

Inhaltsverzeichnis

	Vorworte zur 3. Auflage	5
	Danksagung Bild und Ton	8
1	Einführung	13
1.1	3D-Massage – Veränderungen inbegriffen	13
1.2	Körperbewusstsein: Körper – Bewusst – Sein	13
1.3	Spiraldynamik – 3D-Anatomie der Bewegung	14
1.4	Die Reise beginnt	14
2	Massageprinzipien	16
2.1	Empathie	16
2.1.1	Behandlung und Begegnung	16
2.2	Kommunikation	16
2.2.1	Reden ist Silber....	16
2.2.2	Das Gespräch mit dem Partner vor der Massage	16
2.2.3	Kommunikation während der Massage	16
2.2.4	Das Feedback nach der Massage.	16
2.3	Setup	17
2.3.1	Raum, Dresscode und Hilfsmittel	17
2.4	Ablauf	17
2.4.1	Schwerpunkte	17
2.4.2	Körperarbeit in vier Akten.	17
2.4.3	Stretchmassage	17
2.4.4	Aktivmassage	17
2.4.5	Integration	17
2.4.6	Relaxmassage.	17
2.4.7	Hinweis zu den Fotos	17
3	Stretchmassage	18
3.1	Gelenkmobilität und Muskelelastizität.	18
3.2	Stretchmassage Fuß	20
3.2.1	Film 1 Fußwelle	20
3.2.2	Film 2 Fußgewölbe.	22
3.2.3	Film 3 Fußspirale	24
3.2.4	Film 4 Knöchelachter	26
3.3	Stretchmassage Bein	28
3.3.1	Film 5 Knieachter.	28
3.3.2	Film 6 Hüftachter	30
3.3.3	Film 7 Beinspirale.	32
3.3.4	Film 8 Beinstretch	34

3.4	Stretchmassage Arm – Hand	36
3.4.1	Film 9 Armstretch	36
3.4.2	Film 10 Handachter	38
3.4.3	Film 11 Handgewölbe	40
3.4.4	Film 12 Handwelle	42
4	Aktivmassage	44
4.1	Tiefenwirkung dank Führungswiderstand	44
4.2	Aktivmassage Achter	46
4.2.1	Film 13 Beckenachter	46
4.2.2	Film 14 Hüftachter	48
4.2.3	Film 15 Schulterachter	50
4.2.4	Film 16 Rippenachter	52
4.3	Aktivmassage 3D-Öffner	54
4.3.1	Film 17 Lendenöffner	54
4.3.2	Film 18 Leistenöffner	56
4.3.3	Film 19 Schulteröffner	58
4.3.4	Film 20 Nackenöffner	60
4.4	Aktivmassage 3D-Atmung	62
4.4.1	Film 21 Doppelachter	62
4.4.2	Film 22 3D-Öffnen	64
4.4.3	Film 23 3D-Schließen	66
4.4.4	Film 24 3D-Atmung	68
4.5	Aktivmassage Verlängerung	70
4.5.1	Film 25 Bein-Elongation	70
4.5.2	Film 26 WS-Elongation	72
4.5.3	Film 27 Schulter-Elargation	74
4.5.4	Film 28 Arm-Elongation	76
5	Integration	78
5.1	Das Ziel ist die Einheit	78
5.2	Dissoziation und Integration	79
5.2.1	Vor Beginn der Massage	79
5.2.2	Dissoziation	79
5.2.3	Integration	79
5.2.4	1. Schritt	79
5.2.5	2. Schritt	79
5.2.6	Wichtig	79
5.2.7	Nach erfolgter Integration	79
5.3	Integration Wirbelsäule	80
5.3.1	Film 29 Beckenaufrichtung	80
5.3.2	Film 30 Beckenachter	82
5.3.3	Film 31 Kopfaufrichtung	84
5.3.4	Film 32 Kopfachter	86
5.4	Integration Kopfmassage	88
5.4.1	Film 33 Kopfhautmassage	88
5.4.2	Film 34 Gesichtsmassage	90
5.4.3	Film 35 Mundbodenmassage	92
5.4.4	Film 36 Ohrmassage	94

