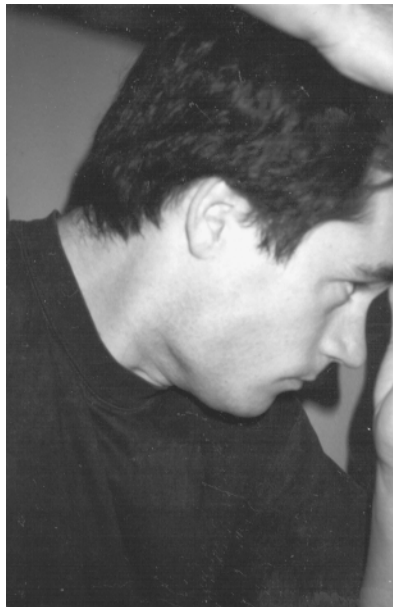


Michael Rumpelt

**Induktive Kopfdehnung – eine Dehnungsmethode und ihre
Wirkung**

**Lösen von Verhärtungen am Kopf als Schlüssel zu einer
gesunden Spannung des gesamten Körpers**

Dokumentation und Diskussionsgrundlage



Trier, Mai 2001

Inhaltsverzeichnis

INDUKTIVE KOPFDEHNUNG – EINE DEHNUNGSMETHODE UND IHRE WIRKUNG

1. Ein Prototyp ist noch keine anwendbare Heilmethode	3
2. Die besondere Bedeutung von Verspannungen rund um den Kopf	3
3. Der Verspannungsspirale entkommen	4
4. Warnung.....	6
5. Die Entdeckungsgeschichte der Induktiven Kopfdehnung	6
6. Schmerzen auf dem Weg zu einer besseren Durchblutung.....	10
7. Die positiven Wirkungen der Induktiven Kopfdehnung.....	12
8. Die Methodik der Induktiven Kopfdehnung	12
8.1 Der Einstieg in die Entspannungsspirale	12
8.2 Die Entspannungsspirale.....	13
8.3 Überblick über einen Entspannungszyklus der Entspannungsspirale.....	14
8.4 Die Dehnungsvorgänge der Entspannungsspirale im Detail.....	17
8.5 Tipps und Bemerkungen	32
8.6 Überblick über die verwendeten Dehnungs- und Lockerungstechniken	33
8.7 Die individuelle Entwicklung und Anpassung des Entspannungszyklus'	35
9. Diskussion spezieller Wirkungen von Verhärtungen rund um den Kopf.....	36
9.1 Ideencocktail über das, was Verspannungen anrichten könnten	36
9.2 Verspannungen und Fehlsichtigkeit	38
10. Schlusswort.....	39

1. Ein Prototyp ist noch keine anwendbare Heilmethode

Die Induktive Kopfdéhnung hat bei mir eine Vielzahl wohltuender Wirkungen überall am ganzen Körper hervorgerufen. Wie schön wäre es, wenn andere Menschen diese Erfahrung teilen könnten! Die Induktive Kopfdéhnung in ihrer jetzigen Form ist allerdings zu arbeitsintensiv, schmerzhaft und kompliziert, als dass sie breite Anwendung finden könnte. Deshalb ist eine Weiterentwicklung oder Kombination der Induktiven Kopfdéhnung mit anderen Methoden notwendig. In Betracht kämen möglicherweise Techniken der Chiropractic, diverse Massagetechniken, Déhnungstechniken aus dem Sportbereich, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, andere gedankengesteuerte Muskelentspannungstechniken oder Erfahrungen aus dem östlichen Kulturkreis. Die Entspannungstechnik nach Françoise Mézières scheint mir eine besonders vielversprechende Technik zu sein. Diese Technik setzt bei einer Déhnung der Rückenmuskulatur an. Wenn Sie sich, verehrter Leser, an der Diskussion der Induktiven Kopfdéhnung beteiligen möchten, warte ich neugierig auf ihre Mail (projektmail@mrumpelt.de). Unter www.mrumpelt.de finden Sie den aktuellen Stand des Projekts. Schriftlich erreichen Sie mich unter Weidegasse 7, 54290 Trier bzw. über meine Eltern Hegelmaierstr. 42, 74076 Heilbronn.

2. Die besondere Bedeutung von Verspannungen rund um den Kopf

Das Besondere an der Methode der Induktiven Kopfdéhnung ist, dass ein großer Teil der Anstrengungen darauf gerichtet ist, Verspannungen am Kopf zu lösen. Es ist wichtig, sich um die Verspannungen am Kopf zu kümmern, denn sie haben gleich eine Reihe von Auswirkungen. Der Kopf ist der obere Endpunkt der Wirbelsäule. Durch seine Haltung wird die Tätigkeit der Rumpfmuskulatur mitbestimmt. Ist die Beweglichkeit des Kopfes eingeschränkt, so können auch die Muskeln des Rumpfes nur gehemmt agieren. Eine weitere wichtige Auswirkung von Verspannungen am Kopf resultiert aus empfindlichen Zonen am Kopf, die das vegetative System beeinflussen. Eine Massage des Bereichs über der Nasenwurzel beispielsweise führte bei mir unmittelbar zu einem Ziehen in der Magengegend. Aus der Atlas­therapie ist bekannt, dass sich am Hinterkopf empfindliches, von Nerven durchsetztes Gewebe befindet, über welches das vegetative System stark beeinflusst werden kann. Es ist deshalb wohl nicht weit hergeholt zu vermuten, dass eine lockere Muskulatur und damit einhergehend eine gute Durchblutung des Kopfes viel zum

Wohlbefinden beitragen kann. Verspannungen am Kopf wirken aufgrund der mimischen Muskulatur möglicherweise auch direkter als andere Verspannungen auf die Psyche. Ein Mensch kann noch so humorvoll sein. Wenn seine Lachmuskulatur eingefroren ist, wird er nur einen Bruchteil von dem Spaß haben und gute Stimmung verbreiten können, wie wenn seine Gesichtsmuskeln locker und damit ausdrucksfähig wären. Soviel eine lockere Muskulatur rund um den Kopf zum Wohlbefinden beitragen kann, so schwer ist es, Verspannungen im Kopfbereich zu lockern. Die gebräuchlichsten Dehnungstechniken sind wohl das Dehnen der Arm- und Beinmuskulatur durch entsprechendes Beugen und Strecken der Extremitäten. Diese Beugungstechnik ist analog allenfalls noch im Hinterkopfbereich durchführbar. Für den seitlichen, oberen und vorderen Bereich des Kopfes ist diese Technik nicht verfügbar, was zur Folge hat, dass sich einmal aufgetretene Verspannungen besonders leicht festsetzen, und das ausgerechnet am Kopf. Eine ganzheitliche Pflege des Körpers sollte also auch dafür sorgen, dass sich keine Verspannungen rund um den Kopf festsetzen. Wie eine solche Pflege sinnvollerweise gestaltet werden kann, das wird sich in der künftigen Diskussion herauskristallisieren. Die Induktive Kopfdehnung kann hoffentlich einen Baustein dazu beitragen.

3. Der Verspannungsspirale entkommen

Die Summe der Verspannungen und Verhärtungen, die sich im Laufe der ständigen Anwendung der Entspannungsspirale bei mir gelöst haben, übersteigt das Vorstellungsvermögen. Im nachhinein erstaunt es mich, wie mein Körper mit diesen Spannungen überhaupt einigermaßen zurechtkommen konnte. Aber wie konnte es zu einem derartigen Misstand kommen?

Eine gebückte Haltung bewirkt, dass ein Teil der Nackenmuskulatur auf den Kopf rutschen kann. Dort sind nun Muskeln, die dort nicht hingehören. Die Kopfmuskulatur verhärtet nun aus zwei Gründen: Kopfmuskulatur und Körpermuskulatur korrespondieren auf irgend eine Art und Weise. Sind die Körpermuskeln wegen der gebückten Haltung verspannt, steigt auch die Spannung der Kopfmuskulatur. Gleichzeitig wird die Bewegungsfreiheit der Kopfmuskeln durch die zu hoch liegenden Nackenmuskeln beeinträchtigt. Die Folge ist eine Verhärtung der Kopfmuskulatur. Die verhärtete Kopfmuskulatur erschwert es nun zunehmend die Körpermuskeln zu lockern,

denn wie gesagt, hängt die Spannung der Körpermuskeln voneinander ab. Außerdem fehlen die hoch gerutschten Nackenmuskeln weiter unten und machen ein Aufrichten der Wirbelsäule unmöglich.

Die Wirbelsäule ist nun dauerhaft gekrümmt. Ein Aufrichten des Körpers erfordert jetzt Anstrengung, die man natürlich nicht ewig erbringen kann. Die Wirbelsäule krümmt sich unter dem Eigengewicht des Körpers weiter und die Verhärtungsspirale geht in eine nächste Runde.

Außerdem gibt es Muskeln und Gewebe, die sich nicht von selbst automatisch vernünftig dehnen können. Zu denken wäre da an die Fußmuskeln, Handrückenmuskeln oder an den Muskel auf dem Schienbein, eventuell auch an Kopfmuskeln. Nach Ansicht von Françoise Mézières werden sogar die Rückenmuskeln durch den alltäglichen Gebrauch kürzer (Thérèse Bertherat/Carol Bernstein: Der entspannte Körper, Frankfurt a. M. 1992, S. 55 u. 64-66). Da diese Muskeln nicht oder zumindest nicht voll ausgedehnt werden, verhärten sie langsam. Nun hängt aber die Spannung aller Muskeln voneinander ab. Verhärtet sich ein Teil, so erhöht sich auch die Spannung in den restlichen Muskeln.

Auf diese Weise verhärtet nach und nach der gesamte Körper.

