



IN BALANCE

Wie der Muskeltonus Wahrnehmung und Kommunikation steuert. Und wie wir unseren Körper zentrieren können.

VON BÄRBEL HÖLSCHER

Jeder hat das Potenzial zu einer guten Kommunikation. Dieses Potenzial liegt zu einem großen Teil in unserer Körperspannung, die wir bereits von Geburt an mitbringen. Diese Körperspannung hängt von unserem Muskeltonus ab. Haben wir keine Probleme mit unserer Haltung, dann stehen wir gerade, Kreuzschmerzen sind uns fremd, der Kopf ist frei beweglich, Nacken und Schulterprobleme sind ein Fremdwort für uns. Dann ist unser Muskeltonus weder hyperten, also verspannt, noch hypoten, also zu schwach, sondern man bezeichnet ihn dann als normoten. Doch es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht irgendwann einmal von Befindlichkeitsstörungen betroffen ist. Als Kinesiologin weiß ich, wie sehr unsere Wahrnehmung von unserer Körperspannung abhängt. Dies liegt auch in unserer Hirnanatomie und Physiologie begründet. Der neurologische Ursprung des Muskeltonus befindet sich im Hirnstamm und im Zwischenhirn, beides Zentren des Unbewussten, die wir nicht willentlich beeinflussen oder gar steuern können. Wollten wir etwas an unserem Verhalten ändern, dessen neurologischer Ursprung dort liegt, bliebe es uns verwehrt. Ebenso gut könnte ich jemanden auffordern, seinen Atemrhythmus auf einen Dreivierteltakt umzustellen. Unmöglich!

Sinnesorgane unter Spannung

Wird unsere Wahrnehmung durch einen hypertonen Muskeltonus bestimmt, so zeigt sich diese Spannung nicht nur in der vom Sympathicus

gesteuerten Skelett-Muskulatur, sondern auch in der glatten Muskulatur, die über den Parasympathicus gesteuert wird. Das ist jener Zweig des autonomen Nervensystems, der für die Funktion der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs verantwortlich ist. Unsere Sinnesorgane, Augen, Ohren, Haut, Nase, stehen dann ständig unter Spannung, was etwa die präzise Aufnahme und Verarbeitung der Informationen beeinträchtigt. So prägt die Wahrnehmung unsere Kommunikation. Je klarer und präziser wir unser Umfeld durch unsere Sinne wahrnehmen, desto klarer können wir kommunizieren. Und je eindeutiger unsere Wahrnehmung ist, desto unbelasteter ist unser Muskeltonus.

Das heißt also, arbeiten wir am Muskeltonus in Richtung Normalität, verändern sich sowohl unsere Wahrnehmung als auch die Kommunikation nachhaltig zum Positiven.

Über einen normotonen Muskeltonus als Grundzustand verfügen meiner Erfahrung nach nur ganz wenige ausgeglichene Menschen. Alle anderen müssen daran arbeiten. Die Qualität des Muskeltonus gibt darüber Auskunft, inwieweit die frühkindlichen Reflexe, die dem Kind im ersten Lebensjahr das Überleben sichern, bis zum Ende des 12. Monats integriert sind. Frühkindliche Reflexe sind unbewusste motorische Reaktionen auf einen auditiven, visuellen, kinästhetischen oder vestibulären (das Gleichgewicht betreffenden) Stimulus. Sie werden automatisch ausgelöst, ihr neurologischer Ursprung liegt im Hirnstamm. Restreaktionen von frühkindlichen Reflexen sind später im Leben sichtbar, z.B. an einer schiefen Körperhaltung, an einem gebeugten Gang,

an durchgedrückten Knien, einem unsicheren Stand oder daran, dass die Füße nicht gerade voreinander gesetzt werden. Unsere Körperspannung und die daraus resultierende Wahrnehmung und Kommunikation hängen also mit dem Grad der Integration von frühkindlichen Reflexen zusammen.

Integration frühkindlicher Reflexe

Und wie kann ich diese Integration nachträglich erreichen? Wie kann ich den Muskeltonus, egal ob hyperten oder hypoten, in Richtung Normalität hin verändern?

Dazu habe ich unter dem Namen BalanceHIRO mittlerweile zwei Kurse entwickelt, die als Marke geschützt sind. Innerhalb von einer Stunde erleben die Teilnehmer über die Veränderung ihres Muskeltonus' ein Wohlfühl. Das motiviert die meisten unter ihnen, diese Übungen im Alltag fortzusetzen. Nur eine dieser Übungen, täglich für 10 bis 15 Minuten ausgeführt, vermag den Muskeltonus langsam in Richtung Normalität zu verändern und damit die frühkindlichen Reflexe nachträglich zu integrieren. Ich stelle in diesem Artikel eine dieser Übungen vor.

Frühkindliche Reflexe, die nicht integriert sind, erfordern von uns permanent Kompensationsstrategien, und die kosten viel Kraft. Diese Kraft verbraucht sich im Laufe des Lebens. Irgendwann schaffen wir es nicht mehr, die Kompensationsstrategien so aufrecht zu erhalten, wie es nötig wäre, und Befindlichkeitsstörungen mehren sich. Wer seine Lebensqualität bereits heute steigern und bis ins hohe Alter erhalten möchte, kann die Übung, die ich hier beschreibe, gern ausprobieren. ▶

Bei allen Übungen gilt das Prinzip des Geschehenlassens.

