserung der Körperhaltung und der Lebensqualität geht. Gearbeitet wird am Nerven-, Atmungs- und Faszien System. Wie schon Ida Rolf festhält, sind „die Faszien [...] das Organ der Körperhaltung“ (s.u.) und dadurch auch zusammenhängend mit unseren Rückenbeschwerden und den damit verbundenen Wirbelblockaden. Durch diese Methode werden unausgeglichene Strukturen des Körpers mit einer speziellen Form der manuellen Technik, die für den Beobachter an tiefe Bindegewebsmassage (Arbeit mit Muskulatur und Faszien) erinnert, bearbeitet. Dadurch wird die Beziehung der einzelnen Körperteile zueinander und zur Schwerkraft verbessert und die mühelose und freie Aufrichtung möglich. „Wesentlich in jeglicher Körperarbeit ist, dass wir mit körperlichen Berührungen einen Menschen in seiner Gesamtheit berühren und damit auch in Kontakt mit seinen Gefühlen und Gedanken treten. [...] Fehl-, Schon- und Schutzhaltungen bedeuten nämlich immer Verspannungen und verminderte Vitalität und wirken negativ auf das physiologische und psychische Befinden.“⁴³

„Ida Rolf ging davon aus, dass der Körper umso weniger Energie für seine Aufrichtung benötige, je näher seine einzelnen Abschnitte sich am Ideal einer senkrechten Linie ausrichten. Ihrer Ansicht nach spielt das Bindegewebe – insbesondere die Faszien – eine zentrale Rolle für die Körperhaltung. In ihrem Buch *Rolfing and Physical Reality* schrieb sie dazu: „Fascia is the organ of posture. Nobody ever says this; all the talk is about muscles. Yet this is a very important concept, and because this is so important, we as Rolfers must understand both the anatomy and physiology, but especially the anatomy of fascia.“ (deutsch: „Die Faszien sind das Organ der Körperhaltung. Niemand erwähnt dies jemals, alle sprechen nur über Muskeln. Dennoch ist dies ein sehr wichtiges Konzept, und weil es so wichtig ist, müssen wir als Rolfer Kenntnisse in Anatomie und Physiologie haben, jedoch insbesondere bezüglich der Anatomie der Faszien.“)

Nach ihrer Theorie passt sich der Körper bei lang anhaltender Belastung im Alltag, oder als Folge von Unfällen und Verletzungen mit einer Veränderung der Faszien in Form einer Verstärkung an. Solche Verstärkungen und Verhärtungen können erworbene Fehlhaltungen fixieren und die Beweglichkeit einschränken.

Ida Rolf sah in der von ihr entwickelten manuellen Behandlung der Faszien den Schlüssel für die nachhaltige Verbesserung der Körperhaltung.⁴⁴

43 In: <https://seiwerdubist.at/blog/wp-content/uploads/2016/08/Atem-und-Shiatsu.pdf>

44 In: <https://de.wikipedia.org/wiki/Rolfing>

Es hat sich im Laufe der Zeit gezeigt, dass sich diese Art von Behandlung in Kombination mit Shiatsu als sehr effektiv erwiesen hat und auch meist länger anhaltende Besserung mit sich bringt.

8.3.1. Die Atemöffnung

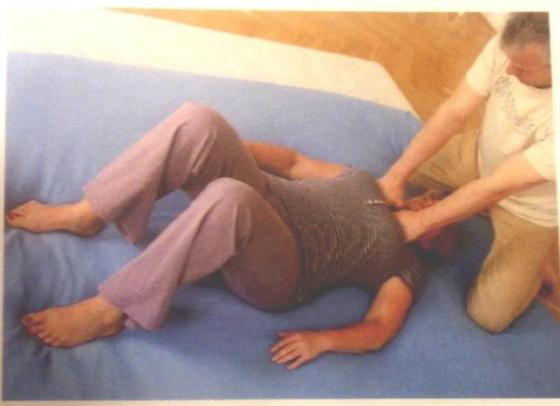
Bei diesem Ablauf würde ich besonders die Atemöffnung, und den Rückenstrecke hervorheben. Es ist deshalb so wichtig, da sich die Atmung nicht nur auf den Brustkorb beschränkt, sondern im besten Fall der ganze Rumpf in Bewegung ist. Atmet eine Person ein, so ist das auf der Hinterseite des Rumpfs zu sehen und betrifft somit auch den Rücken, Hals, Nacken und geht sogar bis zum Beckenboden. „Beim Einatmen verlängert sich die Wirbelsäule nach oben. [...] Der gesamte Rumpf dehnt sich beim Atmen, wenn auch ungleichmäßig, in alle Richtungen aus. da dieser reflektorisch sich auf den Rücken auswirkt bzw. insgesamt den ganzen Oberkörper befreit.“⁴⁵

Gearbeitet wird bei der Atemöffnung ausschließlich auf der Vorderseite des Oberkörpers. Ziel ist es, die Faszien und die tiefe Atemmuskulatur zu lockern. Der Klient wird gebeten gegen den Druck des Behandlers einzuatmen, dadurch wird die Atemmuskulatur gelockert und Blockaden gelöst, tiefe Atmung ist dadurch wieder möglich.

Hier ein paar Beispielbilder (Abb. 17-20)⁴⁷:

1. Unterstützung und Forcierung der Atmung

Der Empfangende⁴¹ liegt auf dem Rücken, seine Beine sind „aufgestellt“, sein Kiefer locker, sein Mund nach Möglichkeit leicht geöffnet.



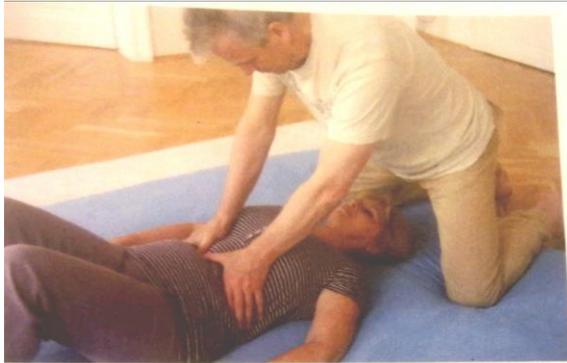
Brustbereich

Mit den Handballen oder den „lockeren Fäusten“ im obere Brustbereich (knapp unterhalb der Clavicula, Schlüsselbein) lin und rechts Druck auf den Brustkorb ausüben. Gegen den Druck der Hände anatmen lassen.