Wie lässt sich diese beklagenswerte Entwicklung nun vermeiden? Zunächst ist es sicher hilfreich sich zu bewegen, um auf diese Weise Muskeln und Bänder zu verlängern. Desweiteren ist eine aufrechte Haltung empfehlenswert, besonders bei länger andauernden Tätigkeiten wie beim Gehen, Sitzen oder Schlafen. Alles was die Wirbelsäule lang macht ist gut. Tief Atmen. Aufpassen, dass die Schultern unten bleiben und die Schultern strecken. Das verhindert eine Verdichtung der Muskulatur im Nackenbereich. Die mimischen Ausdrucksfähigkeiten gebrauchen, damit sich keine Verhärtungen der Gesichtsmuskulatur bilden können.

Diese Verhaltensweisen dürften die Verspannung des Körpers sicher erheblich verlangsamen. Doch ganz ausschalten können sie die Verspannungsspirale nicht. Es gibt noch jene Muskeln oder Gewebe, die sich durch Bewegung nicht dehnen lassen. Hier setzen sich Verspannungen nach und nach fest. Glücklicherweise besitzen wir Menschen Hände, mit denen wir diese Verspannungsnester lockern können. Mit deren Hilfe sollte es uns möglich sein, bis ins hohe Alter ein entspanntes Leben genießen zu können.

4. Warnung

An dieser exponierten Stellen möchte ich eine Warnung aussprechen: Man darf es nicht übertreiben mit der Induktiven Kopfdehnung. Die Induktive Kopfdehnung stört vorübergehend das Spannungsgleichgewicht des Körpers. Beispielsweise kann der Magen als Reaktion auf die Dehnung verstärkt durchblutet werden. Das ist erwünscht und der Magen wird innerhalb von ein zwei Tagen zu einem neuen Gleichgewicht finden. Ist der Durchblutungsimpuls der Kopfdehnung jedoch zu stark, dürften Schäden nicht auszuschließen sein. Deshalb lautet die Devise: vorsichtig ausprobieren, welche Dosis Induktive Kopfdehnung noch verträglich ist.

5. Die Entdeckungsgeschichte der Induktiven Kopfdehnung

Ich möchte mich kurz vorstellen, bevor es ans Eingemachte geht. Mein Name ist Michael Rumpelt. Ich bin jetzt 28 Jahre alt, habe in Trier Volkswirtschaftslehre studiert und wohne dort in einer gediegenen 4er WG. Zu Schulzeiten habe ich eine Menge Zeit mit Oboe spielen verbracht. Mit 19 war ich beim Musikkorps in München und dann fing die Geschichte mit der Kopfmassage an. Den folgenden Erlebnisbericht habe vor etwa drei Jahren verfaßt und ich bin etwas unsicher, ob der Stil noch up-to-date ist. Ich habe den Bericht trotzdem weitgehend so gelassen, weil ich ihn so authentischer finde.

Bevor ich mich mit der Kopfmassage beschäftigte, hatte ich eine statische Vorstellung von meinem Körper. Mein Körper war halt so wie er war, und was nicht so angenehm war, war halt angeboren. Mein Körper war in einem schlechten Zustand: Gebückte Haltung, teilweise leichte Kreuzschmerzen, fettige Haare, knacksende Knie, kurzsichtige Augen, besonders an den Oberschenkeln raue Haut und eine Stimme, die schnell heiser wurde, anfällige Zähne, Ohren, die bei Wind schmerzten. Die Nackenmuskulatur war soweit auf den Kopf gezogen, dass ich die oberen Wirbel nicht ertasten konnte, weil die Haut darüber spannte.

Damals stand in einer Zeitschrift, dass Knorpel durch Druckschwankungen ernährt würde. Um dem beunruhigenden Zustand meiner Knie abzuhelfen, beschloss ich, mehrmals wöchentlich einen einstündigen Spaziergang über die Felder zu unternehmen. Die Knie knackten bald auch weniger häufig, was im nachhinein wohl eher auf die besser abgestimmten Muskeln zurückgeführt werden kann, als auf besser ernährten

Knorpel. Bei den Spaziergängen machte ich auch eine leichte Gymnastik. Das Interessante war nun, dass meine Wirbelsäule im Lendenbereich nach und nach beweglicher wurde. Die Beweglichkeit breitete sich langsam nach oben aus und blieb dann unterhalb des Brustkorbs stehen. Dann versuchte ich meine Halswirbelsäule zu dehnen. Aber auch hier war der Erfolg beschränkt. Ich ging zu härteren Dehnungsmethoden über. Eine harte Decke fest zusammengerollt unter die Wirbelsäule gelegt. Dann Konzentration darauf, dass die Kraft auf den unbeweglichen Teil der Wirbelsäule wirkte, und nicht die beweglichen Teile noch mehr dehnte, und die Kraft mehrere Minuten einwirken lassen. Tatsächlich wurde auch der Teil der Wirbelsäule im Bereich des Brustkorbs beweglicher. Dann bemerkte ich einen "Spanneffekt" ähnlich dem, der entsteht, wenn man eine Pappe einspannt, so dass sich diese wölbt. Die Wölbung kann man dann nach der einen oder der anderen Seite ausschlagen lassen, jedoch lässt die Pappe sich nicht in die Gerade bringen. Ich hatte das Gefühl, dass meine Wirbelsäule zwar in die eine oder in die andere Richtung ausschlug, sich aber nicht aufrichten ließ. Die Schlussfolgerung war die, dass der Brustkorb die Aufrichtung der Wirbelsäule verhinderte, also ebenso gedehnt werden musste. Durch langanhaltenden harten Zug ließ er sich tatsächlich auch etwas dehnen. Das weitere Aufrichten wurde nicht nur durch den schwer dehnbaren Brustkorb verhindert, sondern auch durch einen nach hinten abgekippten Kopf. Und die Hinterkopfmuskulatur war so vertrocknet, dass an eine Dehnung nicht zu denken war.

Etwa zur gleichen Zeit kam ich nach Beschäftigung mit psychologischen Dingen zu der Überzeugung, dass meine Kurzsichtigkeit Folge gedanklicher Fehlhaltung war. Mir stach das Buch von William Bates "Rechtes Sehen ohne Brille" in die Augen (Bates, W. H.: Rechtes Sehen ohne Brille, 3. überarb. Aufl., Bietigheim 1991). Das Buch half Fehlhaltungen beim Sehen zu erkennen und zu vermeiden. Durch die dort beschriebenen Übungen, sowie direktes Dehnen der Augenbewegungsmuskulatur durch die jeweiligen Gegenzieher, steigerte sich mein Sehvermögen innerhalb eines halben Jahres von -3,75 auf -2,75 Dioptrien. Trotz intensiver Anstrengung stellte sich aber keine weitere Besserung ein. Glücklicherweise schenkte mir meine Mutter ein Buch mit allerlei Hinweisen zur Körpererfahrung und -pflege. Für die Augen wurde darin eine Massage des Augenrandes beschrieben. Diese Massage wirkte denn auch belebend auf die Augen. Nach zwei Monaten Anwendung dieser Technik beobachtete ich, dass die Verspannung

nicht von den Augenmuskeln, sondern von der Muskulatur drumherum herrührte. Diese Muskeln wurden wiederum von den anderen Kopfmuskeln an der freien Bewegung behindert. Die Konsequenz lag auf der Hand: Kopfmassage.

Ich möchte noch erwähnen, dass eine andere Beobachtung die Notwendigkeit mit meinem Körper zu arbeiten unterstrich. Im Laufe der Zeit hatte ich ein gutes Gespür bekommen, wie meine psychischen Probleme anzupacken sind. Ab einer bestimmten Zeit stellte sich aber kaum noch eine Besserung meiner Befindlichkeit ein. Ich interpretierte das dahingehend, dass mein Körper für die neuen Ideen nicht die Ausdrucksfähigkeit besaß, und ich deshalb in den alten Verhaltensmustern stecken blieb.

Dann begann ich mit der Dehnung der Kopfmuskulatur. Zunächst massierte ich mit den Fingerkuppen. Dann mit den Fingerknochen. Die massierten Muskeln sogen etwas Blut schwammartig auf und veränderten teilweise ihre Lage. Besonders die Muskeln unterhalb der Geheimratsecken sowie des Hinterkopfes ließen sich schwer massieren. Ich war mir unsicher, ob es sich nicht schon um die Schädeldecke handeln würde, so hart waren diese Stellen.

Nach etwa einem Vierteljahr trat eine Stagnation ein. Nun begann ich die Muskeln zu ziehen. Dazu rampte ich die Fingerknochen verstärkt durch die Kraft der anderen Hand in den entsprechenden Muskel und drückte Richtung Hinterkopf. Oftmals zeigten die Muskeln durch leichtes Ziehen an, in welche Richtung sie gezogen gehörten. Die Muskeln konnten dann den Zug durch die Hand mit ihrer eigenen Kraft unterstützen. Oder ich krallte mich mit den Fingernägeln in den Muskel und zog ein paar Millimeter, hielt die Spannung bis Blut in den Muskel floss und ließ dann wieder los. Die andere Hand unterstützte diesen Zug, indem sie den entsprechenden Muskel in dieselbe Richtung drückte. Diese Methode klappte allerdings nur da, wo die Muskulatur bereits soweit aufgeschwemmt war, dass die Fingernägel Halt fanden. Insgesamt eine schmerzhaft Angelegenheit sowohl für die Kopfmuskeln als auch für die Finger. Aber das anschließende Gefühl des nach Jahren wieder etwas gelockerten Muskels sagte mir, dass ich auf dem richtigen Weg war. Anfangs schnellten die Muskeln, auch wenn Blut hineingeflossen war, wieder in die Ausgangslage zurück. Später blieben sie dann in der neuen Lage. Teilweise war es dann möglich die Muskeln mit Unterstützung der anderer Kopfmuskeln und den Fingerkuppen auseinander zu ziehen.

Durch das ständige Massieren bekamen die Finger Schwielen, insbesondere dort, wo Zeige- und Mittelfinger aneinanderreiben. Bei Mittel- und Ringfinger, die die Hauptbelastung bei der Zugtechnik tragen, kommt es vorne an den Fingerkuppen zu Hornhautbildung. In der härtesten Phase der Kopfmassage, etwa im 2. und 3. Jahr, verschoben sich die Fingernägel der Mittelfinger.

