

Osteopathische Selbstbehandlung - Grundprinzip

1. Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl, Rücken aufrecht (aber entspannt), Kopf geradeaus
2. Testen Sie jetzt die Drehung der Wirbelsäule nach rechts, bis eine leichte Spannung auftritt, drehen Sie die Wirbelsäule dann wieder in die Mitte zurück und achten Sie jeweils auf das Bewegungsgefühl
3. Testen Sie jetzt die Drehung zur anderen Seite wie oben
4. Legen Sie fest, in welcher Richtung Sie sich beim Bewegen wohler gefühlt haben („**Wohlfühlseite**“)
5. Ausgehend von der Mitte drehen Sie jetzt die Wirbelsäule zu Ihrer „**Wohlfühlseite**“ und atmen dabei gleichzeitig ein. Beim Ausatmen die Wirbelsäule wieder in die Mitte drehen. Jetzt machen Sie das Ganze in der umgekehrten Atemphase, d.h. von der Mitte weg mit der Ausatmung drehen und mit der Einatmung zur Mitte zurückkehren. Damit haben Sie ihre „**Wohlfühlatemphase**“ herausgefunden.
6. Jetzt können Sie schon etwas üben, indem Sie rhythmisch von der Mitte zur **Wohlfühlseite** mit der **Wohlfühlatmung** verbunden bewegen – und wieder in die Mitte zurück. Am Ende der Ein- bzw. Ausatmung kommt jetzt noch eine kleine Pause, d.h. Sie halten Atmung und Bewegung am Ende der jeweiligen Phase für einige Sekunden an („**Wohlfühltempause**“ -> Pause nur solange halten, wie es sich gut anfühlt!)
7. Der Rhythmus, in dem Sie sich jetzt bewegen, ist Ihr ganz persönlicher Wohlfühl-Atem- und Bewegungsrhythmus. Wiederholen Sie ihn, solange Sie sich dabei wohlfühlen, mindestens aber sollten Sie am Anfang für etwa 1 Minute üben!
8. Dann erfolgt der Rücktest: Testen Sie – wie am Anfang – beide Bewegungen noch einmal nach. Sie werden feststellen, dass sich vor allem die Bewegung zur schlechteren Seite gebessert hat.

Alle Körperbewegungen können getestet werden, es ist jedoch sinnvoll, nur auf den Grundebenen zu testen:

Horizontalebene (Drehungen) Frontalebene (Seitneigung) Sagittalebene (Beugung/Streckung)

Anmerkung: Es gibt sehr viele Übungsmöglichkeiten nach diesem Prinzip, die man leicht erlernen kann.

Viel Spaß beim Üben!

© 2010 Thomas Seebeck, D.O.T. (DGOM), Präsident der DAGOT (Deutsche Arbeitsgemeinschaft f. Osteopathische Therapie e.V.)

