

# Einführung

## 3D-Massage – Veränderungen inbegriffen

Auf einer Bank oder Matte Platz zu nehmen und behandelt zu werden, kann eine durchaus angenehme Erfahrung sein. Geht der Empfänger wieder nach Hause, fühlt er sich entspannter, evtl. schmerzfrei, hat seine „Seele baumeln lassen“. Eine Änderung seines Bewegungsverhaltens wird sich daraus nicht ergeben. Sich mit eigenen Haltungsgewohnheiten und seinen Bewegungsmustern auseinanderzusetzen, ist für viele Menschen seit der Jugend kein Thema mehr. Jetzt diktiert der Verstand, der Körper „muss“ funktionieren. Treten Probleme auf, lässt er sich be-handeln, es soll wieder werden wie früher.

Schmerzen und Verspannung können aber auch als ein Signal für körperlich-seelische Blockaden wahrgenommen werden. Diese zu verändern setzt zunächst einmal die Bereitschaft zur Veränderung, zu einer Weiterentwicklung voraus. Hierfür bedarf es einfühlsamer Therapeuten, die Anstöße geben und ein neues Körper-Bewusst-Sein kreativ vermitteln können.

Mit der 3D-Massage wird Ihnen ein Instrument an die Hand gegeben, das den Körper des Empfängers wieder ins Gleichgewicht und zum Schwingen bringt. Durch die Verbindung von Massagetechniken und spiraldynamischer Körperarbeit schaffen Sie einen Rahmen, in dem ein therapeutischer Dialog stattfinden kann. Das eröffnet die Möglichkeit habituelle Bewegungsmuster zu erkennen, zu verändern und sich der psychosomatischen Zusammenhänge bewusst zu werden.

## Körperbewusstsein: Körper – Bewusst – Sein

Bewegung gibt den Menschen die Möglichkeit sich auszudrücken, kreativ zu handeln. Da wir empfindsame Wesen sind, prägen innere wie äußere Umstände unsere Bewegungsvielfalt. Betrachtet man die Körperhaltungen von Menschen, bekommt man eine Ahnung davon, dass Haltungen Langzeit-Überlebensstrategien verkörpern: Schutz, Abwehr, Angst – um einige Beispiele zu nennen. Viele davon gehen auf die frühkindliche Prägungsphase zurück. Sie mögen in der Kindheit notwendig und sinnvoll gewesen sein, jetzt im Alter hindern sie uns an der Weiterentwicklung. Alternative zweckmäßigere Bewegungsmöglichkeiten werden nicht in Betracht gezogen, gegenwärtiges wie zukünftiges Handeln wird von diesen alten vergangenen Mustern geprägt.

Dieses Bewusstwerden der körperlich-seelischen Zusammenhänge bereichert die therapeutische Arbeit enorm. Durch das Annehmen der persönlichen Geschichte, die in unserem Körper Ausdruck findet, wird Wachstum durch Erweiterung der eigenen Möglichkeiten erst möglich. Die Schulung der inneren Achtsamkeit ist hierfür ein wichtiges Instrument.

Einen weiteren entscheidenden Einfluss hat die Schwerkraft. Sich ums Lot bewegen heißt, sich in die Schwerkraft zu integrieren. Gelingt dies, ist der Körper in einer labilen Balance. Die Gelenke sind zentriert, die Muskeln im Spannungsgleichgewicht, alle Strukturen können sofort reagieren und wieder ausgleichen. Wird der Mensch aus seiner Mitte verrückt, vergrößert sich die Angriffsfläche für die Schwerkraft. Muskeln müssen chronische Haltearbeit leisten, Gelenke werden dezentriert. Dies hindert den Körper bei längerer Belastung wieder zur Mitte zurückzukehren. Laotse sagt: „Die Schwerkraft ist die Wurzel der

Anmut“. Sich ums Lot zu bewegen drückt sich durch Leichtigkeit aus. Vielen Menschen gelingt es nicht, den Körper harmonisch zur Schwerkraft zu organisieren. Sie zeigen strukturell ausgeprägte Abweichungen. Dies bedeutet, sie räumen – meist unbewusst – der Haltung als Überlebensstrategie mehr Gewicht bei, als dem Veränderungspotenzial in Richtung harmonischer Balance mit statt gegen die Schwerkraft.