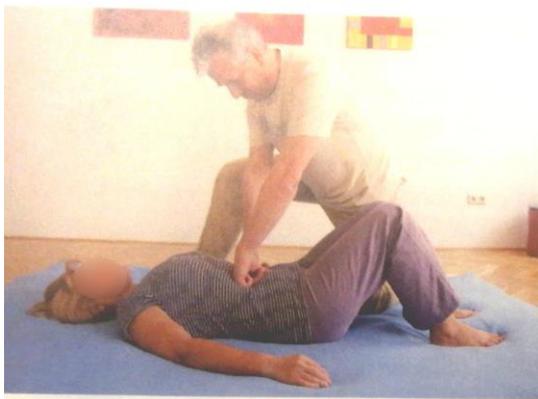
45 In: Ebda.

47 In: Tripp, Körperarbeit, S. 3ff.



Rippenbogenbereich

Mit den flachen Händen im unteren Brustbereich (Rippenbogenbereich) beidseitig Druck ausüben. Gegen den Druck der Hände atmen lassen.

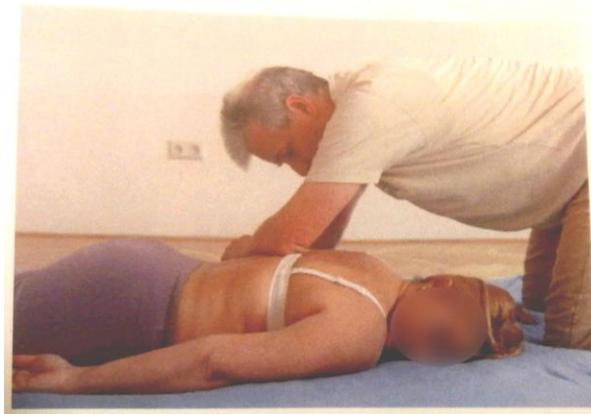


Bauchbereich

Mit den „lockeren Fäusten“ beidseitig Druck im Oberbauchbereich ausüben - eventuell auch im Unterbauchbereich. Gegen den Druck der Hände atmen lassen.



Der Empfangende liegt in der Bauchlage, sein Kopf ist zur Seite gedreht und seine Arme liegen parallel zu seinem Körper.



Stroke auf dem Rückenstrecker

Stroke etwa auf der Höhe des Unterrandes des Schulterblatts beginnend mit dem Ellbogen nach unten bis in den Kreuzbeinbereich und - mit vorsichtigem Druck - weiter über das Kreuzbein. Eventuell schon zwischen den Schulterblättern beginnen.



8.4. Symptom behandelnde Shiatsu Massage

Diese Art von Behandlung kann je nach Art der Beschwerden angewendet werden. In meinem Fall waren es Verdauungsbeschwerden, die am Magenmeridian behandelt wurden. Abhängig davon, welcher Wirbel blockiert ist, wird der dazugehörige Meridian behandelt.

Je nach dem was für den/die KlientIn im Vordergrund liegt.

8.5. Die wichtigsten Meridiane in Bezug auf Rückenschmerzen

Zur Behandlung von Rückenschmerzen sind die Meridiane Niere, Blase, Galle und Gallenblase.

„Die Organe des Wasser Elementes sind Niere und Blase. Beide zusammen bilden eine Yin-Yang Einheit. Die Nieren stellen dabei in gewisser Weise den Kern, die Blasen-Energie ist dem gegenüber eher so etwas wie ein ausführendes Organ (vergleichbar dem Verhältnis von Leber und Gallenblase). Auch in der Körperarbeit und im Shiatsu gehören beide Qualitäten untrennbar zusammen. Die Behandlung des Blasen-Meridians auf der Rückseite des Körpers ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer Behandlung der Nieren-Energie. Zudem ist der Blasen-Meridian für den Behandler leichter zugänglich als der in der Tiefe von Bein und Arm verlaufende Nieren-Meridian.“⁴⁸

48 In: Rappenecker, S. 107

8.5.1. Blasenmeridian und Yu-Punkte

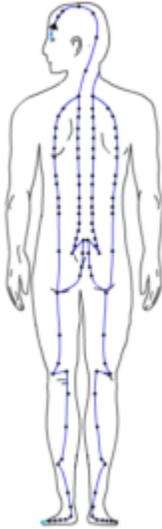


Abb. 21⁴⁹Blasenmeridian und aufliegende Yu-Punkte

In der Literatur wird bei Rückenbeschwerden die Behandlung des Blasenmeridians besonders empfohlen, denn „alle Rückenschmerzen sind zunächst einmal Ausdruck der Situation der Blase. Zusätzlich spiegeln sich alle Rückenschmerzen auch die anderen Organe wider, wie sie sich in den Shu bzw. Yu Punkten auf dem Blasen Meridian zeigen.“⁵¹ „Auf dem inneren Ast des Blasenmeridians liegen die Yu- oder Zustimmungspunkte. Jeder andere Meridian hat hier einen assoziierten Punkt, der den energetischen Zustand des Meridians widerspiegelt, insbesondere dessen chronische Störungen. Aus diesem Zusammenhang heraus können wir von einer harmonisierenden Wirkung der Blasenmeridian-Behandlung auf das gesamte energetische System sprechen. Dies ist auch der Grund, warum die meisten Patienten eine Rückenbehandlung wünschen, denn hierbei wird immer der gesamte Organismus angesprochen.“⁵²

Oder:

„Die Behandlung des Blasenmeridians mit seinen zugehörigen Yu-Punkten in Kombination mit einem gezielten Übungsprogramm zeigt sehr gute Resultate. So kann auch bei Erwachsenen mit rezidivierenden Wirbelblockaden eine Blasenmeridian-Behandlung erstaunliches bewirken.“⁵⁵

Oder:

„Die Blase beeinflusst zusammen mit den Nieren die Knochen und der Meridian läuft entlang der Wirbelsäule. Jedes langanhaltende Ungleichgewicht des Blasen Ki wird daher Auswirkungen auf den Rücken haben. Besteht dieses Ungleichgewicht schon früh im Leben so kann dies eine deformierte Struktur des Rückens bewirken und zu

