



Ines Bruckner



Ines Bruckner

SELBSTBEHANDLUNGSKONZEPT KÖRPERSPRACHE ALLGEMEINES ZUM KONZEPT DIE KÖRPERSPRACHE – EINE NEUE SPRACHE LERNEN

Entdecke spielerisch und mit Neugier die Selbstheilungskräfte deines Körpers. Mit dieser Kommunikationsform gehen wir in einen Dialog mit unserem Körper. Anstatt des Sprechens verständigen wir uns hierbei über das Spüren, eine Fähigkeit, die jeder Mensch von Geburt an besitzt und der leider etwas wenig Aufmerksamkeit zugetragen wird. Dabei steckt sehr viel Selbstheilungsfähigkeit in dieser Form der Interaktion.

Im Allgemeinen treten wir hier mit dem Körper mittels mehr oder weniger Druck in Kontakt. Dieser kann bezüglich der Intensität von Person zu Person und Situation zu Situation sehr stark variieren. Manchmal genügt sogar ein 'Hineinspüren' in den jeweiligen Bereich aus, um diesen zu entspannen und lösende Effekte zu erzielen - einzig und allein mit dem Fokus der Aufmerksamkeit. Letztere Herangehensweise hat bei mir circa ein halbes Jahr benötigt, um diese zu lernen. Ich besuchte einen Kurs namens MBSR (Mind Based Stress Reduction), bei dem ich den sogenannten 'Bodyscan' erlernte. Bei dieser Meditationsform, die ich seither täglich praktiziere, spürt man sich von Zehe zu Zehe bis hinauf zum Kopf durch und lernt den eigenen Körper auf eine ganz neue Art und Weise kennen.

Um mit unserem Körper spürend in Kontakt zu treten, ist das Um und Auf - wie in jedem Dialog - das Zuhören. Dies bedeutet dem Körper Zeit zu geben, um eine Antwort zu bekommen. Applizieren wir 3-5 Minuten etwas Druck (**Reiz**), bekommt unser Gehirn sehr viel Information. Derart sprechen wir zu ihm. Er kann uns in diesem Zeitraum antworten (**Reaktion**), wenn wir aktiv in den jeweiligen Bereich **hineinspüren und bewusst atmen, während wir ruhen**. Rückmeldungen können wir in vielfältiger Art und Weise bekommen und zwar in Form von Empfindungen. **SINNESEINDRÜCKE wie Knack(s)en, Schnalzen, Ziehen, Ausstrahlungsphänomenen (man spürt die jeweilige Reaktion in benachbarten oder weiter entfernten Körperbereichen), Muskelzucken, Vibrationen, fließendes Wärme/Kältegefühl, usw.** Solche Reaktionen nennen wir also die Antwort unseres Körpers auf unseren Input in Form von Druck oder dem reinen aktiven Hineinspüren ohne Hilfsmittel.

Unser Leib kann aber auch sehr **zeitverzögert** reagieren und antworten. Jene Empfindungen, die ich gerade angeführt habe, können sogar bis zu einer Woche nach der Selbstbehandlung oder darüber hinaus auftreten. Daher wundern Sie sich bitte nicht, falls Sie nicht prompt eine Antwort bekommen - die Schnelllebigkeit des digitalen Zeitalters zählt hier nicht. So kann sich ein Gelenk auch bei einer ganz banalen Bewegung wieder einrichten. Ein Beispiel: man geht in die Hocke, um etwas aufzuheben und beim Aufrichten hört und spürt man einen einmaligen deutlichen 'Knacks' im Sprunggelenk, wobei sich beispielsweise das Fersenbein prompt wieder in seine ursprüngliche physiologische Position einrichtet.

Je mehr Übung du hast, desto direkter wirst du mit deinem Körper in Kontakt treten können. Unser Gehirn ist während unseres ganzen Lebens auf Lernen eingestellt – in diesem Fall auf 'Learning by Perceiving' (Lernen durch Wahrnehmung).



