

Erich von Derschatta

„Mensch, beweg Dich!“

Pilargon - eine Hilfe für den Rücken

„Mensch, beweg Dich!“, diese Aufforderung nach dem gleichnamigen Buchtitel des Orthopäden Müller-Wohlfahrt bedeutet für mich nicht nur eine schlichte Einladung zu der so lebensnotwendigen Bewegung. Es bedeutet auch, die eigene Lebensweise, die eingefahrenen Muster grundlegend zu hinterfragen und Veränderungen in seinem Leben zu begrüßen. „Bewegung“ kann somit eine Metapher für Leben und Wachstum darstellen und wirkt auf alle Ebenen des Seins und Tuns.

Die kontinuierliche tägliche Bewegung ist für die Gesundheit unseres Organismus, auch unseres Rückens von eminenter Bedeutung. Ausreichende Bewegung bedeutet, täglich eine gewisse Strecke zurückzulegen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad, wobei man auch das Tempo mal etwas anzieht und wechselt, wobei man möglichst einmal am Tag etwas ins Schwitzen kommt und der Puls auch mal hochfährt.

Möglichst viele der über 300 Muskeln sollten täglich „arbeiten“, d.h. sich zusammenziehen und wieder loslassen.

Bewegung bedeutet auch immer, sich intensiver atmen zu lassen, vor allem über das Ausatmen die Restluft zu verkleinern, um dann über die Aufnahme von mehr Sauerstoff alle 50 Billionen Zellen optimal zu versorgen. Und nicht zuletzt ist die Harmonie zwischen Anspannung und Entspannung, der Ausgleich zwischen Bewegung und Ruhe für einen gesunden Organismus tragend. Besonders der Rücken profitiert von kontinuierlicher und „richtiger“ Bewegung. An dieser Nahtstelle fein abgestimmter Bewegungen der Wirbel und Muskeln wird die nervliche und zelluläre Versorgung auch weit entfernter Körperteile grundlegend gesteuert. In dieser vertikalen Achse wird die größtmögliche Beweglichkeit mit Halt und Kraft gepaart. Hier ist auch die Anfälligkeit für Störungen am größten, sind die Folgen für den „Bewegungs“apparat am gravierendsten.

Sein ganz individuelles Soll an Bewegung zu finden ist die Aufgabe jedes Einzelnen. Es geht vor allem nicht darum, ein ganz bestimmtes Pensum abzuarbeiten, den Bewegungsmangel über einen Großteil des Tages mit verordnetem Bewegungstraining auszugleichen. Jeder Einzelne entwickelt seinen Rhythmus, sein Pensum, seine individuelle Abfolge von „Sich Bewegen“, das er/sie in sein Leben integriert. Bewegung soll Spaß machen, wie Essen und Trinken etc. zum Lebensgenuss beitragen. Um diesen individuel-

len Rhythmus für Bewegung im Alltag zu finden, benötigen die meisten jedoch heute einen Anstoß und eine Unterstützung für Ihr Tun, eine Art Initialzündung. Ein solches Lernsystem biete ich mit Pilargon an.

Was ist Pilargon?

Das Training wurde von mir aus einer 25-jährigen Berufspraxis als Körpertherapeut in Verbindung mit persönlichen Bewältigungsstrategien für einen labilen Rücken entwickelt. Die Körperstruktur, also die optimale menschliche Aufrichtung steht dabei immer im Mittelpunkt meiner Bemühungen. Ich arbeite mit einer tiefen Bindegewebsmassage (nach Ida Rolf) und mit sanften Wirbelbehandlungen nach Dorn, Breuß und Popp. In den letzten Jahren wurde mir zunehmend die Verbesserung einer harmonischen Körperstruktur (im Volksmund „Haltung“) im Alltag zu einem Anliegen. Die „Integrative Rückentherapie“ verbindet alle diese Elemente zu einem einheitlichen Behandlungskonzept (s. a. CO'MED 2/06). Neben und in Verbindung mit der Körper„struktur“ kommt auch die Optimierung der Körper„funktion“ in den Blickpunkt.

