

Mobilität und Stabilität- Die Schulter aus „verschraubter“ und dispokinetischer Sicht

Die wieder äußerst interessante und anregende Fortbildung der EGD in **Schlitz** vom **2./3.3.2019** war zunächst dem Blick auf die Funktionalität des Körpers aus spiraldynamischer Sicht gewidmet.

Physiotherapeut und Spiraldynamiker Tobias Amshoff demonstrierte sowohl durch Vormachen als auch mit Hilfe seiner kreativ gestalteten Modelle von Wirbelsäule, Arm und Schulterblatt das Zusammenwirken der Muskulatur in „verschraubter Form“- zunächst beim Gehen, dann im Bereich der Schulter. Der überwiegende Schrägverlauf der Rumpfmuskulatur erzeugt Rotationsbewegungen. Diese bewirken im Zusammenspiel ein Mix aus Stabilität und Flexibilität.

Ist dieses Gleichgewicht gestört, und es treten Verspannungen oder Schmerzen auf, wird der Fehler analysiert und manuell auf die Muskulatur eingewirkt. Mit subtiler Hand-Auflage entlockt dann der Therapeut an der betreffenden Stelle der Muskulatur eine Korrektur im Bewegungsablauf, die nach einigem Üben und Bewusst-Machen im Verlauf vom Patienten selber ausführbar ist.

Wir probierten beispielsweise in Partnerarbeit , unsere Schulterblätter „nach hinten unten ran“ zu ziehen.

Zusätzlich gab es nützliche Übungen, über die Technik des Skribbens lösend auf verspannte Muskulatur einzuwirken.

Deutlich wurde hier nochmal, dass der Schultergürtel nur aus Muskeln, Faszien und Sehnen besteht. Dadurch bietet er natürlich größtmögliche Bewegungsmöglichkeiten/Flexibilität. Genau hier liegt andererseits auch die Anfälligkeit für Verspannungen bis hin zu Blockaden. Halten sich diese über einen längeren Zeitraum, verschieben sich Strukturen und können zur Verengung des Raumes unter der Bizepssehne führen. Dadurch entzündeten sich die Sehnen, die in diesem Raum am Schultergelenk anliegen und behindern die Bewegung des kugeligen Schultergelenks.

Aus spiraldynamischer Sicht sind beispielsweise solche Entzündungen des Schultergelenks anzugehen durch die Arbeit am muskulären Schultergürtel. Sogar Blockaden der Brustwirbelsäule sind häufig von hier aus lösbar.

Durch das Kennenlernen der Sicht- und Arbeitsweise der Spiraldynamik habe ich ein weiteres Bewegungs- und Behandlungsprinzip im weiten Feld der Körper-Arbeiten und -Therapien kennengelernt.

Deutlich gemacht hat es mir aber vor allem noch einmal im Gegensatz dazu die Position der Dispokinesis im Feld dieser Körperarbeiten.

Die große Qualität der Dispokinesis auf körperlicher Ebene liegt für mich im ganzheitlichen Prinzip und der unmittelbar entlockbaren Selbst-Kompetenz, Haltung und Bewegung angemessen zu steuern über die Ebene des Fühlens- natürlich nicht nur im Bereich der Bewegung an sich, sondern mit der Zielrichtung, sich musikalisch auszudrücken.

Dispokinatisch ging es dann wieder am Sonntag Vormittag unter uns weiter. Ohne Moderation und Dozent widmeten wir uns im offenen Gespräch dem Thema „Schulter“ am Beispiel von Geige/Bratsche, Akkordeon und Querflöte, das von Kolleginnen anhand eigener Erfahrungen kurz vorgestellt wurde. Es wurde geschaut, entlockt, gefragt, vorgeschlagen...

Wegen krankheitsbedingter Absagen einiger Teilnehmer waren wir eine kleine Runde.

Sehr angenehm fand ich, dass - auch durch die offene Form - sich jeder eingebracht hat. In den Gesprächen untereinander wurde deutlich, dass wir viele aktive und motivierte Dispokineter sind.

Mein Fazit:

Laßt uns in vielen Workshops und dem Engagement jedes Einzelnen in kleineren und größeren Angeboten die Dispokinesis noch mehr nach außen tragen!

Nora Niggeling-Neumann