Die spiraldynamische Körperarbeit ist ein sinnlich-sensomotorisch-kognitiver Ansatz, schult gleichermaßen die Eigenwahrnehmung, die bewusste Bewegungssteuerung und das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche. Dabei bezieht sie sich auf Bewegungs- und Strukturprinzipien der Natur, nimmt die individuellen Gewohnheiten wahr und führt über die Dynamik in eine neue körperliche Zentriertheit, die sich positiv auf den ganzen Menschen auswirkt.

## **Spiraldynamik – 3D-Anatomie der Bewegung**

Die Spiraldynamik ergründet die menschliche Bewegungskoordination mit den universellen Bewegungs- und Strukturprinzipien der Natur. Die Spirale als Bau- und Bewegungsprinzip des Raumes, die Welle oder Schwingung als dynamisch-rhythmisches Verhalten der Struktur in der Zeit, sowie dem Polaritätsprinzip als Voraussetzung für Leben und Dynamik. Dadurch erhält die Betrachtungsweise der menschlichen Anatomie und Bewegung einen anderen Fokus. Geht man mit dieser Sichtweise an die Anatomie heran, wird die Helix als 3D-Konstruktionsprinzip augenfällig. Die Anordnung der Knochenbälkchen, die in sich verschraubten Knochen – z. B. Hüftbein, Femur, der spiralige Verlauf von Bändern und Muskeln. Die Funktionalität der Helix ermöglicht ein variables Optimum von Flexibilität bei gleichzeitiger Stabilität. Zum Beispiel das Hüftgelenk: Der Femur und das Hüftbein sind klassische, in sich spiralig gewundene Knochen; die Hüftbänder stellen eine „Bandschraube“ dar und die Hüftmuskulatur wirkt spiralig im Hüftgelenk: Hüftbeuger (M. iliopsoas) wie Strecker (M. gluteus maximus) wirken neben Flexion/Extension dominant im Sinne der Außenrotation. Mit anderen Worten: Die Stützfunktion der Knochen, die Zugfestigkeit der Bänder und die Kontraktionskraft der Muskeln wirken in diesem komplexen flexibel-stabilen Spiralsystem synergistisch zusammen. Genau dieses spiralige Ordnungsprinzip der menschlichen Anatomie dient der spiraldynamischen Körperarbeit als Leitplanke.

Leben und Bewegung wird durch Polarität erst möglich. Dieses Urprinzip begegnet uns überall: männlich/weiblich, Tag und Nacht, Plus/Minus, Einatmen und Ausatmen. Auf den menschlichen Körper übertragen bedeutet dies: Zwei Pole – nehmen wir als Beispiel Kopf und Becken – und ihr bewegliches Zwischenvolumen – die Wirbelsäule mit Brustkorb – ergeben ein bipolares System, das in der Spiraldynamik als Koordinationseinheit bezeichnet wird. Hier kommt es zur Dehnspannung – Aufrichtung der Wirbelsäule durch Einrollen der Pole um ihre transversale Achse – und zu Spiralbewegungen – 3D-Rotationen der Pole um ihre Zentren.

Durch den Rhythmus – Bewegung mit Wellencharakteristik – entsteht ein alternierendes Fließen von funktionellen Links-rechts-Bewegungen des Stammes. Das dreidimensionale Öffnen und Schließen entspricht funktionell der alternierenden Verschraubung der Rippen beim Laufen. Links-rechts rhythmisch kombiniert entstehen definierte Formen von Achterbewegungen.