Erst, wenn wir uns „richtig“ bewegen und um die Schwerkraftlinie in der Bewegung organisieren, richten wir uns natürlich auf, benutzen wir unseren Körper in all seinen Funktionen ökonomisch d.h. mit relativ geringen Kraftaufwand und maximalem Nutzen.

Das myofasziale System, die Verknüpfung von Bindegewebe um und zwischen den Muskeln (Faszien) mit der Muskulatur selbst kann sich erst in der alltäglichen Bewegung, in der richtigen Anwendung stabilisieren. Dieses kontinuierliche Sich Bewegen wiederum formt unsere Nervenverbindungen neu und vertieft die gewonnene Aufrichtung. Pilargon

ist ein Training, das die wesentlichen Aspekte von Bewegung jeden Moment erfahrbar machen kann. Es lehrt die Praktizierenden achtsam und sparsam zu sitzen, zu stehen und zu gehen und den gesamten Organismus dabei zu benutzen. Es vermittelt den Menschen über konkrete Übungen, die bevorzugt täglich etwa 10 bis 20 Minuten durchgeführt werden sollen, ein größeres Maß an Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Anmut. Nicht zuletzt harmonisiert es auch die energetische Ebene, so dass die Praktizierenden einen stärkeren Energiefluss spüren und sich mit sich und dem Kosmos mehr verbunden fühlen können.

„Pilargon“ setzt sich aus Pilates, ARica und Qui GONG zusammen.

Diese drei Methoden werden mit anderen Elementen (Griffe aus der Integrativen Rückentherapie, selektive Feldenkrais- und Yogaübungen) zu einer neuen Einheit zusammengefügt. Bei all diesen Einzeltrainings ist die Verbindung von westlichen mit östlichen Ansätzen gegeben, d.h. die konkrete Stärkung von Elementen der speziellen Fitness mit dem östlichen Schwerpunkt einer ganzheitlich strömenden Energie. In der speziellen Verbindung können die Praktizierenden gezielt ihr körperliches Gleichgewicht verbessern, sie erfahren eine tiefere Entspannung in Körper und Geist, die sich auch länger konservieren lässt. Besonderen Wert legt das Training auf die bewusste Unterstützung unseres Lebens durch den aktivierten integrierten Atem, der unser Energieniveau und unsere Lebensfreude erheblich zu steigern vermag. Die gezielten Bewegungsabläufe können über eine allgemeine Verbesserung des gesamten Befindens hinaus auch zu einer deutlichen Verbesserung von Schmerzen, Verspannungen und allgemeinem Unwohlsein beitragen, d.h. dieses Training kann auch medizinische Indikationen verbessern. Hier sind es vor allem Rückenschmerzen und Gelenksprobleme, die sich verbessern lassen.

Arica lockert

Am Anfang einer Trainingseinheit in der Gruppe (in Einzelarbeit meist in Verbindung mit der Integrativen Rückentherapie) steht die Lockerung der gesamten Oberflächenmuskulatur durch einige Arica-Übungen. Diese Gymnastik (benannt nach der chilenischen Stadt Arica) wurde in den 60er Jahren vom chilenischen



Erich von Derschatta

ist Heilpraktiker und Körpertherapeut in Coburg. Ausbildung 1982 in Tiefengewebssmassage nach Ida Rolf, Hakomitherapeut, Mitbegründer und langjähriger Ausbilder des „Instituts für Strukturelle Körpertherapie“ in Nürnberg, Dynamische Wirbelsäulenthherapie nach Popp, Pilatestrainer, z.Z. in Qui Gong AusbildungAusbildungen in „Integrativer Rückentherapie“ (IRT) bei Coburg seit 2005.

