

# Schmerzlinderung durch Körperwahrnehmung

Bei vielen Patienten führen die Schmerzen auch dazu, eine falsche Körperhaltung einzunehmen, wodurch Muskeln und Gelenke zusätzlich belas-

tet werden. Verschiedene Therapieformen können helfen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und »richtige« Bewegungen einzuüben.

## Tai-Chi-Qigong

Chigong ist eine alte chinesische Meditationstechnik, die beruhigend wirkt. Sie dient der Steigerung und der Förderung der Energie im menschlichen Körper. Wörtlich übersetzt bedeutet »Qi-gong« Energiearbeit und »Tai-Chi« das Höchste, das Letzte. Bei Tai-Chi kommt neben der Stärkung des Körpers und der Gesundheit durch eine spezielle Bewegungslehre ein Aspekt der Kampfkunst hinzu, der in der westlichen Welt allerdings hinter die Entwicklung der Persönlichkeit und der Meditation zurücktritt. Beim Tai-Chi-Qigong werden Bewegungen aus dem Tai-Chi und dem Qigong vereint. Ergebnis sind 18 Bewegungen, die leicht erlernbar sind. Die Grundprinzipien dieses Systems sind:

- das Gewicht nach unten sinken zu lassen,
- den Scheitelpunkt als höchsten Punkt anzunehmen,
- alle Bewegungen von der Hüfte ausgehen zu lassen,

- Gewichtsverlagerung auf die Beine und
- ein synchrones Bewegen der Arme und Beine.

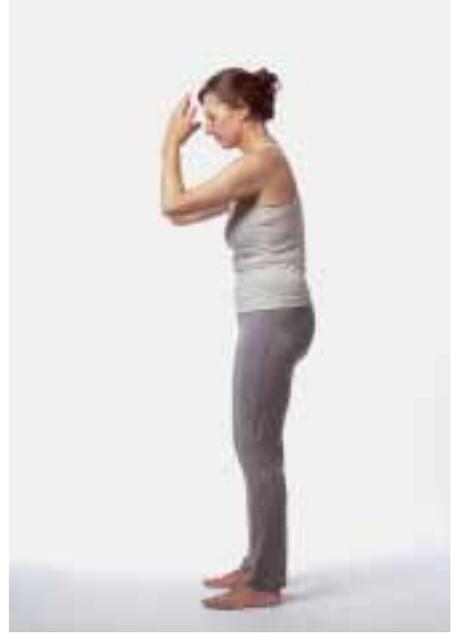
Erklärt wird die Wirkung dieser Technik damit, dass das »Qi«, was in der asiatischen Vorstellungswelt soviel bedeutet wie Energie, Atem oder Fluidum, in den Körper gelenkt wird.

*Empfehlung*

### Tai-Chi-Qigong hilft!

Diese Übungen sind besonders geeignete Übungen zur Entspannung, Erhaltung der Beweglichkeit und besseren Balance. Im Rahmen von Rehabilitationsmaßnahmen führt dies zum Rückgang von Stürzen und Frakturen.

Fragen Sie Ihren Arzt nach Anlaufstellen, wo Sie diese Form der Entspannung erlernen können.



Die Übungen des Tai-Chi-Chigong helfen Ihnen zu entspannen.

Die Schulmedizin erklärt die Wirkung durch einen besseren Umgang mit

Emotionen und Besinnung auf das Selbst.

## Pilates

Pilates ist ein Fitness- und Konditionsprogramm, welches auf Joseph Pilates zurückgeht. Dabei handelt es sich um eine ganzheitliche, sanfte, systemische Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur, wobei vor allem tief liegende, kleinere Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste

Atmung. Der Ablauf ist jeweils eingliedert in harmonische Bewegungsabläufe. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

**WISSEN****Prinzipien der Pilates-Methode:**

- Kontrolle: kontrollierte Ausführung aller Übungen
- Konzentration: Körper und Geist werden in Harmonie gebracht
- Bewusste Atmung: bewusste Atmung wirkt Verspannungen entgegen
- Zentrierung: Stärkung der Körpermitte (vom Brustkorb zum Becken), insbesondere auch der Rückenmuskulatur
- Entspannung: löst Verspannungen auf
- Bewegungsfluss: fließende Bewegungen ohne Unterbrechungen
- Koordination: hilft der bewussten Körperwahrnehmung

*Empfehlung***Pilates lernt man am besten in einem Kurs!**

Für Patienten mit akut entzündlichen Gelenkschmerzen ist diese Methode sicher nicht das Mittel der Wahl. Nach Abklingen von entzündlichen Prozessen spricht jedoch nichts gegen einen Versuch, diese Methode für sich zu gewinnen. Auf jeden Fall sollten Patienten mit entzündlichen Gelenksbeschwerden diese Methode unter professioneller Anleitung erlernen, da es im Selbststudium, z. B. mit einer DVD zu Fehlern im Bewegungsablauf kommen kann, die eher zu einer Verstärkung der Beschwerden führen können.

Auch hier gilt einmal mehr – alles was Ihr Wohlbefinden fördert, ist auch gut für Ihren Körper!

**Alexander-Technik**

Die Alexander-Technik beruht auf Vermeidung störender Verhaltensmuster, die zu Schmerzzuständen führen. Der Patient lernt, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten und zu analysieren. Der Körper wird trainiert, das »Richtige« selbst zu tun. Das Bewusstsein und die Gefühlsebene werden in die Therapie miteingeschlossen und in einen Zusammenhang mit den Funktionsstörungen gebracht. Speziell geht es darum, Muskelver-

spannungen (z.B. der Nackenmuskulatur) bei Fehlhaltungen zu vermeiden und so Schmerzzustände zu lindern.

Dieses Verfahren geht zurück auf die Selbstbeobachtungen eines australischen Schauspielers, Frederick Matthias Alexander (1869–1955).

Die Durchführung erfolgt unter Anleitung so genannter Alexander-Lehrer, die eine dreijährige Ausbildung absol-