

Die TAO Touch® Methode
„RückenFREI – Wirbel für Wirbel entspannt“
Massage und Training

Dem Schmerz den Rücken kehren

Rückenschmerzen sind mittlerweile die Volkskrankheit Nummer eins

Die zweithäufigste Ursache, warum Frauen arbeitsunfähig werden, sind Schmerzen im Rücken. Bei Männern ist es sogar noch schlimmer. Wenn es um Krankschreibung geht, rangieren Rückenbeschwerden bei ihnen sogar auf Platz eins.

Das muss Ursachen haben

Pro Person und Arbeitsleben verbringen wir ca. 80.000 Stunden mit sitzenden Tätigkeiten. Gleichzeitig bewegen wir uns immer weniger.

Wir legen immer mehr an Gewicht zu.

35 % der Übergewichtigen leiden an Rückenbeschwerden.

Anforderungen und Leistungsdruck nehmen immer mehr zu.

Und egal, ob wir können oder nicht, wir müssen durchhalten und weiter machen.

Das Problem geht alle etwas an

Alle Altersklassen, jede soziale Schicht und alle Grade der sportlichen Fitness.

Bereits 2007 machte Prof. Dr. Hans-Raimund Casser, ärztlicher Direktor des DRK Schmerz-Zentrums in Mainz, auf folgende Probleme aufmerksam:

- Rückenschmerzen werden immer noch zu wenig differenziert betrachtet.
- Die psycho-sozialen Aspekte von Fehlhaltungen und muskulärem Ungleichgewicht werden oft völlig vernachlässigt.
- Es kommen viele Hightech-Methoden zum Einsatz, die überflüssig sind.

Aus diesen Gründen fordern er und viele andere aufgeschlossene Mediziner Betroffene zum Umdenken auf und verlangen von Therapeuten neue Ansätze der Behandlung.

Zuverlässige Untersuchungsverfahren, wie beispielsweise MRT (Magnetresonanaz-Tomographie), bestätigen, dass schätzungsweise bei 70 Prozent der Rückenschmerz-Patienten eine funktionelle Ursache zugrunde liegt. Das lässt den Schluss zu, dass

hauptsächlich Muskelspannungen die Ursache der Schmerzen sind und keine organischen Schäden – wie Laien und Experten oft vermuten.

Das Problem birgt die Lösung gleich in sich: Therapieren und trainieren

Bei den genannten Fakten wird deutlich, dass es nicht ausreicht, Menschen mit Rückenproblemen lediglich zu therapieren. Genauso wichtig ist es, dass diese Menschen lernen, wie sie ihren gesamten Körper sinnvoll bewegen können, um auf Dauer schmerzfrei zu werden und zu bleiben.

Und hier kommt die TAO Touch® Methode ins Spiel.

Sie verbindet drei effiziente Bereiche miteinander:

1. Erfolgreiches Bewegungs(um)lernen = Sensomotorik im Sinne der westlichen Sportwissenschaft
2. Neueste Erkenntnisse aus dem Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining
3. Energetischer und psycho-somatischer Ansatz der TCM

1. SENSOMOTORIK

Rückenschmerzen - ein Problem der Koordination

Hier verlassen wir medizinisches Terrain und betreten das Areal des Bewegungslernens. Koordination bezeichnet die Fähigkeit unseres ZNS, das differenzierte Zusammen-Spiel von Haltung, Bewegung und Anforderungen zu steuern. In diesem Lernprozess findet das fein abgestimmte Zusammenwirken im Raum zwischen motorischem Cortex und Nervenbahnen einerseits, Muskeln und Sinnen andererseits statt.

Über den Prozess der Senso-Motorik werden die Auswirkungen von Bewegungen = Motorik immer wieder durch rückgekoppelte Sinneswahrnehmungen = Sensorik überprüft, justiert und verbessert. Das geschieht so lange, bis das Ergebnis mit den Anforderungen übereinstimmt.

Das Zentrale Nervensystem (ZNS) und der Körper

Anforderungen kommen nicht nur von außen in Form von Aufgaben, die wir täglich zu leisten und zu organisieren haben, auf uns zu, sondern sie kommen von uns selbst. Das sind zum Beispiel bestimmte Normen, die wir auf unserem Weg zum Erwachsenwerden verinnerlichen. Oftmals heißen sie Druck, Anstrengung und Durchhalten. Sie finden vor allem in unserem Rücken ihren Ausdruck. Dabei fällt uns die Fähigkeit, uns anzuspannen wesentlich leichter als zu entspannen, und stellt dadurch die Hauptursache unseres Schmerzes im Rücken dar.