49 In: <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/blase-meridian/>

51 In: Rappenecker, S. 117

52 In: Kalbantner-Wernike, S. 44

55 Abb. 2. Kalbantner-Wernike, S. 45

Symptomen wie Skoliose oder ausgeprägter Wirbelsäulenverkrümmung führen. In anderen Fällen sind Rückenschmerzen die Folge – meist im Lendenbereich oder in Form von Ischiasbeschwerden mit Ausstrahlung ins Bein im Verlauf des Blasen-Meridians. Manchmal findet man auch Spannung oder Schmerz entlang der gesamten Wirbelsäule oder Schmerzen in anderen Bereichen des Rückens. Mangelt es an Nieren-Yang, so wird der Schmerz oft von einem Kältegefühl begleitet. Die Energie des Blasen-Meridians prägt auch die Körperhaltung, da sie den Rücken stärkt und unterstützt.“⁵⁶

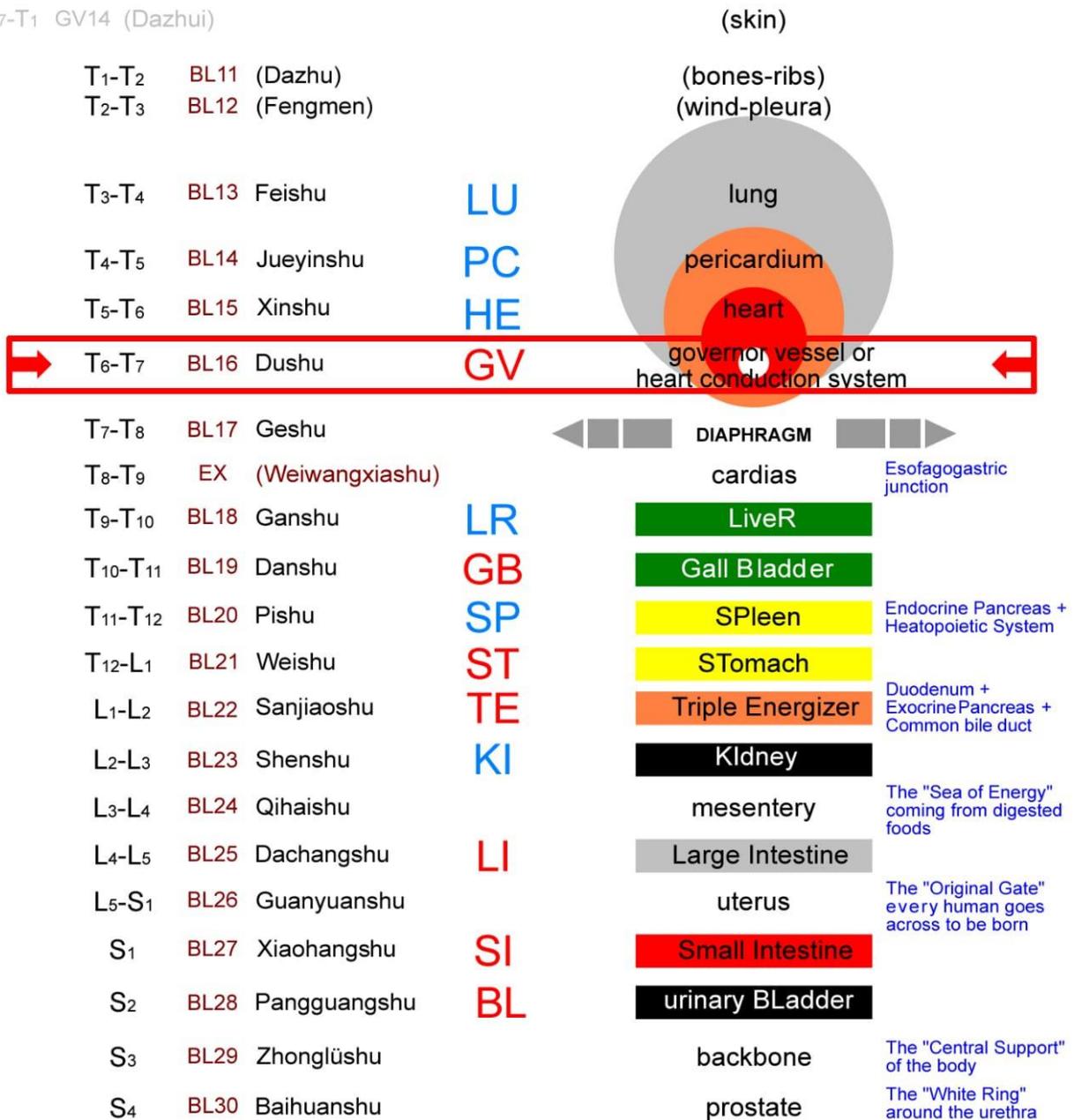
Genauso eignet sich die Behandlung des Blasenmeridians zur psychischen und physischen Stärkung. „[...] der Blasenmeridian [steht] mit der Emotion Angst (und der Entwicklung von Vertrauen) in Verbindung und ist verantwortlich für die Entwicklung und Stärkung der Rückenmuskulatur.“⁵⁸ Es wird auch erwähnt, „dass der Blasenmeridian für Aufrichtung der Wirbelsäule zuständig ist.“⁵⁹

56 In: Beresford-Cool, S. 173

58 In: Kalbantner-Wernicke, Karin, Müller; Johannes; Tetling, Christiane; Waskowiak, Astrid. S.44

59 Ebd. S 44

C7-T1 GV14 (Dazhui)



www.geneticacupuncture.com
comparative anatomical approach in acupuncture research

