

Rebalancing und die menschliche Flexibilität

Kraftfluss, Integration & Grazie

Sporttreibende Menschen berichten oftmals, dass Rebalancing ihre Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit gefördert habe. Ob dies nun der Profisportler, die skifahrende Studentin, der tennisspielende Kaufmann oder die bauchtanzbegeisterte Ärztin ist: ein größeres strukturelles Gleichgewicht und die fließende, harmonische Muskelaktivität münden vielfach in mühelosere, effektivere und anmutigere Bewegungen.

Viele Spitzensportler haben vom Rebalancing profitiert. Unter ihnen:

- Eiskunstläuferin Michelle Kwan (olymp. Gold, Weltmeisterin 1996, 1998 und 2000)
- Eiskunstläufer Brian Orser (olymp. Silber 1984 u. 1988, Weltmeister 1987) Weitspringer Joe Greene (olymp. Bronze 1996)
- der frühere Tennis-Weltranglisten-Erste Ivan Lendl.

Sportrelevante Untersuchungen über die Wirksamkeit der Rebalancing-Methode der Strukturellen Integration

Rebalanced Personen wiesen gegenüber einer Kontrollgruppe folgende Merkmale auf:

- kürzere und krafteffizientere Muskelkontraktionen bei Bewegungen. Fließender Energieabschwung bei Muskelentspannung, besonders bei Bewegungen mit aufrechterhaltener und rhythmischer Kontraktion.
- sparsamer dosierte Muskelaktivität, weniger Energieverbrauch in Körperbereichen, die nicht direkt in die Bewegung einbezogen sind, besonders bei den Antigravitationsmuskeln und den jeweiligen Antagonisten.
- Bewegungen sind fließender, weniger erzwungen und geräumiger.

a) J.Silverman u.a., USA (aus: Confinia Psychiatrica 1973):
EEG, biochemische Tests und Persönlichkeitstests

Rebalanced Personen wiesen gegenüber einer Kontrollgruppe folgende Merkmale auf:

- Spontanere, offenerer rhythmische Reaktionen auf Umgebung und eigene kinestetische und proprioceptive Sensationen.

- Stressreaktionen waren angemessener und flexibler.

b) *Jose Augusto Menegatti, der frühere Trainer der brasilianischen Volleyball-Nationalmannschaft (1989 Weltranglistendritte), der heute selbst als „bodyworker“ arbeitet, äusserte sich in einem Interview zum Rebalancing.*

Auf die Frage, inwiefern Rebalancing das Spiel eines Volleyballspielers verbessern kann, sagte er:

„Die Spieler verbringen normalerweise ihre Zeit damit, Teile ihres Körpers zu entwickeln - stärkere Arme, bessere Beine usw. Rebalancing bringt dem Spieler die umfassendere Wahrnehmung eines integrierten Körpers. Diese Bewusstheit erlaubt Athleten ihre Stärke in einer ausbalancierten Art und Weise zu gebrauchen, mit größerer Bewegungsfreiheit und mehr Effektivität.

Rebalancing setzt einen Athleten außerdem in den Stand, besser zu atmen. Dies reduziert Ermüdungserscheinungen und erlaubt kürzere Erholungszeiten. Ein weiterer Faktor ist, dass Atemmuster sich, entsprechend dem Grad der Anspannung verändern, die ein Athlet jeweils empfindet. Spieler die rebalanced wurden sind sich ihres Atems mehr gewahr und sind daher besser in der Lage, zu entspannen und ihren Grad an Stress zu kontrollieren.

Die Hauptsache ist die, dass Rebalancing im Körper Räume öffnet, so dass die Spieler sich auf integrierte Art und Weise bewegen können. Und ich meine hier integriert nicht nur im körperlichen Sinne. Ich meine die ganze Person. Diese höhere Ebene von Integration in jedem Mitglied der Mannschaft fördert eine Situation, in der der Respekt untereinander grösser wird. Die Spieler spüren, dass der Vorteil kooperativen Verhaltens höchst wichtig ist. Und so versucht keiner sich als Star herauszustellen, was das Team Punkte kosten kann.