Abb. 1: Spuren der Dehnungsarbeit an der Hand



Zur Vordehnung der Stirnmuskulatur benutzte ich eine andere Dehnmethode. Den Ellenbogen auf das Knie gestützt, der Handballen mit einem Tuch bedeckt, presste ich die Stirn auf den Handballen und drückte mit dem Handballen nach oben. Der Druck musste verstärkt werden, durch den anderen Ellenbogen, der gegen den Hinterkopf drückte (das ist die sogenannte „Tuchtechnik“). Dies sorgte für einen leichten Durchblutungseffekt; freilich auch für leichte Hautschäden, die allerdings immer recht bald wieder verheilten. Da im Nasenwurzelbereich eine Verbindung zur Magengegend zu bestehen scheint, war diese Dehnungstechnik durchaus unangenehm. Vielleicht wäre die Lockerung mit „Mobilat“ zur Vorbereitung der Zugtechnik eine bessere und schonendere Vorgehensweise möglich gewesen (was ich nicht mehr ausprobieren kann, da ich die Wirkung dieser Salbe erst später entdeckte), so dass auf die Tuchtechnik evtl. verzichtet werden kann. Es dauerte fast ein Jahr bis sich die Stirnmuskeln zum ersten Mal etwas lösen ließen und nochmal ein halbes Jahr bis die Muskulatur an den Seiten des Kopfes anfang sich zu bewegen.

Die meisten positiven Veränderungen gab es allerdings erst im letzten halben Jahr. Eine interessante Entdeckung war die unterstützende Wirkung der „Mobilat“-Salbe, die den Entspannungs- und Durchblutungsprozess erheblich unterstützte.

6. Schmerzen auf dem Weg zu einer besseren Durchblutung

Die folgende Ausführung mag den Eindruck erwecken, dass die Induktive Kopfdehnung nur etwas für Masochisten sei. Eine gewisse Schmerztoleranz ist in der Tat erforderlich. Den skeptischen Leser möchte ich ermuntern auch noch den Abschnitt 7 zu lesen, wo die positiven Wirkungen beschrieben werden.

Schmerzen sind nicht nur ein Warnsignal, die auf eine mögliche Schädigung aufmerksam machen möchten. Schmerzen können auch eine Folge von Wiederdurchblutung sein, wie die folgenden Beispiele zeigen. Diese Art von Schmerzen sind das Tal, das man durchqueren muss (?!), wenn man sich in Entspannung sonnen möchte:

Infolge der Massage wurden z.B. die Augen besser durchblutet. Teilweise stach ein heißer Schmerz in die Augen. Manchmal breitete sich dieser Schmerz aus und endete in einer Durchflutung eines Augenmuskels mit Blut.

Die Unterschenkel fingen gelegentlich an zu kribbeln, als wären sie eingeschlafen. Das war wohl aber auch nur eine Äußerung von Neudurchblutung. Später kribbelten auch die Füße, Zehen und Hände.

Infolge der Massage wurde auch meine Magengegend besser durchblutet. Zweimal kam es zu unangenehmen Symptomen. Einmal, nach einer heftigen Stirnmassage mit der oben angedeuteten Tuchtechnik, wachte ich nachts mit starken Magenschmerzen auf. Nachdem ich mich zehn Minuten gekrümmt hatte, ließen sie nach. Am Morgen fühlte ich mich zwar noch krank, es ging mir aber stündlich besser.

Das Dehnen der Muskulatur über der Nasenwurzel war lange die schmerzhafteste Prozedur, weil dann durch den gesamten Oberkörper ein Schmerz zog, als hätte ich die übelste Magenverstimmung. Zu einem späteren Zeitpunkt meldete sich die Speiseröhre unter den Lebenden zurück mit der Folge, dass ich mich an dem Morgen dreimal übergeben musste.

Nachdem sich die Muskeln auf den Kopfseiten nach hinten ziehen ließen, kam es zum Teil zu heftige Zahnschmerzen. Der Grund war darin zu sehen, dass Muskulatur auf das Zahnfleisch drückte. Die Beschwerden ließen sich jedesmal durch Ziehen der Seiten zum Kopfscheitel mildern. Die Wirkung der Kopfmassage war darüberhinaus an dem geröteten Zahnfleisch deutlich zu sehen. Schmerzhaft war es insbesondere dann, wenn einzelne Stellen des Zahnfleisches dunkelrot waren. Die Zähne wurden dann äußerst

druckempfindlich. Es war dann fast unmöglich Fleisch zu essen. Selbst Salat erwies sich als hartes Nahrungsmittel.

Es kam oft zu einem Kribbeln im Kehlkopfbereich. Das Kribbeln dehnte sich nach oben meist auf nur eine Kopfseite aus und ließ meine Augen infolge starker Durchblutung tränen.

Kopfschmerzen entstanden infolge der Massage nur äußerst selten. Allerdings habe ich seitdem ohne Massageeinfluss so gut wie überhaupt keine Kopfschmerzen mehr.

Unangenehm war später, dass der Körper nach der Kopfmassage manchmal drei Stunden benötigte, um zur Ruhe zu kommen und ich schlafen konnte. Umgekehrt befahl mich oft auch eine angenehme, starke Müdigkeit, wenn sich Verspannungen lösten.

Im späten Stadium der Kopfmassage tauchten Körperreaktionen wie bei Erkältungen auf, z.B. Gliederschmerzen. Einmal kam es auch zu Schnupfen, wie ich meine. Infolge einer Stirndehnung fingen meine Nasenschleimhäute leicht an zu brennen. Am darauffolgenden Tag fing die Nase an zu laufen. Am nächsten Tag lief sie so stark, dass ich eine gesamte Taschentuchpackung verbrauchte. Am dritten Tag benötigte ich maximal noch ein halbes Taschentuch. Die Nasendurchblutung hatte zu einem neuen Gleichgewicht gefunden.

Die Auflistung der entstandenen Schmerzen zeigt, dass es zu heftigen körperlichen Reaktionen kommen kann. Ob alle beschriebenen Schmerzen tatsächlich der Kopfmassage zuzuschreiben sind, bedarf noch der Erforschung.

Zum Teil brauchte der Körper ein paar Tage, bis er wieder im Spannungs- und Durchblutungs-gleichgewicht war. Dies muss eine Warnung sein: Erhöht man die Massagedosis plötzlich, kann das entstehende Spannungsungleichgewicht zu gefährlichen Situationen führen. Ich möchte nicht wissen, was passiert wäre, wenn ich die oben erwähnte Dehnung der Stirn mit der Tuchtechnik noch weiter überdosiert hätte.

Während die körperlichen Schmerzen konkret spürbar waren und sich berechenbar zeigten, waren die psychischen Schwankungen schwieriger zu bewältigen. Die psychischen Schwankungen ergaben sich infolge der sich ständig verändernden körperlichen Situation. Zudem ist es ein schwer zu ertragendes Gefühl, die wiedererwachenden Lebensgeister zu spüren und noch einen Körper zu haben, der diesen Lebensgeistern nicht Ausdruck geben kann.

7. Die positiven Wirkungen der Induktiven Kopfdehnung

Wenn den Schmerzen die positiven Auswirkungen gegenübergestellt werden, überwiegen deutlich die positiven Auswirkungen:

Nach und nach wird der gesamte Körper besser durchblutet und überall entspannen sich die Muskeln, bis in die Füße. Meine Nase ist weiter geworden, so dass ich tiefer atmen kann, die Spannung auf den Augen hat nachgelassen. Meine Sehschärfe verbesserte sich, allerdings nicht kontinuierlich, sondern verschlechterte sich zwischenzeitlich immer dann wieder, wenn sich eine weitere Augenmuskelpartie entspannte. Allerdings entwickelte sich die Beweglichkeit der Augen stets positiv. Mein Gesicht wurde weicher und beweglicher. Meine Zähne fühlten sich glatter als vorher an. Durch die Entspannung des Brustkorbs und der Wirbelsäule und später der gesamten Beine bin ich um Tonnen leichter geworden. Die Haut auf den Oberschenkeln wurde geschmeidiger. Stück für Stück, wenn auch unregelmäßig, hat sich meine Stimme verbessert. Sie ist modulationsfähiger geworden.

Am wichtigsten jedoch ist die mit der Entspannung der Kopfmuskulatur einhergehende psychische Entspannung. Die beweglichere Kopfmuskulatur lässt weit mehr Stimmungsfacetten zu. Eine interessante Erfahrung war, dass sich die Muskeln nach der Entspannung widerspruchsfrei bewegen ließen. Vorher hatte ich immer das Gefühl gehabt, dass eine Bewegung in die eine Richtung eine Gegenkraft in die andere auslöste. Das hatte eine leichte aber stetige Verunsicherung bei mir bewirkt, die nun weggefallen ist. Ich schlafe auch wieder regelmäßig erholsam. Eine sehr angenehme Wirkung, die sich übrigens schon in den ersten Monaten der Massage einzustellen begann.