All Rights reserved
© 2001 Stefano Marcelli

Abb. 22: Überblick Yu Punkte und Organzuordnung⁶⁰

8.5.2. Nierenmeridian

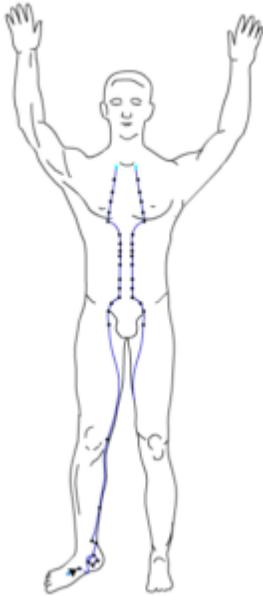


Abb. 23: Nierenmeridian⁶¹

Dieser Meridian bildet mit dem Blasenmeridian eine Yin-Yang Einheit. Er sollte daher in Kombination mit der Blase behandelt werden. „Die Energie der Nieren ist die Wurzel der Kraft aller anderen Organe. Dabei speichert die Yin-Niere Jing, die Vitale Essenz, während die Yang-Niere die Grundlage aller Aktivitäten und der Wärme des Körpers bildet.“⁶² Somit ist die Mitbehandlung des Nieren-Meridians auch ein wichtiger Aspekt im Shiatsu, da es dem Menschen in allen Ebenen unterstützt und revitalisiert. Einen direkten Einfluss hat eine Nieren-Meridian Behandlung auf die Oberen Rückenschmerzen nicht, da ein Ungleichgewicht im Nieren-Meridian meist mit den Schmerzen im Unteren Rücken einhergeht.

.5.3. Lebermeridian

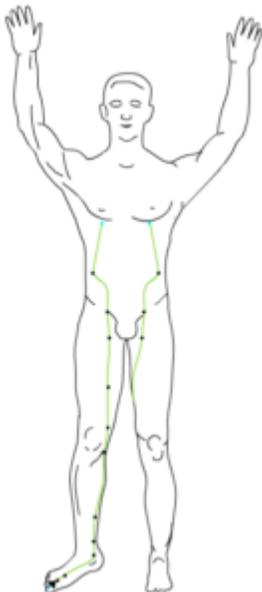


Abb. 24: Lebermeridian⁶⁵

Die Leber hat zwei Hauptrollen: Sie ist für die Speicherung (Yin) des Blutes und den freien Fluss (Yang) von Qi verantwortlich. Stagniert die Leber Energie, so ist der freie Fluss des Qi blockiert und somit auch der Fluss des Blutes. Stagnation kann in jedem Teil des Körpers auftreten und ist somit verantwortlich für eine Menge von Symptomen, wie z.B. Schmerzen mit einem Gefühl der Auftreibung, Launenhaftigkeit, Depression, PMS, Kloßgefühl in der Kehle, Schluckbeschwerden, verschiedene Verdauungsbeschwerden, Atembeschwerden wie Kurzatmigkeit und vieles mehr.

61 In: <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/niere-meridian/>

62 In: Rappenecker, S. 107

65 In: <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/leber-meridian/>

Charakteristischerweise sind die Symptome der Leber-Disharmonie wechselhaft, kommen und gehen und die Schmerzen wandernd, abhängig vom emotionalen Zustand der Person. Stagniert das Qi über einen längeren Zeitraum hinweg, so kann dies zu einer Stagnation des Blutes führen, was meist ein schwerwiegenderes Leiden ist.

„Die Leber wird als Blutreservoir für den ganzen Körper angesehen, befindet sich der Körper in Ruhe, fließt alles Blut zurück zur Leber, wo es gespeichert wird, bis erneut Bedarf besteht. Benötigt der Körper bei Aktivitäten Blut, um die Gewebe zu ernähren, so stellt die Leber dieses zur Verfügung. Die Leber kann bei dieser Aufgabe in drei Bereichen versagen: sie kann zu langsam dabei sein, das Blut zur Verfügung zu stellen, wenn es gebraucht wird; sie kann dabei scheitern, es überhaupt freizusetzen und dadurch einen Blut-Mangel bewirken und falls die Leber heiß ist, sie kann Hitze an das Blut weitergeben.“⁶⁸

Ein Blutmangel entsteht entweder durch das Versagen der Leber das Blut zur Verfügung zu stellen oder einem Versagen der Milz, ausreichend Blut herzustellen. Typische Symptome eines generellen Blutmangels sind stumpfe, trockene Haut und Haare, eine blasse, stumpfe oder fahle Gesichtsfarbe, Schwindelgefühl, Einschlafschwierigkeiten, Depression und schlechtes Erinnerungsvermögen. Frauen haben eine spärliche Regelblutung mit blassem Blut oder überhaupt keine Periode. Bei Blut-Mangel der Leber verliert die Leber schlicht das Blut, um das sie sich kümmert, und das Endergebnis ist das gleiche, als ob nicht genug Blut hergestellt wurde. Weitere Symptome können sein, Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, verschwommene Sicht, schwarze Punkte vor den Augen, Brüchige Nägeln und eine Neigung zu gezerrten oder schwachen Sehnen (Verstauchungen etc.).⁶⁹

Es gibt eine Verbindung zwischen Blutmangel und schwachen Sehnen: „Mangelt es an Leber-Blut, so werden die Sehnen nicht ernährt und können leicht verletzt oder gezerrt werden. Wiederholte Verletzungen durch Zerrungen ist ein Beispiel für einen Mangel an Blut, das oft durch

68 In: Beresford-Cooke, S. 190

69 Vgl. Beresford-Cooke, S. 190

Überbelastung der Augen am Computer dezimiert wurde und dem es misslingt, die Sehnen zu nähren. Sehnen umgeben die Gelenke und helfen diesen, zusammengehalten zu werden. Daher schließen Gelenkprobleme oft Leber oder Gallenblase mit ein.“⁷⁰

Die Sehnen werden von der Leber regiert, indem das Blut der Leber die Sehnen ernährt, kräftig und geschmeidig hält. Holz und Leber-Energie stehen zudem für die Fähigkeit zur Spannung und Entspannung, auch auf der emotionalen Ebene.⁷¹

8.5.4. Gallenblase



Die Gallenblase, das einzige Yang-Organ, das sich weder nach außen öffnet noch Nahrung oder Abfallprodukte verarbeitet, nimmt im System in der TCM einen besonderen Platz ein. Sie ist auch das einzige Yang-Organ, dem offiziell jede beliebige mentale oder spirituelle Fähigkeit zugewiesen wird. Sie unterstützt die Leber in vielen ihrer Funktionen, doch ihr Einflussbereich ist vor allem der Yang-Bereich des Qi und sie hat nicht diese tiefgründige Verwicklung der Leber mit dem Blut.