Ines Bruckner

EIN BISSCHEN ANATOMIE UND GANZHEITLICHKEIT

Unsere Knochen sind über den Kapsel-Band-Apparat, unsere Muskeln mit ihren Sehnen und einzelne Sehnenplatten verbunden, nicht zu vergessen die Faszien, die jede einzelne Zelle umhüllen und diese untereinander verbinden. Sie bilden so unser anatomisches Gerüst mit einigen großen und vielen kleinen, ganz und gar nicht unwesentlichen Knöchelchen und deren Gelenkverbindungen. Alles in unserem Körper ist auf diese Art und Weise miteinander verbunden: von der Zehe bis zum Kopf und bis zu den Fingern. Sogar unsere inneren Organe sind über Bänder (die sogenannten Mesenterien) an unserem Skelett befestigt und schwimmen nicht lose im Bauch umher.

Ist ein Gelenk 'blockiert', kann es nicht entsprechend belastet werden. Das zeigt sich im eingeschränkten Bewegungsausmaß, Schmerzen und Verspannungen, da die Bewegungsachse verzogen ist. Durch die direkte und indirekte Verbindung mit anderen Gelenken sind somit auch deren Drehachsen verzogen. Je körperlich näher an der eigentlichen Blockade desto 'schwerer' ist das benachbarte Gelenk meiner Erfahrung nach mitbetroffen.

Des Weiteren können die beteiligten Muskeln, die diese Gelenke führen, nicht angemessene Kraft entwickeln, wenn ein Gelenk blockiert ist oder sie selbst die Ursache des Gelenkproblems sind. Daher wundere dich nicht, wenn du dich in gewissen Bereichen kraftlos fühlst. Unsere Muskulatur kann nur unter achsengerechten Gegebenheiten ihr ganzes Kraftpotential entfalten. Mich hat jahrelang die Kraftlosigkeit meiner Beine mit einhergehenden Schmerzen in den Kniegelenken beim Abwärtswandern beschäftigt. Trotz meiner sehr guten Beweglichkeit, meines sehr guten Dehnungsvermögens und regelmäßigen Krafttrainings (Klettern, Yoga, Jonglieren, Tanz usw.) konnte ich diese Beschwerden nicht ausgleichen. Heute kenne ich die Hintergründe: meine Hüften, Kniegelenke und Füße waren derart verspannt, sodass sie mir bei stärkeren Belastungen Schmerzen bereiteten. Als Ursache vermute ich heute die 'Spreizzügerl', die ich als Baby tragen musste, da meine Hüftpfannen meinem Alter entsprechend nicht ausreichend entwickelt waren: ich konnte mich also wochenlang nicht angemessen bewegen, wodurch Verspannungen der Beine miteinhergingen. Statt zu krabbeln (eine sehr wichtige koordinative Übung für die Gehirnentwicklung im Kleinkindalter und somit für den ganzen Körper) bin ich im Sitzen auf dem Boden gerutscht. Eine frühestmögliche Nachbehandlung nach derartigen Schienungen halte ich heute für äußerst sinnvoll.

Einen passenden Vergleich bezüglich der **Achsenstellung unserer Gelenke** bietet uns das Auto: ist ein Reifen platt, sollen wir nicht weiterfahren, da die Gefahr eines Achschadens der gesamten Karosserie gegeben ist. Der 'platte Reifen' entspricht diesbezüglich dem blockierten Gelenk und die Achse der Karosserie spiegelt unsere Körperachse wider. Zum Glück verfügt unser Körper über eine Vielzahl an Kompensationsmechanismen, sodass ein Achschaden mitunter sehr lange auf sich warten lässt, 30 Jahre oder mehr bis man z.B. aufgrund eines Supinationstraumas im Sprunggelenk (das klassische plötzliche 'Wegsacken' des Fußes zur Innenseite mit oder ohne Riss der Seitenbänder) Rückenprobleme bekommen kann.



Ines Bruckner

Im physiotherapeutischen und osteopathischen Kontext versuchen wir möglichst die **Ursachen des Problems zu beheben**. Das heißt wir untersuchen und bearbeiten ALLE Bereiche, die aufgrund von Unfällen, Operationen, Entzündungen, Geburten (z.B. der Dammriss oder -schnitt) in ihrer Funktion eingeschränkt sind, wenn diese einen erhöhten Spannungszustand aufweisen. Je länger die ursprüngliche Verletzung her ist, desto komplexer sind deren Auswirkungen.