5.5	Integration Kiefer	96
5.5.1	Film 37 Kiefermassage.	96
5.5.2	Film 38 Kieferstretch.	98
5.5.3	Film 39 Kieferachter	100
5.5.4	Film 40 Kieferwelle.	102
6	Relaxmassage	104
6.1	Vertiefung durch Entspannung	104
6.2	Relaxmassage Release	106
6.2.1	Film 41 LS-Release	106
6.2.2	Film 42 Q-Release	108
6.2.3	Film 43 WS-Release	110
6.2.4	Film 44 ISG-Release	112
6.3	Relaxmassage Massage	114
6.3.1	Film 45 Roll-Technik	114
6.3.2	Film 46 Knet-Technik	116
6.3.3	Film 47 Druck-Technik.	118
6.3.4	Film 48 Gleit-Technik	120
6.4	Relaxmassage Kontakt	122
6.4.1	Film 49 Punktsuche	122
6.4.2	Film 50 Kraniosakral	124
6.4.3	Film 51 Palmar	126
6.4.4	Film 52 Plantar	128
6.5	Relaxmassage Ausstreichen	130
6.5.1	Film 53 WS-Flow	130
6.5.2	Film 54 Bein-Flow	132
6.5.3	Film 55 Arm-Flow	134
6.5.4	Film 56 Global-Flow	136
7	Abschluss der Massage	138
7.1	Tiefenentspannung	138
7.2	Empathie	138
7.3	Feedback	138
7.4	Instruktion	138
	Ausbildung Spiraldynamik Körperarbeit	140
	Literatur	141

2 Massageprinzipien

2.1

Empathie

2.1.1 Behandlung und Begegnung

Wenn zwei Menschen sich treffen, spricht man generell von einer Begegnung. Hat jemand dagegen einen Termin beim Therapeuten, wird daraus meist automatisch eine Behandlung. Schöner wäre es, die zwischenmenschliche Begegnung stünde im Vordergrund. Warum das gar nicht so einfach ist, hat verschiedene Gründe. Schon die Rollenverteilung legt klar fest, wer welche Rolle zu spielen hat. Eine Person handelt, ist aktiv, ist der Profi, die andere Person wird behandelt, ist passiv, der Laie. Der Therapeut macht sich mittels Befunderhebung zunächst ein Bild und legt sich gedanklich den Plan für die Behandlung zurecht. Bilder und Pläne bergen aber die Gefahr in sich, dass ein trennender Raum zwischen Therapeut und Klient entsteht und es dadurch nie zu einer wirklichen Begegnung kommt.

Eine zwischenmenschliche Begegnung findet erst statt, wenn zwei Menschen dies jenseits ihres Rollenverständnisses wollen und sich darauf einlassen. So betrachtet bedeutet Empathie sich in eine andere Person einfühlen zu können, gleichzeitig ganz bei sich selbst zu sein und bleiben. Die Offenheit für den Augenblick macht dies möglich. Es entsteht ein Freiraum, in dem Begegnung entstehen kann. Dies verleiht der Massage eine noch größere Intensität. Dies führt uns von der Oberfläche der Haut in die Tiefe, hinein in die Strukturen und weiter zum Herzen.

2.2

Kommunikation

2.2.1 Reden ist Silber....

Es gilt, eine spezielle Art der Kommunikation zu entwickeln, die ganz entspannt auch während der Massage geschieht – ohne das Geben und Nehmen zu unterbrechen. Eine Kommunikation, die zu Beginn ein paar wichtige Dinge klärt und während der Körperarbeit genügend Raum für Stille und Schweigen lässt. Konkret sieht das so aus:

2.2.2 Das Gespräch mit dem Partner vor der Massage

Erklären Sie Ihrem Partner kurz den Gesamtablauf, so bekommt er eine Vorstellung, was das Ziel der Massage ist.