Abb. 25:Gallenblasenmeridian⁷²

Der Gallenblasen-Meridian ist einer der drei langen, an der Haltung beteiligten Yang-Meridiane und unterstützt die Seiten des Körpers, so wie der Magen-Meridian an der Vorderseite und der Blasen-Meridian die Rückseite unterstützen. Aus diesem Grund und weil die Wandlungsphase Holz die Sehnen regiert, kann er die große Rolle bei Haltungproblemen spielen.⁷³ Die Gallenblase fordert unsere psychische Flexibilität ebenso wie unsere körperliche Geschmeidigkeit. Der

70 In: Beresford-Cooke, S. 191

71 Vgl. Rappenecker, S. 30

72 In: <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/gallenblase-meridian/>

73 Vgl.: Beresford-Cook, S. 200

Grundtonus und die Lockerheit unseres Gerüsts werden von der Gallenblase beeinflusst, sodass eine Muskelsteifigkeit oder, in selteneren Fällen, Hypermobilität von einem Ungleichgewicht ihrer Energie herrühren können.⁷⁴

9. Eigentherapie und Vorbeugung

Es gibt zahlreiche Methoden, die sich zur Eigentherapie eignen. In erster Linie geht es um Stärkung der Muskulatur, die sich aber nicht nur auf die Rückenmuskulatur beschränkt. Vielmehr ist es wichtig, die Muskulatur der Beine und Füße zu stärken, ebenso wie die Bauch- und Brustmuskulatur, um eine Stabilisierung zu fördern. Ergänzend zur Stärkung des hinteren Oberkörpers und der Beine ist es ratsam, die Vorderseite, also Brust-, Schulter- und Bauchmuskeln, genügend zu dehnen, um einer Verkürzung der Muskulatur vorzubeugen. Denn sind die Muskeln der Vorderseite verkürzt, entsteht ein Ungleichgewicht: die Schultern fallen nach vorne und die Wirbelsäule ist in einer dauernden krummen Position. Anleitungen zu Übungen und Dehnungen für jede Muskelpartie gibt es im Internet und Ratgebern zuhauf. „Patienten können eine Menge dafür tun, Wirbelblockaden zu verhindern. Jede aktive Verbesserung der Lebensqualität ist ein Puzzleteil, das die Fähigkeit des Organismus, sich selbst zu heilen stärkt.“⁷⁵

So beschränkt sich die Eigentherapie nicht auf regelmäßige Bewegung, sondern das allgemeine Wohlbefinden zu dem auch Ernährung, Umfeld, frische Luft, etc. zählen.

Wie kann also konkret Wirbelblockaden vorgebeugt werden?

Laut Breidenbach und Ewert gibt es eine einfache Faustregel, die es zu befolgen gibt: „Gehen ist besser als Stehen, Stehen ist besser als Sitzen.“⁷⁶ Gehen wird von den meistens Personen unterschätzt und vor allem zu wenig ausgeübt. Darunter fällt das einfache Gehen im Alltag, barfuß gehen und z.B. auch Walken. Beim Barfußgehen gleicht der Fuß Unebenheiten am Boden aus und stärkt Fuß- und Rückenmuskulatur. Beim Walken oder raschen Spazierengehen wird nahezu der

74 Ebda. S. 202

75 In: Breidenbach, Ewert, S. 122

76 In: Breidenbach, Ewert, S. 124

gesamte Körper mit 90% trainiert, was beim Radfahren nur 35% und beim Joggen immerhin 70% sind.⁷⁷

Grundsätzlich gilt es, die schlechten Gewohnheiten im Alltag zu ersetzen bzw. ganz auf diese zu verzichten. Darunter fällt z.B. das Überschlagen der Beine, falsches Sitzen am Computer oder Handy und zu wenig Bewegung allgemein.

Um langanhaltende Besserung zu erlangen, ist meiner Erfahrung nach das wichtigste, dass man regelmäßig was dafür tut. Dehnen, Mobilisieren und Stärken in Kombination mit Massagen bringen auf Dauer sicherlich Erfolge mit sich.

Weil das Problem nicht über Nacht entstanden ist, wird es auch nicht über Nacht verschwinden. Wichtig ist das man nicht aufgibt!

9.1. Dehnen und Mobilisation

Im Internet gibt es zahlreiche Tipps zur Dehnung und Stärkung der Wirbelsäule. Ich persönlich habe schon viele durchprobiert und diese hier haben sich in meinem Fall als besonders gut erwiesen.

9.1.1. Dehnübung der Brustmuskulatur liegend



Abb. 26. Dehnübung⁷⁸

Hier legt man sich mit geradem Rücken auf den Boden, die Beine sind angewinkelt. Ein Bein wird angehoben und die Ferse auf das Knie gelegt. Die Arme werden seitlich vom Körper gestreckt, der Winkel der Arme kann und soll je nach Bedarf variiert werden. Zum Steigern der Dehnung könnte man zum Beispiel ein zusammengefaltetes Handtuch verwenden oder ähnliches, was man unter die Brustwirbelsäule legt.

⁷⁷ Vgl.: Marianowicz, S. 126f.

⁷⁸ In: <https://www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/bws-blockade-loesen/>

Bei dieser Übung wird die Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur bewirkt, zusätzlich wird die BWS entlastet. Diese Übung kann auch vorbeugend verwendet werden. Die Dauer sollte eine bis zwei Minuten betragen, wichtig ist dabei, dass man seine Schmerzgrenze beachtet.

9.1.2. Dehnübung Türrahmen

Für diese Übung wird lediglich ein Türrahmen o.Ä benötigt. Sie eignet sich besonders gut zur Dehnung der Brustmuskulatur, da man durch den Türrahmen eine weite Dehnung erreichen kann.



