

TTouch für die Wirbelsäule

Von Karin Petra Freiling, Instruktorin der Tellington Methode für Menschen, Hunde und Kleintiere

Die Wirbelsäule steht für Ausrichtung, Mitte, Zentriertheit, Stärke, Aufrichtung, Geradheit. Ein gesunder Rücken ist wichtig für unser Wohlbefinden. Dies gilt bei Mensch und Tier gleichermaßen. Er verhilft uns zur Beweglichkeit und Standfestigkeit. Umgekehrt stimmt dieser Spruch auch, unser Wohlbefinden ist wichtig für einen gesunden Rücken. Wer sich nicht wohl fühlt und unzufrieden ist, dessen Schmerfrisiko wird um das Siebenfache erhöht.

Angst und Unsicherheit können zu Rückenschmerzen führen, das kann man besonders bei einem ängstlichen Hund sehr gut nachvollziehen. Die Pobacken sind angespannt, der Rücken ist rund aufgewölbt, die Atmung blockiert und die Bauchmuskulatur ist angespannt. Bei uns Menschen sieht die körperliche Veränderung nicht ganz so extrem aus, aber sie ist ebenfalls da.

Professor Schiltewolf von der Uni Heidelberg empfiehlt hierbei selbst tätig zu werden. „Rückenschmerzpatienten müssen lernen, dass sie selbst etwas tun können und sie müssen die Angst vor dem Schmerz verlieren. Bei chronischen Schmerzen ist es wichtig, aus dem Vermeidungsverhalten herauszukommen, dann lässt sich die Schmerzschwelle langsam wieder erhöhen“ (Zitat aus dem Buch Körperglück)

Der Tellington TTouch ist hierbei eine wunderbare Hilfe. Zum einen können wir für uns selbst sorgen und tätig werden, zum anderen kann man auf eine sehr sanfte, vertrauensvolle Art und Weise Mensch und Tier helfen.

Stress, Schmerz und Angst sind ein Kreislauf. Gelingt es, eine Komponente zu reduzieren, hat es auch einen direkten positiven Einfluss auf die anderen Faktoren.

Fallgeschichte

Eine beeindruckende Fallgeschichte hierzu hat eine TTouch Practitionerin aus unserer ersten Ausbildungsgruppe dazu berichtet.

Sie behandelte Herrn M. der an Morbus Bechterew leidet.

Morbus Bechterew ist eine chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung mit Schmerzen und Versteifung von Gelenken



Abb. 1 Veränderungen der Halswirbelsäule bei Morbus Bechterew (Quelle wikipedia)

Herr M ist 52 Jahre alt und sehr mager. Seine Wirbelsäule ist stark deformiert, er hat eine starke Skoliose und Morbus Bechterew. Seit 10 Jahren ist Herr M berufsunfähig. Er kann seine Wohnung, die im 8. Stockwerk liegt, nur 3x im Jahr verlassen. Er kann nur wenige Meter gehen, stehen fällt ihm sehr schwer und das Aufstehen ist ihm nur möglich, wenn er sich mit den Armen aufstützt und hochschiebt. Seine Schmerzen liegen auf einer Skala von 1-10 bei 8 und bei Schüben steigern sie sich auf 10. Wenn ihm etwas herunterfällt ist er nicht in der Lage es aufzuheben. Oft kann er sich wochenlang nicht duschen, weil ihm die Kraft dazu fehlt. Die Practitionerin Frau D behandelt Herrn M. zunächst 1 x pro Woche für ca. 60 min. Wie so oft bei chronischen Erkrankungen wird sehr schnell klar, dass es besser ist, öfter zu behandeln. So pendelt es sich ein daß 3x pro Woche eine TTouchbehandlung stattfindet. Nach nur einem Monat sind die Schmerzen auf 1-2 gesunken. Herr M. kann sich wesentlich besser bewegen. Er läuft nun fast aufrecht und kann sich bücken und Dinge vom Boden aufheben. Er kann ohne Hilfe der Arme aufstehen. Er kann nun alle 2 Tage duschen und er geht öfter aus dem Haus und freut sich wieder am Leben teilnehmen zu können.

Dies ist eine von vielen Fallgeschichten, die zeigen wie wohltuend der TTouch gerade für den Rücken ist. Oft starten wir die Behandlung mit TTouches in dem Bereich zwischen Schulterblattrand und der Wirbelsäule. In diesem Bereich verläuft der Blasenmeridian in zwei Strängen. Dieser steht mit vielen Organen in Verbindung und damit macht es sehr viel Sinn hier zu arbeiten.

