

Thomas Seebeck

Die osteopathische Selbstbehandlung

Gesundheit finden

Ein Pradi

Über das Buch

Ziel von osteopathischen Behandlungen ist es, die oft gestörten Selbstheilungskräfte zu aktivieren und dadurch eine ganz natürliche Heilung einzuleiten. Der Osteopath erreicht dies mithilfe seines Wissens über die menschliche Anatomie und Physiologie und mit viel Fingerspitzengefühl. Die Techniken der Osteopathie eignen sich aber auch hervorragend für die Selbstbehandlung. Hierfür wird die eigene Körperwahrnehmung eingesetzt.

Thomas Seebeck vermittelt in diesem Buch die Prinzipien der osteopathischen Behandlung und vor allem die 'osteopathische Hausapotheke': Übungen für häufige Problembereiche (z.B. Kopf, Rücken, Verstauchungen) werden detailliert und praxisnah gezeigt.

Über den Autor

Thomas Seebeck, Jahrgang 1971, ist seit 1995 Physiotherapeut und seit 2002 in eigener Praxis in Dinklage (Niedersachsen) niedergelassen. 2006 erwarb er das Diplom Osteopathische Therapie der Deutschen Gesellschaft für Osteopathische Medizin (DGOM e.V.), in der er seit 2008 auch als Lehrer tätig ist. Er ist Präsident der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Osteopathische Therapie (DAGOT e.V.) und Akademiemitglied der DGOM e.V. In seiner Freizeit beschäftigt er sich u.a. mit Musik, Klassischer Chinesischer Medizin und QiGong und liebt Windsurfen. Zusammen mit seinem Bruder Andreas leitet er Achtsamkeitskurse.

Thomas Seebeck

Die osteopathische Selbstbehandlung

Gesundheit finden



Wichtiger Hinweis: Die Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung und Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft, bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Ratschlägen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Impressum Thomas Seebeck Die osteopathische Selbstbehandlung Gesundheit finden

Copyright by Lotus-Press, Lohne 2014 Satz: Andreas Seebeck

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

www.lotus-press.com

ISBN 978-3-935367-61-5

Für meine Patienten, die mich gelehrt haben, immer ,tiefer zu graben'.

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	12
Ihre erste osteopathische Selbstbehandlung	13
Die drei Bewegungsebenen	16
Teil 1: Osteopathische Prinzipien	18
Anders als gedacht	19
Direkte und indirekte Technik	21
Direkte und indirekte Technik in der Natur	23
Osteopathie: Die Natur in ihrer Heilkraft unterstützen	25
"Activating Forces"	25
Zwei spezielle Techniken Strain-Counterstrain (SCS) - Zug-Gegenzug Myofascial Release (MFR)	26
Die "Beschwerdezwiebel"	31
Teil 2: Die osteopathische Hausapotheke	34
KopfChronische Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)	36
Sehstörungen/Augenmuskulatur/Schwindel	
Akkomodation (Nah- bzw. Fernsicht-Anpassung)	
Müde Augen Kopfschmerzen	
Empfindliche Punkte	
Beschwerden im Bereich der Stirn	
Beschwerden seitlich am Kopf - Scheitelbeinübung	
Beschwerden seitlich am Kopf - Schläfenbeinübung Beschwerden im Bereich des Hinterkopfes	
Kiefergelenk/Zähne	56
Beschwerden im Bereich des Kiefers	
Beschwerden im Bereich der Zähne	58
Beschwerden im Bereich des Halses	60

Schluckbeschwerden
Wirbelsäule
Beckenbereich
Kniegelenk
Füße
Zehen
Schultern
Ellenbogen

Handgelenke	122
Grundübung bei Problemen im Handgelenk	
Karpaltunnelsyndrom	124
Übungsalternative "Karpaltunnelsyndrom"	126
Finger	128
Grundübung für die Finger	128
Für Körper, Geist und Seele	130
Zentrierungsübung	130
Übung zur inneren Alchemie	133
Fragen?	137

Gesundheit zu finden sollte das Ziel des Osteopathen sein. Krankheit kann jeder finden.

A.T. Still

Vorwort

"Natur ist eine Schule der Fragen und Antworten. Sie scheint die einzige Schule zu sein, in welcher der Mensch wirklich etwas lernen kann."

A.T. Still

Was ist das Geheimnis der Wirkweise der Osteopathie?



Andrew Taylor Still

Als Andrew Taylor Still (1828-1917), der Begründer der Osteopathie, im Februar 1867 zwei seiner damals vier Kinder durch eine Meningitisepidemie und eines durch eine Lungenentzündung verlor, war sein Vertrauen in die damalige Schulmedizin gebrochen.