Bevor Sie mit der Massage beginnen, sollen Sie diese wichtigen Fragen klären:

- Ist der Empfänger momentan krank, z. B. Fieber, Unwohlsein?
- Bestehen Schmerzen, z. B. Muskel oder Nervenschmerzen?
- Werden Medikamente eingenommen, z. B. zur Blutverdünnung?
- Ist die Empfängerin schwanger oder hat sie starke Regelblutungen?

2.2.3 Kommunikation während der Massage

Die 3D-Massage ist sowohl eine kraftvolle als auch entspannende Form der Körperarbeit. Die Wechsel zwischen aktiv und passiv, die Intensität des Druckes, die Einladungen für den Positionswechsel – das alles will prägnant und angenehm kommuniziert sein. So kann beispielsweise für die optimale Intensität des Druckes eine Skala zwischen 0–100% vereinbart werden. Spricht der Empfänger z. B. 95% aus, weiß der Geber, dass er sich knapp unterhalb des Limits bewegt. Nehmen Sie den Atemrhythmus des Nehmers wahr und beziehen Sie ihn in Ihre Arbeit mit ein. Ein ständiger Körperkontakt während der Massage, lässt die Kommunikation auf nonverbaler Ebene nie abreißen.

2.2.4 Das Feedback nach der Massage

Nehmen Sie sich Zeit für diesen Austausch. Es gibt beiden die Möglichkeit, ihre Empfindungen und Erkenntnisse mitzuteilen. Gemeint ist hier ein konstruktives Feedback, das offen und ehrlich ausgesprochen werden soll und bei dem einer dem anderen zuhört.

2.3

Setup**2.3.1 Raum, Dresscode und Hilfsmittel****Raum**

Wählen Sie einen Raum und gestalten Sie ihn so, als ob Sie selbst eine Massage dort empfangen möchten. Er soll freundlich, ruhig und vor allem angenehm warm temperiert sein. Sie benötigen eine Liege, die Ihrer Arbeitshöhe entspricht. Alternativ kann die Körperarbeit auch am Boden, auf einer dafür vorgesehen Unterlage, ausgeführt werden.

Dresscode

Für den Geber empfiehlt sich bequeme Kleidung, die nicht einengt. Der Empfänger trägt Unterwäsche, Sport oder Badekleidung – Frauen am besten zweiteilig – Bikini oder Shorts mit Top.

Hilfsmittel

Da bei einigen Griffen ein Gleitmittel benötigt wird, empfiehlt sich Mango-, Kokos oder Kakao-butter. Diese haben sich wegen ihres optimalen Hautgleitwiderstandes bewährt. Massageöl ist zu rutschig, Massagecremes trocknen zu schnell ein. Es gilt, genügend Kissen, Rollen und Decken zur Lagerung und zum Einhüllen bereitzuhalten. Entspannungsmusik und natürliche ätherische Öle tragen zu einer angenehmen Atmosphäre bei.

2.4

Ablauf**2.4.1 Schwerpunkte**

Eine 3D-Massage dauert zwischen 60 und 120 Minuten. 90 Minuten haben sich als ideal erwiesen. In dieser Zeit schaffen Sie es nie, alle 56 Sequenzen durchzuführen. Setzen Sie vorher und in Absprache mit dem Empfänger Schwerpunkte, bauen Sie diese Teile aus und lassen Sie andere weg.

2.4.2 Körperarbeit in vier Akten

Sind alle Vorbereitungen abgeschlossen können Sie beginnen. Die 3D-Massage gliedert sich in vier Teile:

2.4.3 Stretchmassage

Sie setzt sich aus 3D-Mobilisationen zusammen, wobei zuerst nur eine gesamte Körperhälfte bearbeitet wird. Dabei kommen passive Mobilisierungs- und Dehntechniken zur Anwendung, die den funktionellen Bewegungsablauf der Gelenke spiegeln.

2.4.4 Aktivmassage

Dieselbe Körperhälfte wird nun aktiv durchgearbeitet, die Intensität und Tiefenwirkung werden von passiv über assistiv bis hin zu resistiv gesteigert. Zunächst in Seitlage, dann nochmals in Rückenlage, bis diese eine Körperhälfte komplett aktiviert ist.

