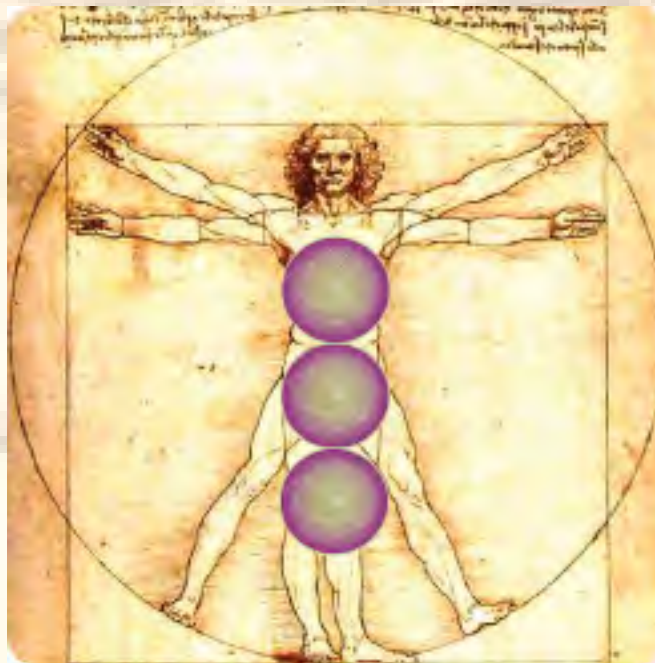


Neural Somatic Integration

UNBEWUSSTES DURCH BEWEGUNG, BERÜHRUNG UND BILDER FREISETZEN

Trigger Punkte Release & the 4 Energy Body's

März 2011



Swiss Mobil 004179/8825066
German Mobil 0049176/64327156
Office 0049761/1555796
E-Mail: arthur@themunyermethod.com
Web Page: <http://www.themunyermethod.com>

Arthur Munyer, Esalen®
Freiburg, Germany

Ich unterhalte eine Privatpraxis auf der Monterey-Halbinsel. Über die Jahre hinweg habe ich einen enormen Respekt vor der Weisheit des Körpers/Verstandes/Geistes entwickelt und sehe somatische Arbeit als einen Prozess der Entfaltung, nicht auf Veränderung drängend, vielmehr ihr den Raum lassend, den sie braucht, um zu geschehen. Wie eine Rose, die sich dann entfaltet, wenn sie dazu bereit ist. Diese Arbeit ist sehr vielschichtig, denn die Heilende Berührung macht viele Schichten des Erlebens/Erfahrens zugänglich. Der physische Körper ist ein Vehikel für den Geist, ebenso wie er ein Lagerhaus ist für Informationen über unseren Gefühlszustand, die Art, wie wir unseren Schmerz (er) tragen und wie wir uns vor dem Stress des täglichen Lebens schützen und verteidigen. In meiner Arbeit lade ich den Körper ein, seinen Seinszustand mitzuteilen, dem bewussten Geist die unausgesprochene Wahrheit offenzulegen, um tieferes Verständnis und Wohlbefinden zu ermöglichen. Wir beginnen an der Oberfläche, unsere Reise führt uns jedoch nach innen, zum Kern der Spannung, die sich im Körper manifestiert.



«Die Wahrheit über unsere Kindheit ist in unserem Körper gespeichert. Und obwohl wir sie unterdrücken können, können wir sie niemals verändern. Unser Intellekt kann getäuscht, unsere Gefühle manipuliert, unsere Wahrnehmung verwirrt und unser Körper mit Medikamenten ausgetrickst werden. Eines Tages jedoch wird der Körper seine Rechnung präsentieren, denn er ist unbestechlich, wie ein Kind, welches, im Geiste noch ganz, keine Kompromisse oder Ausreden akzeptieren wird. Und er wird nicht aufhören, uns zu quälen, bis wir aufhören, der Wahrheit auszuweichen.»

Alice Miller

Trigger Point Release (TPR), die Bewegung des Myofascialgewebes durch sanften, tiefen Kontakt mit Druckpunkten, und Esalen Massage sind Methoden, mit dem Körper zu arbeiten, welche dem Therapeuten helfen können, in Kontakt zu treten mit Spannungen im Körper, chronischen Problemstellen, Giften und Traumas des Bindegewebes.

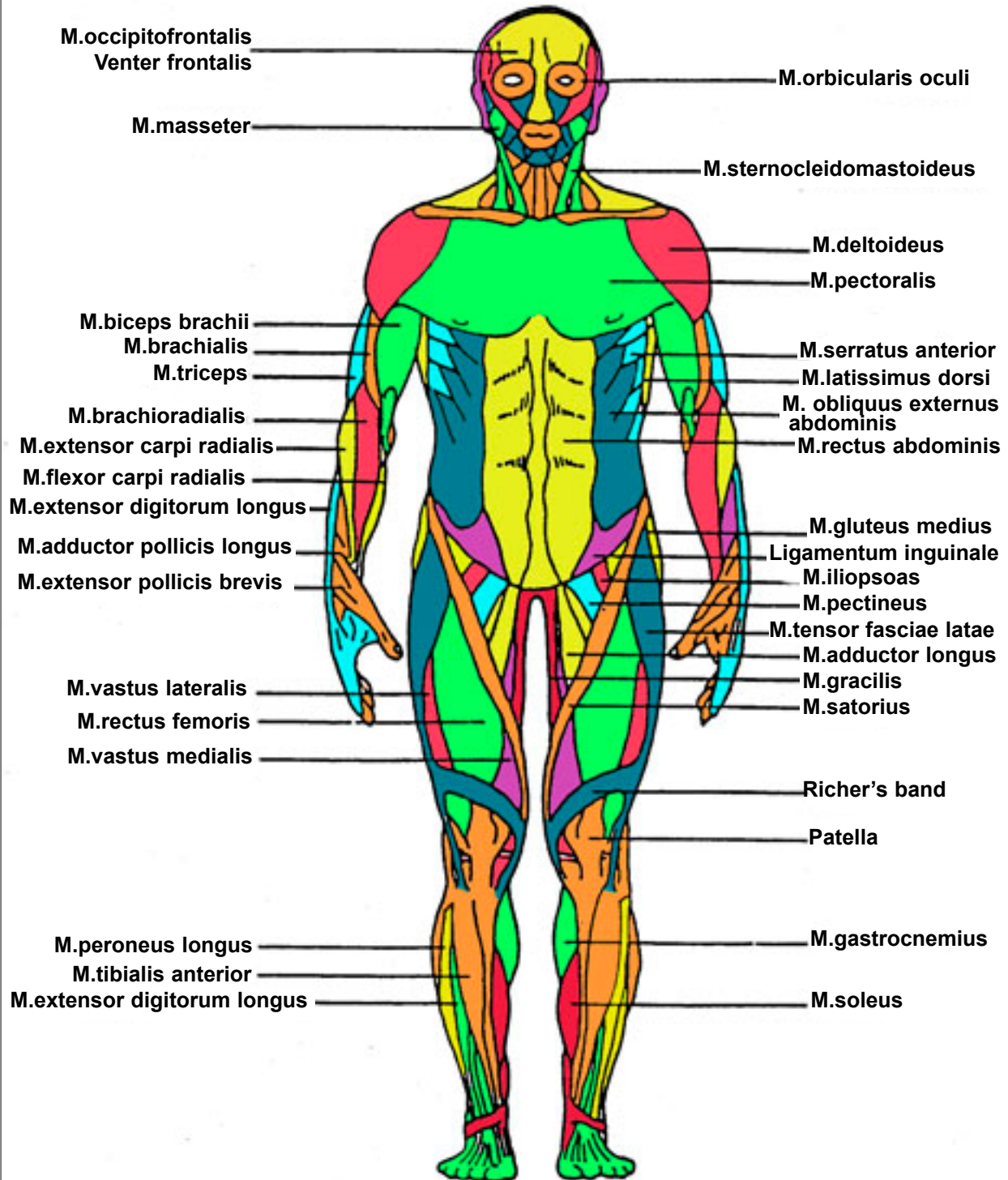
Triggerpunkte sind eine Gemeinschaft von vernetzten Punkten, welche in unseren Körpern leben, wo sie Schmerz und emotionales Unwohlbefinden verursachen. Triggerpunkte scheinensich beliebig zu bewegen um zu überleben, uns nicht unähnlich. Triggerpunkte leben auf Muskelgewebe und brauchen Berührung und Ermutigung, um sich lösen zu können. Diese Punkte können berührt und aus unserem Körper und Geist gelöst werden. Die Arbeit mit deinen Triggerpunkten wird dich in Berührung mit verschiedensten Bewusstseinszuständen bringen.

Der Einsatz von Trigger Point Release in Kombination mit den langen, sanften Strichen der Esalen Massage erschafft einen nährenden Rahmen für diese Erfahrungen. Wenn nötig kann auch Craniosacrale Arbeit und Tiefenbindegewebsarbeit eingesetzt werden, ebenso wie Erdung, Klang, Bewegung, Prozess, Meditation und Stretching, um vertiefte Wahrnehmung und Präsenz zu ermöglichen.