Mit diesem Konzept können Sie nun aktiv und gemütlich am Heilungsgeschehen teilnehmen: So sehr die jeweiligen Strukturen verspannt sind, so können sie auch wieder entspannen. Diesen Selbstheilungseffekt wollen wir hier nutzen: Wir applizieren an bestimmten Stellen Druck, wodurch das Gehirn Signale erhält, dass im jeweiligen Behandlungsbereich zu viel Spannung besteht. Über einen Rückkopplungsprozess kann unser Nervensystem dann diese Spannung ausgleichen und das Gelenk wird mit jeder Behandlung freier und uneingeschränkter. Das Bindegewebe wird auch direkt lokal im behandelten Bereich über den applizierten Druck gelöst und entspannt.

Unsere Knochen reagieren vor allem auf Zug- und Druckspannungen – je nach Belastung kann sich der Knochen also verbiegen und das tut er auch. Dies wird meiner Meinung nach ganz besonders an X- oder O-Beinen sichtbar. Ober- und Unterschenkelknochen werden bei den X-Beinen nach innen und bei den O-Beinen nach außen verbogen. Die gute Nachricht ist, dass dieser Prozess in einem gewissen Maß wieder rückgängig gemacht werden kann: das heißt, sie können tatsächlich wieder ihre ursprüngliche Form annehmen, sofern die Knochen von allen pathogenen Spannungen befreit sind!

Mit fortschreitendem Alter vermindert sich die Elastizität und somit auch die Spannkraft des Körpers. Das ist nicht schlimm, es bedeutet nur, dass du darauf achten solltest **genug Wasser zu trinken** und diesem Prozess mehr Zeit zu schenken.

Ist ein Bereich jedoch schon zu stark abgenutzt (häufig Hüft- oder Kniegelenk), macht ein Gelenkersatz durchaus Sinn!

WIE WIR HIER VORGEHEN

Um deinen Heilungsprozess zu unterstützen, habe ich dieses Konzept entwickelt. Es baut folgendermaßen auf:

1. Diagnostik
2. Selbstbehandlung
3. Mobilisation!



Ines Bruckner

Ad 1. DIAGNOSTIK

Welche Bereiche werden behandelt?

Im Rahmen einer umfangreichen Untersuchung von Kopf bis Fuß erhebt ich die Bereiche erhöhter Spannung und zeichne diese Zonen auf einem Formblatt ein. Das Formblatt erhältst du extra!

Ad 2. SELBSTBEHANDLUNG

Die jeweiligen Punkte werden 3-5 Minuten mit mäßigem Druck (maximal ein Gefühl des 'Wohlwehs'!) behandelt. Zum Einsatz können Tennisbälle, Faszienrolle, Faszienbälle, Styroporkugeln, Golfbälle etc. kommen. Man kann alles verwenden, was einen stabilen Druck ausübt. Währenddessen bleibt man ruhig liegen, spürt in sich hinein und atmet bewusst ein und aus.

Was kann man alles spüren, welche Phänomene zeigen sich, welche Sensationen können wahrgenommen werden?

Je länger das Problem schon Bestand hat desto länger wird es dauern, bis sich spürbare Reaktionen zeigen. Sehr lange verspannte Körperregionen können zu Beginn sogar als 'taub' wahrgenommen werden, da die Sinneszellen in diesem Bereich bei zu großer Spannung keine oder nur wenige Signale mehr übermitteln können, manchmal nicht einmal Schmerzsignale. Je weicher und lockerer das Gewebe ist/wird, desto mehr Eindrücke kann man bekommen, wie zum Beispiel direkt am Behandlungspunkt oder in benachbarten Gelenken oder sogar noch weiter entfernt:

- **Schmerz:** wir wollen durch die Applikation von Druck maximal ein 'Wohlweh' und nicht mehr erzeugen.
- **Kältegefühl**
- **Wärmegefühl**, z.B. ein warmes Rinnsal fließt entlang des Oberschenkels bis zum Knie ein (Vermutung: Durchblutung des jeweiligen Bereiches wird verbessert bzw. wiederhergestellt)
- **Ziehen/Zug** z.B. entlang der Vorderseite des Kniegelenks von innen nach außen (Vermutung: die vorderen Anteile der Meniskenverbindung reagiert spürbar)
- **Zucken:** wenn sich Spannung löst, können die kontraktile Elemente (mit der Fähigkeit sich zusammenzuziehen) der Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder zu zucken beginnen. Dieses Zucken kann in seiner ganz feinen Form auch als Vibration wahrgenommen werden, z.B. Vibration der Steißbeinspitze.
- **Schnalzen:** wenn sich Weichteilgewebe entspannt, kann es in seine Ursprungsposition 'zurückspringen' und das nehmen wir manchmal sogar hörbar als ein 'Schnalzen' wahr.
- Andauerndes **Taubheitsgefühl:** nur solange noch zu viel Spannung im jeweiligen Bereich vorhanden ist.