2.4.5 Integration

Die Integration verbindet nun die behandelte mit der noch nicht behandelten Seite, wahlweise auf körperlicher, emotionaler und/oder geistiger Ebene. Im Anschluss daran folgt die Arbeit an der anderen Körperhälfte. Den Abschluss bilden Mobilisierungs- und Massagetechniken an Becken, Kopf und Kiefer, welche die Integration noch vertiefen.

2.4.6 Relaxmassage

Nachdem sich der Nehmer in Bauchlage gedreht hat, folgt der Entspannungsteil. Durch die Anwendung verschiedener Techniken wird der Empfänger in den Zustand der Tiefenentspannung versetzt.

Planen Sie genügend Zeit für die Nachruhe ein und tauschen sich danach über die Massage und die damit verbundenen Erfahrungen aus.

2.4.7 Hinweis zu den Fotos

Die blauen Kennzeichnungen in den Fotos zeigen Bewegungs- und Wirkrichtungen. Die roten Kennzeichnungen zeigen Führungs- und Gleitwiderstände des Therapeuten.

3 Stretchmassage

3.1

Gelenkmobilität und Muskelelastizität

Das Ziel der Stretchmassage besteht darin, Muskeln und Bänder elastischer und die Gelenke mobiler zu machen. Dies geschieht durch funktionelle 3D-Mobilisationen, die der Therapeut ausführt. Dabei nutzt er das gesamte Bewegungsausmaß der Gelenke. Fundierte Kenntnisse der funktionellen Anatomie sind hier Voraussetzung. Am Fuß beginnend wird zuerst eine Körperhälfte bewegt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, überdehnte Muskeln tonisiert. Um es auf den Punkt zu brin-

gen: Die funktionelle Stretchmassage erzielt unmittelbar eine verbesserte **Muskelelastizität** – ohne reale Verlängerung der Muskeln. Muskellängen können sich nur durch veränderte Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten auf einen neuen Sollwert einstellen. Die angestrebte **Muskelverlängerung** wird erst durch den funktionell optimierten Gebrauch verkürzter Muskelstrukturen im Alltag realisiert. Die Stretchmassage schult – bewusst wie unbewusst – die Eigenwahrnehmung bezüglich optimaler Bewegungsabläufe, ein Wissen, auf das im nächsten Akt, der Aktiv-Massage aufgebaut wird.



► **Abb. 3.1 Stretchmassage:** Die Einstimmung erfolgt durch Kontaktaufnahme mit den Füßen.

3.2

Stretchmassage Fuß

3.2.1 Film 1 Fußwelle



► Video 3.1

Definition

Die Regulation des Muskeltonus im Fuß stellt sich ein durch eine gehaltene Verschraubung des Fußskeletts – Supination Rückfuß, Pronation Vorfuß – kombiniert mit zyklischen Wiederholungen von Wellenbewegungen in Längsrichtung, das Ganze unter leichter Traktion. Diese rhythmische Wellenbewegung, das Einrollen und Ausrollen in Fußlängsrichtung entspricht den einzelnen Bewegungsphasen des Fußes beim Gehen und Laufen.

Wirkung

Beim gesunden Fuß kommt es zu einer konstruktiven Tonusregulierung der gesamten **Fußsohlenmuskulatur**. Die Fußwelle stützt und stabilisiert das Längsgewölbe beim **Senk-Plattfuß**, beim unbeweglichen **Hohlfuß** wirkt sie mobilisierend – je nach Ausführung und Betonung der einzelnen Bewegungskomponenten.