8. Die Methodik der Induktiven Kopfdehnung

8.1 Der Einstieg in die Entspannungsspirale

Es scheint mir ein guter Anfang zu sein, den Kopf mit den Fingerknochen zu massieren. Dazu wird die Hand zu einer Faust geformt und der gesamte Kopf von der Nasenwurzel bis zum Wirbelsäulenansatz mit den Fingerknochen in kleinen, kreisenden, durchaus auch druckvollen Bewegungen massiert. Diese Massage führt dazu, dass die Muskulatur und die Kopfhaut besser durchblutet werden. Bei mir bewirkte dies eine weichere und etwas dickere Kopfhaut. Dies ist eine Voraussetzung, um die im nächsten Abschnitt

beschriebene Zugtechnik anwenden zu können. Die Fingerknochenmassage ist aber noch aus weiteren Gründen für den Einstieg zu empfehlen: Man bekommt durch die Fingerknochenmassage ein Gespür für seine Spannungen rund um den Kopf. Man kann entdecken, wo welche Muskeln gerne wohin ziehen würden, wenn sie denn könnten. Man kann entdecken, wie die weichere Kopfmuskulatur auf den Körper wirkt. Beispielsweise schlief ich nach zwei Monaten täglich einstündiger Massage deutlich erholsamer. Last not least ist die Fingerknochenmassage eine einfache Methode. Da sie die Muskeln noch nicht dehnt, sondern nur lockert, können keine unangenehmen Spannungsungleichgewichte entstehen. Man muss nicht wissen, wo welche Muskeln hingedeht werden wollen und braucht sich keine Gedanken zu machen, wie man aus Blockadesituationen wieder herauskommt. Zudem sind die zum Einsatz kommenden Kräfte moderat, so dass weder Hände noch Kopfhaut bei der Massage schmerzen.

Ein anderer möglicher Einstieg wäre der Einstieg über eine Dehnung der Wirbelsäule. Es wird sich vielleicht zeigen, dass dieser Weg der günstigere ist.

Bevor die Entspannungsspirale des nächsten Abschnitts begonnen wird, erscheint es sinnvoll, auch die Muskulatur und die Haut des restlichen Körpers so weit es geht zu lockern und zu dehnen.

8.2 Die Entspannungsspirale

Die Induktive Kopfdehnung ist eine Methode, um einem verspannten Körper nach und nach eine wohltuende Spannung zu ermöglichen. Das Lösen von Verspannungen ist alles andere als trivial. Das liegt daran, dass sich die Spannung der unterschiedlichen Körperregionen wechselseitig beeinflusst. Wird nur an einer Stelle gedehnt und gelockert, so ist der gedehnte Muskel zwar lockerer als vorher und auch der restliche Körper ist etwas lockerer. Der gedehnte Muskel kann sich jedoch nicht völlig entspannen, da die ungedehnten Muskeln in einem zusammengezogenen Zustand verharren. Jeder verspannte Muskel bewirkt, dass sich auch andere Muskeln nicht völlig entspannen können. Nun scheint nichts einfacher, als die Entspannungsprozedur bei den anderen Muskeln fortzusetzen. Es ist aber gar nicht so einfach die Muskeln zu finden, die die weitere Entspannung blockieren. Und wenn man sie gefunden hat, ist es nicht so einfach sie vollständig zu dehnen. Soll beispielsweise der hintere Oberschenkelmuskel gedehnt werden, so wird dies üblicherweise im Stehen durch Auflegen des Beins auf ein

Geländer getan. Dieses Vorgehen hat zwei Nachteile. Erstens besteht der Verdacht, dass durch diese Dehnungstechnik bereits weiche Partien des Muskels weiter gestreckt werden, während der Dehnungsreiz dann nicht mehr ausreicht, die harten Teile zu dehnen. Und zweitens endet der Muskel erst am oberen Rand des Hinterns. Ein Teil des Muskels liegt also um das Becken herum. Dieser Knick dürfte den Dehnungsreiz auf diesen oberen Teil des Muskels reduzieren und somit diese Dehnungspraxis für eine vollständige Dehnung des Muskels unbrauchbar machen. Um den Muskel vernünftig zu dehnen bleibt nichts anderes übrig als Hand anzulegen. Das Dehnen mit den Händen hat den großen Vorteil, dass der Dehnungsreiz für ganz bestimmte Muskelabschnitte gezielt gesetzt werden kann.

Es gibt noch eine zweite Spannungsquelle, die gedehnt werden muss, damit der Körper seine Lockerheit wiedererlangen kann: Haut oder Bindegewebe. Im Laufe der Zeit scheint sich die Haut zu verfestigen, quasi einzurosten. Diese eingerostete Haut ist eine erhebliche Spannungsquelle. Beispielsweise führte eine Dehnung der Haut oder des Bindegewebes auf dem Handrücken zu einer kleinen aber deutlichen Spannungsreduzierung zahlreicher Muskeln. Wenn im folgenden Text angegeben wird, welche Körperregionen gedehnt worden sind, so bleibt offen, ob es sich dabei um Muskulatur, Bindegewebe oder Haut gehandelt hat. Fest steht, dass etwas gedehnt worden ist. Was dabei im einzelnen geschehen ist, ist zumindest mir unklar.

Bei der Schwierigkeit den Körper zu entspannen, kann ein Vorgehen in Form einer Entspannungsspirale helfen: Eine wiederholte Rundumdehnung des gesamten Körpers unter Zuhilfenahme der Hände, wobei verhärtete Muskeln, Bindegewebe und Haut gedehnt werden.

8.3 Überblick über einen Entspannungszyklus der Entspannungsspirale

Nachdem die Muskeln und die Kopfhaut weich massiert worden sind, können sie nun gedehnt werden. Die Induktive Kopfdehnung arbeitet im Wesentlichen mit zwei Dehnungstechniken. Zum einen mit der *Zugtechnik*. Die Zugtechnik wird nur am Kopf eingesetzt und dehnt, indem sich eine Hand in der Kopfhaut festkrallt und dann das Gewebe auseinanderzieht

Abb. 2: Veranschaulichung der Zugtechnik



Dazu krallen sich die Nägel des Mittel- und Ringfingers in die Kopfhaut. Die Nägel müssen lang genug sein, dass sie Halt gewähren. Andererseits lassen zu lange Nägel die Finger schneller abrutschen und brechen leichter um. Die restliche Finger stabilisieren die Hand. Der Muskel kann dann mit starkem Zug in die gewünschte Richtung gezogen werden. Die andere Hand versucht den Zug durch Drücken zu unterstützen. Auch die Kopfmuskulatur selbst unterstützt den Zug.

Bei dieser Technik scheint es günstig zu sein, ein Abrutschen der Hand durch Festhalten an den Haaren zu vermeiden. Dies geschieht automatisch, sofern man sich im bewachsenen Teil der Kopfhaut bewegt. Ob Leute mit Glatze etwas von der Technik haben, kann ich nicht sagen. Andererseits haben Leute mit Glatze es mit der Anwendung von Salbe einfacher.

Die zweite Technik kann am gesamten Körper eingesetzt werden und besteht darin, dass die Muskeln mit den Händen auseinandergezogen werden, weshalb diese Technik im folgenden schlicht **Beidhandtechnik** genannt wird. Die Wirkung dieser Technik beruht darauf, dass die Dehnungskraft des Gegenspielers eines Muskels durch Einsatz der Hände zielgenau, punktuell verstärkt werden kann.

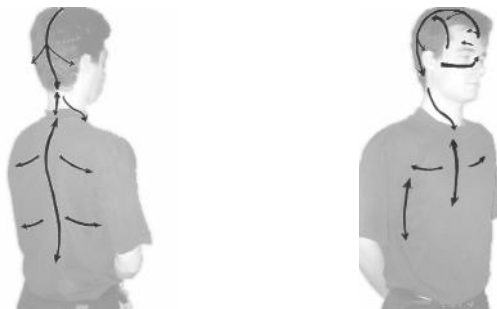
Abb. 3: Beispiele für die Beidhandtechnik



Bei vielen Muskeln am Körper soll die Dehnung die Lage der Muskeln nicht verändern. Bei den meisten Dehnungsvorgängen auf dem Kopf ist dies anders. Die Muskulatur oder die Kopfhaut wird in eine bestimmte Richtung gedehnt und dadurch auch verlagert. Diese Art des Dehnens hat mehrere Effekte. Neben der Lockerung des Muskels bzw. der Kopfhaut verrichtet der Muskel von nun an in einer anderen Lage seinen Dienst. Sofern die Zugrichtung gestimmt hat, wird sich der Muskel am neuen Ort deutlich wohler fühlen. Außerdem ist an der Stelle mehr Platz, von wo man den Muskel weggezogen hat. Dortiges Gewebe bekommt den nötigen Platz, um sich zu lockern und gut durchblutet zu werden.

Um in der anschließenden Detaildarstellung den Überblick zu behalten, sind in der Abbildung 4 die Hauptdehnungsrichtungen eingetragen, welche sich für mich als sinnvoll herauskristallisiert haben.

Abb. 4: Überblick über die Dehnungsrichtungen



Am Kopf ist ein Dehnungszirkel zu erkennen: Von der Stirn und dem Scheitel wird nach hinten gezogen. Vom Hinterkopf wird über die Oberkiefer nach vorne gezogen, was eine weitere Dehnung von der Stirn nach hinten ermöglicht. Diese Prozedur führt unter anderem auch zu einer Freigabe der Verspannungen des Nackens. Die Nackenmuskulatur lässt sich dann vorzugsweise zum Brustbein hin dehnen. Dies ermöglicht anschließend die Dehnung des Brustkorbs. Ein gedehnter Brustkorb erlaubt die leichtere Dehnung der Wirbelsäule u.s.w. Irgendwann geht es wieder an den Kopf und der Zyklus beginnt von vorn.

8.4 Die Dehnungsvorgänge der Entspannungsspirale im Detail

1. Abschnitt: Dehnung von weicher Muskulatur des Kopfes

Mit der Beidhandtechnik werden die Muskeln längs des Scheitels auseinandergezogen und, soweit das möglich ist, auch schon in Richtung Nacken befördert. Die Dehnung wird am ganzen Kopf solange wiederholt, bis die Dehnbarkeit deutlich nachlässt.

(Zeitbedarf ~ 1 Stunde)

Die für die einzelnen Abschnitte benötigte Zeit variiert erheblich mit der Härte der Muskulatur und der Zeit, die man sich zwischen den einzelnen Zügen als Erholungspause gönnt. Die Zeitangaben beziehen sich auf die relativ weiche Muskulatur nach sechs Jahren Kopfmassage.