Beispiele ungünstiger Bewegungsmuster bei Sportlern:

- Der Körper als Ganzes und bestimmte Regionen verkürzen sich in der Bewegung statt sich zu verlängern.
- Bewegung wird von äusseren Muskeln her initiiert (statt von inneren). Folgen: mangelnde Koordination, vorzeitige Ermüdung, wenig Krafteffizienz.
- "parasitäre" Muskelarbeit (Beispiele: verkrampfte Kiefermuskulatur, festgehaltene Schultern beim Rennen). Folgen: Energieverschwendung, erhöhte Verletzungsgefahr, Gelenkverschleiss.

Verspannte Kaumuskeln und Schultern bei den Läufern 1, 3 und 5 (von li. nach re.), während die entsprechenden Muskeln der Läufer 2 und 4 entspannt sind.

- die horizontalen Diaphragmen (Beckenboden, Zwerchfell, Mundboden) sind häufig über-tonisiert. Folge: mangelnde Flexibilität in HWS, LWS und Kniegelenken
- Becken/Hüftgelenke und/oder BWS sind zu unbeweglich. Folge: Verletzungsgefahr für Knie, Iliosakralgelenke und LWS.

Folgen von Sportverletzungen für Körperstruktur und Bewegung:

- Ständig wiederholte Bewegungsabläufe führen zu strukturellen Veränderungen, die häufig unerkant bleiben und deshalb zu Symptomen führen. Beispiel Tennisarm.
- Muskelverletzungen führen zu Verklebungen benachbarter myofaszialer Strukturen, was lokal Beweglichkeit und Stoffwechsel einschränkt und zur „parasitären“ Beteiligung benachbarter Muskelgruppen führt.
- Es wird in der Rehabilitation zu wenig berücksichtigt, dass Verletzungen und Operationen über das myofasziale Netz weitreichende strukturelle und propriozeptive Wirkungen in anderen Körperregionen haben.
- Ungünstige Bewegungsmuster werden oft nicht erkannt und führen zu erhöhter Verletzungsgefahr und Gelenkverschleiss. Beispiel Schmerzen bei Läufern: Fast immer ist die Fibula nicht beweglich genug.

Karlis Ullis, Team-Arzt der US-amerikanischen Olympiamannschaft Sommer 1992 über den Nutzen des Rebalancing für Sportler:

"Rebalancing ist für Spitzensportler wertvoll, weil es Narbenbildung und Verschiebungen des myofaszialen Gewebes, die vom Training, vom Wettkampf und von Verletzungen herrühren, entgegenwirkt."

Gerold Schwarz, Orthopäde und Mannschaftsarzt der Bundesliga-Mannschaft des HSV (2004):

" Rebalancing ist eine ausgezeichnete Prävention und Behandlung von chronischen Beschwerdebildern. Wir Ärzte können den Schaden an der Struktur beheben, die Entzündung, den akuten Bandscheibenvorfall. Aber wenn Sie länger als ein Jahr unter einem eingeklemmten Ischiasnerv gelitten haben, dann ist daraus ein chronisches Schmerzsyndrom geworden. Dagegen komme ich mit Spritzen nicht an, dazu braucht es die beharrliche Körperarbeit eines Rebalancers."

Abschließende Bemerkungen über Krafttraining

Krafttraining hat eher negative Folgen:

- die bestehenden personenspezifischen Defizite der Körperstruktur werden verstärkt, da die Art der Übungsbewegung bestehenden fixierten myofaszialen und neuralen Mustern folgt.
- Krafttraining bezieht sich meist auf die äußere Muskulatur. Die innere Muskulatur bleibt „inkompetent“.
- Der neurale Aspekt von Bewegungsqualität wird nicht genügend angesprochen; Proprioception und Exteroception werden vernachlässigt bzw. stumpfen eher ab.
- Asymmetrische Muskelzüge an Gelenken werden verstärkt.
- Überentwickelte Muskeln führen zu schmerzhaften Überdehnungen der Muskelfaszien.
- die Unterschiedlichkeit der Ernährung des Gewebes in verschiedenen Körper- bzw. Muskelregionen wird verstärkt.
- Gelenkspiel werden eingeschränkt durch strukturelle myofasziale Verkürzungen.

Kontakt

Udo Keuper

Mobile: 01577.38.679.38

Email: kontakt@mumassage.de

www.mumassage.de