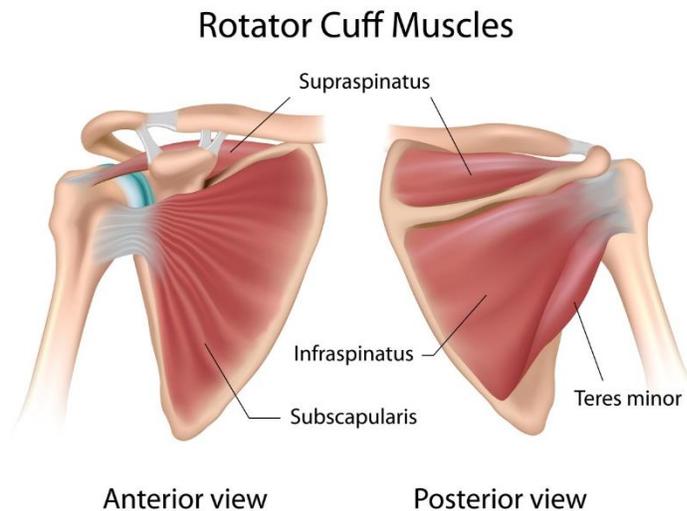
Man stellt sich in einen Türrahmen und lehnt beide Arme im 90° Winkel am Rahmen an. Die Beine stehen leicht auseinander. Mit der Ausatmung lehnt man sich etwas nach vorne, bis man ein Ziehen in den Brustmuskeln spürt. Möchte man die Übung intensivieren, so kann man einen kleinen Schritt nach vorne gehen und für 30 Sekunden halten.

Die Arme können auch weiter nach oben bzw. unten gestreckt werden. Dadurch findet eine Streckung aller Muskelfasern statt.⁸⁰

Abb. 27, 28: Dehnübung im Türrahmen

⁸⁰ In: <https://www.msn.com/de-de/gesundheit/uebung/kraft/beidarmige-dehnung-am-t%C3%BCrrahmen/ss-BBtOeU6>

9.2. Muskeltraining



Die wichtigsten Muskeln, die es zu stärken gilt, sind u.a, die Muskeln der Rotatorenmanschette und die Rhomboiden. Diese Muskeln sind wichtig, um die Schulter bzw. sie Schulterblätter zu stabilisieren, sprich zurückziehen und in Ruheposition bringen.

Abb. 29: Rückenmuskeln ⁸¹

9.2.1. Übung Rückenmuskulatur

Diese Übung ist für die Aktivierung der Rückenmuskulatur, der zwei wichtigsten externen Rotatoren der Rotatorenmanschette (insb. der Muskeln: Infraspinatus und Teres Minor – siehe Abb. 29) geeignet. Genau diese Muskeln haben eine Tendenz zur Inaktivität, wodurch der Rundrücken begünstigt wird.

Um diese Übung auszuführen benötigt man ein Thera-Band oder etwas Vergleichbares, was elastisch ist.

⁸¹ In: <https://fitpedia.com/training/schulter-nackentraining/rotatorenmanschette-stabile-schultern/>



Man stellt sich hüftbreit hin, die Knie leicht gebeugt, die Arme in 90 Grad angewinkelt. Die Ellenbogen liegen nicht seitlich, sondern vor dem Brustkorb an und werden leicht Richtung Bauch gedrückt. Die Schulterblätter sind nach hinten und unten gezogen, die Daumen zeigen nach außen. Mit dem Band soll eine leichte Spannung gehalten werden.



Nun werden nur die Unterarme nach außen bewegt. Die Spannung in den Schultern und Schulterblättern soll gehalten werden. Die Übungen werden langsam wiederholt und soll jeweils 2 Sekunden in die Spannung und Entspannung gehen.

Abb. 30, 31 Rückenmuskulatur⁸²

9.2.2. Übung 2 „Wall Angels“

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit in der BWS. Das ist eine der besten Übungen für den mittleren bzw. oberen Rücken, es ist gleichzeitig eine Dehn- und Kräftigungsübung.

Durch diese Übung lernt man wie man die Schultern richtig hält.

82 In: <https://www.youtube.com/watch?v=n8-SAtHd8pQ&list=WL&index=24>



Man steht mit dem gesamten Rücken an der Wand angelehnt, mit den Beinen geht man einen Schritt nach vorn. Die Schulterblätter sollen Kontakt zur Wand haben. Wichtig ist, dass kein Hohlkreuz entsteht! Die Arme werden seitlich ausgestreckt und im rechten Winkel gegen die Wand gelehnt. Die Arme werden so positioniert, dass der gesamte Arm samt Handrücken die Wand berührt.



Nun werden die Arme langsam gehoben, bis die Schultern und Ellenbogen ausgestreckt sind. Wichtig ist, dass in ausgestreckter Position nicht den Kontakt zur Wand verliert. Hier kann kurz gehalten werden.



Die Arme werden wieder in Ausgangsposition gesenkt. Es sollten mind. 10 Wiederholungen gemacht werden.

Abb. 32-34: Übung Wall Angels⁸³

Diese Übung kann auch am Boden gemacht werden, was die Ausführung für Anfänger etwas leichter macht. Durch den Kontakt zum Boden, ist das Gewicht ohnehin schon am Rücken und es ist einfacher den Kontakt zum Boden zu halten.

Diese zwei Übungen sind alltagstauglich und können jederzeit ausgeführt werden. Um den gesamten Rücken zu trainieren sollte ein Übungsprogramm erstellt werden.

83 In: <https://www.verywellfit.com/how-to-do-wall-angels-techniques-benefits-variations-5090729>

9.3. Einrenken der BWS

Es gibt zahlreiche Methoden, um sich selbst einzurenken. Manche sind mehr, manche weniger effizient. Bei den folgenden Übungen geht es nur um die BWS – alle anderen Wirbel, insbesondere HWS sollen nicht selbst eingerenkt werden.

9.3.1 Bodenübung

Diese Übung ist besonders gut bei Wirbelblockaden die anterior oder posterior verkeilt sind. Es kann der gesamte BWS Bereich abgearbeitet werden. Hierfür wird ein eng zusammengerolltes Handtuch benötigt.



Das Handtuch wird auf die Höhe der Schulterblätter auf den Boden gelegt. Man legt sich auf das Handtuch so, dass es zwischen den Schulterblättern liegt.



Die Beine werden angewinkelt, die Ferse auf das andere Knie abgelegt, das andere am Boden. Welches Bein oben ist, ist für die Umsetzung nicht wichtig, die Beine können auch gewechselt werden. Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt. Mit der Einatmung zieht man das Kinn zu Brust.



Mit der Ausatmung legt man den Kopf nach hinten und lässt die Ellbogen angewinkelt. Die Übung soll mehrmals wiederholt werden und von der oberen bis unteren Schulterblattkante durchgeführt werden. So lange, bis die betroffenen Wirbel eingerenkt sind.⁸⁵

Abb. 35-37: Bodenübung⁸⁴

Ziel ist es, die Brustwirbel zu mobilisieren. Durch die gezielte Überstreckung können Blockaden gelöst und Muskeln gedehnt werden.