Kontakt:

Weimarerstr. 47a D-96450 Coburg
Tel. / Fax: 09561 / 79110
www.integrative-rueckentherapie.de

Therapeuten Oscar Ichazo begründet und stellt eine Verbindung von beschleunigten Yoga-Elementen mit intensiven aus dem Sufismus (mystischer Zweig des Islam) stammenden Atemelementen dar. In diesen Übungen werden die einzelnen Körperteile systematisch bewegt, gelockert und gedehnt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf dem intensiven Ausatmen durch den Mund, wodurch der kohlendioxidreiche Restatem den Körper verlässt und durch eine größere Menge frischen Sauerstoffs ersetzt wird. Durch Arica wird die Muskulatur aufgewärmt. Nach einem anstrengenden Arbeitstag werden in kurzer Zeit alte Schlacken freigesetzt, die Müdigkeit verschwindet schlagartig. Die Teilnehmer sind jetzt für tiefere Arbeit bereit.

Pilates kräftigt, entspannt und richtet auf

Es folgt eine Serie von abgestimmten Übungen aus dem Pilates-Training. Josef Pilates hat in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts in New York diese Übungen speziell für Tänzer entwickelt. Zahlreiche Übungen stammen aus dem Hatha Yoga. Die Zielsetzung ist jedoch eine etwas andere. J. Pilates geht von der Wichtigkeit einer kraftvollen und doch beweglichen Mitte unseres Körpers (und Geistes) für alle wesentlichen Lebensfunktionen aus. Zu dieser Mitte gehört v.a. der Bauch, der untere Rücken und der Bereich des Beckenbodens. Aus diesem Kraftzentrum („Powerhouse“) heraus werden die Bewegungen auf die langen Muskeln der Peripherie (Beine, Arme, Rumpf, Nacken) übertragen, die aus den Gelenken heraus gedehnt werden, aber auch selbst kraftvoll agieren lernen. Diese



Abb. 1: „Die Hundert“ (Pilates) unterstützt die Kräftigung der tiefen Bauchmuskeln, kräftigt die Nackenmuskulatur und dynamisiert durch kräftiges Pumpen den Atem

Kräftigung des Energiezentrums des Menschen, die bei allen Übungen trainiert wird, kann für sich genommen bereits Beschwerden im unteren Rücken lindern. („Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.“ – Motto des Kieser-Trainings)

Kennzeichnend für das Pilates-Training ist auch die intensive Atmung in Brust und Flanken, die anfangs für viele Übende etwas ungewohnt ist. Dadurch wird viel Energie in Bewegung gesetzt und der ganze Organismus durchgearbeitet („work

out“.) Mir sind jedoch neben den aktivierenden Elementen besonders die Phasen wesentlich, in denen Körper und Geist die neue Energie in Ruhe und Entspannung genießen und integrieren lernen. Sanfte Dehnungsbewegungen wechseln hier mit kleinen Meditationen und Phantasiereisen zum Inneren des Körpers ab. Der große israelische Körpertherapeut Moshe Feldenkrais hat die Wichtigkeit der Ruhephasen für die Umstrukturierung des Nervensystems, der Schaffung neuer Synapsen, betont. Neben den Elementen Dehnung und Kräftigung unterstützt das Pilates-Training auch die bessere Koordination der einzelnen Bewegungsabläufe. Die Übungen werden kontinuierlich, jedoch auch mit einer gewissen Ruhe und Konzentration durchgeführt. Es geht anders als z.B. beim Aerobic-Training um das Sammeln von Energie und nicht in erster Linie um deren expressiven Ausdruck. So kann der Übende die einzelnen Bewegungsabläufe bewusst nachvollziehen und durch Korrekturen die optimale Wirkung der Bewegungen erfahren. Ein wesentlicher Schwerpunkt dieses Trainingsteils ist die gelebte und erfahrbare Aufrichtung. Einige Stützpfiler der Aufrichtung (z. B. die neutrale Beckenposition- weder „Hohlkreuz“ noch die übergerade Beckenstellung) werden nicht erst durch das Üben selbst gelernt. Von Anfang an werden die Merkmale der Aufrichtung (parallele Beine, neutrale Beckenposition, tief- und nach hinten gezogene Schultern und ein langgezogener Nacken) vor und während der Übungen eingeführt. Dadurch stellt sich nach und nach eine selbstverständlich aufgerichtete Grundposition (im Sitzen, Gehen und Liegen) ein, die im Alltag leicht in Fleisch und Blut übergehen kann. Diese Erfahrung berichten auch die meisten Teilnehmer ungefragt aus dem Alltag heraus. Jene Phase des Programms lässt die Teilnehmer wohlighilflich entspannt und in sich aufgerichtet zurück.

