

Körper und Emotional Release

Jede Form von Körperarbeit, sei sie als Massage, als Arbeit mit dem Körper direkt oder in Form von bewegungs- und Wahrnehmungserfahrung geht von der Möglichkeit der physischen Kristallisation von Erlebnissen aus.

Jede Form von Emotional Release (emotionaler Lösung und Diffusion) schafft ein Empfinden von emotionaler Öffnung, Vitalisierung und Lebendigkeit. Auch in der neueren Psychoneuroimmunologie wird dies durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt.

Mit welchen Prozessen und wie geschieht dies ?

In der Datei Körperspüren sind wir in einen ersten Kontakt damit gekommen. In dieser befassen wir uns mit verschiedenen Formen der Arbeit mit und am Körper.

Dabei unterscheiden wir zwischen Methoden der passiven, aktiv-passiven und aktiven Körperarbeit.

Bei einer reinen Massage ist die Arbeitsweise in der Passivität verankert. Ähnliches gilt auch für Spürverfahren, die in Kontakt mit den Pulsationen von Körperflüssigkeiten, der Muskulatur, den inneren Organe, den Knochen und dem Bindegewebe sind und durch Berühren lösen.

Gerade im Bereich der Arbeit mit Traumen bietet die Craniosacrale Osteopathie als medizinische Behandlung viele Ansatzpunkte, die auch für einfaches Berühren oder Wellnessmassagen und ihr Verständnis der Reintegration wichtig sind.

Die CSO ermöglicht auf eine liebevolle Art mit dem Körper zu gehen, um eingelagerte und eingekapselte Traumata, die im Körper eine eigene Dynamik aufweisen, mit ihren Emotionen zu lösen. Das geschieht mittels Unwinding, dem Entwirren des Körpers.

Das Konzept des der CSO /SER wurde in einer dreijährigen Arbeitsperiode (1977-1980) von Dr. Karni, einem Bioingenieur und Physiker sowie Dr. Upledger entwickelt.

Im Rahmen der Forschung kamen sie auf das Konzept der Energiezyste. In diesem Konzept geht es um die Klärung bzw. Erklärung verschiedener Phänomene, die in der therapeutischen Arbeit auftraten. Sie ist als Konstrukt zu verstehen, um dieses Modell zu verdeutlichen.

Das Konzept beinhaltet, dass der Körper die Einwirkung plötzlicher Gewalt, wie sie bei Unfällen oder Verletzungen auftritt, auf zwei verschiedene Arten verarbeiten kann:

Der Körper ist in der Lage die gewaltsam auf ihn eingewirkten Kräfte zu integrieren und einen natürlichen Heilungsprozess zu veranlassen.

Die Kräfte können nicht effektiv integriert werden, der Körper nimmt sie in sein Energiesystem auf.

Die Entscheidung, wie die plötzlich auftretenden Kräfte verarbeitet werden, wird blitzschnell getroffen. Der wesentliche Faktor, ob diese Energie integriert oder separiert wird, ist der emotionale Zustand zum Zeitpunkt der Verletzung. Wenn in diesem Moment Gefühle von Ärger, Wut, Angst, Trauer oder Sätze und Einstellungen wie ich schon wieder, das kann nur mir passieren, ich habe es nicht besser verdient vorherrschen, so ist es höchstwahrscheinlich, dass nicht genug Energie zu Verfügung steht, um die aufprallende Kraft zu integrieren.

Nachdem der Körper die Energie aufgenommen hat, muss er irgendwie mit ihr umgehen. Die häufigste und einfachste Reaktion ist, die Energie zu isolieren. Sie wird mit einer Art energetischer Mauer umgeben und eingekapselt. So entsteht eine Energiezyste. Das Gebiet der Zyste ist ein klar umgrenztes Gebiet im Gewebe. In ihm schwingen die Partikel höher als im umgebenden Gewebe, die Entropie ist größer. Die Ionen und Moleküle bewegen sich hier unorganisiert und chaotisch. Sie können somit ihre ursprüngliche Aufgabe im Körpersystem nicht mehr erfüllen. Sie verändern das Gewebe in Bezug auf Temperatur, Hautbeschaffenheit und -aussehen sowie Schmerzempfindlichkeit. Die Stelle an der die Zyste eingelagert wird, ist nicht vorhersagbar.