Arthur Munyer

1	Vorwort von Arthur Munyer
2	Inhaltsverzeichnis
3, 4	Muskelmensch Vorder und Hinteransicht
5, 6	Knochenmensch Vorder und Hinteransicht
7	Mother Theresa
8	Arbeitsplatz, Vorbereitung, Einrichtung
9, 10	Einleitung
11	Gespräch und Geschichte
12-25	Die Vier Energikörper
26	Selbstheilung und Energie
27-29	Erfahrungsbericht
30	Arbeitsplatz
31,32	TPR I Oberkörper, Übersicht und Anleitung
33	Schläge & Einfangend
34-45	TRP I-Positionen Oberkörper, Arme
46, 47	Erfahrungsberichte
48, 49	TPR II Hüfte und Beine, Übersicht und Anleitung
50	TRP-Positionen Hüfte und Beine
51, 52	Erfahrungsberichte
53-62	TRP II-Positionen Hüfte und Beine
63,64	TPR III innere Organe, Übersicht und Anleitung
65, 66	Erfahrungsberichte
67, 68	Innere Organe
69-71	TRP III-Positionen der inneren Organe
72-78	Arfur's GESTALT GESCHICHTEN
79, 80	Esalen Massage Basis-Stil
81-83	Allgemeine Richtlinien
84	Begriffe und Definitionen
85-91	Sivananda Yoga – ein Weg zu körperlicher und geistiger Gesundheit

Anhang: Klientenprotokoll, Checklisten, Kopiervorlagen, Triggerliteratur



Muskelmensch, Ansicht von vorne



Skelett, Ansicht von vorne

Menschen sind oft unvernünftig,
unlogisch und egozentrisch.
Vergib ihnen..

Wenn du freundlich bist
mögen Menschen dich
der Selbstsucht und
der Hintergedanken beschuldigen.
Sei trotzdem freundlich.

Wenn du erfolgreich bist,
wirst du dir einige falsche Freunde
und einige wahre Feinde machen.
Sei trotzdem erfolgreich.

Wenn du aufrichtig und offen bist,
mögen Menschen dich betrügen.
Sei es trotzdem.

Was du in Jahren aufgebaut hast,
kann jemand über Nacht zerstören.
Bau es trotzdem.

Wenn du Heiterkeit und Glück findest,
mögen andere neidisch sein.
Sei trotzdem glücklich.

Das gute, was du heute tust,
mögen die Leute schon morgen vergessen.
Tue trotzdem gutes.

Gib der Welt das beste, das du hast
und es mag niemals genug sein!
Gib der Welt trotzdem dein bestes.

Letztendlich erkennst du,
es geht um etwas zwischen dir und Gott,
es war jedenfalls niemals etwas
zwischen dir und ihnen.

Mother Theresa

Vorbereitung

Wasche Dir die Hände vor und nach jeder TPR-Behandlung
Reinige den Arbeitsort von giftigen Dämpfen und negativen Energien, die durch die Triggerpunkte Arbeit gelöst werden können

Wechsle die Leintücher

Gespräch zu Beginn

Wahrnehmen der Körpersprache

Anleitung zum Fragen:

5 Punkte-Druckskala

3 Möglichkeiten: stop. . . ich will arbeiten. . . ich bin im Park (im Kopf)

5 Gefühle: Freude, Liebe, Traurigkeit, Wut, Angst

Sich selbst erden, positionieren sich mit dem Klienten in eine Linie bringen

Keine Absichten für den Klienten haben: reflektieren, nicht projizieren

Aura-Feld beachten, Eingang ins Aura-Feld suchen

Einrichtung Arbeitsplatz

Für Massage in Verbindung mit TPR soll der Behandlungstisch etwas tiefer eingestellt sein.

Folgende 5 Elemente um den Massagetisch platzieren:

für Erde: Kristall, Pflanze/Blume

für Wasser: Wasserschale, Wasserspiel

für Luft: Feder

für Feuer: Kerze

für Äther/Universum: Klangschale/-scheibe, Stimmgabel

Duftessenzen sind vorteilhaft, um die Atmosphäre zu verändern.

TPR, die Bewegung von myofascialem Gewebe durch sanften, tiefen Kontakt mit Druckpunkten und Esalenmassage sind Methoden der Körperarbeit, die dem Praktizierenden helfen, mit Spannungsbereichen, chronischen Störfeldern, Toxinen und Traumata des Muskelgewebes in Kontakt zu treten. TP sind eine Gemeinschaft von vernetzten Punkten, die in unseren Körpern leben, Schmerz und emotionales Unbehagen hervorrufen. TP scheinen sich willkürlich zu bewegen und versuchen, zu überleben, - ganz ähnlich dem, was wir auch tun. TP leben auf Muskelgewebe und brauchen Berührung und Ermutigung, um sich zu lösen. Diese Punkte können erreicht und gelöst werden von unserem Körper und unserem Geist. Mit diesen Punkten zu arbeiten, bringt uns in Kontakt mit einer Vielzahl von Bewußtseinszuständen. Die Anwendung von TPR kombiniert mit langen sanften Streichbewegungen der Esalenmassage erschafft einen unterstützenden Kontext für diese Erforschung. Wenn angebracht, können Craniosacraltherapie, Gelenklösung und Tiefenbindegewebsarbeit ebenso hinzugezogen werden wie Erdung, Klang, Bewegung, Prozessarbeit, schamanische Techniken, Meditation und stretching um eine erhöhte Achtsamkeit und Präsenz zu erzeugen.

Werkzeuge für TPR



6 Seitiger
Kristall



Feder



Singende
Schüssel



Kerze



Stieg

◆ Der 6- seitige Kristall ist ein Energie(zyklus)stein, der Energie aufnimmt und in einem neutralen Feld von Klarheit erdet. Gib ihm einen

Ort an deinem Arbeitsplatz und er wird dein "Heilungsfeld" schützen.

◆ Die Feder ist die Verbindung zwischen der spirituellen Welt und dieser Welt. Sie ist der Schlüssel für die "spirits" und für die Energie, diese Ebene hier zu betreten und wieder zu verlassen; der "Wind des Durchgehens". . .

◆ Die Klangschale wird angewendet für Heilung durch Klang und verbindet mit den geistigen Heilklängen. Platziere sie auf dem Körper oder gib ihr einen Platz in deinem Arbeitsfeld.

◆ Die Kerze gibt uns das Heilungslicht und steht für unser ewiges Heilungsfeuer, sie ist Flamme und verbindet mit der spirituellen Welt.

◆ Die Rose steht für Liebe und Selbstachtung.

Was sind Trigger Punkte?

Trigger Punkt Therapie wurde von Dr. Janet Travell in den Staaten um 1940 entwickelt. Durch ihre Arbeit und persönliche Erfahrungen, hat Travell die Theorie weiterverfolgt, das Schmerz, den man auf einer Körperstelle entpfindet, meist durch eine Verletzung oder Störung in einem anderen Körperteil verursacht wird.

Letztlich hat sie was sie nun TRIGGER PUNKTE nannte, klar aufgezeichnet und auch die Art und Weise in der die Schmerzen an einer Stelle, mit dem Rest des Körpers zusammen hängen.

Travells Arbeit bekam nationale Aufmerksamkeit, als sie began John F. Kennedy, wegen seiner Rückenschmerzen, zu behandeln.

Deffination von Trigger Punkte nach Janet Travell:

“Ein Zentrum höchster Empfindlichkeit in einem Gewebe, das wenn es Druck ausgesetzt wird, zu lokal sesible wird und, wenn genügend Sensibilität vorhanden ist, zu einem weitgreifenden Schmerz und Empfindlichkeit, und manchmal auch zu sich ausdehnenden autonomen Phenomen führt.

Trigger Punkte können von vergangenen Leben, Geburtstraumen, Verletzungen herühren. Von einen Fall oder Unfall, schlechter Haltung, emotionalen Stress oder Erschöpfungszustände...

Während der Zeit emotionellen oder physischen Stresses, führen diese Punkte zu Verkrampfungen.

Travells Therapie hat Injektionen von Saline(Salzlösungen und Procaine Navocaine, anesthetische Substanze) eingesetzt.