In den folgenden Abbildungen entsprechen die Ansatzpunkte der Pfeile in den Abbildungen den Ansatzpunkten der Finger. Die Pfeillänge ist nur unter optischen Gesichtspunkten gewählt worden und sagt nichts über die Zugstärke aus. Dient die Abbildung zur Veranschaulichung einer Dehnung mittels der Zugtechnik, so entspricht die Anzahl der Pfeile der Anzahl der tatsächlich angesetzten Züge. Abbildungen, die Dehnungen mit der Beidhandtechnik illustrieren, geben nur die Zugrichtung, nicht die Anzahl der Züge an.

Abb. A1: Dehnung mit der Beidhandtechnik längs des Scheitels



Die Dehnung quer zum Hinterkopf lockert irgendwelche Muskeln an der Kopfseite, so dass manchmal meine Augen anfangen zu tränen.

2. Abschnitt: Lösen von härteren Verspannungen entlang des Scheitels mit der Zugtechnik

2a)

Anwendung der Zugtechnik. Die Zahl der Pfeile zeigt die Anzahl der angesetzten Züge; die Ausgangspunkte der Pfeile zeigen in etwa die Ansatzpunkte der Finger.

Abb. A2.a: Anwendung der Zugtechnik am hinteren Oberkopf



2b)

Durch die Dehnung des Schrittes a) ist etwas Muskelmasse locker genug geworden, um mit der Beidhandtechnik weiter gedehnt werden zu können. Deshalb kann nun die Beidhanddehnungsprozedur wie im ersten Abschnitt längs des Scheitels angewandt werden. Zusätzlich kann nun etwas Muskelmasse von der Stirn und der Nase nachgeschoben werden.

Zuweilen juckte auf einer Seite der Gaumen und das Ohr nach einer solchen Dehnung.

Abb. A2.b: Nachschieben von Muskelmasse der Nasenwurzel



2c)

Als nächstes wird wieder die Zugtechnik wie im Abschnitt a) angewendet. Allerdings setzt man jetzt etwas näher zur Stirn an. Anschließend wird Abschnitt b) wiederholt. Diese Prozedur wird so oft wiederholt, bis man an der Stirn angekommen ist.

Abb. A2.c: Schrittweises Vorarbeiten zur Stirn



(Zeitbedarf 2.a)-c) ~ 1 Stunde)

2d) Dehnung am Atlas.

Abb. A2.d.1: Dehnungsbereich Atlas



Zur Dehnung der Muskulatur am Atlas stehen verschiedenen Techniken zur Verfügung.

Abb. A2.d.2: Kopfdehntechnik



Um den Hinterkopfbereich mit der Kopfdehntechnik zu dehnen, setzt man sich in Hockposition an eine Wand, so dass der obere Hinterkopf die Wand berührt. Die Hände fassen in den Nackenbereich, um eine bessere Kontrolle über den Dehnvorgang zu erhalten. Aus der Hockposition kann die Hinterkopfmuskulatur unter starken Zug gesetzt werden.

Eine andere Technik besteht darin, beide Hände zu falten und sich an den Hinterkopf zu fassen. Auch so lässt sich die Hinterkopfmuskulatur dehnen. Diese Technik ist aber etwas schwächer und dehnt eher am oberen Hinterkopf oder an den Seiten.

Abb. A2.d.3: Dehnung am Atlas mit der Beidhandtechnik



Das seitliche Drehen des Kopfes stellt eine dritte Möglichkeit dar. Die Hände verstärken den Zug im gewünschten Bereich:

Abb. A2.d.4: Dehnung des Atlas durch Drehen des Kopfes



3. Abschnitt: Stirndehnung nach oben

3a)

Abb. A3.a: Stirndehnung mit der Zugtechnik



3b)

Zugsequenz a) 5 mal anwenden und sich dabei Richtung Nase vorarbeiten. Die letzten drei Zugsequenzen lassen sich eventuell besser im Liegen durchführen. Die gedehnte Muskulatur mit der Beidhandtechnik nachbearbeiten.

Abb. A3.b.1: Schrittweises Vorarbeiten zur Nasenwurzel



Abb. A3.b.2: Zugtechnik im Liegen



Für eine Dehnung der Muskulatur auf der Nase nach unten wird es Zeit, wenn die Nasenschleimhäute unnormale trocken geworden sind. Dazu kann es kommen, wenn die Stirnmuskulatur nach oben gezogen worden ist.

4. Abschnitt: Dehnungen auf Oberkieferhöhe

4a)

Muskulatur auf Oberkieferhöhe auf beiden Seiten nach vorne drücken.

Abb. A4.a.1: Dehnung auf dem Oberkiefer



Die Stelle hinter den Ohren gehörte mit zu den härtesten. Wahrscheinlich liegt das daran, dass sich an dieser Stelle unterschiedliche Zugrichtungen kreuzen bzw. umgekehrt verschiedene Verspannungskräfte in unterschiedlichen Richtungen wirken. Zur Lockerung dieser Stelle trägt eine Dehnung der dort ansetzenden Halsmuskeln entscheidend bei.

4b)

Nacken mit der Beidhandtechnik solange dehnen, bis die Dehnbarkeit nachlässt

Abb. A4.b: Nackendehnung



Die Nackendehnung führt auch zu einer Entspannung der Gesichtsmuskulatur.

Ab und an tut auch ein Strecken des vorderen Halses gut.

4c)

Hinterkopf- und Nackendehnung mit der Kopfdehntechnik wie 2.d).

4d)

Dehnung der Augenpartie

Abb. A4.d: Dehnungsrichtungen rund um die Augen



Anschließend lassen sich oft die Muskeln, die unterhalb des Wangenknochens vorbei und dann die Nase entlang zur Stirn laufen, durch eigene Kraft nach oben strecken.

4e) Kieferdehnung

Abb. A4.e: Dehnungsrichtungen der Kiefermuskulatur



5. Abschnitt: Seitendehnung nach oben

5a)

Abb. A5.a.1: Ansatzpunkte der Zugtechnik bei der Seitendehnung



In der folgenden Abbildung sind mehrere Bilder eines Zuges mit der Zugtechnik aneinandergereiht. Die Zugkraft wird wesentlich von Mittel- und Ringfinger der linken Hand ausgeübt.

Abb. A5.a.2: Bildfolge eines Zuges



5b)

Abschnitt a) 4-mal anwenden. Dabei wird der Ansatzpunkt der Hände immer weiter nach unten Richtung Oberkiefer verlagert.

Abb. A5.b: Schrittweises Vorarbeiten Richtung Oberkiefer



(Zeitbedarf für 5.a)+b) ~1 Stunde)

Besonders schwierig war die Dehnung der Muskelpartie oberhalb, hinter den Augen. Sie ließ sich Stück für Stück dehnen, als die hinteren Seitenmuskeln nach oben und nach hinten gezogen werden konnten und sich die Stirn auch zur Seite hin dehnen ließ. Erschwerend ist an dieser Stelle vielleicht, dass dort auch Muskeln liegen, die von der oberen Stirnmitte nach unten gezogen werden wollen (vgl. Abschnitt 1: Dehnung entlang des Scheitels).

6. Abschnitt: Seitendehnung nach hinten

6a)

Abb. A6.a: Ansatzpunkte der Zugtechnik bei der Seitendehnung nach hinten



Die Dehnung der unteren Muskeln scheint gut für die Beweglichkeit des Kopfes zur Seite zu sein. Wenn die Muskulatur weich genug ist, kann man diese Muskeln auch durch Drehen des Kopfes mit Unterstützung durch die Hände dehnen.

6b)

Abb. A6.b: Schrittweises Vorarbeiten Richtung Stirn



In diesem Fall gibt es eine Besonderheit. Es ist zumindest bei mir nicht sinnvoll die fünf Schritte Richtung Stirn direkt aufeinander folgen zu lassen. Durch das seitliche Dehnen der Muskeln sammelt sich anscheinend im hinteren Bereich soviel Muskelmasse, dass ein weiteres Dehnen erschwert ist. Deshalb muss nach dem dritten Schritt Richtung Stirn noch einmal der erste Schritt auf der Ebene hinter den Ohren durchgeführt werden.

Durch das seitliche Dehnen nach hinten werden nicht nur die Seitenmuskeln nach hinten gezogen, sondern auch die Stirnmuskeln seitlich auseinandergezogen. Dies ermöglicht im nächsten Zyklusdurchlauf die Dehnung der Stirnmuskeln nach oben.

Ab und an scheint es gut zu sein, die Muskeln an den Seiten nicht waagrecht zum Hinterkopf sondern schräg nach oben zu ziehen.

(Zeitbedarf für 7.a) und b) ~ 2 Stunden)

Für denjenigen, der die Dehnungsarbeit eine Weile aussetzen möchte, ist dieser Abschnitt ein ungeeigneter Endpunkt. Durch die Dehnung nach hinten werden, auf welche Weise auch immer, die Muskeln der Kopfseiten vertikal zusammengedrückt. Es ist folglich sinnvoll, auf den Abschnitt 7 mittelbar noch Abschnitt 6 „Seitendehnung nach oben“ folgen zu lassen, wenn eine längere Pause beabsichtigt ist.

6c)

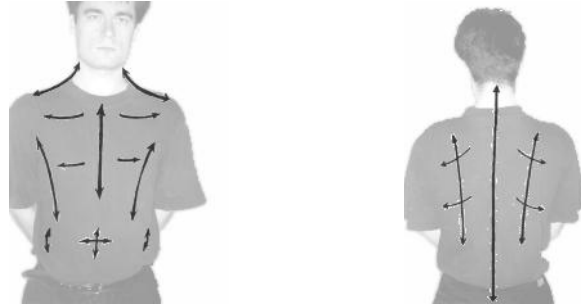
Stirndehnung wie 3.a)/3b).