Die Energiezyste ist eine Dysfunktion, weil sie normale Körperfunktionen behindert bzw. blockiert. Der Organismus muss sich auf diese Zyste einstellen, sie umgehen, um seine normalen Funktionen zu gewährleisten.

Das emotionale Release ist für die Bewältigung tief vergrabener seelischer Traumata oder Stressmomente der Weg in der CSO. Dabei werden die Bindegewebsfaszien behandelt. Traumata, z.B. durch Sturz, Schlag, Operationen oder sehr prägende seelische Stressmomente (evtl. auch die eigene Geburt), führen, wenn sie vom Körper nicht direkt verarbeitet und aufgelöst werden, nach Dr. J. E. Upledger zu Verhärtungen im umgebenden Bindegewebe. Der Körper speichert die Information und die Energie des auslösenden Ereignisses im Bindegewebe, er kapselt sie ein. Das Ausheilen des Traumas wird verhindert. Langfristig führen solche Bindegewebsverhärtungen zu Änderungen im Bewegungsapparat und in der Körperhaltung, aber auch zu Beeinträchtigungen innerer Organe. Solche Bereiche lassen sich mit viel Spürsinn ertasten. Sie werden "Energiezysten" genannt. "Somato-Emotional-Release" bezeichnet innerhalb der CSO verschiedene Techniken zur Lösung dieser Energiezysten. Die Erinnerungen an das auslösende Ereignis können aktiviert und geheilt werden.

Die Erfahrung, dass der Körper psychische und physische Traumata speichert, ist auch Grundlage vieler anderer Therapien. Insbesondere körperorientierte Psychotherapien arbeiten über die körperlichen Manifestationen traumatischer Ereignisse.

Zentrum des Cranio-Sacralen-Systems ist der Liquor (Rückenmarksflüssigkeit). Er umfließt Gehirn und Rückenmark und bildet somit ein Polster zwischen Nervengewebe und umgebenden Schädel- und Wirbelsäulenknochen. Der Liquor schafft das Milieu für die Entwicklung und Ernährung des Zentralnervensystems vom Moment der embryonalen Entwicklung bis zum Tod. Umgeben wird der Liquor innerhalb der genannten Strukturen wiederum von den Gehirnhäuten (dünne Bindegewebshäute, Dura Mater, Pia Mater und Arachnoidea), die ein Auslaufen durch die angrenzenden Knochen verhindern. Der Liquor wird in den Ventrikeln (Gehirnkammern = 4 spezielle mit Liquor gefüllte Räume im Gehirn) gebildet und entlang des gesamten Systems von den Gehirnhäuten resorbiert, es ergibt sich eine abwärts gerichtete Flüssigkeitsbewegung. Diese Abwärtsbewegung wiederum unterliegt einer Pulsation, d.h. der Druck dieser Flüssigkeit nimmt in einem kontinuierlichen, regelmäßigen Rhythmus abwechselnd zu und dann wieder ab (Flexion und Extension).