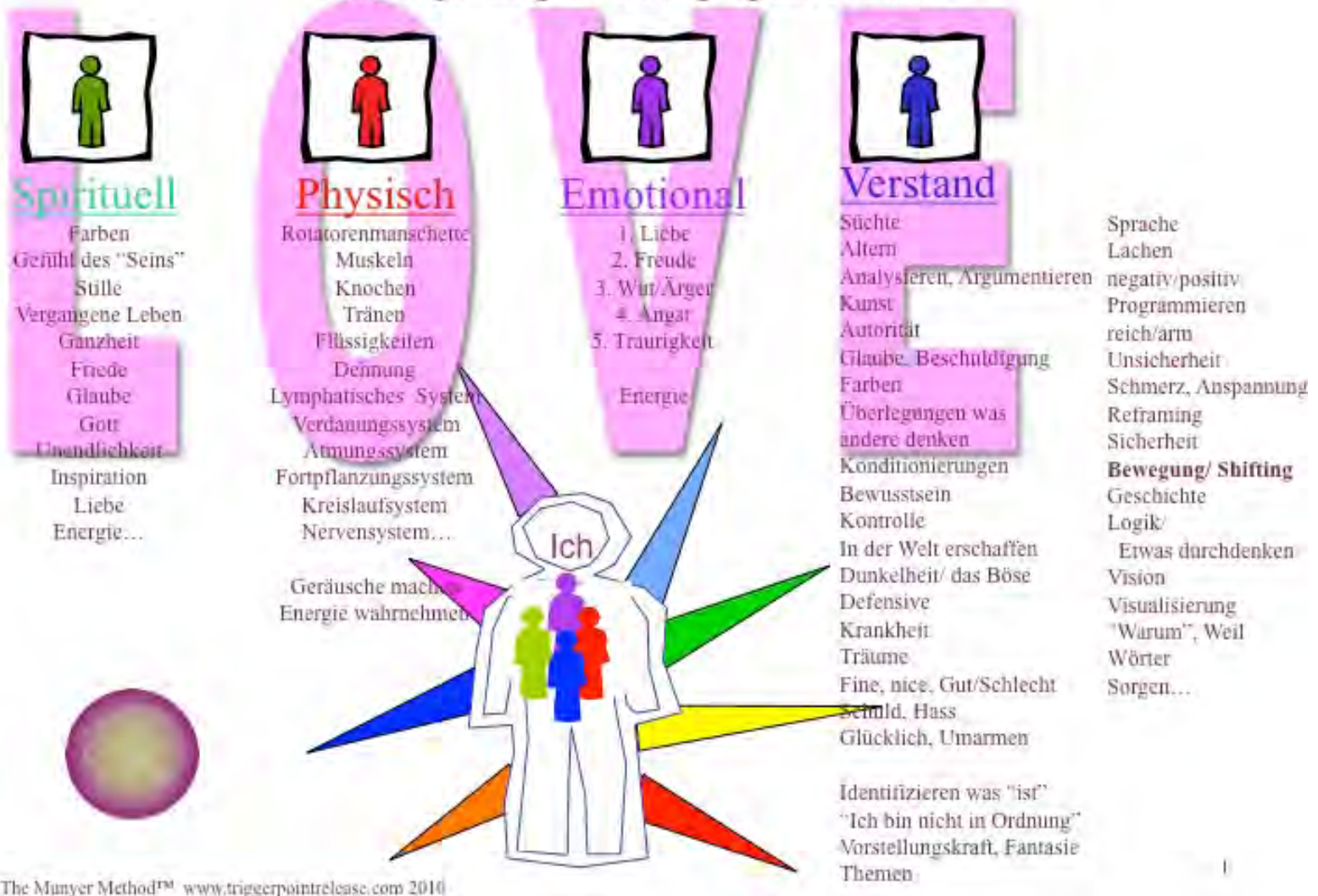
Ich habe erkannt, das Trigger Punkte sich als fasriges, strähniges oder knotiges Gewebe anfühlen. Sie sind hart und man rutscht leicht weg, wenn man sie versucht zu berühren. Ich habe bemerkt, daß der Behandelte meist den ausgeübten Druck als schmerzhaft empfindet, am Druckpunkt selbst und oft auch an einen spezifischen Punkt an einer anderen Stelle des Körpers. Dieser Schmerz wird “übertragender Schmerz” genannt. Während dieser Arbeit ist es oft der Fall, daß Klienten emotionale, physische und spirituelle Befreiung erfahren.

Es gibt active und latente Trigger Punkte. Die aktiven T. P lösen eine sofortige Gefühlsreaktion aus. Die verborgenen T. P sind Punkte, die nicht vom Klienten empfunden werden bevor man nicht dirkt draufdrueckt.

Diese Punkte schränken die Bewegungspanne der Muskeln ein und behindert generell die Zirkulation von Körperflüssigkeiten, Nervimpulsen, aber auch Gefühle und Lebensenergie.

Die vier Energiekörper

Werkzeuge Energie in Bewegung zu versetzen



Selbstheilung und Energie

Ich Sorge für mich selbst, indem ich mit mir/ an mir arbeite: meditiere, Yoga praktiziere, Körperarbeit mache, laufe, wandere....etwas tue, was meine Energie bewegt. Energie, die in mich hineinkommt, hilft dabei.... Energie ist Energie..... und wenn dunkle Energie von jemandem ausgeht oder sonstwoher kommt, kann ich sie weitgehend erden, wie ein Blitzableiter das tut. Ich nutze mich selbst als "Vehicle", als Station für Filterung und Umwandlung von(dunkler) Energie in heilende, liebevolle und nährende.

Je länger ich diese Arbeit tue, um so deutlicher erkenne ich, daß ich mir bewußt sein muß, wer ich bin. Der Ausdruck: "Mich schützen"....- er bedeutet, Verantwortung zu übernehmen dafür, sich unbehaglich mit jemandem oder etwas zu fühlen und zu lernen, mit diesem Unbehagen umzugehen.

Wenn jemand mit seiner Energie, welcher Art immer, herauskommt, dann ist, was ist und du kannst entscheiden, damit zu arbeiten oder es nicht zu tun. Du mußt dich nicht dagegen schützen. Wenn du das Gefühl hast, das tun zu müssen, werden die Menschen das aufnehmen und sich verschließen. Bei tiefer Arbeit mit jemandem kann es sein, daß meine Finger und Hände taub und steif werden. Was ich dann tue ist, meine Energie zu bewegen. Ich schüttele meinen Körper, meine Hände, oft in kreisförmigen oder chaotischen Bewegungen. Es ist wirklich nur Energie....und der Verstand will Namen und Geschichten daranhängen. Wenn ich mit jemandem arbeite, der mißbraucht wurde, dann wird diese Energie gegenwärtig sein...und doch ist es nicht dieselbe Energie.....es geht um "blitzableiten", ich bin im wörtlichen Sinne Blitzableiter. Wenn ich geerdet bin und arbeite, gehen Sachen durch mich hindurch. Meine Frau Verena benutzt Reiki, um ihre Energie zu bewegen. Das ist ein anderer Weg. Es hängt immer von den individuellen Menschen ab, von der Art der Arbeit, die du machst und davon, welche Form von Lösung energetischer Blockaden du für dich selbst wählst.

Vorbereitungen:

Die Hände waschen mit sehr warmen Wasser vor und nach jeder Trigger Punkt Sitzung. Diese Arbeit löst Entgiftungsprozesse aus, daher ist es wichtig auf sich selbst zu achten.

Frage vor jeder Sitzung ob es etwas gibt, was die Klienten Dir mitteilen wollen.

Unbehagen, momentane Verfassung, Gesundheitsgeschichte, Verletzungen...

Während sie Dir antworten achte darauf, wie sie es tun. Beobachte ihre Atmung, den Ton in dem sie reden, Körpersprache... Dies ist wichtig, denn diese Beobachtungen geben Dir oft mehr Auskunft, als das Gesagte selbst. Erkläre Deinen Klienten die 5-Punkteskala von Druckempfindungen.

Hinweis auf vorhandenen Schmerz: 1-wenig, 5-sehr viel und die 3 Möglichkeiten der gemeinsamen Arbeitsbeziehung: Die zu behandelnde Person muß wissen, daß sie immer **"STOP"** sagen kann.

"ARBEITEN": Dies bedeutet das Praktizierender und Klient beide present bei der Arbeit sind und zusammen arbeiten wollen.

"PARK": "Im Park sein" bedeutet, daß der Behandelte innerlich nicht wirklich anwesend ist, an die Einkaufsliste denkt, schläft, wegdöst....

-Die 5 GEFÜHLE:

Freund, Liebe, Traurigkeit, Angst, Ärger

Eine oder mehrere Grundgefühle können während der Sitzung jeder Zeit hochkommen. Hilfen Klienten sich selbst bewußt zu machen, was sie fühlen und wo im Körper sie es empfinden.

Habe keine persönliche Absicht für den Klienten.

Keine eigenen Gefühlsprojektion!!!!

Vorbereitung des Arbeitsplatzes:

Vor einer T. P Sitzung sollte der Massagetisch niedriger als sonst eingestellt sein, da es dadurch leichter ist die Punkte zu kontaktieren.

Verwende die 4 Energiesymbole, am besten um den Tisch herum platziert.

ERDE: Kristal, Pflanze, Blume

WASSER: Wasserschale oder Wassergespiel

LUFT: Feder

FEUER: Kerze

ETHER: Klangschale, Stimmgabel,



Anleitung

1 Integriere die Triggerpunkte Arbeit in Deine übliche Massagesitzungen. Dabei soll der Tisch etwas tiefer eingestellt sein.

2 Taste während der normalen Massage schon den Körper mit Deinen Händen auf Triggerpunkte ab und suche Knötchen, in denen Giftstoffe und emotionaler Ballast abgelagert sind. Versuche, diese Stellen/ Gebiete für die spätere Arbeit zu erfühlen. Geh nicht direkt in diese Stellen hinein!

3 Kontrolliere zuerst Deine und des Klienten Energie, finde einen Kontaktpunkt, mit dem es Dir wohl ist und laß eine Verbindung entstehen. Nimm Deinen und Deines Klienten Atem wahr. Verbinde Dich mit der Erde-Energie, mache sie zu Deiner Quelle der Führung und Nahrung.

4 Es ist wichtig, die Triggerpunkte immer mit einer Hand «einzufangen», so daß sie nicht ins Muskelgewebe hinein- oder hinter die Knochen flüchten können. Dies erlaubt auch einen tiefen, sicheren Fokus auf die Ansatzpunkte.