9.3.2. Kantenübung nach Dorn

Für eine regelmäßige, tägliche und notwendige Selbstbehandlung wurde die sogenannte Kantenübung erdacht. Diese Übung ist ideal, wenn die Wirbel nach links oder rechts verschoben sind. Ja nach dem, lehnt man die Kante links bzw. rechts von der Wirbelsäule und drückt das diagonale Bein gestreckt in den Boden.



Man lehnt sich mit der betroffenen Stelle an eine Kante. Sind die Wirbel nach rechts „verrutscht“, ist die Kante rechts von der Wirbelsäule, das linke Bein ist ausgestreckt. Die Kante drückt dabei in die Tiefe zwischen Dorn- und Querfortsatz des Wirbels. Nun schwingt man die Arme, die Bewegung geschieht aus der Schulter.

84 In: <https://www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/bws-blockade-loesen/>
85 Ebda.



Durch die Armbewegung werden die Wirbel in die richtige Position geschoben. Die Kante ersetzt das Therapieholz oder den Druck des Therapeuten.⁸⁸

Abb. 38, 39: Kantenübung⁸⁶



Alle oben angeführten Übungen werden nach eigenem Ermessen durchgeführt und dürfen nicht unter Schmerzen, mit oder nach Verletzungen ausgeführt werden oder gar Schmerzen verursachen! Vor allem Übungen an der Wirbelsäule, sollten vorher mit einer Kompetenzperson besprochen werden.

10. Fazit

Durch die Recherchen in dieser Arbeit, sollten unterschiedliche Aspekte zur Behandlung und Ursache von Wirbelblockaden dargelegt werden. Die Entstehung, genauso wie die Ursachen sind mannigfaltig und können schwer auf einen „Auslöser“ zurückgeführt werden.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass sich die chronischen Rückenbeschwerden erst gezeigt haben, nachdem sich meine Arbeit als Filmvorführer geändert hat. Das Kino wurde digitalisiert. Mein Job wurde zu einem Büro-Job. Durch das viele Sitzen ist meine Haltung, die ohnehin nicht perfekt ist, noch weitaus schlimmer geworden und mit der Zeit kamen diese Blockaden zur Stande.

Ich möchte diese Arbeit positiv abschließen, da sich im Moment durch das gezielte Rückentraining bzw. Mobilisation und die regelmäßigen Shiatsu Sitzungen mein Zustand wesentlich verbessert

⁸⁶ In: <https://www.dorn-selfhelp.org/dorn-spine-selfhelp.hhtml>

⁸⁸ Vgl. Graulich; S 134

hat. Ich mache täglich Fortschritte und bin zuversichtlich, dass ich bald wieder so gut wie beschwerdefrei sein werde.

Ich merke auch, wie sehr sich die richtige Körperhaltung auch auf die Psyche auswirkt bzw. auf das Selbstbewusstsein. Diese Umstellung muss man in seine Lebenseinstellung wieder integrieren lernen und genau da schließt sich Shiatsu perfekt an. Durch die Behandlungen ist man in der Lage, sich gewisse Denkmuster bzw. Unsicherheiten bewusst zu machen und dadurch diese mit der Zeit auflösen bzw. aufgeben.

Ohne dies wäre die Heilung meiner Meinung nach nur eine halbe Sache.

11. Quellen:

11.1. Bilder:

Abb. 1: Endoprosthesis Guide: Die Wirbelsäule. Am 17.03.2021 https://www.endoprosthesis-guide.com/wp-content/uploads/2013/01/Fotolia_91479058_M.jpg

Abb. 2: Medical Graphics: Halswirbelsäule lateral. Am 17.03.2021
<http://www.medicalgraphics.de/kostenlose-bilder/skelett/halswirbelsaeule-lateral.html#joomimg>

Abb. 3: Medical Graphics: Brustwirbelsäule vorne. Am 17.03.2021
<http://www.medicalgraphics.de/en/free-pictures/skelett/brustwirbelsaeule-vorne.html>

Abb. 4: Medizin kompakt: Rippenkopf. Am 17.03.2021 <https://www.medizin-kompakt.de/rippenkopf-caput-costae->

Abb. 5: Medizin kompakt: Foramen sacrale anterius (Kreuzbein). Am 17.03.2021
<https://www.medizin-kompakt.de/foramen-sacrale-anterius>

Abb. 6: Leading medicine guide: Spinalkanalstenose - Engpasssyndrom der Wirbelsäule. Am 17.03.2021
<https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/muskel-knochen/spinalkanalstenose>

Abb. 7: Dr. Gumpert: Rückenmarksnerven. Am 17.03.2021 <https://www.dr-gumpert.de/html/rueckenmarksnerven.html>

Abb. 8: Graulich, Michael, Dr. med.; Wunder dauern etwas länger: Eine schulmedizinische Aufarbeitung der sanften manuellen Therapie nach Dorn; Margarethen Verlag; Ottobeuren, 1998

Abb. 9: I live ok. Displacement Vertebrae. Am 17.03.2021

https://iliveok.com/health/displacement-vertebrae_113106i16064.html

Abb. 10: Resert: Die Gesundheitsmanufaktur: 3 Tipps gegen Nackenverspannungen und steifer Nacken. Am 17.03.2021

<https://www.reset-stuttgart.de/ratgeber-gesundheit/3-tipps-gegen-nackenverspannungen-und-steifer-nacken>

Abb. 11-14: Tripp, Eduard; Fortgeschrittenen-Techniken, Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2014

Abb. 15, 16: Tripp, Eduard; Tiefes Shiatsu; Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2013

Abb. 17-20: Tripp, Eduard; Körperarbeit, Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2014

Abb. 21: Mind. Body. Soul: Kinesiologie und systematische Arbeit: Blase Meridian. Am 17.03.2021

<https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/blase-meridian/>

Abb. 22: Genetic Acupuncture: A new acquisition on the back shu points anatomy. Am 17.03.2021

<https://www.geneticacupuncture.com/08.BackShuPointsNewOutlook.EN.html>

Abb. 23: Niere: Mind. Body. Soul: Kinesiologie und systematische Arbeit: Nieren Meridian. Am 17.03.2021