Die Schädelknochen befinden sich in einer ständigen, sehr feinen Bewegung, um sich den steten Veränderungen des Flüssigkeitsdrucks anzupassen (Schädelatmung). Wenn die freie Beweglichkeit der Wirbelsäule oder der Schädelknochen durch Restriktionen (membranöse, schwer dehnfähige Fixierung) oder Blockaden eingeschränkt ist, so kann der Liquor nicht frei pulsieren. Es kommt zu Störungen im Cranio-Sacralen-System, eine umfassende Symptomatik kann sich entwickeln. Die Dura Mater (äußere Gehirnhaut) ist fest verbunden mit allen anderen Bindegewebshäuten (Fascien), welche im ganzen menschlichen Körper alle Gewebe, alle Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe umgeben. Das Bindegewebe hat verbindende, stützende und ernährende Funktion. (Man kann sich dieses Bindegewebsystem wie einen Schweizer Käse mit riesigen Löchern vorstellen, in denen die Organe, die Muskeln etc. eingebettet liegen). Dieses gegenüber seiner Umgebung bewegliche, jedoch nur geringfügig dehnfähige Gewebe setzt die Impulse des Cranio-Sacralen-Rhythmus über den ganzen Körper fort. Somit lässt sich der Cranio-Sacrale-Rhythmus nicht nur an der Wirbelsäule und am Schädel, sondern auch an Händen und Füßen und an jeder beliebigen Stelle des Körpers tasten.

Ziel der Therapie des Cranio-Sacralen Systems:

- Normalisierung der nervalen Funktion, die beeinträchtigt sein kann durch eine mangelhafte Blutversorgung
- Abbau einer Überreizung in Folge von Läsionen im Bereich der Schädelnähte (dies ist der wesentliche Einfluss)
- Normalisierung der Reaktion auf Stress
- Normalisierung der Zirkulation
- Verbesserung der Homöostase
- Ausgleich der Spannung aller Körperfaszien

Es wird mit dem cranio-sacralen Rhythmus durch leichtes Handauflegen gearbeitet (ein/e gute/r TherapeutIn fragt, ob er bestimmte Stellen berühren darf!!!). Der Rhythmus ist für TherapeutInnen am ganzen Körper tastbar (wie leichte Pulswellen) und für den Klienten zunehmend selbst erspürbar. Es wird entweder direkt am Schädel gearbeitet, am Kreuzbein oder an bestimmten Punkten wie Nacken, Hals, Brustbein, Magen oder nacheinander an allen gemeinsam.

Das Release beginnt. TherapeutIn (von außen) und PatientIn (von innen) arbeiten nun gemeinsam an den Hindernissen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden, um die Blockaden der craniosacralen Strukturen entweder zu beseitigen oder bewusst zu machen und so ein immer tiefer gehendes Verständnis des Zusammenspiels des Gesamtorganismus (Körper, Geist und Seele), zu erreichen.

In dieser Zeit können Gedanken, Bilder oder Farben vor dem inneren Auge auftauchen. Diese können mit bestimmten Gefühlen gekoppelt sein, die jetzt ihren Lauf nehmen. Man kann weinen, stöhnen, schreien, lachen – alles, was zu diesem Bild passt, kommt. Dass es nicht traumatisch da bleibt, ist Aufgabe der/des Therapeutin/en.

Wichtig zu wissen ist: Den Körper lassen, zulassen, was passiert, nicht eingreifen. Das kann man lernen.

Man sollte nach der Behandlung noch eine Ruhezeit von 10 – 15 Minuten einplanen. Zum einen muss der Körper die – von ihm selbst – zur Verfügung gestellten neuen Informationen verarbeiten, zum anderen ist es auch für den Kreislauf sinnvoll. CSO ist eine Technik, die im Innern unseres Körpers arbeitet, da kann das plötzliche Aufstehen schon mal Schwindel verursachen.

Am Tag der Behandlung sollte möglichst auf starke körperliche Belastung, wie z.B. Sport, schwere Haus- oder Gartenarbeit etc., verzichtet werden. Hilfreich ist oft Hinlegen und eine Runde schlafen. Deshalb für Berufstätige erst nach Dienstschluss geeignet.

Wirkungsweise:

Die aufgetauchten Bilder verdichten sich im Laufe der Tage zu konkreten Gedanken. Man kann sie bearbeiten und ablegen. Das kann mit Tränen, aber auch mit Gleichmut oder Zufriedenheit passieren. Vergleichbar mit einem Aktenordner: Ablage zusammen sammeln, sortieren, lochen (oder anders rum) und in die jeweiligen Ordner tun. Da sind sie nun, abgelegt, bei Bedarf präsent, aber nicht mehr vorrangig. Der Körper findet mit Hilfe einer/s guten Therapeutin/en nach und nach zu seinem eigenen guten Rhythmus zurück.

