

Vorworte zur 3. Auflage

3-D Körperarbeit statt Massage... Massage ist eine traditionsreiche Methode in der Physiotherapie: Förderung von Durchblutung und Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration zählen zu den klassischen Indikationen. Physiologische Modelle helfen, die Wirkmechanismen besser zu verstehen: sympathikovagale Balance, angstlösende Wirkung, Senkung des Kortisolspiegels bei gleichzeitigem Anstieg von Dopamin in Gehirn usw.

PubMed führt aktuell über 10 000 wissenschaftliche Arbeiten zum Thema Massage, Cochrane Library – trusted evidence – listet ein Dutzend Reviews. Das summarische Fazit: Massage wird von Patienten *subjektiv* als sehr positiv erlebt.

Gleichzeitig steht der *objektive* Nachweis eines nachhaltigen gesundheitlichen Nutzens aus. Egal ob Entspannung, Schmerzreduktion oder Beruhigung – der Benefit ist stets von kurzer Dauer.

Diese Diskrepanz ist in der täglichen Praxis allgegenwärtig: Patient wollen berührt und massiert werden, das berufliche Selbstverständnis der modernen Physiotherapie orientiert sich zunehmend an objektiver Evidenz und weniger an subjektiven Befindlichkeiten.

Die Therapiemethode Spiraldynamik geht in Sachen „Massage“ seit über zehn Jahren konsequent und mit Erfolg einen anderen Weg: *3-D Körperarbeit statt Massage*. Konkret geht es um die Verbindung verschiedener innovativer Massagetechniken mit *archaischen Bewegungsabläufen*. Bewegungen werden passiv (Bewegungsführung) oder resistiv (gegen manuellen Widerstand) ausgeführt. Der Patient ist aktiv beteiligt und durchlebt einen therapeutisch geführten Lernprozess:

Körperwahrnehmung und Bewegungskompetenz lassen sich so gezielt und nachhaltig verbessern.

Die 56 Sequenzen in diesem Buch führen frei kombinierbar durch den ganzen Körper. Alle Se-



quenzen weisen einen direkten Bezug zu den Bewegungen des täglichen Lebens auf und können so vom Patienten als kurze Übungen zwischendurch in den Alltag eingebaut werden. Die Sequenz *Fußwelle* beispielsweise entspricht dem dynamischen Bewegungsfluss des Fußes beim Abrollen. Die Sequenzen *3D-Öffnen* und *3D-Schließen* entsprechen der alternierenden Links-rechts-Verschraubung des Rumpfes beim Laufen – eine subtile Intervention an der Schnittstelle von Atmung, Bewegung und Entspannung, ausgeführt in Seitlage und in Zeitlupe.

In Zeiten des zunehmenden Bewegungsmangels – qualitativ wie quantitativ – kommt der therapeutisch vermittelten Bewegungskompetenz wachsende Bedeutung zu. „Massage ist mehr als Therapie durch Berührung, Massage ist Evolution des Körperbewusstseins!“

Zürich, 2019
Dr. med. Christian Larsen

Berühren und berührt werden

Das Leben geht oft verschlungene Pfade, die wir erst später in der Reflexion beginnen zu verstehen.

Mein erster Beruf war Bankkaufmann und Kundenberatung war mein Feld. Dies änderte sich schlagartig, als ein sehr erfahrener klassischer Thaimassageur mich auf einer meiner Auslandsreisen behandelte. Er hatte mich dabei tief berührt, was einen Wendepunkt in meinem Leben bedeutete.

Konsequent schlug ich nun den Weg des Körpertherapeuten ein und die Faszination für diese Berufung hält bis heute an. Die Suche nach ganzheitlichen Bewegungs- und Therapiekonzepten hat mich mit vielen Menschen, Lehrerinnen und Lehrern in Berührung gebracht. Sie haben mich inspiriert und durch ihr Wissen bereichert. Ihnen

möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichen Dank für ihre liebevolle Unterstützung aussprechen.

Sehr gerne erinnere ich mich ebenfalls an die intensiven Begegnungen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den zahlreichen Kursen der letzten 15 Jahre zurück. Auch Ihnen ein herzliches Dankeschön für das entgegengebrachte Vertrauen, durch sie konnte ich mich weiterentwickeln.

Berühren und berührt werden, der achtsame Umgang miteinander und die Vertiefung der empathischen Fähigkeiten schaffen so die Voraussetzung, dass der Therapeut und der Klient bei dieser Körperarbeit auf eine gemeinsame Entdeckungsreise gehen können.

Vilsbiburg, 2019

Willi Schneider



Foto: Manu Theobald

Willi Schneider leitet als freiberuflicher Physiotherapeut und Kursleiter sein *Zentrum in Bewegung* im niederbayerischen Vilsbiburg. Er ist ausgebildet in Klassischer Thaimassage, Integrativer Osteopathie, Erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie Hakomi®, Qigong, Yoga und forscht weiter auf dem Gebiet der Biotensegrity.

Für die Spiraldynamik® ist er seit 2005 als Lehrer und Dozent im In- und Ausland tätig.
(Info: www.zentrum-in-bewegung.de)