Zu beachten ist dabei, dass alle Bewegungsschritte langsam, nacheinander, also auf keinen Fall gleichzeitig, ausgeführt werden. Dabei dürfen keine Schmerzen auftreten. Sollten Sie Schmerzen verspüren, verändern Sie Ihre Lage so, dass Sie die Übung wieder als angenehm empfinden. Solche Kompensationshaltungen werden mit zunehmendem Üben vom Körper nicht mehr benötigt. Denn die Spannung, die das Hauptproblem bei nicht integrierten Reflexen ist, wird mit der Zeit zurückgehen.

Wenn der Körper in die Entspannung kommt, merken Sie das daran, dass er immer tiefer in den Boden zu sinken scheint. Mit dem regelmäßigen Üben wird dieses Gefühl bereits nach Sekunden erreicht. Haben Sie das Gefühl, es ist zu viel für Ihren Körper, beenden Sie die Übung. Wie bei allen Übungen in meinem Portefeuille gilt das Prinzip des Geschehenlassens, so wie auch die Atmung einfach geschieht. Wenn Sie in die Ausgangslage zurückkommen, spüren Sie nach, ob Ihr Körper zentriert liegt. Liegt er in einer gebogenen Haltung, korrigieren Sie diese erst. So lernt der Körper kinästhetisch das Gefühl von Zentrierung. Da uns der Körper zuweilen eine andere Lage signalisiert, als wir tatsächlich einnehmen, ist es vor allem anfangs wichtig, sich dabei begleiten zu lassen.

Übung aus dem HIRO-Programm

Legen Sie sich flach auf den Bauch. Die rechte Hand unter die Stirn legen, das linke Bein aus der Hüfte heraus anheben, abspreizen und so ablegen. Die linke Hand auf die rechte Hand legen, das rechte Bein abspreizen und ebenso ablegen. Die Fersen fallen, so-

weit es geht, nach innen. In Gedanken gehen Sie den Körper von oben nach unten durch und beobachten, wie er sich anfühlt. Dabei auf den Atem achten. Die Beine wieder eines nach dem anderen in die Mitte bringen.

Die Hände nacheinander unter der Stirn wegziehen und rechtwinklig mit den Handflächen nach unten rechts und links vom Kopf ablegen. Danach den Kopf nach rechts drehen, leicht in Richtung Brust senken und anschließend den linken Arm nach unten neben den Körper angewinkelt ablegen, dabei zeigt die Handfläche nach oben. Heben Sie die rechte Hüfte an und legen Sie sich dann auf die linke Seite. Die Beine folgen, dabei wird das untere Bein nach vorne gezogen, das obere kommt, soweit es geht, gestreckt darauf zum Liegen. Die Ferse des unteren Beines sollte in keinem Fall unter dem oberen Bein nach hinten hervorschauen. In dieser Stellung so lange liegen bleiben, wie Sie es als angenehm empfinden. Dabei auf den Atem achten, und die Wahrnehmung auf den Körper richten – von oben nach unten.

Um wieder in die Ausgangsposition zu kommen, wird zuerst der Unterkörper auf den Boden gebracht. Danach den angewinkelten Arm neben den Kopf legen, dann erst den Kopf in die Mitte drehen. Drehen Sie den Kopf nach links, senken Sie ihn leicht in Richtung Brust und legen Sie anschließend den rechten Arm nach unten neben den Körper angewinkelt ab; die Handfläche zeigt nach oben. Heben sie die linke Hüfte an und legen Sie sich auf die rechte Seite. Die Beine folgen in der Weise wie beim Liegen auf der linken Seite, nur seitenverkehrt. In dieser Stellung so lange liegen bleiben, wie Sie selbst es als angenehm empfinden. Dabei auf den Atem achten

und den Körper von oben nach unten wahrnehmen.

Dann wieder in die Ausgangsposition kommen: zuerst den Unterkörper auf den Boden bringen, danach den abgewinkelten Arm neben den Kopf legen, und erst dann den Kopf in die Mitte drehen.

Diesen Ablauf auf beiden Seiten je zweimal wiederholen.

Um aufzustehen, bringen Sie die Beine zunächst wieder einzeln in die Mitte, indem sie aus der Hüfte heraus angehoben werden. Danach wird der rechte Arm mit der Handfläche nach unten ganz nach oben ausgestreckt, der linke Arm wird wieder rechtwinklig mit der Handfläche nach unten neben den Kopf gelegt und der Kopf nach links gedreht. Der Körper wird dann ganz auf die rechte Seite gedreht, danach werden die Beine gleichzeitig angewinkelt. Ziehen Sie sich langsam hoch, indem Sie sich mit der linken Hand abstützen und den rechten Arm gleichzeitig mitziehen. Wenn Sie fast oben sind, lösen Sie die linke Hand vom Boden und bringen sie zur Seite. Die Beine kommen mit einem Schwung um 180 Grad nach vorne, damit Sie eine sitzende Position erreichen. ◀◀



Zur Autorin

Bärbel Hölscher

Dipl.-Kff., HPT, Professionelle Kinesiologin mit Fachschwerpunkt Gehirn nach der DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie), Autorin und Kursleiterin.

www.kinesiologie-muenster.de