Die Psychosomatik spricht eine deutliche Sprache

Es gibt nichts, was der Körper - und damit unser Rücken - nicht wieder spiegelt. Unsere Freude und Spontanität zeigt sich beispielsweise in Flexibilität, genauso wie sich unsere verinnerlichten Leistungsansprüche in den sich daraus ergebenden Halte- und (Ver)spannungsmustern äußern. Das geht weit über ein medizinisches Problem hinaus, und der Mensch könnte lernen, die Schmerzen seines Körpers als Fragen zu erkennen:

- Was bedeutet flexibles Verhandeln für den, der sich nicht mehr vornüber beugen kann?
- Was ist Aufrichtigkeit für den, der sich vor den Ursachen seiner eigenen Schmerzen versteckt?
- Was ist Geduld für jemanden, der um seinen nächsten Atemzug kämpfen muss?
- Was ist Toleranz für den, dessen Nerven blank liegen?
- Was bedeutet Zuverlässigkeit für den, der nicht die persönliche Verantwortung für den Zustand seines eigenen Körpers übernimmt?
- Was kann soziale Gerechtigkeit und Freiheit für jemanden bedeuten, den seine eigenen Gewohnheiten gefangen halten?
- Wie kann ein Wirtschaftsboss verstehen, was sein Unternehmen unseren Flüssen antut, wenn er nicht wahrnehmen kann, was er seinem eigenen Gefäßsystem antut?“

Hier hilft Um-Lernen

Betroffene müssen lernen, die Harmonie wieder herzustellen im komplexen Zusammenspiel zwischen: ZNS – Fühlen – Muskelspannungen – sozialem Kontext.

3

(Rücken)schmerzen auf diese Weise zu betrachten und zu therapieren ist wahrhaftig ganzheitlich und für viele revolutionär. Auf diese Weise werden nicht nur Schmerzen gelindert oder beseitigt, sondern der Mensch kann sein Potential entfalten, entwickelt seine Persönlichkeit und lernt sich und andere wertzuschätzen.

Psychosomatische Ganzheitlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass eine ausgeglichene Psyche harmonisierend auf den Körper wirkt. Und natürlich auch umgekehrt: Ein beweglicher, ausbalancierter Körper generiert positive und kreative Gedanken.

2. ACHTSAMKEITSTRAINING Fühlende Wahrnehmung & fühlende Berührung

Alles in der Natur schwingt und vibriert

Für die Energiemedizin, die sich an den neuesten Erkenntnissen der modernen Physik orientiert, ist das seit gut einem Jahrzehnt eine wissenschaftlich fundierte Tatsache und nicht länger eine esoterische Annahme. Alles in der Natur schwingt. Und wir Menschen, als Teil der Natur, schwingen natürlich auch.

Wenn sich ein Mensch beschwingt fühlt, kann er diese Aussage leicht nachvollziehen: Er ist heiter und fröhlich gestimmt, sein Gang wird dynamischer, seine Stimme bekommt einen volleren Klang. Und die Welt, die er gestern noch als unfreundlich erlebte, zeigt ihm heute ein lächelndes Gesicht.

Diese Veränderungen geschehen jedoch nur dann, wenn sich der Mensch klar entscheidet, seine Welt auf fühlende Weise wahrnehmen zu wollen. Dann kommt alles in Bewegung und richtet sich neu aus. Es ist, als hätte der Mensch einen Schalter umgelegt, und jedes Elektron, jedes Atom, jedes Molekül, jede Zelle, jedes Organ, jedes Gewebe – einfach alles in ihm verändert daraufhin seine Schwingung.

Die Art und Weise, wie TAO Touch® Praktiker/Innen berühren, spricht die ‚Fühlende **Wahrnehmung**‘ in einem Menschen an. Dazu nutzen sie die Qualität der ‚Fühlenden **Berührung**‘ – ganz nach dem Prinzip: Gleiches zieht gleiches an.

Fühlende Berührung

Berührung ist der einzige Sinn, der reziprok ist.

Menschen können sehen, ohne gesehen zu werden.

Sie können hören, ohne gehört zu werden,

doch niemals berühren, ohne berührt zu sein.