Qui Gong harmonisiert

Es bedarf nun eines insgesamt harmonisierenden Bewegungsteils im Stehen oder Gehens, in dem die Teilnehmer das Erfahrene mitnehmen in den Alltag. Hierfür eignen sich besonders Qui Gong-Übungen. Diese Übungen aus der Jahrtausende alten Bewegungstradition



Abb. 2: Der Pilargon-Stab ist als Trainingsgerät zur Selbstmassage und Stretching Übungen ebenso geeignet wie als Unterstützung bei Qui Gong Übungen.

Chinas werden langsam und ruhig durchgeführt. Sie aktivieren auf sanfte Weise den Atem und stimulieren Muskulatur und Organe. Sie harmonisieren vor allem die Meridiane, Energiebahnen im Körper, die, wenn sie durchlässig sind, unsere Gesundheit und Wohlbefinden grundlegend steuern. Ähnlich dem Arica und Pilates soll vor allem das „Chi“ die Lebensenergie, die in Bauch und unterem Rücken ihren Ausgangspunkt nimmt, aktiviert werden. Da das Erlernen von Qui Gong-Übungen etwas länger dauert und auch ein tägliches Praktizieren für die optimale Wirkungsweise erfordern würde, habe ich einen Holzstab weiterentwickelt, der sich sowohl als Trainingsgerät für den Rücken (Übungen, Selbstmassage) als auch als Hilfsmittel bei Qui Gong-Übungen eignet. Der Stab vermittelt Sicherheit und eine bessere Orientierung bei der Durchführung der Übungen und die Energie fließt auch runder über den Stab durch den ganzen Organismus. Nach diesen Übungen klingt das Programm mit einer kurzen Meditation in Stille aus, einem Tönen oder die Teilnehmer integrieren das Erfahrene in einem bewussten und achtsamen Gehen durch den Raum.

Selbstmotivation: Die Basis jeder Veränderung

Ich stelle immer wieder fest, dass alles Lernen und Ausprobieren wenig nützt, wenn es nicht in das tägliche Tun integriert wird, in „Fleisch und Blut“ übergeht und damit Teil eines erweiterten Selbst wird. Dies gilt für viele Bereiche des Lebens, für einen neuen Arbeitsstil ebenso wie für die Gestaltung einer kreativen Beziehung. Ich verstehe diesen Prozess der Veränderung alter überholter Strukturen nicht als stures Einpauken von Verhaltensweisen. Ich begreife ihn als organischen und all umfassenden Lernprozess des Lebens mit sich selbst.

Auf das Thema „Bewegung“ angewandt können wir verschiedene Stadien dieses neuen Denkens und Handelns erkennen:

1. Stadium: Ich fühle mich körperlich rund herum unwohl, verspannt und habe auch Schmerzen. Ich möchte etwas ändern, mich besser fühlen. Ich schreibe mich beispielsweise in einen Pilargon-Kurs ein. Ich entscheide mich etwas für mich und mein Wohlbefinden zu tun. Ein wichtiger erster Schritt.