7. Abschnitt: Wiederholung des Abschnitts 4 (Dehnungen auf Oberkieferhöhe)

Die nachfolgenden Abschnitte beschreiben die Dehnung der Muskulatur am Rumpf und den Extremitäten. Wenn die Muskulatur bzw. das Gewebe noch nicht dehnbar ist, direkt wieder mit Abschnitt 1 beginnen.

8. Abschnitt: Brustkorb- und Wirbelsäulendehnung

Abb. A8.a.1: Übersicht über die Dehnungsrichtungen des Rumpfes



8a) Dehnung der Rumpfvorderseite

Als Dehnungstechniken kommen die Beidhand- und die Türrahmentechnik zum Einsatz. Die Hauptarbeit wird mit der Beidhandtechnik geleistet.

Abb. A8.a.1: Beispiel der seitlichen Dehnung des Brustkorbs mit der Beidhandtechnik



Die Türrahmentechnik ermöglicht es, den Brustkorb mit viel Kraft in die Länge zu dehnen: Beide Hände greifen an die Ansätze der Rippen auf dem Brustbein. Nun lehnt man sich mit den Händen gegen den Türrahmen. Dadurch lassen sich die Hände sehr fest auf den Brustkorb pressen. Indem man jetzt den Kopf nach oben und hinten reckt, lassen sich die Muskeln auf dem Brustbein zwischen den Rippenpaaren etwas auseinanderziehen.

Abb. A8.a.1: Die Türrahmentchnik



Die vertikale Dehnung des vorderen oberen Brustkorbs bewirkt postwendend eine Lockerung der Muskulatur am Hinterkopf. Einige Gesichtsmuskeln fangen an zu ziehen und zeigen einem, dass sie jetzt auch gedehnt werden wollen. An diesem Beispiel lässt sich schön erkennen, wie die Spannung eines Muskels auf die Spannung anderer Muskeln wirkt.

(Zeitbedarf ~ 1 gute Stunde)

Gelegentlich müssen die Muskeln zwischen den Rippen in vertikaler Richtung auseinandergezogen werden. Man kann dies erreichen, indem man die Hand der anderen Seite unter der Achsel ansetzt und nach unten drückt.

8b) Dehnung der Rumpfrückseite

Eine geeignete Technik zur Dehnung beispielsweise der rechten Schulter scheint zu sein, mit der linken Hand von vorne an oder hinter das Schulterblatt zu fassen und zu ziehen. Die rechte Hand fasst dabei an die rechte Schulter und unterstützt den Zug.

Abb. A8.b: Dehnung der Schulterblätter



(Zeitbedarf ~ ½ Stunde)

Eine Lockerung des Schultergürtels von der Vorder- und Hinterseite hat eine spürbar bessere Durchblutung des Kopfes zur Folge.

Eine weniger geeignete Technik ist es wahrscheinlich, gleichzeitig beide Schulterblätter dehnen zu wollen. Dazu müssen die Hände jeweils das andere Schulterblatt greifen und ziehen. Bei gleichzeitigem Dehnen beider Seiten muss die Muskulatur demnach unter Belastung gedehnt werden, was deutlich schwieriger ist.

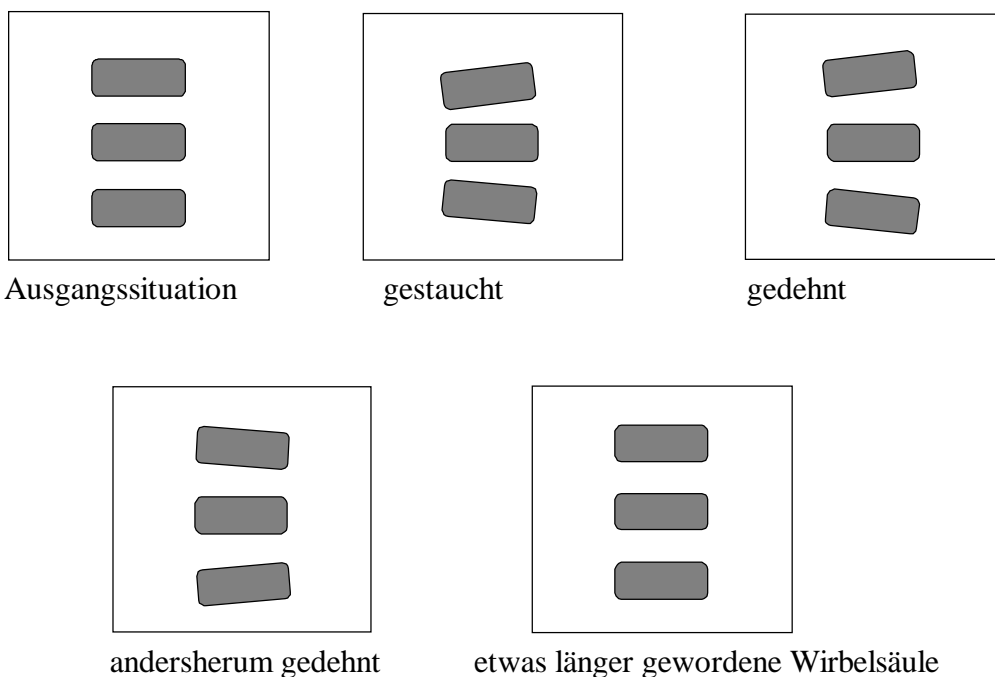
Wohltuend wirkt auch ein Dehnen der Rippen von der Wirbelsäule nach vorne, etwas nach oben.

Es ist vielleicht interessant zu erwähnen, was ich in einem sportmedizinischen Buch über die Entwicklung des Brustkorbs im Laufe des Älterwerdens gelesen habe. Demnach stehen die Rippen beim Kleinkind vertikal zur Wirbelsäule und sacken im Laufe des Lebens immer weiter ab. Die beschriebenen Dehnungsrichtungen lassen sich als Umkehrung dieses Prozesses interpretieren.

8c) Wirbelsäulendehnung

Beim Dehnen der Wirbelsäule gilt das Motto „je länger desto besser“. (Je länger die Wirbelsäule, nicht die Dehnung.) Es wird die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gedehnt, d.h. die vorne liegende Muskulatur muss ebenso gedehnt werden wie die innen liegende, wie die rechte, wie die linke. Beim Dehnen muss die Wirbelsäule länger werden. Darauf ist zu achten, denn ein bloßes Krümmen der Wirbelsäule kann sowohl die Muskeln der einen Seite dehnen als auch die der anderen stauchen, und das wäre ja nicht im Sinne des Vorhabens. Schematisch dargestellt sieht der Unterschied zwischen Stauchen und Dehnen folgendermaßen aus:

Abb. A8.c: Dehnen der Wirbelsäule



Die außen liegende Muskulatur der Wirbelsäule kann mit der üblichen Beidhandtechnik gedehnt werden. Dazu beugt sich die Wirbelsäule bis die Muskulatur unter Spannung steht. Mit den Händen werden dann einzelne Abschnitte der Wirbelsäule zusätzlich unter Zug gesetzt, um diese Abschnitte zu dehnen.

Bei der innen liegenden Muskulatur ist dieses Verfahren naturgemäß nicht anwendbar. Hier hilft ein Druck auf einzelne Wirbel den nötigen Zug zu erreichen: Die Wirbelsäule richtet sich auf, während eine Hand auf einen Wirbel drückt. Die diesen Wirbel umgebende Muskulatur wird dadurch gedehnt.

(Zeitbedarf ~ ½ Stunde)

Auf die Brustkorb- und Wirbelsäulendehnung setze ich einige Hoffnung bei der Weiterentwicklung der induktiven Kopfdehnung. Möglicherweise ist es deutlich einfacher, die Entspannungsspirale an der Wirbelsäule zu beginnen. Aus der Induktiven Kopfdehnung würde dann eine Induktive Wirbelsäulendehnung.

9. Abschnitt: Dehnung von Becken und Oberschenkel

Am Becken gibt es einen Dehnungszirkel. Die Pobacken werden nach unten zwischen die Beine gezogen und dann wird vorne entlang des Beckenknochens nach oben gedehnt.

Abb. A9.1: Dehnungsrichtungen an Becken und Oberschenkel



Für die Dehnung der Wirbelsäule, die in das Becken hinein reicht, ist kein Pfeil eingezeichnet worden. Diese wird wie die übrige Wirbelsäule vertikal gedehnt. Die Beckendehnung ermöglicht einem alle möglichen Kippbewegungen, die vorher blockiert waren.

Abb. A9.2: Beispiel für Dehnungen am Oberschenkel



Nicht eingezeichnet, aber nichtsdestoweniger von Bedeutung, ist eine Dehnung der Muskulatur, die das Glied umgibt.

10. Abschnitt: Unterschenkel- und Kniedehnung

Abb. A10.1: Dehnungsrichtungen am Unterschenkel

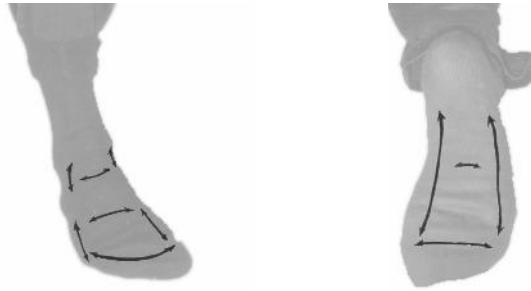


Abb. A10.2: Ziehen der Schienbeinmuskulatur nach oben



11. Abschnitt: Fußdehnung

Abb. A11: Dehnungsrichtungen am Fuß



12. Abschnitt: Handrückendehnung

Die eine Hand umfasst das Handgelenk. Durch Abkippen der anderen Hand kann der Handrücken unter Spannung gesetzt werden. Die Spannung eine Weile einwirken lassen.

Abb. A12: Handrückendehnung



13. Abschnitt: Augendehnung

Bevor mit der Augendehnung begonnen wird, sollte der Nacken soweit wie möglich gedehnt sein. Die Nackendehnung entspannt die Gesichtsmuskulatur und erleichtert damit die Augendehnung.