Aus der Qualität dieses Ansatzes heraus fühlt sich der Begleiter in den Raum seines Gegenübers ein. Das geschieht am besten mit einem so achtsamen und stimmigen Kontakt, dass der andere sich gerne darauf einlässt.

In diesem gemeinsamen Raum von ungeteilter Aufmerksamkeit für sich selbst und den Klienten, wird dieser gebeten, sich entspannt auf die Berührungen einzulassen, um mit sich, der Qualität der Berührung und seinem Atem in Verbindung zu kommen.

Fühlende Berührung hat 4 Merkmale

- Die Berührung hat immer den Menschen als Ganzheit im Blick.
Beispiel: Die Fußsohle wird auf eine Weise berührt, dass es für den Klienten bis zur Schulter spürbar wird.
- Der Kontakt geht über die Berührung der oberflächlichen Muskulatur hinaus, denn mental wird bis zu der Stelle, die erreicht werden soll, durchgeföhlt und hingedacht. **Beispiel:** Die Kniebeuge wird berührt und gleichzeitig bis zur Patella geföhlt und gedacht.
- Die Berührung des Klienten hat immer seine Reaktion im Blick.
Diese bestimmt wiederum die Qualität des nächsten Kontakts.

- Die berührenden Impulse rufen die Selbstheilungskräfte des Klienten auf den Plan und respektieren den Zeitrahmen, in dem Heilsames von sich aus passieren will.

3. ENERGETISCHER & GANZHEITLICHER ANSATZ **TCM = Traditionelle Chinesische Medizin**

Die 5000 Jahre alte Idee vom Qi, der Lebensenergie, ist das größte Geschenk der alten Chinesen an uns. Das Qi Konzept ist vor allem deshalb von so großer Bedeutung, weil es die Brücke zwischen Geist und Körper schlägt.

Für die alten chinesischen Meister ist es klar, dass der Mensch Lebensenergie ist und von ihr umgeben ist. Alles, was ihm begegnet, sei es materieller, seelischer oder geistiger Natur, setzt das Qi in Bewegung. Beispielsweise ist es dieselbe Energie, die einerseits (feinstoffliche) Informationen aufnimmt und verdaut und andererseits auch (stoffliche) Nahrung aufspaltet und assimiliert.

Bleiben wir bei diesem Gedanken, wird deutlich, dass das Qi eines Menschen sowohl von dessen Denken, wie auch von seinem Fühlen und seinem Verhalten beeinflusst werden kann.

Qi wird von der modernen Physik bestätigt

Die Lebensenergie fließt in ganz bestimmten Bahnen, den Meridianen, durch unseren Körper. Und es kann ganz verschiedene Qualitäten annehmen. Es kommt darauf an, von welchen Organen es produziert wird.

5

Ein Beispiel: Vom Standpunkt des Qi aus gesehen hat die Leber viele Aufgaben. Sie ist unser größter Blutspeicher und ist drauf perfektioniert, zum richtigen Zeitpunkt das richtige Maß an Blut und Energie zu unseren Organen zu schicken. Gleichzeitig ist sie aber auch maßgeblich am Entstehen unserer „wilden“ Emotionen – vor allem von Ärger und Wut – beteiligt. Wie leicht wir aus der Haut fahren, wird daher sehr stark von der Ausgewogenheit und dem freien Fluss des Leber-Qi bestimmt.

Darüber hinaus ist das Qi der Leber auch verantwortlich für unseren Muskeltonus und die Geschmeidigkeit unserer Sehnen. Es schenkt uns die Fähigkeit, in Bewegung zu kommen und ausdauernd und ohne Ermüdungserscheinungen unsere Projekte zu verfolgen.

Daraus ergibt sich

Mit dem Vorhandensein von Qi bekommt die ganzheitliche Idee von Psychosomatik eine ernstzunehmende Grundlage.

Das Qi des Rückens

Das Qi des Rückens wird vom Organ Blase bereitgestellt. Hierbei gibt es eine Besonderheit: Der Blasen Meridian zieht über die gesamte Körperrückseite, einschließlich Hinterkopf und Beinrückseiten. Die gesamte Körperrückseite des Menschen bildet also eine funktionelle Einheit, die immer als Ganzes betrachtet werden sollte.