Der Muschel-TTouch

Der Muschel-TTouch kombiniert mit dem Pythonheber wirkt in diesem Bereich sehr wohltuend und schmerzlindernd, er vermittelt Geborgenheit und Sicherheit. Gerade bei chronischen Schmerzgeschehen ist es also wunderbar, den Muschel-TTouch zu verwenden.

Große Erfolge zeigen sich auch bei Kindern mit Lernschwierigkeiten, Ängsten und auch bei Bettnässern. Gerade bei Kindern zeigt sich der oben beschriebene Zusammenhang zwischen Psyche und Rücken ganz deutlich.



Abb. 2 Handhaltung beim Muschel-TTouch

Meine Patenkinder lieben es, wenn sie in den Ferien bei mir sind mit der „Kuschel-Muschel“ am Rücken einzuschlafen. Zum Beruhigen führt man diesen am Besten in einem Tempo von ca. 3 sec aus, bei Menschen mit niedrigem Blutdruck bitte im Liegen, da langsam ausgeführte TTouches den Blutdruck senken können.

Der Raupen-TTouch

Der Raupen-TTouch am Schulter Nackenbereich ist der Lieblingstouch meiner Klienten. Jeder der viel am PC sitzt oder viel auf seinen Schultern trägt, freut sich über Erleichterung durch den Raupen-TTouch. Man legt die Hände zart auf den Bereich zwischen Nacken und Schulter und schiebt die Haut sanft Richtung Nacken, dort pausiert man eine Weile und beim Ausatmen lässt man die Hände langsam wieder auseinandergleiten. Das

langsame Auseinandergleiten schafft große Erleichterung. Diese Übung wiederholt man bis zum Ellenbogen.

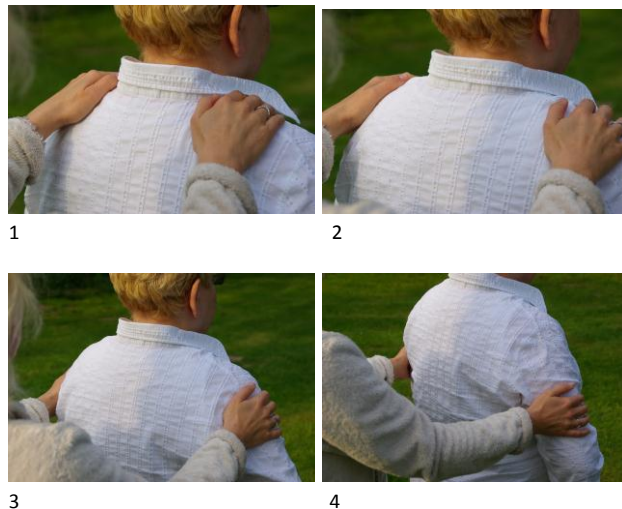


Abb. 3: Bewegungsabfolge beim Raupen-TTouch

Die Maus auf der Leiter

Eine Übung die sich als äußerst wirkungsvoll erwiesen hat, ist „Die Maus auf der Leiter“. Hierbei startet man mit einer Hand an der Halswirbelsäule, die andere stützt sanft die Stirn. Der Zeigefinger ist auf der linken Seite der Wirbelsäule und der Mittelfinger auf der rechten Seite. Beide Finger beschreiben zuerst einen Waschbär-TTouch. Danach klettert man zunächst mit dem Zeigefinger und dann mit dem den Mittelfinger einen Wirbel weiter nach unten und wiederholt die Übung bis zum Steißbein. Am Ende der Halswirbelsäule nimmt man die Hand von der Stirn und legt sie sanft vor die Schulter. Am Ende der Brustwirbelsäule ist es für die meisten Behandler angenehmer, mit Daumen und Zeigefinger weiter zu klettern.