Ines Bruckner

- **Knacksen:** Wenn sich die gesamte Spannung eines Gelenks löst, kann es wieder in seine Ursprungsposition rutschen und man kann dies auch hörbar wahrnehmen (wie beim ‚Einrenken‘). Man nimmt an, dass durch die Deblockierung des Gelenks das Luft-Flüssigkeitsgemisch im Gelenk plötzlich umverteilt wird und dieses Geräusch erzeugt.
- **Überbeine oder Knochenvorsprünge werden spürbar kleiner:** behandelt man zwei Punkte gleichzeitig (was ich immer empfehle, denn durch den Vergleich wird deutlich mehr spürbar), spürt man häufig einen Unterschied an Tonus an den belasteten Stellen: z.B. auf der einen Seite eine größere Vorwölbung des einen Bereiches, ein kleiner ‚Berg‘ oder eine ‚Spitze‘, die auf der anderen Seite nicht oder weniger vorhanden ist. Löst sich die Spannung mehr und mehr, so wird dieser Vorsprung mehr und mehr ‚verstreichen‘, wahrnehmbar ebener und sich früher oder später der anderen Seite mit ‚normaler‘ Spannung angleichen.
- **Ausstrahlung:** vom Behandlungspunkt aus können sich Spannungsgefühle, Schmerzen, Züge auf benachbarte Bereiche oder noch weiter weg hin fühlbar auswirken, z.B. rechte Hüfte wird behandelt, die rechte Schulter zeigt Phänomene.
- **Jucken** (Vermutung: Durchblutung wird verbessert oder wiederhergestellt)
- **Kribbeln** (Vermutung: Durchblutung wird wiederhergestellt, auch die der Nerven,

Nervenenden werden durch die verminderte Spannung in diesem Bereich wieder tätig)
All diese Sensationen sind als positiv und heilsam zu bewerten.

Bezüglich Intensität der Druckbelastung:

Die Intensität des Druckes, den du brauchst und der bei jeder Person anders ist - je nachdem was er/sie als ‚maximal ein Wohlweh‘ bezeichnet, kannst du folgendermaßen erreichen: entweder durch die Beschaffenheit des Behandlungsutensils (ein Faszienball ist deutlich härter als ein Tennisball) und über die Beschaffenheit der Auflagefläche, auf der du es dir gemütlich machst (der Boden ist deutlich härter als das Sofa oder das Bett).

Aber Achtung! **WENIGER IST OFT MEHR** - je intensiver du dich selbst behandelst, desto intensiver können die Folgeaktionen sein! Taste dich also Schritt für Schritt behutsam an die für dich und die jeweilige Zone, die du behandelst, ausreichende Intensität heran. Gepaart mit einer Würze an Geduld und spielerischer Neugier kannst du so deinen Körper und sein Selbstheilungspotential erforschen. Möge dieses Konzept dein Leben auf eine selbstbestimmte Art und Weise bereichern!



Ines Bruckner

Noch einmal Achtung!

Bitte platziere die jeweiligen Behandlungsutensilien (diverse Bälle) nie direkt mittig auf der **Wirbelsäule** (den Dornfortsätzen der Wirbel), sondern immer rechts und links davon!

Für die Behandlungen von Bereichen an der Vorderseite empfehle ich die Bauchlage. Wenn du Beschwerden im Rückenbereich in dieser Position haben solltest, lege dir zur Entlastung **einen Polster unter den Bauch**.