Nebenwirkungen/Kritische Betrachtung:

So sanft diese Therapie auch ist, so darf sie nicht angewendet werden bei einer akuten Blutung im Schädelinneren (z.B. Schlaganfall, Schädelverletzung, Aneurysma) und nicht bei einer so genannten Hernienbildung an der Medulla oblongata. Bei Epilepsie gibt es unterschiedliche Meinungen.

Auch ist eine psychotherapeutische Begleitung nahe liegend, die aufkommenden Gefühle und Gedanken zu besprechen und zu bearbeiten. Allein gelassen finde ich es ziemlich hart, tief vergrabene Sachen aufzuarbeiten!!

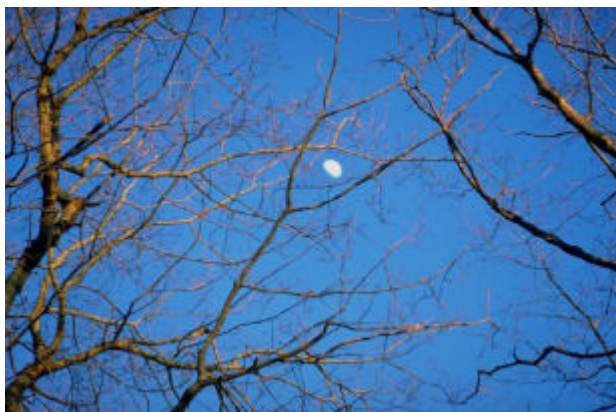
Die CSO sollte am besten von einem Physiotherapeuten, Krankengymnasten oder Osteopathen durchgeführt werden.

Wir empfehlen hier in der Region geeignete Anwender, die wir selbst schon an uns in ihrer Arbeit erlebt haben.

In der aktiven Körperarbeit findet der Emotional Release in einer anderem Form statt und operiert mit den Körperlichen Agieren unterdrückter oder verschobener Impulse.

Ein Methode, die hier angeführt wird ist das Konzept des amerikanischen Mediziners John Pierrakos, der die se Methode aus der Arbeit von Reich und Lowen entwickelt hat.

Als Beispiel ist hier ein Arbeits- und Übungszyklus angegeben, der auch Grundlage der Körperarbeit im Institut ist.



Core Energetic Übungsabfolge

Zwischen den einzelnen Übungen gibt es Rückmeldungsrunden über Wahrnehmung. Bei manchen Übungen kommt es schneller oder langsamer zu einem sanften, energetischen und emotionalen Release, einer Auflösung kristallisierter Strukturen.

1/Wenn jemand etwas nicht sehen will, dann soll er über die Schulter schauen, wo er nicht hinschauen will (Körper drehen)

2/Arme zum Schütteln anbieten.

Lockerungszirkel

1. Zehen biegen
2. Füße auf und ab wiegen
3. Knie lockern, tief in die Hocke gehen, wieder hoch, in Hocke bleiben, Fäuste und Arme nach vorn, Laute
4. Bogen mit Fäusten im Rücken, Elefant
5. Bogen mit Händen nach oben, Elefant
6. Ellenbogen nach hinten langsam dehnen und bewegen, dann nach hinten damit ausschlagen, „nein“ rufen
7. Arme nach vorn, ausgreifend langsam bewegen, dann nach vorn boxen, „geh weg“, jemanden ansehen dabei
8. Kopf langsam drehen
9. Gesicht zu Grimassen verziehen, Geräusche machen, Partner ins Gesicht sehen, knurren, beißende Bewegungen, Klauen zeigen
10. Partner an den Händen fassen und unter Knurren und anderen Geräuschen wegziehen oder schieben
11. Matte legen, mit Becken auf Matte schlagen Beine treten nach oben, Arme nach oben strecken - nach jemandem schauen, der im Kleinkindalter uns auf den Arm nehmen könnte, bemerkbar machen, daß derjenige kommt
12. Beine anziehen, Füße aufstellen, Knie langsam nach außen fallen lassen, zurück Atem angleichen
13. Beine bei einer Öffnung in der Position halten, in der sie vibrieren
14. Musik: Herzschlag, Embryo 5 Mon., 7 Mon. Und 9 Mon.