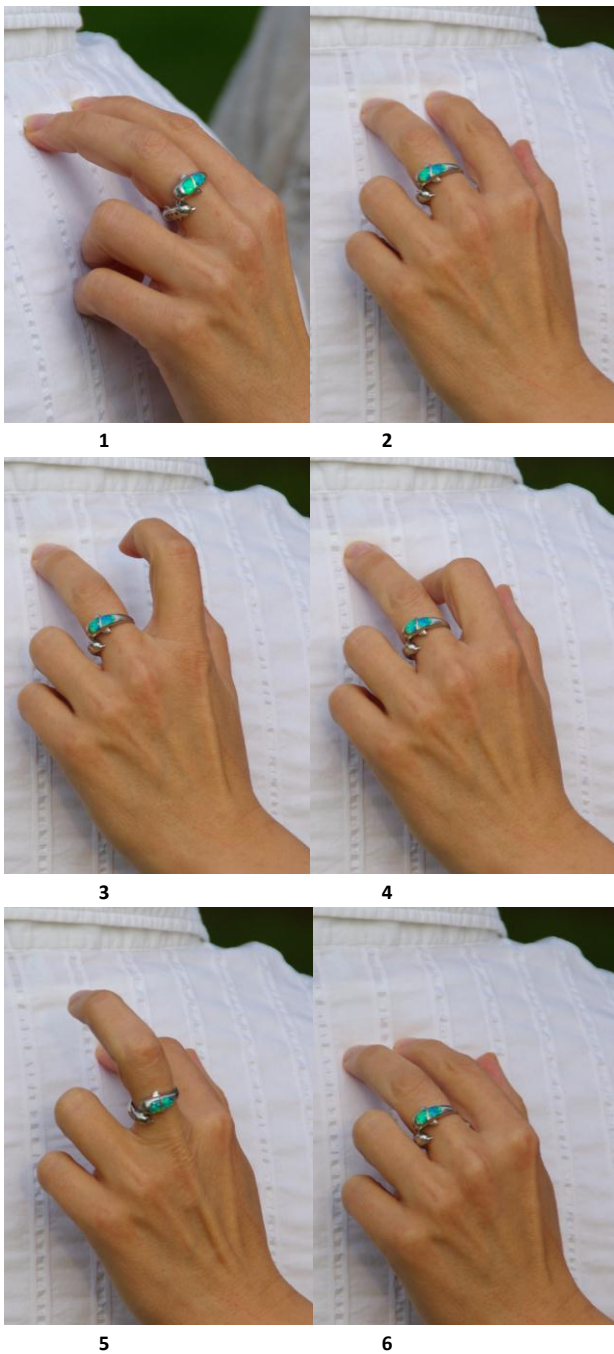


Abb. 4: Bewegungsabfolge der Maus auf der Leiter

Bei dieser Übung ttouchen wir direkt neben der Wirbelsäule. Wir geben also die Information "Erinnere die an Deine Vollkommenheit", die in jedem $1 \frac{1}{4}$ Kreis enthalten ist, hier ab. Direkt neben dem Neuralrohr, welches unsere Nerven beinhaltet. Seitlich der Wirbelsäule verlassen die Nerven das Neuralrohr. Wichtige Informationen werden hier vom Gehirn an den Körper gesendet und umgekehrt. Wir befinden uns also an der Daten-Autobahn des Körpers. Hier können wir sehr effektiv und gezielt arbeiten. Das erklärt, warum sich so viele Verbesserungen auch an anderen Stellen des Körpers zeigen, obwohl wir doch „nur“ am Rücken gettoucht haben.

Sehr eindrucksvoll zeigte sich das bei Susann York. Sie hatte nach einer nur 20 minütigen TTouch Behandlung im Rahmen eines Pferdekurses eine sehr erfreuliche und überraschende Wende in ihrer Multiple Sklerose Erkrankung. Nach vielen Jahren Blasenlähmung und Blasenkatheder spürte sie zum ersten Mal wieder dass sie zur Toilette musste. Seit diesem Tag trägt sie keinen Katheder mehr und ist übergelukkig. Als sie zum TTouch Kurs kam war sie zunächst noch etwas skeptisch, doch nach diesem Erlebnis ist sie ein absoluter Fan. Sie berichtet in vielen MS-Selbsthilfegruppen von ihrem Erlebnis mit dem Tellington TTouch. (Fallgeschichte auf www.ttouchforyou.de nachzulesen)

Der Rippenheber

Der Rippenheber hilft uns bei unserer Aufrichtung. Diesen TTouch können wir auch bei uns selbst anwenden. Wir legen die Hände in der Orang Utan-TTouch Stellung seitlich an die oberen Rippen und führen mit einer Hand einen $1 \frac{1}{4}$ Kreis aus und heben dann mit beiden Händen die Haut sanft an, halten für eine Weile inne und lassen dann langsam beide Hände wieder sinken und begleiten dabei die Haut wieder in die ursprüngliche Position zurück.



Abb. 5: Der Rippenheber

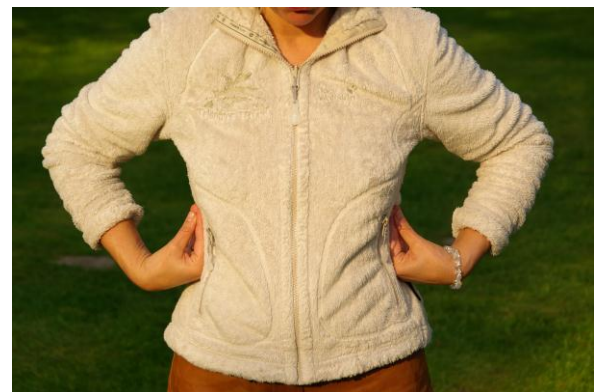


Abb. 6: Der Rippenheber zur Selbsthilfe

Orang Utan und Kugelfisch

Der Orang Utan TTouch kombiniert mit dem Pythonheber ist ein wunderbarer Helfer bei Problemen und Verspannungen der Halswirbelsäule.