Das Prinzip Helix ist übertragbar auf andere Körpereinheiten wie Arm, Bein oder Fuß. Alle Einheiten zusammen ergeben die Gesamtkörperkoordination. Eine Fehlstellung der Fersebene hat somit Auswirkungen auf die gesamte Haltung.

Für die therapeutische Arbeit ist das Wissen um die 3D-Bewegungskoordination von großem Vorteil. Entscheidend ist die Umsetzung dieser „Bewegungsintelligenz“ in den Alltag. Dabei kann alles zur Übung werden: der entspannte Spaziergang, das Treppensteigen oder das Anschieben eines Autos. Bewegungslernen bedingt Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit. Aus der großen Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten gilt es sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, dabei helfen uns die Strukturprinzipien als „Leitfaden“. Neue Nervenverschaltungen ergeben sich, wenn man bereit ist alte Muster aufzugeben und neue Wege zu gehen.

## Die Reise beginnt

In diesem Bewusstsein kann die gemeinsame Entdeckungsreise beginnen: Am Anfang steht die Einstimmung durch Kontaktaufnahme der Hände mit den Füßen des Empfängers. Es folgen passive 3D-Mobilisierungstechniken, die den Empfänger durch Eigenwahrnehmung sein gesamtes Bewegungspotenzial spüren lassen. Dann tauchen beide in archaische Bewegungsmuster ein, das heißt in Urbewegungen, wie beispielsweise die des Laufens. Führungs- und Gleitwiderstände bieten dem Empfänger die Möglichkeit, seine neu geschulte Bewegungskoordination aktiv umzusetzen, da Veränderungen der Bewegungsstrukturen auf Dauer nicht durch die Arbeit des Therapeuten erfolgen kann, vielmehr durch das neu geschulte Bewusstsein des Klienten. Die Integration vertieft den Blick auf den seelisch-geistigen Aspekt der körperlichen Dissonanz und deren Auflösung durch Integration. Der Relaxteil schließlich lässt das neu Erfahrene in der Tiefe nachwirken.

Die 56 Sequenzen sind keine Vorgabe im Sinne von „alle Sequenzen von 1 bis 56 sind durchzuarbeiten“. Zu Übungszwecken schon, aber nachher nicht mehr. Dafür reicht die Zeit nicht. Die einzelnen Sequenzen können situativ individuell zusammengestellt werden: Bevorzugt jemand den aktiven Teil, so lässt sich dieser schwerpunktmäßig zu einer kompletten Aktiv-Massage ausbauen. Bei der nächsten Person das genaue Gegenteil: Hier heißt es dann, den aktiven Teil zu minimieren oder ganz wegzulassen – passive Mobilisierungen und Relaxteil werden wegleitend. Genauso verfahren Sie bitte mit der Integration: Sie stellt ein sehr erprobtes und tiefgehendes Instrument dar, ist aber nicht jedermanns Sache. Mit anderen Worten: Sequenzen situativ einsetzen, weglassen bzw. kombinieren. Übung macht auch hier den Meister. Vertrauen Sie Ihrer Erfahrung und Ihrer Intuition. Geber und Nehmer verschmelzen für diese Zeit zu einer „Bewegungseinheit“. Es sollte aber kein „stiller Kampf“ werden, indem der Geber versucht dem Empfänger seine Erfahrungen „aufzudrücken“. Der Therapeut weiß um seine Eigenerfahrungen, „holt“ den Empfänger dort ab wo er sich befindet, arbeitet zentriert aus der Mitte und erzeugt dabei einen Bewegungsfluss mit „Tiefenwirkung“.

# Stretchmassage Bein



## Film 8 Beinstretch

### Definition

Mit dem Beinstretch wird speziell die rückseitige Ober- und Unterschenkelmuskulatur gedehnt. Es gibt zwei Varianten: Die Dehnung erfolgt bei gebeugtem oder gestrecktem Hüftgelenk. Bei der Variante 1 mit initial gebeugtem Kniegelenk entspricht dies der späteren **Standbeinphase** beim Gehen. Optimal kann die Dehnstellung mit einer mehr oder weniger intensiven Traktion verbunden werden.