5 Frage nach Feedback für den Druck, den Du ausübst.

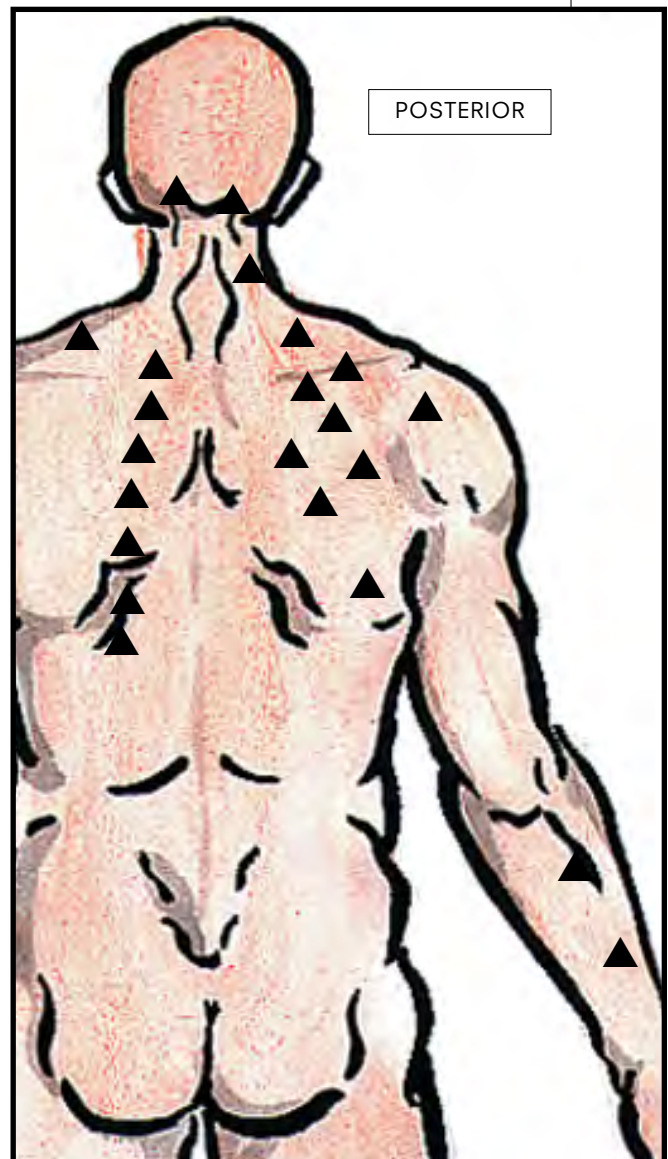
6 Bleibe lange genug an einer Stelle, um dem Muskel Zeit und Gelegenheit zu geben, seinen Ballast loszulassen. Sehrwahrscheinlich ist ein Schmerzgefühl da; achte beim Klienten auf Atmung, frage immer wieder nach, was «abläuft». Behalte den Druck bei, bis der Schmerz weniger wird oder ganz aufhört. Wenn er nicht von selbst ganz aufhört, gehe zum nächsten Punkt.

7 Achte auf übertragenen oder korrespondierenden Schmerz und arbeite mit den Punkten.

8 Beim Lendenwirbelbereich nur an den Querfortsätzen der Lendenwirbel arbeiten, fleischigen Raum zwischen Becken und Rippen meiden (dort sind keine Knochen).

9 Unterste Rippe gänzlich meiden.

10 Übe den Druck von der Wirbelsäule weg aus, niemals direkt auf die Wirbelsäule drücken!
Suche nach Triggerpunkten auf allen



Guidance/Story

Schulterblattmuskeln und allen stabilisierenden Muskeln. Dies macht die Schultermuskulatur länger und weicher und schafft so mehr Bewegung, Freiheit und Erleichterung.

Triggere entlang der inneren Kante und unterhalb der Rippenfläche des Schulterblatts. Folge den Muskelfasern von Trapezius und Rhomboid quer über die Skapula und in den Kanal zwischen Scheitelpunkt und Rippen.

Beuge, rotiere, stretche die entsprechenden Glieder.

Meiner eigenen Erfahrung nach ist es nicht notwendig allzu tief mit der Berührung zu

gehen.

Das Wichtigste für mich ist, Menschen den Freiraum zu geben sich auszudrücken und loszulassen, von was auch immer sie sich belastet fühlen.

Wir haben ein tiefes Verlangen danach uns selbst auszudrücken, und dem möchte ich Raum geben.

Ich habe mit einer Frau und ihrem Mann und Kind gearbeitet. Als ich fertig war, fragte ich sie, wie es ihr geht. Sie sagte nur "Dies ist aber schnell vergangen" und ging aus dem Raum. "Lass uns gehen" meint sie. Ich fragte was los sei und sie meinte nichts. Ich antwortete, daß ich ihr das nicht abnehme. Sie hielt inne und auch ihr Mann bemerkte, daß etwas nicht stimm.

Sie meinte sie wolle nicht mehr von meiner Zeit in Anspruch nehmen. Ich meinte es sei okay für mich, da ich merkte, daß sie getriggert wurde. Wir gingen zurück in den Behan lungsraum.

Kaum habe ich sie wieder berührt, fing sie zu weinen an.

Sie ging zurück zu einem Zeitpunkt, indem sie 15 Jahre alt war. Eine Erinnerung kam hoch. Sie wurde von 5 Buben in einme Auto vergewaltigt. Ihr ganzer Körper began vor Angst zu zittern. Sie erzählte mir, daß sie dieses Geschehnis nicht mit ihren Eltern teilen konnte. (Dies ist bei den meisten Mißbrauchten der Fall!)

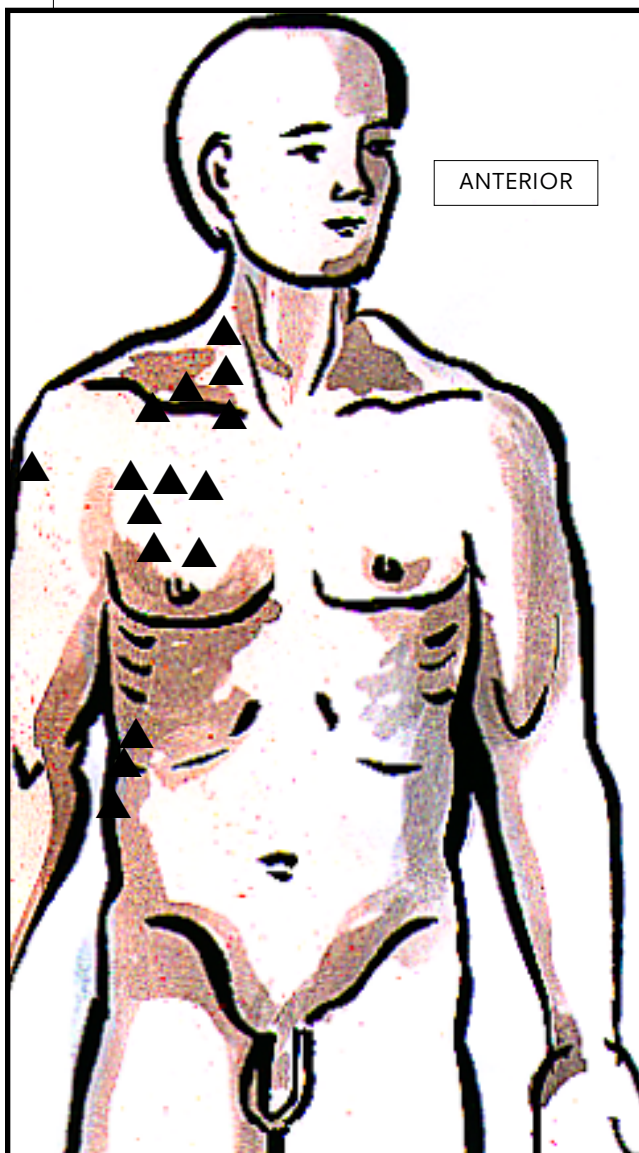
Deshalb ist ein großer inner Drang nach Ausdruck und Mitteilung vorhanden.

Die T. P. Arbeit muß nicht tief sein. Wann immer die Person im Inneren bereit ist loszulassen, kommt das Aufgestaute hoch.

Die Aufgabe ist es sehr feinfühlig zu sein und zu wissen wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Im Beispiel dieser Frau, hat sie ihren Wut und Angst kontaktiert, die sie so lange mit sich getragen hat. Sie meinte sie hatte nie die Möglichkeit, diesen Buben anzuschreien. Ich sagte "Dann tue es jetzt.... Erzähle der Welt, was passiert ist. Sie werden es auf einer telepathischen Eben hören, denn Ton reist weit. Egal wo sich die damilgen Buben befinden, sie werden es auf einer tieferen Ebene hören. !!"

Als gleich began sie ihrer Wut Ausdruck zu geben.....bald wurde sie ruhiger und ich konnte ein wunderbares gelbes Licht in ihrer Aura sehen. Sie war in Frieden.