Technik

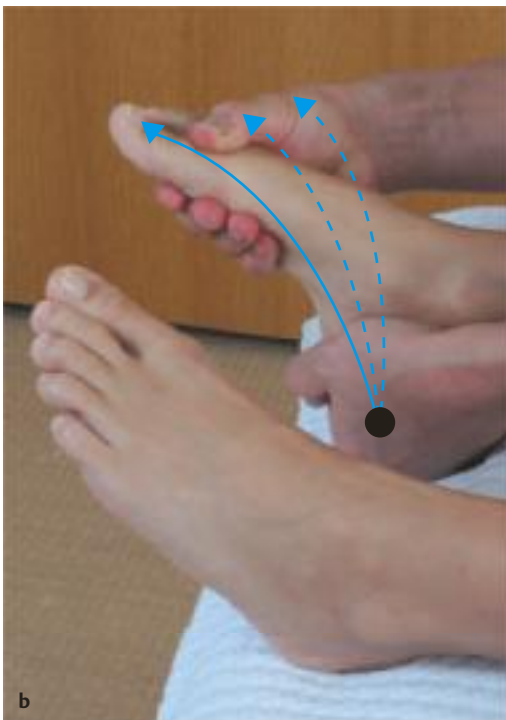
Eine Hand umgreift die Ferse, die andere den Vorfuß. Der Fuß als Ganzes wird spiralförmig verschraubt. Nun mit der Vorfußhand eine Wellenbewegung in Längsrichtung des Fußes ausführen: Das Einrollen der Welle erfolgt vom Vorfuß Richtung Ferse, das Ausrollen der Welle in umgekehrter Richtung von hinten nach vorn. Bewegung zyklisch-rhythmisch wiederholen.

Hinweis

Bei Senkfüßen und Plattfüßen wird das tonisierende Einrollen, bei Hohlfüßen das detonisierende Ausrollen betont. Der C-Bogen am Vorfuß wird durch einen entsprechenden konstanten Griff manuell sanft unterstützt. *Handwelle* Sequenz 12 und *Fußwelle* sind analoge Bewegungen.



► **Abb. 3.2a + b Fußwelle:** Zyklische Wellenbewegungen in Längsrichtung, bei gehaltener Verschraubung



3.2.2 Film 2 Fußgewölbe



► Video 3.2

Definition

Der C-Bogen des Mittel- und Vorfuß-Quergewölbes entsteht durch das **Keilprinzip** der vorderen Fußwurzelreihe und durch eine Oppositions- und Einrollbewegung der Mittelfußknochen 1 und 5 um ihre eigene Längsachse. Alle Zehengrundgelenke sind dabei leicht gebeugt. Das Quergewölbe entspricht der evolutionsgeschichtlich umgewandelten Greiffunktion des vormenschlichen **Greiffußes** in einen Stützfuß mit flachem und elastisch federnden Vorfuß-Quergewölbe.

Wirkung

Die Einrollbewegung verbessert konstruktiv die Beweglichkeit im gesamten Vorfuß, insbesondere beim beginnenden kontrakten **Spreizfuß**. Die einzelnen Mittelfußknochen integrieren sich in die Oppositionsbewegung des ersten und fünften Strahls. Die dazwischenliegende tiefe Ballenmus-

kulatur wird aktiviert, für die Nerven zwischen den Metatarsalknochen wird so mehr Platz geschaffen – z. B. bei einer **Morton-Neuralgie**. Der Oppositionsgriff unterstützt zudem die Verkeilung der Keilbeine und damit die Belastungsstabilität des Fußgewölbes insgesamt. Beim instabilen ersten Strahl – beispielsweise beim **Hallux valgus** – kann so die Wichtigkeit der tarsometatarsalen Verankerung bewusst gemacht werden.

Technik

Die spiegelsymmetrische Einrollbewegung beginnt mit der vorderen Fußwurzelreihe. Das innere Keilbein wird zusammen mit dem Kahnbein gegen das Würfelbein eingerollt. Es folgt die Opposition zwischen erstem und fünftem Mittelfußknochen, das Einrollen des Großzehengrundgelenks gegen das Kleinzehengrundgelenk. So spannt sich ein C-Bogen quer über den gesamten Vorfuß. Hinzu kommt die Beugung in allen fünf Zehengrundgelenken.

Hinweis

Nicht in Spitzfußstellung arbeiten, das obere Sprunggelenk bleibt in 90-Grad-Stellung. Die Zehengrundgelenke 2–4 können mit den Fingern von der Fußsohle her sanft nach oben gestützt werden, was die Beugung der Zehengrundgelenke erleichtert und verstärkt. Die Sequenz 11 *Handgewölbe* stellt eine entsprechende Bewegung dar.