### Wirkung

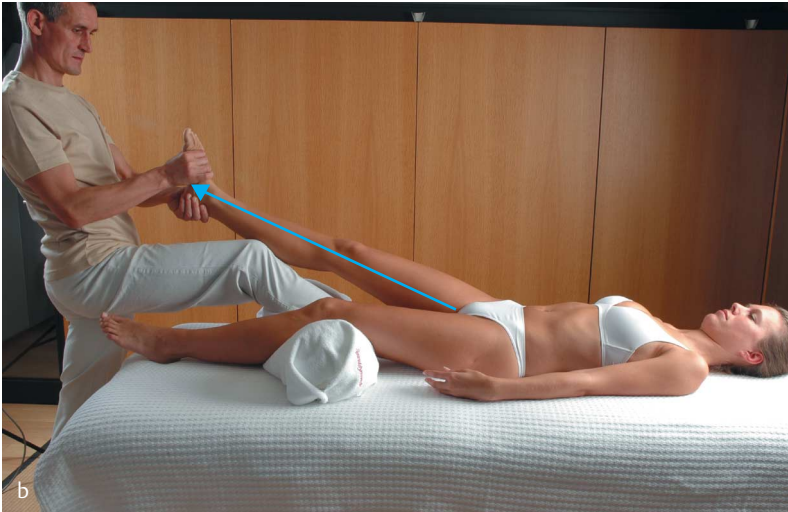
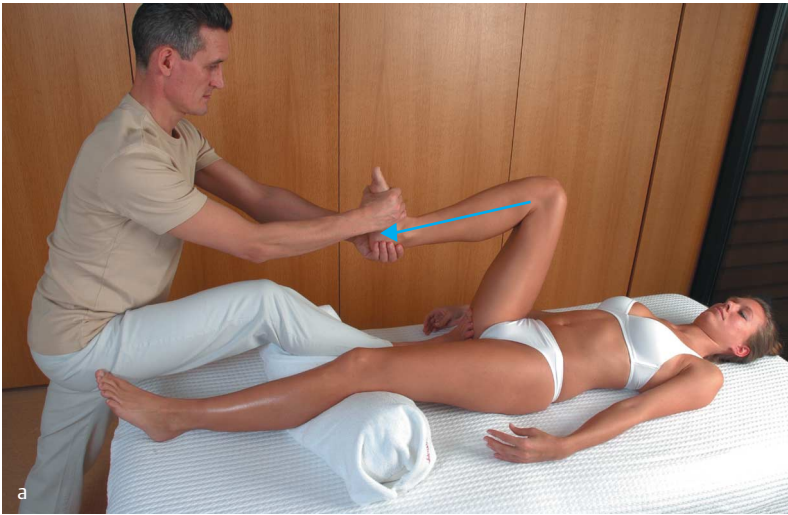
Die meist verkürzte rückseitige Ober- und Unterschenkelmuskulatur wird durch den Beinstretch gedehnt, was einem funktionellen Streckdefizit beim Gehen und Laufen entgegenwirkt. Die bei der Variante 1 gleichzeitig ausgeführte Druckpunktbehandlung der Sehnenansätze der **ischiokruralen Muskulatur** am **Tuber ischiadicum** vertieft diese Wirkung. Die Bänder des Hüftgelenks kommen unter Zug, die funktionelle Beweglichkeit kann so angebahnt werden.

### Technik

- Variante 1: Das Bein ist in seinen drei großen Gelenken je 90 Grad gebeugt. Die Hände halten den Fuß in spiraliger Verschraubung, der Fußballen des Therapeuten drückt sanft gegen die Ursprünge der ischiokruralen Muskulatur am Sitzbeinhöcker. Das Bein wird nun langsam in die Extension bewegt und in der Endstellung kurze Zeit unter Traktion gehalten.
- Variante 2: Aus der gebeugten Stellung wird der Fuß zur Decke bewegt, das Kniegelenk sanft und mit Nachdruck gestreckt. Wichtiges Detail: Die Kniestreckung erfolgt durch verlängernde Traktion des Beines, nicht durch Dorsalschub im Kniegelenk.