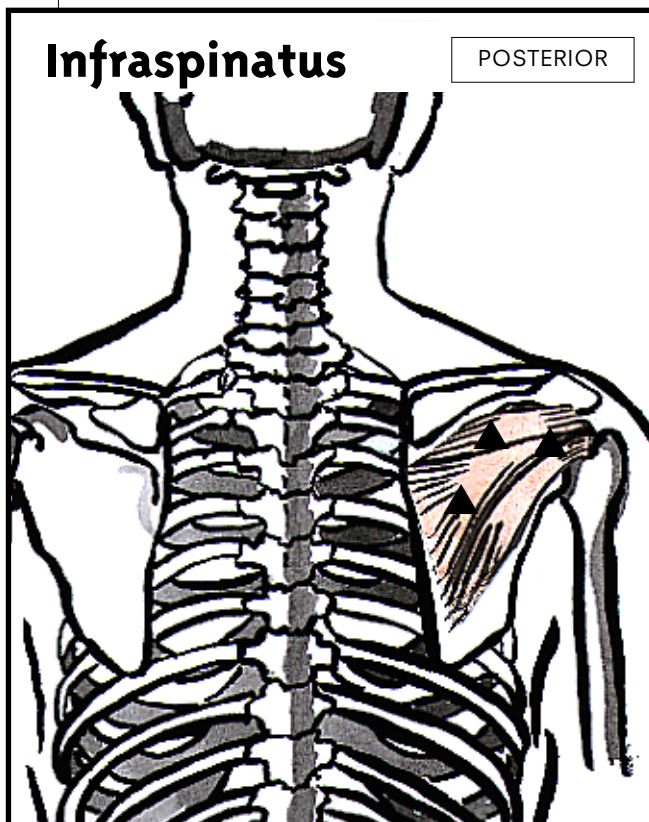


Rotatorenmanschette

Die Rotatorenmanschette des Schultergelenks besteht aus vier Muskeln, dem Obergrätenmuskel (M. supraspinatus), dem Untergrätenmuskel (M. infraspinatus), dem kleinen Rundmuskel (M. teres minor) auf der rückseitigen (dorsalen) Fläche des Schulterblatts sowie dem auf der bauchwärtigen (ventralen) Seite gelegenen Unterschulterblattmuskel (M. subscapulaeris). M. supraspinatus, M. infraspinatus und M. teres minor haben als gemeinsamen Ansatz die obere, mittlere und untere Fläche des großen Höckers des Oberarmknochens (Tuberculum majus). Der M. subscapulaeris hat seinen Ansatz am vorderen, kleinen Höcker des Oberarmknochens (Tuberculum minus), er entspringt an der ventralen Fläche der Scapulae, also an der vorderen, den Rippen zugewandten Seite des Schulterblattes. Alle vier Muskeln der Rotatorenmanschette stabilisieren den Oberarmkopf (Caput humeri) in der Gelenkpfanne (Cavitas glenoidales) des Schulterblattes (Scapulae). Sie bewirken die Abduktion, die Adduktion sowie die Außen- und Innenrotation des Oberarmknochens im Schultergelenk (Articulatio humeri).

M. infraspinatus (Untergrätenmuskel)

„Infra“ bedeutet „unterhalb“. Der Ursprung dieses Muskels liegt auf der Rückseite der Schulterblattoberfläche unterhalb der Schulterblattgräte (Spina scapulae). Diese ist eine knöcherne Kante, welche am oberen Rand quer über das Schulterblatt verläuft. Er bedeckt den größten Teil der Rückseite des Schulterblatts unterhalb dieser Kante. Sein Ansatz ist der große Oberarmhöcker auf der Außenseite des Oberarmkopfes. Seine Hauptfunktion besteht darin, den Arm im Schultergelenk nach außen zu drehen (Außenrotation). Weiterhin kann er den Arm nach hinten ziehen. Die Schmerzausstrahlung bei der Triggerpoint-Arbeit am M. infraspinatus betrifft die Rückseite des Nackens, den oberen Rücken zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule und die Innen- und Aussenseite des Ober- und Unterarms von der Schulter zu den zwei ersten Fingern. Am Infraspinatus kannst Du gut arbeiten, während der Klient auf dem Rücken liegt, Deine Hände unter dem Körper sind und Du am Kopf des Tisches kniest. So kannst Du gut Druck ausüben, hole Dir aber Feedback. Den Untergrätenmuskel kannst Du an der inneren und äusseren Kante des Schulterblatts erreichen.



M. infraspinatus

Ursprung: Fläche der Scapulae unterhalb der Spina scapulae (Fossa infraspinata scapulae)

Ansatz: grösserer Humerushöcker (Tuberculum majus)

Funktion: Außenrotation des Oberarmknochens (Humerus), Stabilisierung des Humeruskopfes, auch Adduktion des Oberarms an den Rumpf

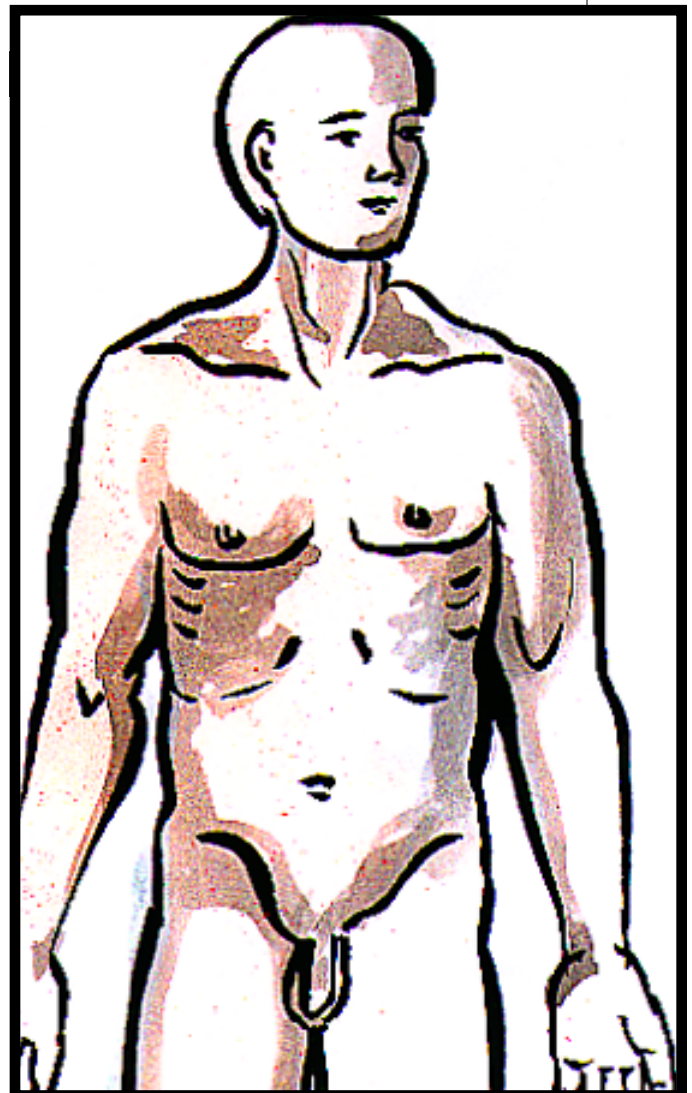
Innervation: N. suprascapulaeris (C 5, 6)

Palpation: unterhalb der Spina scapulae (wenn die Schulter zum Ohr geführt wird und der M. trapezius entspannt ist)



Anleitung

- 1 Verbinde und integriere die Trigger Punkt Arbeit mit Deiner Massagepraxis.
- 2 Während der "Aufwärmassage", erfühle Knoten in den Muskel, in denen Giftstoffe und Emotionen abgelagert sein können. Hebe Dir diese Stellen für spatter auf.
Gehe nicht direct zu diesen sensiblen Stellen!!!
- 3 Sei Dir Deiner und des Klientens Befinden und Energien bewußt. . Stelle einen guten Kontakt vor und während der Arbeit her. Beachte Deinen und des Klientens Atem. Erde Dich und arbeite aus einem zentrierten Zustand heraus.
- 4 Es ist wichtig die Trigger Punkte , zu umrahmen, sonst weichen sie in ein anderes Gewebe hin aus.
- 5 Frage, ob der Druck gut ist. Lasse den Druck zwischen 1-5. 5 bewerten. Arbeite generell unter 5.
- 6 Bleibe lange genug auf einen Punkt, sodaß der Muskel Zeit hat die Spannung loszulassen
Achte auf die Atmung des Klienten!!!
Halte den Punkt so lange, bis Du ein langes, tiefen Einatmen hörst und der Schmerz weniger oder sogar meist ganz verschwindet. Wenn der Schmerz nicht von alleine endet, dann gehe zum nächsten Punkt.
- 7 Achte auch auf die "übertragenden" Schmerzpunkte und bearbeite sie ebenfalls.
- 8 Achte auf das letzte Stück des Rückens in der Lumbar Region, zwischen Rippen und Iliac Crest. Es gibt hier keine Knochen als Widerstand zu dem ausgeübten Druck.
- 9 Wasser trinken! Dies gilt für beide.
- 10 Praktiziere die "Druck-Technik" an den Abdominal Muskeln. .
- 11 Immer gegen einen Knochen pressen(Ausnahme:Druck-technik)



Anleitung

In der Seitenlage:

Wieder gut auf eine klare, gerade Ausrichtung achten. Linie Kopf-Nacken-Rücken-Becken-Bein-Knöchel ausrichten. Oberes Bein gut unterstützen, damit der Körper nicht nach vorne oder hinten abkippt. Bei sehr beweglichen Klienten vielleicht auch Brust und Arm unterstützen.

Bei der Arbeit am Hüftgelenk nicht auf den grossen Trochanter drücken, sondern darum herum arbeiten.

Bei der Organmassage:

Im Uhrzeigersinn massieren, um die natürliche Verdauungsbewegung zu unterstützen.

Du mußt den Ton der Atemluft hören beim Arbeiten. Die Bewegung ist ein Federn, nicht ein Hineinstoßen.

Vorsicht über Gelenken; mit minimalstem Druck darüberfahren und nie direkt hindrücken.



Der Psoas ist ein heiliger Muskel

In den Pyramiden der Ägypter gab es einen Speziellen Raum, in dem man sich in eine Truhe legen und wieder aufladen konnte. Dieser Raum war von ganz besonderer Schwingung erfüllt. Es hat etwas mit seiner Lage in der Pyramide zu tun. In diesem Raum jedenfalls konnte man mit der spirituellen Welt in Kontakt treten und kommunizieren.

Mir kommt der Psoas vor wie diese Truhe. Umgeben und gut geschützt durch oberflächliche Muskeln und die Organe ruht er in der Mitte des Körpers, ist die einzige Verbindung von oben nach unten.