Rechtes und linkes Auge werden abwechselnd gedehnt, was den Vorteil hat, dass man sich immer auf ein Auge konzentrieren kann.

- a) Dehnung Blickrichtung nach außen.
- b) Dehnung Blickrichtung nach innen.
- c) Dehnung Blickrichtung nach oben.
- d) Dehnung Blickrichtung nach unten.

- e) Augen hin und her, kreuz und quer dehnen. Augen kreisen. Auch mit beiden Augen gleichzeitig.

Das Dehnen geschieht auf folgende Weise: Die Hände halten den Unterkiefer fest, da es anscheinend leichter ist die Augenmuskeln zu dehnen, wenn gleichzeitig die Kiefermuskeln gedehnt werden. Die Augenmuskeln werden dann durch Eigenkraft gedehnt. Dabei ist darauf zu achten, dass auch die Muskeln an den Augentrückseiten gedehnt werden. Die Augentrückseiten müssen sich etwas der Blickrichtung entgegengesetzt bewegen. Werden zum Beispiel die Muskeln für die Blickrichtung nach oben gedehnt, sollten sich die Augentrückseiten nach unten bewegen. Wenn die Augenmuskeln schon gut gedehnt sind, fühlen sie sich an, als würden sie das Auge umhüllen. Der Dehnungsvorgang der einzelnen Blickrichtungen ist in etwa fünf Einzelschritte unterteilt. Beispielsweise beginnt der Dehnungsvorgang für die Blickrichtung nach oben, indem mit aller Kraft nach oben innen geschaut wird. Dann läßt man locker und wiederholt den Vorgang, allerdings mit einer etwas nach außen verschobenen Blickrichtung. Wenn man mit der Dehnung der Blickrichtung oben ganz außen fertig ist, wird die Prozedur mit dem anderen Auge durchgeführt.

Direkt nach der Dehnung sind die Augenmuskeln steifer als vorher. Nach ein zwei Tagen verliert sich diese Dehnungssteifigkeit und die Augen können den neuen Bewegungsspielraum nutzen. Ebenso nimmt die Sehschärfe zunächst ab. Nach drei vier Tagen nimmt sie wieder zu und ich bilde mir ein, dass sie dann einen Tick besser ist als vorher.

Damit wäre die Darstellung die wichtigsten Dehnungsrichtungen eines Zyklus' der Entspannungsspirale komplett.

8.5 Tipps und Bemerkungen

- Meine Hände finden nicht gleichermaßen Halt an den unterschiedlichen Stellen am Kopf, so dass einige Griffe eher von der linken, andere von der rechten Hand ausgeführt werden.
- Der Körper befindet sich normalerweise in einem Spannungsgleichgewicht. Greift man in dieses Gleichgewicht ein, entsteht zunächst ein Spannungsungleichgewicht, dass von unangenehmen Folgen begleitet sein kann. Wird z.B. der Brustkorb nach einer Phase der Kopfmassage nicht gedehnt, wird man aggressiv oder hat das Gefühl nicht

mehr genügend Luft zu bekommen. Der Luftmangel dürfte nicht dadurch verursacht sein, dass der Brustkorb durch das Spannungsungleichgewicht nicht mehr in der Lage ist genügend Luft zu bewegen, sondern dadurch dass die Lockerung der Kopfmuskeln ein Verlangen nach tieferem Atmen auslöst, das mit dem noch im alten Spannungszustand verharrenden Brustkorb nicht einzulösen ist.

- Oft merkt man unmittelbar nach dem Dehnen eines Körperteils einen Abfall der Spannung in anderen Körperteilen. Der Spannungsabfall wird gefolgt von einer Phase verstärkter Durchblutung. Ein so entspannter Muskel lässt sich relativ problemlos mit beiden Händen auseinanderziehen und er bleibt dann auch gedehnt. Ist er noch nicht durchblutet worden, ist auch mit langem Krafteinsatz nur wenig auszurichten
- Auch bei den Körpermuskeln ist der Einsatz von Salbe hilfreich. Gelegentliches Sporttreiben trägt ebenfalls zum Weichwerden der Muskulatur bei.
- Es ist wichtig nach der Massage das Handgelenk und die Fingermuskeln zu dehnen. Die Sehnen fangen sonst bald an zu schmerzen.
- Gelegentlich wird mir die Frage gestellt, ob nicht die Gefahr einer Überdehnung bestünde. Ich baue darauf, dass mich meine Empfindung nicht täuscht. Solange die Dehnung ein Gefühl der Lockerheit hinterläßt, das auch auf andere Körperregionen ausstrahlt, gehe ich davon aus, dass Verspannungen gelöst worden sind und keine Überdehnung stattgefunden hat.

8.6 Überblick über die verwendeten Dehnungs- und Lockerungstechniken

Die Fingerknochenmassage bereitet die Kopfmuskulatur auf andere Dehnungstechniken vor. Wie im Namen schon anklingt, werden bei dieser Technik die Fingerknochen oder die Handknöchel mit kleinen kreisenden Bewegungen auf die Muskulatur des Kopfes gedrückt. Diese Technik bewirkt eine bessere Durchblutung des Gewebes, das daraufhin etwas voluminöser wird. (Seite 12)

Mobilat. Das Auftragen der Salbe hat eine ähnliche Wirkung, wie die Fingerknochenmassage. (Seite 9)

Die Tuchtechnik. Dazu wird der Ellenbogen auf das Knie gestützt, der Handballen mit einem Tuch bedeckt, die Stirn auf den Handballen gepresst und nach oben gedrückt.

Der Druck wird verstärkt durch den anderen Ellenbogen, der gegen den Hinterkopf drückt. Eine Technik mit hoher Kraftereinwirkung. Eventuell zur Bearbeitung der Stirn nötig, solange diese so hart ist, dass die Zugtechnik nicht angewendet werden kann. (Seite 9, 10)

Die Zugtechnik. Dies ist die wichtigste Dehnungstechnik. Sie kann die Kopfmuskulatur entscheidend von Verhärtungen befreien. Dazu krallen sich die Nägel des Mittel- und Ringfingers in die Kopfhaut. Die Nägel müssen so lang sein, dass sie Halt gewähren. Zu lange Nägel lassen die Finger schneller abrutschen und brechen leichter um. Die restliche Finger stabilisieren die Hand. Der Muskel kann dann mit starkem Zug in die gewünschte Richtung gezogen werden. Die andere Hand versucht vor den Fingerkuppen der ersten Hand ansetzend diese durch Drücken zu unterstützen. Auch die Kopfmuskulatur selbst unterstützt den Zug. (Seite 8, 14, 17ff, 23)

Beidhandtechnik. Sie kann eingesetzt werden, wenn der Muskel durch die Zugtechnik vorgedehnt wurde. Anwendungsgebiet ist hauptsächlich die Kopfmittelachse sowie der Hals und der Brustkorb und die meisten Körpermuskeln. Auch Haut und Bindegewebe sind dieser Technik zugänglich. Für den Kopf fassen die Hände dabei links und rechts der Mittelachse in die Haare. Über die Haare und durch Druck auf den Kopf, wird eine Verbindung zum Muskel hergestellt. Mit Unterstützung des Muskels wird dieser dann auseinander gezogen. (Seite 15, 17ff)

Nachschiebetechnik. Mit den Fingerkuppen wird der Zug der Muskulatur auf der Nasenwurzel nach oben oder der Muskulatur auf den Oberkiefern nach vorne so verstärkt, dass sich die Muskeln dehnen. (Seite 18, 21)

Kopfdehntechnik. Wenn sich Muskelmasse nach Anwendung von Zug- und Beidhandtechnik im Nackenbereich gesammelt hat, kann diese durch ein Ziehen des Kopfes nach vorne bzw. ein Ziehen des Nackens nach hinten gedehnt werden. Dazu geht man in Hockposition an eine Wand, so dass der obere Hinterkopf die Wand berührt. Die Hände fassen in den Nackenbereich, um eine bessere Kontrolle über den Dehnvorgang zu erhalten. Aus der Hockposition kann die Hinterkopfmuskulatur unter starken Zug gesetzt werden.

Eine ähnliche Technik besteht darin, beide Hände zu falten und sich an den Hinterkopf zu fassen. Auch so lässt sich die Hinterkopfmuskulatur dehnen. Diese

Technik ist aber etwas schwächer und setzt eher am oberen Hinterkopf oder an den Seiten an. (Seite 19)

8.7 Die individuelle Entwicklung und Anpassung des Entspannungszyklus´

Die Dehnungsfolge und die Intensität der einzelnen Dehnungsabschnitte müssen fortwährend an den Stand der Verspannungen angepasst werden. Ansonsten läuft man in eine Art Sackgasse: Das Dehnen eines bestimmten Muskels, das bisher gute Ergebnisse geliefert hat, wird immer schwerer bis schließlich keine weitere Entspannung mehr zu erzielen ist; der Muskel ist blockiert. Durch das Anpassen des Entspannungszyklus´ sollen solche Blockadesituationen weitgehend vermieden werden.

Zur Vermeidung von Blockadesituationen ist es sinnvoll zu wissen, wodurch diese entstehen können. Nehmen wir an, wir hätten mit Erfolg vom Oberkopf Richtung Nacken gedehnt. Dann sei auf einmal eine weitere Dehnung nicht mehr möglich. Woran kann dies liegen?