Abb. 3: „Die Windmühle“ (Arica): Kraftvolles Kreisen der Arme in beide Richtungen, teilweise mit angehaltenem Atem, setzt sich durch den ganzen Körper fort und aktiviert v.a. Schulter und Beckengürtel.

2. Stadium: Jeder Kursabend tut mir trotz einer gewissen Anstrengung gut, die Wirkung verliert sich jedoch nach einigen Tagen. Ich nehme mir vor zu üben. Nach einigen Anläufen übe ich ein- bis zwei Mal. Dann „kommt immer wieder etwas dazwischen“, viel Arbeit, die Kinder etc. „Wann um Gottes Willen soll ich denn das noch unterbringen!“ Der „innere Schweinehund“ hat voll zu geschlagen.

3. Stadium: Ich nehme meine Widerstände wahr, ich akzeptiere den „Schweinehund“, ohne ihm voll nachzugeben. Ich nehme neue Anläufe, nehme mir z.B. am Wochenende für das Üben mehr Zeit. Ich achte auf Verbesserungen der Haltung, den insgesamt verbesserten Energiefluss und natürlich auf das mögliche Zurückgehen von Schmerzen. Kleinste Verbesserungen honoriere ich und belohne mich evt. auch mit einem „Bonbon“ in welcher Form immer. Ich nehme mir täglich oder jeden zweiten Tag ein bestimmtes kleineres Pensum (z.B. eine Viertelstunde) vor und kann hier immer nach oben variieren. „Rückfälle“ nehme ich in Kauf, lasse mich davon aber nicht bestimmen.

4. Stadium: Das Üben wird zu meiner zweiten Natur. Die „Erfolge“ stabilisieren sich. Ich fühle mich körperlich immer wohler, mache später einen Aufbaukurs mit neuen Übungen oder beginne mit einem neuen Sport etc. Ich habe immer mehr Lust mich zu bewegen. Ich baue einzelne Übungen oder Aspekte (z.B. Dehnen, tiefes Atmen, eine einfache Übung) an meinem Arbeitsplatz ein. Wenn ich einmal nicht übe, geht mir etwas ab, ich fühle mich in meinem Wohlbefinden leicht irritiert. Ich keh-

re freiwillig zu meinem Programm zurück. Mein sich auch variierendes Programm ist nur ein Baustein eines sich wandelnden spannenden und reichen Lebens. Wenn ich dann einige Wochen aussetze, kann ich ohne große Anläufe zu meiner Übungspraxis zurückkehren. Üben begreife ich immer weniger als diszipliniertes Herunterbeten einer Folge von Bewegungsschritten. Bewegung ist Teil meines Lebens geworden.

Schlussbemerkung

Wenn Menschen sich erfolgreich von einschränkenden und letztlich krankmachenden Bewegungsmustern zu einer für sie natürlichen und fließenden Bewegung im Alltag hin entwickelt haben, machen sie individuell einen gesellschaftlichen Entfremdungsprozess rückgängig, den die Angehörigen der Naturvölker über Jahrtausende in einer natürlichen gesellschaftlichen Umgebung nie durchlaufen haben. Sie sind trotz zahlreicher Bewegungsangebote in unserer Gesellschaft dennoch in einer Minderzahl und haben die Aufgabe, sich täglich neu zu motivieren und sich auch gegen manche Modetrends oder schlicht die Bequemlichkeiten des modernen Lebens abzugrenzen. Da helfen Methoden wie Pilates, die vor hundert Jahren entwickelt wurden ebenso wie die Jahrtausende alten Bewegungs-Traditionen des Ostens, die in unseren Breitengraden wie ein „Gegengift“ gegen den gesellschaftlichen Mainstream wirken.

So entsteht eine menschlich
machbare und Freude
ausströmende umfassende
neue Körperkultur.

Die Vielfalt der Methoden und ihre kreative Umsetzung kann den Weg hierfür bereiten. Pilargon ist eine dieser Neuschöpfungen nicht nur auf der sprachlichen Ebene.