Auf der Vorderseite ist er geschützt durch die Bauchmuskulatur, auf der Rückseite durch die Rückenmuskulatur. Die Organe liegen vor ihm wie Wachposten; vorne Leber, Magen, Därme, etc. und hinten die Nieren. Die Nieren sind wie zwei Augen. Sie sind in vielerlei Hinsicht mit den Augen verwandt. Die Nieren sind die Organe des Wassers; wer nicht weinen kann oder will hat oft auch Probleme mit den Nieren. Da sie so „wässrig“ sind, sind sie sehr empfindlich selbst auf die feinsten Schwingungen. Sie warnen uns vor ungunstigen Schwingungen von hinten. Man kann mit ihnen „sehen“, was hinten vorgeht, wenn man dies übt.

Und inmitten all dieses Schutzes liegt unser tiefster Muskel: der Psoas. Es ist ein heiliger Muskel. Er ist die Truhe, in die „wir uns legen“ können, wenn wir mit der spirituellen Welt kommunizieren wollen. Es ist die NAME? „ der Pyramide, den unser Körper bildet. Und in sich selbst bilden die Psoas Muskeln (links und rechts) ebenfalls eine Pyramide.

Diese Dinge werden uns so nicht gelehrt. Vielmehr werden uns die Ansichten der medizinisch orientierten Welt präsentiert, die da sagen, dass die Organe wichtig sind, der Psoas aber nicht. Und dennoch ist es so, dass die Organe vor dem Psoas liegen, warum wohl? All diese Dinge sind wichtig, sie haben eine Bedeutung. Es ist wichtig, nicht nur die gängigen Erklärungsmodelle zu zementieren, sondern vielmehr selber zu fragen, selber sehen zu lernen.

Wir haben dies alles einmal gewusst. Wir können uns wieder erinnern. Unsere Körper sind heilig, denn sie sind die Tempel unserer heiligen Seelen.

So, wie wir erzogen wurden, wurde uns unsere Heiligkeit und die Heiligkeit unseres Körpers ausgeredet. Es ist sehr hart, zu erkennen: wir sind nicht in Liebe aufgewachsen. Doch unser wahres Zuhause ist die Liebe. Wir können uns gegenseitig helfen, den Weg nach Hause zu finden. Und es ist Zeit, nach Hause zu kommen. . .

Traurigkeit und Angst (ein Seminarteilnehmer berichtet)

Mir träumte letzte Nacht! Das ist aussergewöhnlich, kann ich mich doch seit Jahren an keinen Traum erinnern. Ich hielt ein Pferd am Hinterlauf und wollte es beschlagen. Das Pferd war Meinrad, ein Seminarteilnehmer. Plötzlich wurde das Huf lebendig; viele graue Würmer oder Schlangen traten hervor.

Am Tag darauf arbeitete Arthur Munyer bei mir am Psoas-Muskel tief in meinem Bauch. Es war eine Demonstration, alle Studenten standen um den Tisch. Anfangs drückte ich ohne Absicht Arthurs Hände mit den Bauchmuskeln zurück. Bis ich es schliesslich zuließ und auch gefühlsmässig in den Punkt hineinging. Zuerst lachte ich ein bisschen komisch. Dann hatte ich das Bild einer düsteren Umgebung, eine Art Grube oder Grotte und eine graugemusterte Schlange kroch in der Düsternis auf mich zu; als sie näher kam, bemerkte ich ein blitzender Dolch, den sie quer in ihrem Rachen trug und sie sah mich mit dunklen, grossen, runden Augen an. Das starke und klare Bild beindruckte mich sehr, erschreckte mich aber auch. Dann sah Ich mich in der Krone eines grossen blätterlosen Baums, wie im Schattenriss. Ein starker Wind kam auf. Ich klammerte mich an die Äste und es brauste und schüttelte mich - ich hatte Angst - dieselbe Düsternis wie in der Schlangengrotte war um mich herum. Ich fühlte mich einsam, verlassen und ich war sehr traurig. Jetzt trieb es mir die Tränen in die Augen. Ich weinte lautlos auf dem Massagetisch. Dies wurde mir jetzt bewusst. Mit einem Ruck verliess ich den Tisch, verbarg mein Gesicht - ich wollte nur raus! Ich verliess den Raum schnell und die Angst verfolgte mich.

Arthur holte mich ein und bot mir einen geschützten Raum, sprach als Freund mit mir. Ich war in Tränen. Er forderte mich auf, intensiv und lange in eines seiner Augen zu schauen, was ich tat und es brachte mir Ruhe und Vertrauen zurück. Er holte mir zu trinken, welches er mit einem Zeichen reinigte oder weihte. Er begleitete mich liebevoll und aufmerksam; eine Demonstration «True-story» für die Workshop-Teilnehmerinnen! Nach einer halben Stunde hatte ich inneren Frieden und Gelassenheit und ich erzählte ihnen diesen Vorfall ruhig aus meiner Sicht; versuchte, die Gefühle und die inneren Bilder darzustellen.

Wir beginnen unsere Reise zu den Psoas, aber zuerst will ich Organe ansprechen.

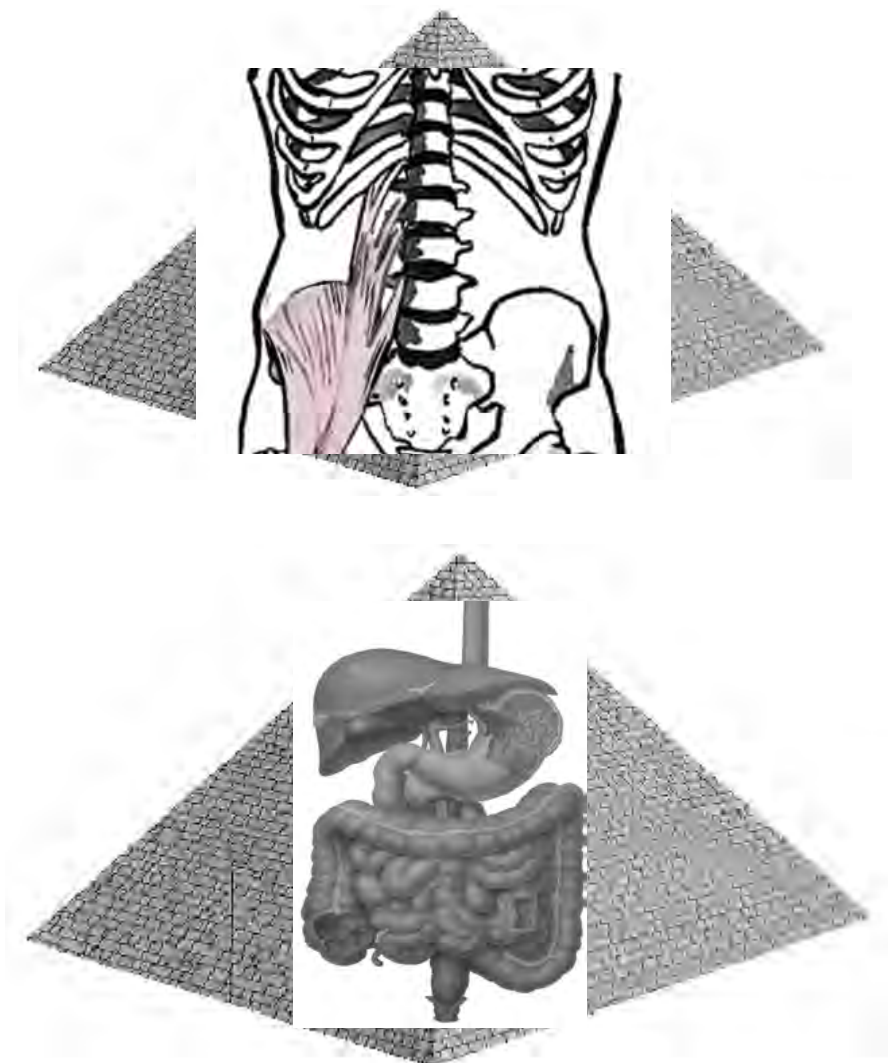
Die Organe zu triggern kann ein einmaliges Erlebnis sein. Eine Erfahrung, die nicht sehr häufig in Massage verwendet wird .