Still begann, das "Buch der Natur", wie er es nannte, intensiv zu studieren. Er fragte sich, warum seine Tocher Marusha die Erkrankung überlebt und was sie immun gemacht hatte. Dabei stieß er auf Prinzipien, die auch in der klassisch chinesischen Medizin bekannt sind. Als technisch begabter Erfinder (mehrerer Werkzeuge und Maschinen, für die er Patentrechte besaß) betrachtete er den menschlichen Körper als eine perfekt konstruierte Maschine, den Menschen an sich jedoch ganzheitlich als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele ("Triune man"). Er wendete von Anfang an sein Wissen und Können nicht nur für seine Patienten, sondern auch für sich selbst an.

Dieses Buch bietet Ihnen die besten Selbstbehandlungsmöglichkeiten nach den Prinzipien der Osteopathie.

Thomas Seebeck, im Juli 2014

Einleitung

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl oder Hocker. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher strömt.



Die drei Komponenten der osteopathischen Selbstbehandlung: Atem, Bewegung und Achtsamkeit

Nehmen Sie dies genau wahr: strömt mehr Luft durch das rechte oder das linke Nasenloch oder ist kein Unterschied spürbar? Können Sie spüren, dass die Ausatemluft sich wärmer anfühlt als die Einatemluft?

Jetzt wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Rumpf und der Wirbelsäule. Können Sie wahrnehmen, dass mit der Atmung auch eine kleine Bewegung des Rumpfes und der Wirbelsäule verbunden ist? Bei der Einatmung streckt sich die Wirbelsäule ein wenig, bei der Ausatmung sinkt sie wieder etwas in sich zusammen. Wenn Sie dies wahrnehmen können, sind Sie fit für die Selbstbehandlung - denn dafür benötigen Sie nicht mehr, als das Gespür für Atem und Bewegung.

Ihre erste osteopathische Selbstbehandlung

In der Einleitung bat ich Sie zu spüren, dass mit der Einatmung eine leichte Streckung und mit der Ausatmung eine leichte Beugung der Wirbelsäule verbunden ist. Versuchen Sie nun bitte herauszufinden, welche Bewegungsrichtung Ihnen angenehmer ist. Wenn Sie dies bei der sehr kleinen Bewegung nicht genau spüren können, machen Sie die Bewegung einfach größer. Denken Sie aber bitte daran, dass Sie nach der größtmöglichen Entspannung suchen - wenn Sie sich zu weit in die angenehmere Richtung bewegen, kommt es wieder zu einer Spannungszunahme.



Testen in der "Ja-Ebene": Neutral, Beugung und Streckung

Test

Beugen Sie sich nur so weit wie es angenehm ist. Achten Sie auch auf das Gefühl beim Zurückkehren in die Neutralposition - wenn dieses unangenehm ist, haben Sie sich schon zu weit bewegt!

Beim Strecken kommen Sie natürlich viel schneller an eine Bewegungsgrenze (Barriere), trotzdem kann dies die angenehmere Bewegungsrichtung sein, wenn Sie sich vorsichtig und achtsam bewegen.

Wenn Sie herausgefunden haben, welche der beiden Richtungen Ihnen angenehmer ist, verbinden Sie diese Bewegung mit der Atmung. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten.

Ist Ihre angenehmere Bewegung die **Streckung**, dann atmen Sie zunächst ein, während Sie sich in die angenehme Position bewegen und aus, wenn Sie wieder in die Neutralposition zurückkehren. Dann kommt die umgekehrte Atemphase: Sie atmen aus, während Sie in die Streckung gehen und wieder ein beim Zurückkehren in die Neutralposition. Welche Kombination fühlt sich besser an? Sollten Sie keinen Unterschied spüren, wählen Sie zum Üben einfach frei nach Gefühl.

Ist Ihre angenehmere Bewegung die **Beugung**, dann atmen Sie ein, während Sie sich in die Beugung bewegen und aus, wenn Sie wieder zurückkehren. Dann umgekehrt: Sie atmen während der Beugungsbewegung aus und beim Zurückkehren in die Neutralposition wieder ein. Welche Kombination fühlt sich besser an?

Übung

Wiederholen Sie nun Ihre "Wohlfühlkombination" aus Atmung und Bewegung für einige Atemzüge. Es ist sinnvoll, am Ende jeder Einund Ausatmung eine kleine Pause zu machen - also Atmung und Bewegung gleichzeitig anzuhalten. Wie lang diese Pausen sind, hängt davon ab, was Sie als angenehm empfinden. Im Laufe der Zeit werden Sie den Impuls zum Weiteratmen immer besser spüren können.