### Hinweis

Gerade Beinachse und Drehrichtungen während der ganzen Bewegung einhalten.



**Abb. 1.9a + b**  
**Beinstretch**  
**Variante 1:**  
Traktion des gestreckten Beines durch Widerlagerung des Vorfußes am Sitzbein.

# Aktivmassage 3D-Atmung



## Film 21 Doppelachter

Atem ist Leben. Den Begriff **Vitalkapazität** – ein Maß für das Atemzugsvolumen der Lunge – können Sie ruhig wörtlich nehmen. Hohe Kapazität bedeutet, viel Leben und Energie spendender Sauerstoff gelangt in den gesamten Organismus. Dafür ist ein aufgerichteter Oberkörper mit beweglichem Brustkorb notwendige Voraussetzung. Mit dem Doppelachter leisten Sie sozusagen gezielte Vorarbeit für das aktive Verschrauben des Rumpfes – Becken gegen Brustkorb – und der daraus resultierenden 3D-Atmung.

## Wirkung

Die obenliegende Beckenschaufel und die unteren Rippen werden funktionell gegeneinander bewegt. Die kostovertebralen und kostosternalen Gelenke werden funktionell mobilisiert, die alternierende Verschraubung des Stammes wird gebahnt. In der Taille gelangen Sie tief in die Weichteilstrukturen, erzielen so eine Verbesserung des Muskeltonus interkostal und in der Lende. Sie lösen Verklebungen in den Faszien und beeinflussen die Zwerchfellatmung positiv. Ein relevantes Detail: Hier finden sich in engster anatomischer Nachbarschaft die **Fascia thoracolumbalis**, die tiefen Rückenstrecker, die lumbalen Ausläufer des **Zwerchfells**, der Ursprung des **M. iliopsoas**, der **M. quadratus lumborum**, die Zwischenrippen- und die transversale Bauchmuskulatur. Diese Grifftechnik ist eine Wohltat bei verspannter Lendenmuskulatur, Hohlkreuz und Hohlrundrücken.

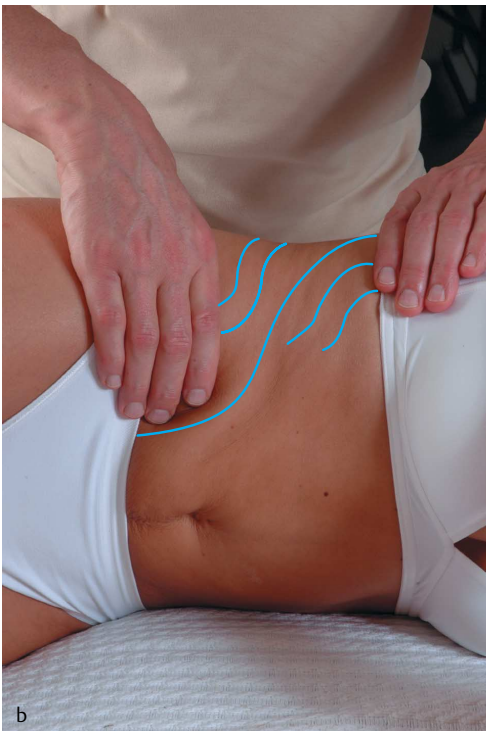
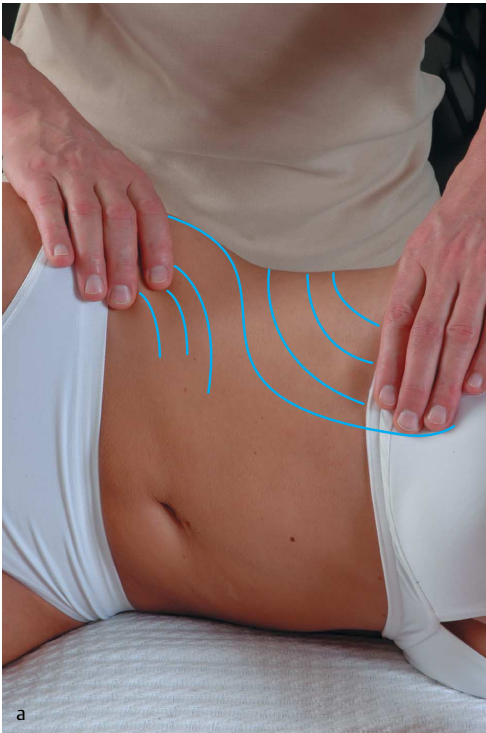
## Technik