Abb. 7: Der Orang-Utan TTouch, ausgeführt an der Halswirbelsäule

Nach einem schlimmen Autounfall habe ich selbst auch immer wieder Rückenschmerzen im Schmerzbereich 6-7 auf der Schmerzskala. Hier bin ich erfinderisch geworden, um mir selbst zu helfen, wenn Niemand da ist um mich mit TTouch zu behandeln. Der oben beschriebene Rippenheber ist mir zum lieben Begleiter geworden. Ebenso der Orang Utan TTouch und auch der Kugelfisch-TTouch. Bei dem Kugelfisch TTouch formen der Zeigefinger und der Daumen einen Kreis Mit diesem Kreis führt man den $1\frac{1}{4}$ Kreis aus. Mit der beschriebenen Handhaltung kann ich prima rund um die Lendenwirbelsäule ttouchen.

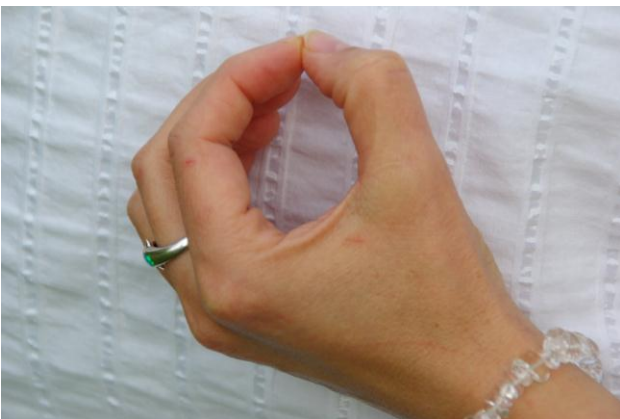


Abb. 8: Handhaltung beim Kugelfisch



Abb. 9: Der Kugelfisch zur Selbsthilfe

Karins Rippenbandage

Die „Karin Rippenbandage“ hilft mir sehr gut, wenn mir das Aufrechtstehen Schwierigkeiten bereitet. Durch die sanfte Unterstützung und den Rahmen der Bandage stellt sich sofort eine schöne Erleichterung ein.



Abb. 10: Karin's Rippenbandage

Auch Badagenlifts im gesamten Rückenbereich kann ich sehr gut selbst ausführen und sie bringen Erleichterung und Schmerzlinderung. Ja, ich habe

oft starke Schmerzen seit dem Unfall, doch die TTouches und Bandagen helfen mir, die Angst vor den Schmerzen zu verlieren. Wenn ich weiß, dass eine bestimmte Bewegung sehr schmerzhaft ist, ttouche ich den betroffenen Bereich für eine Weile und führe dann begleitet durch die TTouches die Bewegung aus. Das lindert die Schmerzen sofort. und die Bewegung wird möglich. Der Kreislauf zwischen Angst-Stress und Schmerz wird positiv beeinflusst und so gelingt es mir trotz der Schmerzen, meinen Tagesablauf fast normal zu bewältigen...nur mit ein bisschen mehr TTouch für mich selbst. Die bunten Bandagen haben (in der Öffentlichkeit getragen) schon zu so manchem interessanten Gespräch geführt. Auch der Heart Hug hilft mir, wenn viel Stress zu Rückenschmerzen führt. Der Heart Hug bringt mich stets in Balance, emotional und körperlich.

Rücken, Schmerzen, TTouch

In der Schmerztherapie ist die Rückenbehandlung ein zentrales Element. Die Wirbelsäule beherbergt die Daten Autobahn unseres Körpers, daher ist der gezielt eingesetzte Tellington TTouch hier sehr effektiv.

Ein liebevolles Abstreichen in Form des Noahs Marsch kann man sehr gut in Begrüßungen integrieren und schon leistet man einen kleinen Beitrag für die Gesundheit des Rückens. Bei allen TTouches steht im Vordergrund das Vollkommene im Anderen zu sehen, nicht das was evtl. verspannt, schief oder verhärtet ist, sondern die Ansammlung der Zellen, die wissen was zu tun ist und denen es gut tut durch jeden TTouch eine Information zu erhalten : "Erinnere Dich an Deine Vollkommenheit"