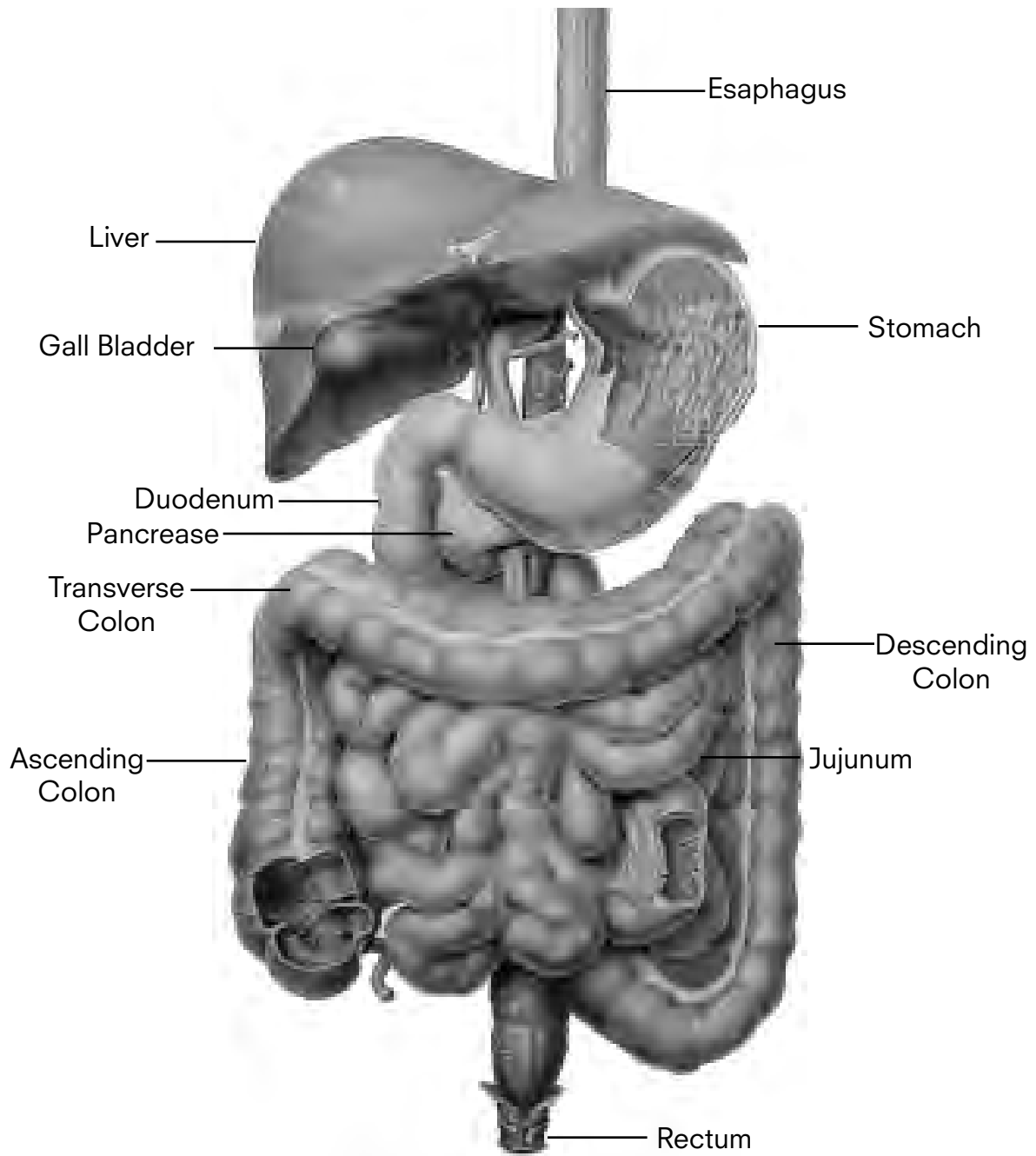
Die Organe werden im Allgemeinen meist ausgelassen. Meiner Erfahrung nach sind sie (die selbst zum Teil aus Muskeln bestehen)sehr dankbar, wenn sie Aufmerksamkeit, Arbeit und Liebe bekommen.

Die Technik mit der wir arbeiten in dieser Gegend ist die "Spring-Druck Technik", mit unseren Händen. Wichtig dabei ist, daß die Beine etwas angezogen sind und die Knie von einem Polster unterstützt werden. Es ist wichtig, daß die Organe immer im Uhrzeigersinn bearbeitet werden. Beginne bei der Leber und Gallenblase und weiter bewege Dich rundherum zum Magen und Darm. Es ist ein kreisförmiger Bewegungsvorgang im Uhrzeigersinn!!!

Während dessen Du es tust, frage den Klienten für feedback. Achte auf Zeichen von emotionellen, spirituellen und physischen Erleichterungen und Loslösungsprozessen.

Wir öffnen die Tore zu dem Psoas.

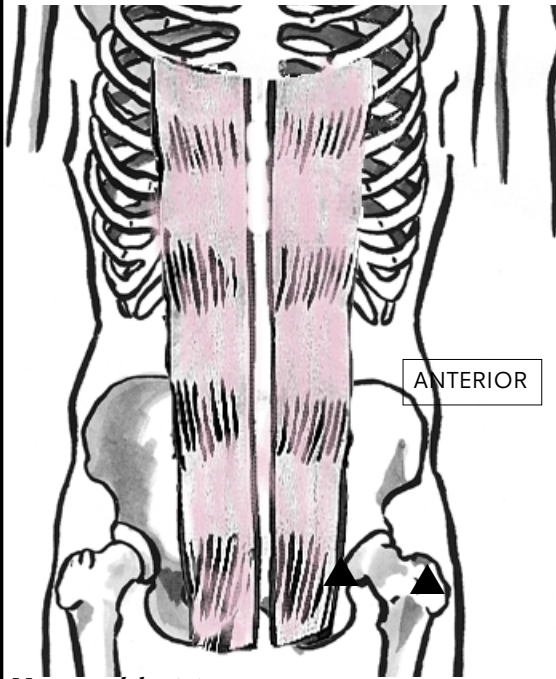




Bauchmuskulatur

Die Bauchmuskeln füllen den großen Zwischenraum im Skelett zwischen der unteren Öffnung des Brustkorbs (apertura thoracis inferior) und dem oberen Beckenrand aus. Sie bilden somit die vordere, hintere und seitliche Bauchwand und sind nach ihrer Verlaufsrichtung benannt.

Abdominals



M. rectus abdominis

Ursprung: Außenseite des Thorax am 5.-7.

Rippenknorpel, Processus xiphoideus des Brustbeins

Ansatz: Schambein neben der Schambeinfuge

Innervation: Nn. intercostales 7-12

Funktion: Rumpf bzw. Wirbelsäulenbeugung,

Aufrichtung des Beckens, Rippensenkung (Expiration),

Mitwirkung bei der Bauchpresse

Palpation: Mit der „Pincer“-Technik einklemmen entlang der mittleren Bauchwand auf beiden Seiten des Nabels

Verweisender Schmerz: unterer Rücken, Leistengegend, Becken, Augen

Es gibt drei seitliche Bauchmuskeln, die in unterschiedlicher Richtung jeweils übereinander liegen. Von innen nach außen sind dies:

-M. transversus abdominis (querer Bauchmuskel)

-M. obliquus internus (schräger, innerer Bauchmuskel)

-M. obliquus externus (schräger, äußerer Bauchmuskel)

Auf der Bauchvorderseite gehen sie alle in großflächige Sehnenplatten (Aponeurosen) über und bilden dort die Rectusscheiden, in denen der M. rectus abdominis (gerader Bauchmuskel) verläuft und vereinigen sich in der Mitte zur Linea alba („weiße Linie“). Diese bildet einen Sehnenstrang vom Schwertfortsatz des Brustbeins (Processus xiphoideus) bis zum oberen Rand der Beckensymphyse (Symphysis pubica). Im Bereich der Linea alba ist die Bauchwand muskelfrei.

Die Bauchmuskulatur ist an allen Bewegungen des Rumpfes mit Ausnahme der Streck- und Aufrichtbewegung beteiligt, welche durch den M. erector spinae veranlasst wird.

-Die Rumpfbeugung nach vorn wird durch den M. rectus abdominis ausgeführt.

-Die Seitbeugung des Oberkörpers wird durch Zusammenarbeit des inneren und äußeren schrägen Bauchmuskels der betreffenden Seite bewirkt.

-Die Drehbewegungen des Rumpfes werden ausgelöst durch Kontraktion des inneren schrägen Bauchmuskels der einen Seite in Zusammenarbeit mit dem äußeren schrägen Bauchmuskels der anderen Seite. (Der „Externus“ zieht den Brustkorb nach vorne unten, wogegen der „Internus“ der anderen Seite das Becken nach innen und oben dreht)

Die Bauchmuskulatur dient dem Schutz der empfindlichen Bauchorgane, in kontrahiertem Zustand bilden sie einen kräftigen Muskelpanzer. Ziehen sich alle Bauchmuskeln zusammen, so wirken sie auf die Organe in der Bauchhöhle wie eine Presse (Bauchpresse) und können dabei helfen, den Inhalt folgender Organe auszutreiben:

-Darm (Defäkation)

-Harnblase (Miktion)

-Gebärmutter (Geburtsvorgang)

M. rectus abdominis (gerader Bauchmuskel)

Dieser Muskel bildet die oberflächliche Schicht der vorderen Bauchwand. Er verläuft in den beiden Rectusscheiden, welche rechts und links von der Linea alba durch die Sehnenplatten der seitlichen Bauchmuskulatur gebildet werden. Er besteht aus zwei jeweils ca. 40cm langen, 7cm breiten und bis zu 1cm dicken Muskelsträngen.

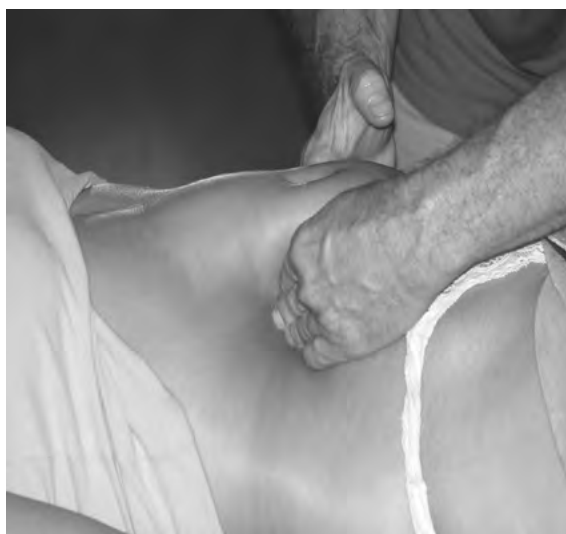
Sein Ursprung ist am medialen, knorpeligen Teil des fünften, sechsten und siebten Rippenbogens und am Processus xiphoideus des Brustbeins. Unten endet er am Schambein (Os pubis) dicht neben Beckensymphyse (Symphysis pubica). In seinem Verlauf ist er durch quer verlaufender Zwischensehnen in einzelnen Muskelabschnitte untergliedert. Die Funktion des M. rectus abdominis besteht darin, den Rumpf bzw. die Wirbelsäule zu beugen. Er wirkt zusammen mit den seitlichen Bauchmuskeln als Gegenspieler (Antagonist) zum M. erector spinae. Bei fixierter Wirbelsäule wird bei seiner Kontraktion das Becken aufgerichtet und die Rippen gesenkt, wodurch er als Ausatemhilfsmuskel fungiert.