- Variante 1: Der Masseur platziert eine Hand auf dem Beckenkamm, die andere am unteren Rippenbogen. Es folgt die alternierende Verschraubung – bestehend aus *Beckenachter* Nr. 13 und *Rippenachter* Nr. 16. Im Wechselrhythmus ausgeführt entsteht ein diagonales Öffnen und Schließen der Taille. In der Tiefe der Weichteilstrukturen nähern sich die beiden massierenden Hände einander sukzessive.
- Variante 2: Um die Rippenbeweglichkeit zu verbessern arbeiten Sie mit genau der gleichen Grifftechnik am Brustkorb. Hier wird Rippe gegen Rippe bewegt.

## Hinweis

Der Doppelachter ist der einzige Griff in der Aktivmassage, der ohne Beihilfe des Empfängers ausgeführt wird. Der Therapeut arbeitet rhythmisch und sanft in die Tiefe.

**Abb. 2.10a + b**  
**Doppelachter:**  
Gegenläufige 3D-Mobilisierung von Beckenschaufel  
und unteren Rippen.



# Integration Wirbelsäule



## Film 29 Beckenaufrichtung

### Definition

Die Aufrichtung des Beckens von der Horizontalen in die Vertikale leitete die stammesgeschichtliche Entwicklung des Menschen vom Vierbeiner zum Zweibeiner ein. Ein aufrichtetes Becken dient als Fundament für die sich darauf aufbauende Wirbelsäule. Die Bauchorgane werden dadurch wie in einer Schale getragen, die Last des Oberkörpers wird optimal auf die Hüftgelenke verteilt. Die Aufrichtung des Beckens erfolgt um die durch die Hüftgelenke verlaufende transversale Achse.

### Wirkung

Die Lendenwirbelsäule wird durch diese Aufrichtung „verlängert“ und delordosiert. Wirbelgelenke, Bandscheiben und Spinalkanal erfahren eine Raumerweiterung. Bei Hohlkreuz und **ventral gekipptem Becken** hat dies positive Auswirkungen auf Wahrnehmung und Statik. Es fördert die muskuläre Balance zwischen verkürzten Lendenstreckern, die exzentrisch verlängert werden und überdehnten Bauchmuskeln, die tonisiert werden.

### Technik

Der Nehmer wird gebeten die Beine aufzustellen. Das zu Beginn unter Gesäß und Lendenwirbelsäule platzierte Handtuch wird am freien Ende zusammengedreht. Es folgt ein sanfter stetiger Zug nach kaudal in Richtung Fersen. Der Boden-Handtuch-Winkel soll flach gehalten werden um eine optimale Aufrichtung um die transversale Achse zu gewährleisten.

### Hinweis

Zug nicht ruckartig ausführen, um ungewollte Tonuserhöhung zu vermeiden.



**Abb. 3.2a + b**  
**Beckenaufrichtung:**  
passive Delordosierung  
und sanfte  
Traction der Lendenwirbelsäule  
mittels Handtuch.