► **Abb. 3.3 a + b C-Bogen:** Synchrones Einrollen von Groß- und Kleinzehenstrahl um deren Längsachse.



3.2.3 Film 3 Fußspirale



► Video 3.3

Definition

Die gegenseitige Verschraubung des Fußes um seine Längsachse – Supination des Rückfußes, Pronation des Vorfußes – gewährleistet die In-sich-Stabilität des Längsgewölbes. Wichtig dabei ist das **Keilprinzip**: Die Verkeilung der drei Keilbeine samt angrenzender Basis der Metatarsalknochen mittels Spiralprinzip im Fuß.

Wirkung

Die Fußwurzel- und Mittelfußknochen werden bei dieser spiraligen Verschraubung funktionell mobilisiert und gleichzeitig stabilisiert. Dies garantiert die In-sich-Stabilität des Fußlängsgewölbes. Beim **Senk-Plattfuß** wird die Fußsohlenmuskulatur tonisiert, beim Hohlfuß detonisiert. Durch die dezierte Pronation des Vorfußes kann die Wahrnehmung für die Stabilität des ersten Strahls in seiner tarsometatarsalen Verankerung geschult werden – wichtig beispielsweise in der Behandlung des **Hallux valgus**.

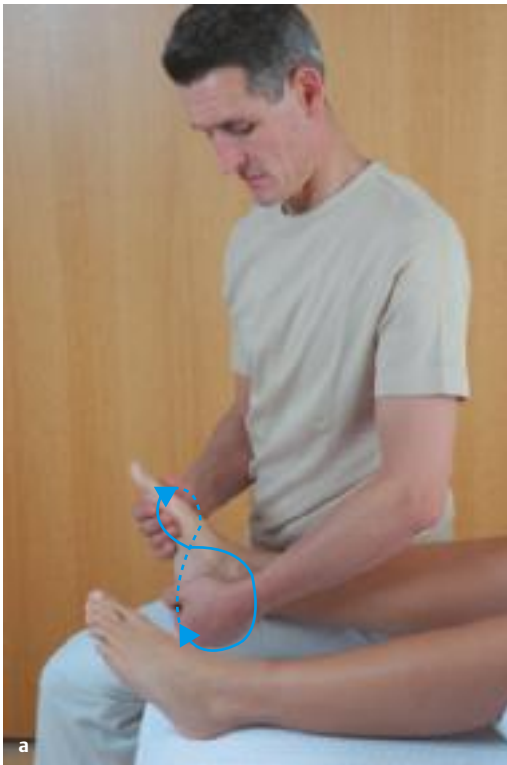
Technik

Eine Hand umgreift die Ferse, die andere den Vorfuß und unterstützt dort den C-Bogen.

1. Dimension: Vor- und Rückfuß werden jetzt um die Fußlängsachse gegensinnig rotiert, der Vorfuß in Richtung Pronation, der Rückfuß im Sinne der Supination.
2. Dimension: Gleichzeitig werden Vor- und Rückfuß um ihre transversale Achsen eingero-llt: Beim Senk- oder Plattfuß wird ein verdichtendes Einrollen angestrebt, beim **Hohlfuß** eine verlängernde aktive Entspannung mit sanfter Traktion.
3. Dimension: Durch gleichsinnige Rotation der beiden Pole Vor- und Rückfuß um die plantodorsale Achse erhält die Fußspirale ihre Dreidimensionalität.

Hinweis

Auf 90-Grad-Stellung im oberen Sprunggelenk achten. Die orthograde Ausrichtung des Fußgewölbes als Ganzes nicht verlieren: Eine mediale Verkürzung ergibt eine hier unerwünschte Sichelfußstellung, eine laterale Verkürzung ergibt divergierende Vorfüße. Unverändert gilt: Verdichtendes und verkürzendes Arbeiten beim Senk-Plattfuß, entspannendes und verlängerndes Arbeitens beim Hohlfuß.



► **Abb. 3.4a + b Fußspirale:** Verschraubung um die Längsachse – Supination Rückfuß, Pronation Vorfuß.