Hier ein einleuchtendes Beispiel für die psycho-somatische Sichtweise

Der Blasen Meridian, der links und rechts unsere Wirbelsäule einrahmt, bildet sozusagen unser zweites Rückgrat. Fließt das Qi im Blasen Meridian ausgewogen, sind Menschen sich ihrer Stärken bewusst. Ihr Rücken steht ihnen flexibel zur Verfügung und Bewegungen fallen ihnen leicht. Sie fühlen sich selbstbewusst, vertrauen dem Leben und können für sich einstehen.

Identifizieren sich Menschen allerdings mit ihren Schwächen und Unzulänglichkeiten ist es nicht selten, dass das Blasen Qi zu Stauungen neigt. Auf Dauer fühlen sich diese Menschen dann ohne Halt, und es mangelt ihnen an Selbstsicherheit. Daher ist es nicht verwunderlich, dass eine Schwäche im Lendenwirbelbereich oft mit Blasenproblemen und Ängsten einhergeht.

Die Umsetzung der TAO Touch® Methode RückenFREI in die Praxis

Die TAO Touch® Methode ‚RückenFREI‘ versteht sich als körperorientiertes Lernkonzept und ist damit präventiver und nachsorgender Natur. Das Ziel der Methode ist es, das Körper-Bewusstsein des Klienten zu entwickeln und damit Verständnis zu schaffen für die in Körper & Geist innewohnende Intelligenz.

Ist der Mensch mit ihr im Kontakt, wird er auf Dauer zu seinem eigenen Experten und er kann sich - unabhängig, ob es sich um körperliche Beschwerden oder seelische Unruhe handelt - selbst unterstützen. Aus diesem holistischen Ansatz heraus, versteht die TAO Touch® Methode den Körper nicht als reparaturbedürftige Maschine, sondern als ein fein zu stimmendes Instrument, in dem wieder Ordnung, Ökonomie und Beweglichkeit entsteht.

Die drei Bausteine des Konzepts

Das Unterrichtskonzept ist generell auf die 1:1 Situation zwischen Gebendem und Nehmendem ausgerichtet. Es geht von einem Aufwand von 10 Wochen aus, wobei pro Woche eine Einheit von ca. 75 Minuten vorgesehen ist.

1. Baustein: Genuss = Massage

Ein Teil der Anwendung ist rezeptiv. Der Klient genießt die einfühlsamen Griffe, Dehnungen, Bewegungen und Pressuren des TAO Touch® Praktikers. Hierbei wird er aufgefordert, die Reaktionen, die die Anwendung bei ihm hervorruft, entspannt wahrzunehmen. Das ist wesentlich, denn in diesem beobachtenden Status kann er die individuelle Art seiner Bewegungs- & Haltungsmuster erkennen und daraufhin Schritt für Schritt verändern.

2. Baustein: Eigenes Tun = Training

Die TAO Touch Praktikerin® vermittelt ihrem Klienten die speziellen sensomotorischen Übungen. Dabei achtet sie darauf, dass der Klient die Übungen langsam, vom Atem unterstützt und mit fühlender Wahrnehmung ausführt. Das verhindert, dass der Klient in alt bekannte Bewegungsmuster verfällt, und bewirkt, dass sich das Üben immer neu und vor allem organisch gestaltet. In diesem Prozess des Erkennens, *wie* man etwas tut, liegt die Chance für Veränderung – eine Veränderung, die bis in die Tiefenstruktur hineinwirkt.

3. Baustein: Regelmäßigkeit

Auf diese Weise wird Lernen zu einem interessanten und lebendigen Prozess. Vor allem dann, wenn die Klienten spüren, dass die gelassene Selbstbeobachtung, die sie beim Üben von Tag zu Tag kultivieren, zu einem Teil ihres Alltags wird. Die Auswirkungen werden schon bald für jeden deutlich.

Werden motorischer Cortex, Muskeln und Sinne in dieser Weise angesprochen, profitiert der ganze Mensch

- das Nervensystem wird anpassungsfähig und bereit für Neues
- alle Organe werden gut durchblutet und damit leistungsfähiger
- das Bindegewebe wird frei von Übersäuerung
- Muskeln, Bänder und Sehnen werden flexibel
- das Immunsystem ist fähig, Krankheiten zuverlässig abzuwehren
- nimmt die Stressanfälligkeit deutlich ab
- geistige Aktivitäten sind ausgewogen
- das emotionale Gleichgewicht stabilisiert sich
- das Selbstgefühl entwickelt sich
- Empathie und Wertschätzung erwachen