<https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/nieren-meridian/>

Abb. 24 Mind. Body. Soul: Kinesiologie und systematische Arbeit: Leber Meridian. Am 17.03.2021

<https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/leber-meridian/>

Abb. 25: Mind. Body. Soul: Kinesiologie und systematische Arbeit: Gallenblase Meridian. Am 17.03.2021 <https://www.mind-body-soul.de/kinesiologie/kinesiologie-meridiane/gallenblase-meridian/>

Abb. 26: Online Physiotherapie: 2 effektive Übungen um eine Blockade in der Brustwirbelsäule selber zu lösen. Am 17.03.2021 <https://www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/bws-blockade-loesen/>

Abb. 27, 28: MSN: Beidarmige Dehnübung am Türrahmen. Am 17.03.2021 <https://www.msn.com/de-de/gesundheit/uebung/kraft/beidarmige-dehnung-am-t%C3%BCrrahmen/ss-BBtOeU6>

Abb. 29: Fitpedia: Bauen Sie Ihre Rotatorenmanschette für stabile Schultern auf. Am 25.03.2021 <https://fitpedia.com/training/schulter-nackentraining/rotatorenmanschette-stabile-schultern/>

Abb. 30, 31: Youtube: Shoulder External Rotator (Infraspinatus and Teres Minor) Isolated Activation. Am 17.03.2021 <https://www.youtube.com/watch?v=n8-SAtHd8pQ&list=WL&index=24>

Abb. 32-34: Very Well Fit: How to do Wall Angels. Am 17.03.2021 <https://www.verywellfit.com/how-to-do-wall-angels-techniques-benefits-variations-5090729>

Abb. 35-37: Online Physiotherapie: 2 effektive Übungen um eine Blockade in der Brustwirbelsäule selber zu lösen. Am 17.03.2021 <https://www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/bws-blockade-loesen/>

Abb. 38, 39: Dorn Selfhelp Method: Dorn Spine Selfhelp Exercises. Am 17.03.2021 <https://www.dorn-selfhelp.org/dorn-spine-selfhelp.html>

11.2.Bücher:

Breidenbach, Olaf; Ewert, Rebecca: Lehrbuch Dorn Therapie: Mit Breuß Massage, Sonntag Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH. und Co. KG, Stuttgart, 2006

Beresford-Cooke, Carola: Shiatsu: Grundlagen und Praxis mit einem Geleitwort von Thomas Myers; Urban & Fischer Verlag; München; 2013; 3. Auflage

Graulich, Michael, Dr. med.; Wunder dauern etwas länger: Eine schulmedizinische Aufarbeitung der sanften manuellen Therapie nach Dorn; Margarethen Verlag; Ottobeuren, 1998

Hay, Luise: Heile deinen Körper: Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit Lüchow in Kamphausen Media GmbH., Bielefeld, 1989

Parker, Steve: Kompaktatlas: Menschlicher Körper; Penguin Random House; 2009

Kalbantner-Wernicke, Karin, Müller; Johannes; Tetling, Christiane; Waskowiak, Astrid: Handbuch Reflextherapie: Shiatsu. Akupunktur-Massage nach Penzel. Tuina, Springer Medizin Verlag, Heidelberg, 2005

Marianowicz, Martina, Dr.; Den Rücken selbst heilen. Schmerzfrei leben und bleiben – Das ganzheitliche Programm; Gräfe und Unzer Verlag GmbH., München 2015

Casser, Hans-Raimund; Hasenbring, Monika; Becker, Anette; Baron, Ralf: Rückenschmerzen und Nackenschmerzen: Interdisziplinäre Diagnostik und Therapie, Versorgungspfade, Patientenedukation, Begutachtung, Langzeitbetreuung, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, 2016

Rappenecker, Wilfried; Fünf Elemente und Zwölf Meridiane: Ein Handbuch für Shiatsu, Akupunktur und Körperarbeit, Feleccitas Hübner Verlag GmbH, Apensen, 2018

11.3. Skripten, Zeitschriften

Tripp, Eduard; Fortgeschrittenen-Techniken, Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2014

Tripp, Eduard; Tiefes Shiatsu; Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2013

Tripp, Eduard; Körperarbeit, Shiatsu-Ausbildungen Austria, Wien, 2014

Klinische Medizin: Österreichische Zeitschrift für wissenschaftliche und praktische Medizin; Urban & Schwarzenberg, 1956⁸⁹

NHK: Chronische Rückenschmerzen: Akute und chronische Rückenschmerzen aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin. Am 17.03.2021

https://www.tcm.edu/fileadmin/user_upload/bilder/presseartikel/NHK-Artikel_Chronische_Rueckenschmerzen_Buerklin.pdf

Shiatsu Austria: Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu; Dr. Eduard Tripp.

<https://seiwerdubist.at/blog/wp-content/uploads/2016/08/Atem-und-Shiatsu.pdf>

11.4. Internet:

Dr. Gumpert: Rückenmarksnerven. Am 17.03.2021 <https://www.dr-gumpert.de/html/rueckenmarksnerven.html>

I live ok. Displacement Vertebrae. Am 17.03.2021 https://iliveok.com/health/displacement-vertebrae_113106i16064.html

89

https://books.google.at/books?id=flhEAQAAIAAJ&q=wirbelblockade&dq=wirbelblockade&hl=de&sa=X&ved=0ahUKewj_gZWu6P_qAhXLQkEAHdR8BJgQ6wEIRDAI

Shiatsu Austria: Den Himmel verwurzeln – Intergration von Atem und Körperarbeit. Am 17.03.2021
<https://shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/234-fortgeschrittenentechniken-im-shiatsu-5?mod=1&Itemid=557>

Online Physiotherapie: 2 effektive Übungen um eine Blockade in der Brustwirbelsäule selber zu lösen. Am 17.03.2021 <https://www.online-physiotherapie.de/uebungen/ruecken/bws-blockade-loesen/>

Dorn Selfhelp Method: Dorn Spine Selfhelp Exercises. Am 17.03.2021
<https://www.dorn-selfhelp.org/dorn-spine-selfhelp.html>

MSN: Beidarmige Dehnübung am Türrahmen. Am 17.03.2021
<https://www.msn.com/de-de/gesundheit/uebung/kraft/beidarmige-dehnung-am-t%C3%BCrrahmen/ss-BBtOeU6>