1. Im Hinterkopfbereich hat sich durch das Dehnen zuviel Gewebemasse angesammelt. Ein weiteres Ziehen der Kopfhaut in diese Richtung ist mangels Platz nicht mehr möglich. Die Lösung des Problems besteht in einer Dehnung der Hinterkopfmuskulatur z.B. mit der Kopfdehntechnik.
2. Der Oberkopf ist ausgedehnt. Es fehlt sozusagen der Nachschub. In diesem Fall führt eine Lockerung der Stirnmuskulatur dazu, dass auch wieder vom Oberkopf nach Hinten gedehnt werden kann.
3. Insbesondere bei der Dehnung der Kopfseiten kann ein anderes Problem auftreten. Die quer zur gewünschten Zugrichtung liegende Muskulatur verhindert eine weitere Dehnung. Gesetzt den Fall die Zugdehnung „Seite nach hinten“ ist blockiert. Dehnt man nun die Seiten nach oben, ist es dann auch wieder möglich nach hinten zu dehnen. Ähnliches gilt für den Stirnbereich für die Zugrichtungen „nach oben“ und „seitlich auseinander“.
4. Eine Blockade der Kopfmuskulatur kann auch daran liegen, dass die Spannung von Muskulatur des restlichen Körpers allgemein oder an bestimmten Stellen über der dazu passenden Spannung am Kopf liegt. In diesem Fall kann mit der Dehnung des restlichen Körpers die Muskelblockade am Kopf gelöst werden.
5. Es kann auch sein, dass die Muskeln einfach zu hart sind. Wurde vorher mit Erfolg gedehnt, so ist es nun an der Zeit, den betroffenen Muskeln eine Pause oder

allgemeine Maßnahmen zur Durchblutungsförderung zu gönnen. Das Gewebe muss sich erst an den neuen Platz gewöhnen und braucht Zeit, sich zu lockern und aufzuschwämmen. Ohne weitere Hilfsmittel kann das Gewebe einen Tag oder auch eine Woche zur Regeneration benötigen, je nach dem wie stark es gedehnt wurde und wie lang die letzte Pause zurückliegt.

Lag der Grund in allgemeiner Verhärtung so sind Techniken anzuwenden, wie sie im Abschnitt „der Einstieg in die Entspannungsspirale“ beschrieben werden.

Bevor sich jedoch das Problem einer Blockade stellen kann, muss man sich entschieden haben, in welche Richtung man welchen Muskel zieht. Dabei kann man sich nach dem Ziehen der Muskeln richten. Dieses Ziehen verrät einem die richtige Zugrichtung. Allerdings hat diese Methode Schwächen dort, wo die Muskeln derart verhärtet sind, dass sie sich nicht mehr bewegen können. In diesem Fall empfiehlt sich erstens ein Aufweichen der Muskulatur mittels Fingerknochenmassage. Zweitens können möglicherweise die Zugrichtungen des oben dargestellten Entspannungszyklus, die bei mir zu einer Lösung der Verspannungen geführt haben, einen ersten Anhaltspunkt für ein erfolgreiches Vorgehen geben. Ansonsten hilft nur ausprobieren.

9. Diskussion spezieller Wirkungen von Verhärtungen rund um den Kopf

9.1 Ideencocktail über das, was Verspannungen anrichten könnten

Es ist bekannt, dass sich der *Gemütszustand* in der Spannung der Muskulatur niederschlägt. Die umgekehrte Wirkungsrichtung dürfte aber ebenfalls eine Rolle spielen. Der Gemütszustand wird ebenso vom Spannungszustand der Muskulatur beeinflusst. Wird nun die Muskulatur im Laufe der Zeit steif, so steht zu vermuten, dass mit den verhärteten Muskeln sich auch bestimmte Stimmungen verhärteten.

Dies könnte vielleicht einen Grund dafür liefern, warum bei *Suchtkranken* trotz Therapie eine lebenslange Rückfallgefahr besteht. Die psychischen Mechanismen hinter der Sucht werden zwar durchschaut. Der betroffenen Mensch muss aber Zeit seines Lebens gegen die mit den Muskeln gefrorene Grundstimmung angehen.

Eine andere Idee ist, *Depressionen* zumindest teilweise mit extremen Verspannungen zu erklären. Bei manisch Depressiven beobachtet man immer wieder Hochphasen, in

denen sich die Leidenden völlig von der realen Welt abkoppeln. Ein Erklärungsversuch dafür wäre folgender: Der erstarrte Körper kann etlichen Gefühlen nicht mehr den angestammten muskulären, mimischen Ausdruck verleihen. Irgendwann aber fordert die Psyche ihr Recht und lebt bestimmte Stimmungen aus. Dies ist aber nur möglich, wenn kurzzeitig die Rückkopplung mit der eingefrorenen Muskulatur unterbrochen wird. Ohne Rückkopplung mit der Muskulatur fehlt der Psyche dann die Verankerung in der realen Welt.

In diesem Zusammenhang sind noch zwei weitere Ideen unterzubringen: Es gibt einen Artikel eines Trierer Psychologen, in dem dieser darlegt, dass es vom mimischen Ausdruck des Gesichts beim Lesen abhängt, wie witzig man einen Cartoon empfindet. Mit diesem Sachverhalt lässt sich ein Zusammenhang zwischen partiell unbeweglichen Gesichtsmuskeln und dem *Charakter* eines Menschen herstellen.

Eine Verbindung zwischen Verspannungen und Charakter ergibt sich möglicherweise auch über den *REM-Schlaf*. Der REM-Schlaf scheint zur Konsolidierung des prozeduralen Gedächtnisses wichtig zu sein, das heißt zum Erlernen von Gewohnheiten, konditionierten Reaktionen, motorischen, perzeptuellen oder kognitiven Fähigkeiten. Während des REM-Schlafes vollführen die Augen rasche Bewegungen. Wenn die Augen bei einem Menschen jedoch aufgrund der Verspannungen nur eingeschränkt bewegungsfähig sind, könnte es doch sein, dass dies Auswirkungen auf die Qualität oder Dauer des REM-Schlafs hat und damit auf die Fähigkeiten des betreffenden Menschen. Bei einem solchen Menschen überwiegen möglicherweise Fähigkeiten des deklarativen Gedächtnisses, also dem Lernen von Informationen, worauf eher die Qualität des Tiefschlafs zu wirken scheint. (Vgl. z.B. Rüdiger Vaas: Lernen im Schlaf, in: Spektrum der Wissenschaft 3/1995, S. 22-25.)

Eine besondere Rolle spielt für mich der Zusammenhang von Verspannungen mit der Funktionstüchtigkeit der *Augen*. Die Beschäftigung mit den Augen war ja wie eingangs dargestellt der Ausgangspunkt zur Entwicklung der Induktiven Kopfdehnung. Dem Zusammenhang zwischen Verspannungen und Fehlsichtigkeit ist deshalb ein eigener Abschnitt gewidmet.

9.2 Verspannungen und Fehlsichtigkeit

Aus meiner Massageerfahrung kann ich berichten, dass sich die Sehschärfe ändert, wenn die um die Augen liegende Muskulatur, oder die Augenbewegungsmuskulatur gedehnt wird. Auch Thérèse Bertherat berichtet über einen Fall, der einen Zusammenhang von Sehvermögen und Verspannungen aufzeigt (Thérèse Bertherat/Carol Bernstein: Der entspannte Körper, Frankfurt a. M. 1992, S. 74). Die Frage ist nun, ob und wie ein Zusammenhang zwischen Kopfmuskulatur und Fehlsichtigkeit besteht.

Üblicherweise wird der Augenlinse die Hauptaufgabe des Akkomodierens zugewiesen und bei Fehlsichtigkeit auf ein nicht adäquat gebildeten Augapfel verwiesen. Ursache dieser Fehlbildung können sowohl erbliche als auch umweltbedingte Faktoren sein. Sie werden beispielsweise in dem Artikel „Steuerung des Augenlängenwachstums durch Sehen“ dargestellt (Schaeffel, F./Zrenner, E., in: Dt. Ärzteblatt 94 (1997), S. B-892 - B-899).

Andererseits weist Bates in seinem Buch (Bates, W. H.: Rechtes Sehen ohne Brille, 3. überarb. Aufl., Bietigheim 1991, z.B. S. 65ff, 115) auf die Bedeutung der Augenmuskulatur für den Akkomodationsvorgang hin. Im Buchhandel sind zudem eine Reihe weiterer Autoren erhältlich, die mit den Techniken von Bates positive Wirkung auf die Sehkraft versprechen. Gemäß dem Ansatz von Bates beeinflusst die Augenmuskulatur die Form des Augapfels. Durch die Formung des Augapfels leistet die Augenmuskulatur einen wichtigen Beitrag zur Akkomodationsfähigkeit des Auges.

Aus den Erfahrungen mit der Induktiven Kopfdehnung lässt sich folgende Erklärung hinzufügen: Ein Teil der Nackenmuskulatur ist im Laufe des Lebens auf den Kopf gerutscht und drückt nun auf die Stirn, bzw. die Augen. Gleichzeitig ist die Muskulatur unterhalb der Augen Richtung Ohren gezogen worden (Umkehrung des Dehnungszirkels in Abbildung 4). Kann es da nicht sein, dass der Raum für die Augen bei dieser kolossalen Verspannung der um die Augen liegenden Muskulatur nicht mehr ausreicht oder zu sehr verzerrt ist, als dass sich die Augen noch darin einrichten könnten? Hinzu kommt, dass ebenso wie die Stirnmuskeln auch die Augenmuskulatur langsam verhärtet. Nach Bates würde allein dies zur Ausbildung von Fehlsichtigkeit reichen. Mit der Verzerrung des die Augen umgebenden Gewebes kann möglicherweise auch erklärt werden, warum sich bei starker Kurzsichtigkeit die Netzhaut oftmals vom Augapfel löst. Vielleicht sorgen die Verspannungen auch dafür, dass die Augen nicht mehr richtig

ernährt werden können und deshalb das Augenlängenwachstum in ein Ungleichgewicht gerät.

10. Schlusswort

Zur Dehnung der Kopfmuskulatur braucht man Kraft. Und Dehnen verursacht oft Schmerzen. Wozu soll diese Quälerei gut sein?

Die Kraft, die man zum Dehnen der Muskeln braucht, bleibt auf immer als Verspannung in der Muskulatur, wenn man nicht dehnt. Die Schmerzen der Dehnung gehen vorbei. Was bleibt ist Entspannung.