Ein Beispiel: Nach einer selbstständigen Beckenbehandlung hatte ich wochenlang Knieschmerzen links, sobald ich mich in den Schneidersitz begab (ein klassisches Meniskuszeichen). Ich hatte die Mobilisation nach der Druckbehandlung nicht ausgeführt, wodurch das linke Hüftgelenk zwar geschmeidig wurde, das Kniegelenk aber blockiert blieb. Im Entstehen dieses Konzepts begriff ich dann meinen Fehler und behandelte dann mein Kniegelenk (inklusive Mobilisation). Somit war auch Letzteres wieder beschwerdefrei. DAHER:

Behandle nicht immer ein und dieselbe Stelle!

Häufig ist der schmerzhafte/problematische Bereich nur ein Symptom einer ursächlichen Blockade andernorts. Behandle daher bitte gleichwertig alle anderen Bereiche mit, die auf deinem Formblatt eingezeichnet sind! Im Laufe unseres Lebens erfahren wir öfters Unfälle, die der Körper häufig noch in Form von Verspannungen in sich trägt und die sich auf die schmerzhafte Zone auswirken.

Achtung: Ein und dieselbe Reizung desselben Gebietes kann das Schmerzgeschehen sogar verstärken!

Ein Beispiel: Schmerzen im unteren Rücken können durchaus ihre Ursache im Sprunggelenk (ein Gelenk des Fußes) haben – wenn man z.B. einmal heftig mit dem Fuß umgeknickt ist, bleibt diese Blockade inklusive Muskelspannung bestehen und wandert über die anatomischen Verbindungen bis in den unteren Rücken. Behandelt man also nur den schmerzhaften Bereich in der Lendenwirbelsäule, wird der Schmerz immer wieder kommen oder sich sogar noch verstärken. Dazu kommt die andauernde Behandlung, die diese Zone natürlich auch reizt!



Ines Bruckner

Ad 3. MOBILISATION

Ein **kurzer aktiver Teil am Ende der Selbstbehandlung** kann die Gelenke wieder in ihre ursprüngliche Ausrichtung bringen. Das passiert in der Therapie häufig über den/die Therapeuten/in durch das sogenannte 'Einrenken' oder 'Einrichten', wobei häufig (aber nicht unbedingt) lösende 'Knackgeräusche' wahrnehmbar werden.

Ich habe die sanftesten Arten sich selbst wieder einzurichten hier zusammengestellt:

- Arme und Beine ausschütteln/kreisen
- Wirbelsäule: Drehdehnung im Liegen oder im Stand
- Becken: große langsame Beckenkreise in beide Richtungen
- HWS: sanft einen größtmöglichen liegenden 8er mit der Nase in die Luft zeichnen, Arme kreisen.

Nach einer Behandlung gönne dem jeweiligen Körperbereich bitte mindestens **2-3 Tage Ruhe**, um sich von dem Input erholen und die neue Information integrieren zu können. Des Weiteren produzieren wir hiermit einen gesunden Entzündungsprozess, der einige Tage braucht, um abklingen zu können.

KONTRAINDIKATIONEN

Wann darf diese Methode nicht angewendet werden?

Bei folgenden Erkrankungen darf diese Methode NICHT angewendet werden: Fieber, Grippe, grippeähnliche Erkältungen, Schwangerschaft, Knochenerkrankungen: Osteoporose, andere angeborene oder erworbene Knochenerkrankungen, akute Verletzungen bis diese vollständig abgeheilt sind, generell Bereiche, die erwärmt/heiß, geschwollen und schmerzempfindlich sind, medizinisch nicht abgeklärte Schmerzphänomene.

WAS DAS KÖRPERSPRACHE KONZEPT NICHT KANN

Gewisse Bereiche des Körpers sollten **nicht** selbstständig behandelt werden, da sonst Nerven und Blutgefäße beeinträchtigt werden können. Dies betrifft vor allem die **Leisten, den gesamten Bauchbereich, den Nacken, die Halswirbelsäule und den Kopf**. Hierbei besteht die Gefahr von Verletzungen der durchlaufenden Nerven und Blutgefäße, die weitreichende Folgen nach sich ziehen können. Derartige Bereiche solltest du deiner/m TherapeutIn zur Behandlung überlassen.



Ines Bruckner

PRÄVENTION

Jede berufliche Tätigkeit oder jede Freizeittätigkeit, die man intensiv betreibt, wirkt sich entsprechend auf den Körper aus. Daher halte ich es für äußerst sinnvoll jene Zonen, die regelmäßig stärker belastet werden, auszugleichen und zu entspannen. In meinem Fall als Physiotherapeutin sind das meine Arme, vor allem Unterarme und Hände. Neben regelmäßigen Dehnungsübungen behandle ich diese Zonen mit Faszienbällen oder Infrarotbestrahlungen zur Entlastung.