Wenn wir am M. rectus abdominis arbeiten, ist es wichtig, bei dieser tiefen Arbeit am Bauch langsam vorzugehen und mit klarem Fokus und klarer Konzentration zu arbeiten. Der Klient liegt auf dem Rücken mit leicht angewinkelten Beinen (Knierolster), um die Bauchmuskeln zu entspannen. Platziere Deine Hände auf dem Bauch und presse den geraden Bauchmuskel mithilfe der „Pincer“-Technik zusammen, um Trigger-Punkte zu lokalisieren.

Um sicher zu sein, daß Du die Rectus-Muskeln hältst, bitte Deinen Klienten, beide Knie in Richtung Kopf anzuziehen (Diese Bewegung wird von diesen Muskeln gemacht und Du kannst fühlen, ob sie sich anspannen).

Hier möchte ich nochmals daran erinnern, sensibel zu sein und den Klienten zu fragen, wie es ihm/ihr geht.

Wandere den Muskel auf und ab, bis Du ein paar Trigger-Punkte bearbeitet hast.

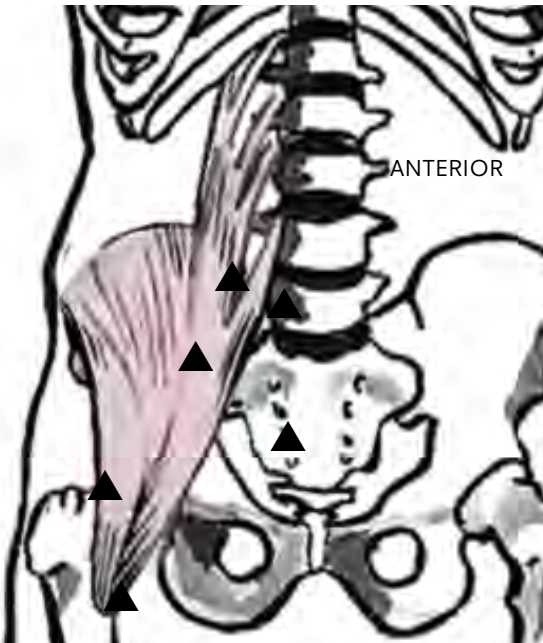


M. iliopsoas (Darmbein-Lendenmuskel)

Der M. iliopsoas liegt zum größten Teil in der Bauchhöhle und bildet die innere Hüftmuskulatur. Er besteht aus zwei Teilen, dem größeren Lendenmuskel (*M. psoas major*, psoa = Lende) sowie dem Darmbeinmuskel (*M. iliacus*). Nur in wenigen Fällen kann auch ein kleinerer Lendenmuskel (*M. psoas minor*) nachgewiesen werden.

Die Iliopsoas-Muskeln haben entsprechend ihrem Namen einen unterschiedlichen Ursprung, aber die Muskelbäuche vereinigen sich und setzen gemeinsam am kleineren Rollhügel (Trochanter minor) auf der hinteren Innenseite des Oberschenkelknochens an.

Psoas Minor/Major



M. iliopsoas

Ursprung: *M. psoas major:* 12. Brustwirbel und 1.-5. Lendenwirbel. *M. iliacus:* Vordere innere Seite des Darmbeins (Fossa iliaca), und ein kleiner Teil des Kreuzbeins

Ansatz: innerer oberer Teil des Femurs auf dem Trochanter minor

Innervation: N. femoralis des Plexus lumbalis

Funktion: Bei fixierter Wirbelsäule: Anheben des Oberschenkels und Unterstützung bei der Rotation.

Hebt das Bein zum Schritt an. Bei fixiertem Oberschenkel: Beugung der Wirbelsäule oder Zunahme der Lendenlordose. Ausfall nicht durch andere Muskeln zu kompensieren.

Palpation: Femur, großer Trochanter

Verweisender Schmerz: vorderer Oberschenkel, unterer Rücken.

Der *M. psoas major* (größerer Lendenmuskel) ist ein langgestreckt-konischer Muskel, der innen an der Rückwand der Bauchhöhle neben der Lendenwirbelsäule verläuft. Er entspringt den Seiten des 12. Brustwirbels und des 1.-5. Lendenwirbels und verläuft nach unten hinten. Dabei überquert er das Becken und zieht über die Wölbung des Hüftgelenks hinweg, um am Trochanter minor des Femurs anzusetzen. Dabei wirkt das Hüftgelenk und auch der Beckenrand als Hebel bzw. Umlenkpunkt für den Muskel und man findet hier einen Schleimbeutel (Bursa pectinea), um die Reibung zu reduzieren. Neben seiner Wirkung als Beuger des Oberschenkels hat er durch seinen Ursprung an der unteren Wirbelsäule auch Einfluß auf den unteren Rücken. Er kann bei beidseitiger Kontraktion eine Beugung der Lendenwirbelsäule bewirken, bei einseitiger Wirkung kommt es in Zusammenarbeit mit dem *M. quadratus lumborum* zu einer Seitneigung des Oberkörpers verbunden mit einer Drehung nach vorne. Der *M. iliacus* (Darmbeinmuskel) entspringt von der Innenseite der Darmbeinschaufel (Fossa iliaca interna) und von einem kleinen Teil des Kreuzbeins. Im unteren Teil nimmt er den gleichen Verlauf wie der *M. psoas major* und vereinigt sich mit diesem, um am Trochanter minor anzusetzen. Er wirkt durch seinen Ursprung am Darmbein lediglich auf das Hüftgelenk

Der **Iliopsoas-Muskel** wirkt als wichtigster Hüftbeuger auf den Oberschenkel und hebt das Bein zum Schritt an. Er ist der beim Gehen, Laufen und Springen am meisten beanspruchte Muskel, weil er aus einem gedehnten Zustand das nach hinten gerichtete Standbein schwingvoll nach vorne bringt, sobald es frei wird. Er bestimmt mit seiner Kraft die Schrittgröße und ist für den aufrechten Gang des Menschen von entscheidender Bedeutung. Er zählt somit vielleicht zu den wichtigsten Muskeln des Körpers.

Leider wird er von Massage-Therapeuten nur selten behandelt, dabei ist es der Muskel, der am meisten Arbeit nötig hat. Bei der Arbeit mit dem *M. iliopsoas* haben wir es

mit Trigger-Punkten zu tun, die tiefe emotionale, physische und spirituelle Öffnungen bewirken. Deshalb müssen wir besonders vorsichtig in der Annäherung sein. Er liegt tief an der Basis des Beckenbodens und man muss sehr präsent bleiben bei der Arbeit mit diesem Muskel. Seine Trigger-Punkte wirken auf den unteren Rücken, den Bauch, und das Becken. Viele Unterleibsschmerzen, für welche Gynokologen keinen Grund finden, werden von Trigger-Punkten ausgelöst.

ARFUR'S



GESTALT

GESCHICHTEN

WARUM WEINT DER MANN?

Jenny (kommt angelaufen, betroffen) Arfur, warum weint der Mann?

Arfur Warum fragst du ihn nicht?

Jenny (näht sich ihm vorsichtig und fürsorglich) Warum weinst du?
der Mann (schaut auf) Weil ich traurig bin.

Jenny (möchte teilen) Wenn ich traurig bin und mich nicht gut fühle, weine ich manchmal auch.

der Mann (schaut erleichtert) Ich fühle mich jetzt besser, wo ich meine Gefühle mit dir geteilt habe. Wie heißt du?

Jenny Jenny! Wie heißt du?

der Mann Jonny.

ICH WILL FLASH HAUEN!

Dylan (kommt angelaufen, sehr aufgebracht und wütend) Arfur! Arfur! Flash hat mich gehauen und ich hasse ihn und will ihn hauen.

Arfur Dylan, wird es dir besser gehen, wenn du Flash haust und ihm wehtust?

Dylan (mit ärgerlicher Stimme) Yeah!!!

Arfur Okay, laß uns so tun, dass Flash dieses große Kissen ist.

Dylan (schaut verblüfft) Okay, kann ich ihn auch treten?

Arfur Klar,..du kannst mit dem Kissen machen, was du willst.

Dylan (fängt an, das Kissen zu knuffen und zu treten, wird zunehmend wütend und schreit) Ich hasse dich, Flash. Ich mag es nicht, wenn du mich haust. (Dylan fängt an zu weinen, lässt sich auf das Kissen fallen und schluchzt.)

Arfur (lässt Dylan seiner Traurigkeit nachspüren) Wie fühlst du dich, Dylan?

Dylan (die Gefühle von Ärger und Haß sind vergangen, er scheint jetzt ruhig zu sein) Gut.

Arfur Willst du Flash immer noch weh tun?

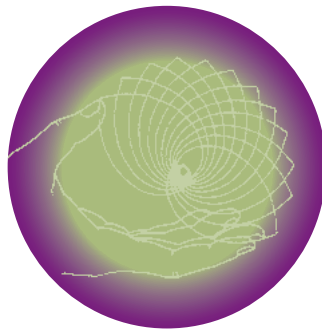
Dylan Nein, aber ich will Flash sagen, dass er mir nicht mehr wehtun soll.

Arfur Warum gehst du nicht und tust das?

Sivananda Yoga



SERVE LOVE GIVE PURIFY REALIZE



Work Manual