**Egal, wo dein Prozeß ist, bleibe bei dem Gefühl des Lebens, der Pulsation
puren Lebens**

Lockerungsübungen

1. Laufen auf der Stelle, Arme dazu, ganzer Körper
2. „Ja“ sagen, während das Becken nach vorn gestoßen wird (statt wie üblich Ha)
3. Becken nach vorn, hinten zu beiden Seiten ruckhaft bewegen
4. diese Bewegung langsam

Unterstützung geben

Partnerübung - A darf sagen, wie er von B gehalten werden will (sitzend, stehend, liegend) 5 Min, dann Wechsel

Wirkung von Pos. o. Neg. Sätzen auf die Energie

Augen schließen, ruhig atmen, gerade sitzen:

Was geschieht mit meiner Energie, wenn ich folgende Sätze für mich wiederhole?

I can´t do anything.

I can take care of myself.....

The earth can give me anything I need.

Kontaktübung

1. Herumgehen, Leute ansehen, (Kontakt mit den Augen herstellen),
2. sich mehr zum Zentrum bewegen, sich auf die Füße treten, Knie berühren sich, Schultern, Ellenbogen, Ohren, Stirn, Po, Bäuche
3. Partner, Rücken an Rücken stehen, nicht aneinander anlehnen, Kopf anlehnen, (Jeder steht für sich), Handflächen berühren sich, spüren, dann erst den Kopf zurücknehmen, Hände lösen, und auseinander gehen, sich voreinander stellen und den Kontakt zulassen, der o.k. ist.

Lockerungsübungen:

1. Hacken auf die Erde fallen lassen, „ha“ ausatmen
2. Knie beugen, im Beugezustand Drehbewegung
3. Becken nach vorn stoßen „ha“ u. „ja“ sagen
4. breitbeinig stehen, rechts links abwechselnd hochnehmen, stampfen, „no“ o. „Krrr“ sagen
5. Gewicht auf rechtes Bein verlagern, links unterstützt nur, um Balance zu halten, Knie des rechten Beines beugen, halten (Bogen nach hinten) „no“ oder „Krrr“ sagen, anderes Bein
6. nach vorn beugen, Hände weit vor die Füße auf die Erde, Beine strecken, halten
7. Beine weit auseinander setzen, Hände an die Fußgelenke, Beine Strecken, Gewicht nach rechts u. links verlagern
8. in dieser Position etwas in die Knie gehen, Becken nach vorn bringen, Kopf in den Nacken, Kinn nach vorn, „Krrr“

Rocking

Partner, A legt sich, B legt eine Hand auf die Brust in Höhe der Thymusdrüse, eine auf den Solarplexus, zunächst still liegen lassen, gemeinsam atmen, Hände dann leicht vor und zurück bewegen, ohne den Kontakt gehen zu lassen. Mit den Händen weiter über den Körper gehen andere Körperstellen leicht „rocken“.

Herzschlag, in der Pulsation des Lebens

Im Kreis stehen, sich spüren, Stelle des Körpers anfassen, wo man das Pulsieren des Herzschlags fühlen kann. Laute im Rhythmus ta ta, ta ta... Von einem Bein auf 's andere wiegen, ta ta, Schritte nach vorn, gehen, ta ta, Augen öffnen, in der Pulsation bleiben. Arme im Rhythmus öffnen und schließen, ta ta, Herzschlag wieder fühlen, ta ta, stehenbleiben, von einem Bein aufs andere, ta ta und stehenbleiben, leiser werden, aufhören das ta ta zu sagen, nur noch innerlich spüren.