BEHANDLUNGEN MIT INFRAROTLICHT

Die Behandlung mit einer einfachen Infrarotlichtlampe empfinde ich als sehr angenehm und wirksam. Besonders, wenn einem die Selbsttherapie mit den Faszienbällen nicht zusagt, ist die Infrarotlichtbestrahlung eine gut Alternative!

Das Prozedere bleibt diesbezüglich dasselbe: Diagnostik, Selbstbehandlung mit der Infrarotlichtlampe und zuletzt die Mobilisation. Machen Sie es sich mindestens **20 Minuten pro Applikationsstelle auf einer Liegefläche gemütlich, bezüglich der Intensität empfehle ich ein angenehmes, intensives Wärmegefühl im jeweiligen Bereich.**

Der Vorteil gegenüber der Selbstbehandlung mit Faszienbällen (o. Ä.) besteht darin, dass man den gesamten Körper damit behandeln kann, also auch Kopf, Nacken, Bauch und die Leisten!

Vorsicht ist auch hier geboten:

Bei zu hoher Intensität besteht die Gefahr einer **Verbrennung** durch falsche Anwendung. **Besonders gefährdet sind die Augen**, die vor Infrarotstrahlen zu schützen sind. Bei der Bestrahlung des Gesichts sollte man nicht direkt in das Infrarotlicht blicken, sondern Augen schließen oder sogar bedecken. Die Anwendung von Augenschutzbrillen ist sehr zu empfehlen, weil die Eindringtiefe der Infrarotstrahlung größer ist als die Liddicke: unbedingt sollten **Kinder** eine Schutzbrille tragen.

Die Lampe selbst wird sehr heiß, achte daher auf die Umgebung, sodass keine Pölster/Decken oder Anderes in **Brand** geraten!

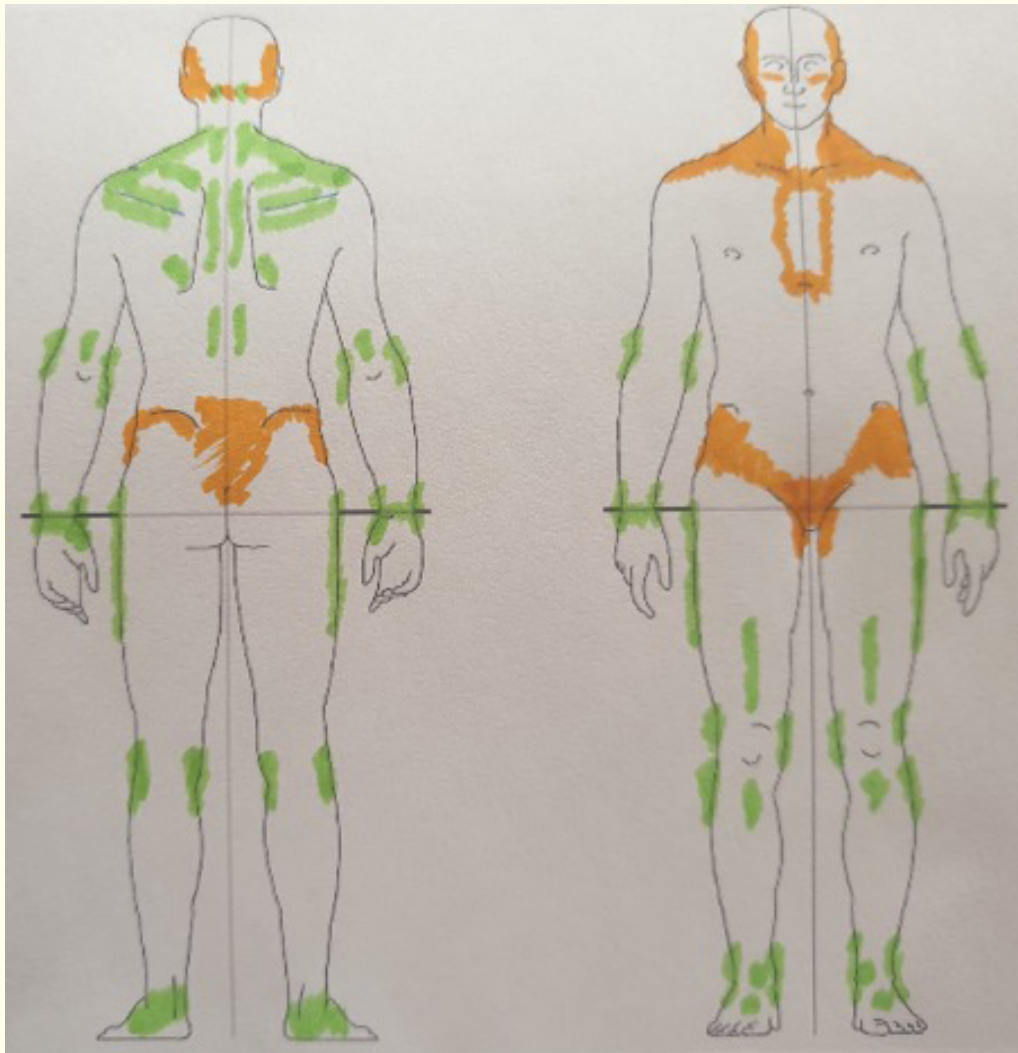
Bei einem **akuten Entzündungsgeschehen** im jeweiligen Bereich ist diese Form der Behandlung kontraindiziert! In diesem Fall ist das Infrarotlicht auch unangenehm: man spürt z.B. ein Pochen, Stechen oder ähnlich unangenehme Empfindungen, die anzeigen, dass Wärme nicht die Therapie der Wahl ist! Leidest du in einem Körperbereich also an Schwellung(en), Erwärmung des Gelenks und Schmerzen, Sorge vorerst für kühlende Maßnahmen.