Nach zwei Minuten beenden Sie die Übung. Machen Sie eine kurze Pause, in der Sie vielleicht Ihre Schultern kurz bewegen oder sich etwas ausschütteln.

Retest

Überprüfen Sie zunächst die Bewegungsrichtung, die Sie geübt haben. Die Atmung spielt jetzt keine Rolle mehr. Diese Bewegung sollte sich zumindest nicht schlechter anfühlen. Dann testen Sie die andere Richtung. Können Sie eine Veränderung spüren? Normalerweise sollte diese Bewegung sich jetzt besser anfühlen als im Eingangstest. Wenn dem so ist - herzlichen Glückwunsch! Dann haben Sie Ihre erste osteopathische Selbstbehandlung erfolgreich durchgeführt.

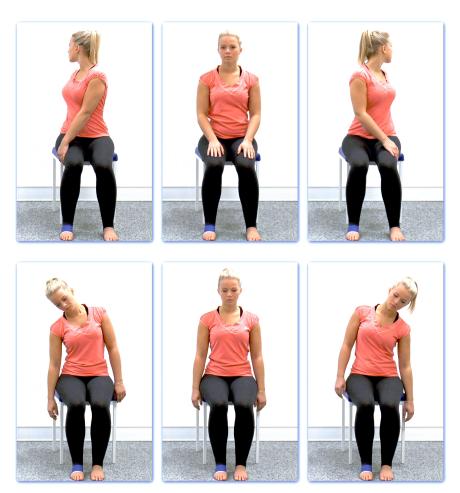
Sollte sich keine Verbesserung eingestellt haben oder konnten Sie schon eingangs keinen Unterschied in den Bewegungen feststellen, brauchen Sie höchstwahrscheinlich eine andere Übungsrichtung. Das Übungsprinzip bleibt aber immer gleich.

Grundsätzlich gilt also: Immer, wenn Sie einen Unterschied spüren, üben Sie die bessere Möglichkeit. Das erscheint am Anfang vielleicht ungewohnt, wenn man es aber einmal verstanden hat und erfolgreich umsetzen konnte, wird es ganz leicht. Früher oder später werden Sie eine Übung finden, nach der Ihre Beschwerden plötzlich verschwunden sind. Von da an haben diese Übungen ein hohes Suchtpotential nicht zuletzt, weil man plötzlich das Gefühl hat, die Verantwortung für die eigene Gesundheit ein Stück weit zurück in die eigenen Hände bekommen zu haben und sofort etwas tun zu können, wenn es mal wieder irgendwo zwackt!

Wichtig für den Erfolg ist, dass Sie mit Achtsamkeit üben, also mit Ihren Gedanken und Ihrem Herzen ganz bei der Übung sind!

Die drei Bewegungsebenen

Das Testen der Bewegungen wird immer auf der Basis der drei Grundebenen des Raumes bzw. des Körpers durchgeführt. Die "Ja-Ebene" (Sagittalebene) beschreibt Beuge- und Streckbewegungen wie z.B. das Kopfnicken. Die "Nein-Ebene" (Horizontalebene) beschreibt horizontale Drehbewegungen wie beim Kopfschütteln. Die "Vielleicht-Ebene" (Frontalebene) beschreibt Seitwärtsbewegungen wie z.B. beim Neigen des Kopfes nach links und rechts.



Die "Nein-Ebene" und die "Vielleicht-Ebene"

Der Übungsablauf im Überblick:

Test

Testen der Bewegung: welche ist die angenehmere Richtung? Testen der Atmung: Wie passt die Atmung am besten zur angenehmeren Bewegungsrichtung: Fühlt es sich angenehmer an,

- wenn Sie sich beim Einatmen in die bessere Richtung bewegen und beim Ausatmen in die Mitte zurückkehren <u>oder</u>
- wenn Sie sich beim Ausatmen in die bessere Richtung bewegen und beim Einatmen zurück?

Übung

Wiederholen der "Wohlfühlkombination" aus Atmung und Bewegung für einige Atemzüge oder Minuten. Am Ende jeder Ein- und Ausatmung werden Atmung und Bewegung gleichzeitig angehalten.

Retest

Nochmaliges Testen der Bewegung zunächst zur besseren, dann zur schlechteren Seite. Wahrnehmen von Veränderung gegenüber dem Eingangstest.