Lockerungsübungen

Füße: Zehen auf den Boden drücken und so dehnen, im Stand gehen, langsam in die Hocke, langsam wieder hoch, mehrmals, in der Hocke verharren, 2x, Becken bewegen, vor - zurück, langsam, schneller: ha, Arme langsam in den Schultern bewegen, schneller, Ellenbogen nach hinten stoßen, mit Partner Rücken an Rücken stehen, drücken: Lass mich gehen, und zarte Formen des Kontaktes im Rücken finden, Arme nach vorn stoßen, Partner wegschieben, Nacken langsam drehen, Kinn vorstrecken.

Lockerungsübungen:

Hacken heben und mit Ausatem auf den Boden fallen lassen. Erst langsam, dann schnell.

Bogen mit auf dem Rücken nach unten gefalteten Händen.

Nach vorn beugen, Hände flach auf den Boden setzen, rechte Hand, rechtes Bein vom Boden heben, dann linkes Bein und linke Hand heben und wieder aufsetzen, behäbig stampfen, wie Elefant.

Im 4-Füßlerstand die Beine nach hinten strecken, treten, erst ein Bein, dann das andere.

Langsam mit dem Oberkörper wieder hoch kommen, bis zur Position „table“ und die Hände sind dabei auf dem Rücken gefaltet, die Arme gestreckt.

Dann die Hände auf den Hinterkopf legen und den Körper weiter langsam zum Stand aufrichten.

Sich so hinstellen, dass die Arme im gestreckten Zustand Platz haben.

Bewegen, schnell - langsam, aggressiv - zart.

Beine eng zusammenstellen, Füße, Knie aneinander, dann langsam drehend in die Knie nach unten gehen.

Die freigesetzte Energie kann dann in spezifischen Übungen für Einzelpersonen und ihre aktuellen oder langfristigen Themen zum Arbeiten verwendet werden.

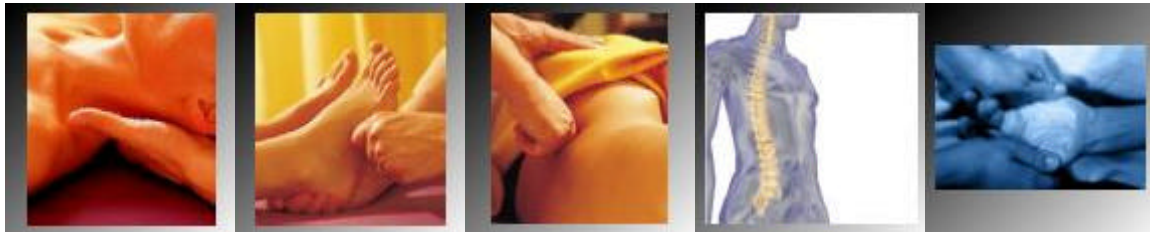
Auch in Massageformen kann durch eine längere und sanfte Bearbeitung in die tieferen Schichten des Körpers hineingearbeitet werden. Der Emotional Release ist hier je nach Technik und Behandler von unterschiedlicher Intensität und unterschiedlichem Nachhall.

Genauer lässt sich dies in Worten immer schlecht beschreiben und einzelne Techniken in der Massage arbeiten an unterschiedlichen Schichten des Körpers und damit auch an unterschiedlichen emotionalen Prägungen.

Es macht einen Unterschied, ob ich im Sakralbereich, an den Hüften, an den Kniescheiben oder an der Muskulatur der langen Rückenstrecker arbeite und auch mit welcher Kraft und welcher Vibration ich den Körper in Schwingung versetze.

Vielleicht gelingt es uns, diese Qualität mit Hilfe einer Videoaufzeichnung einmal zu verdeutlichen und dies zum Download anzubieten.

Solange können ein paar Fotos nur zur Inspiration dienen.



Tara Sattva Institut
Autor: Shanti E. Morawa
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
shanti@tarasattvatantra.de
02202 284848