Auch bei **Mittelohrentzündungen und Herz-Kreislauf-Problemen** ist von Infrarotlicht abzuraten.



Ines Bruckner

Auf dem Formblatt findest du nun alle nötigen praktischen Informationen, damit du loslegen kannst! **Ich wünsche dir viel Spaß beim Erforschen des eigenen Körpers und dessen Selbstheilungsfähigkeiten! LOS GEHT'S!**



FORMBLATT MIT DEN MEISTBETROFFENEN ZONEN

Wenn du ein Problem hast und dich selbst darum kümmern möchtest, dann kannst du mittels dieser Zoneneinteilung deine Spannungsfelder erforschen (nach dem Konzept wie oben beschrieben). Ich habe hier jene Zonen eingezeichnet, die die häufigsten Spannungen aufweisen und deren Behandlung sich als sehr effektiv erwiesen hat.

Prinzipiell kann man **ALLE Bereiche mit der Infrarotlichtlampe behandeln**, sofern keine Kontraindikationen bestehen (siehe oben).

Alle **grün** markierten Stellen sind wunderbar mit Faszienbällen (oder Ähnlichem) zu behandeln. Die **orange** gefärbten Spannungszonen empfehle ich ausdrücklich nur mit der Infrarotlampe zu behandeln, da es sich um sehr sensible Bereiche handelt, die meiner Meinung nach entweder in die Hände eines/r Therapeuten/in gelegt werden oder nur sanft entlastet werden sollten!



Ines Bruckner

Als abschließenden Teil der Selbstbehandlung ist die **Mobilisation** des behandelten Bereiches ein ganz wichtiges Element, wodurch sich die jeweiligen Gelenke wieder in ihre achsengerechte Position ausrichten können.

Dieses Tüpfelchen auf dem i verteilt die bisherige Spannung so, dass auch alle Nachbargelenke und jene darüber hinaus wieder besser ausgerichtet sind. Die nun entspannte Muskel-Band-Verbindung kann jetzt wieder ihre eigentliche Aufgabe der Kraftübertragung und Gelenkszentrierung übernehmen. Jeglicher Flüssigkeitsaustausch in dieser Zone und in daran beteiligten Bereichen (ob Durchblutung, Flüssigkeiten im Bindegewebe, Lymphe) kann nun wieder aufgenommen werden und ist meiner Erfahrung nach das Grundelement für die Behebung myofaszialer Probleme und der damit einhergehenden Schmerzen und Symptome.