



Martin Höllrigl
Dipl. Physiotherapeut

Praxis für physikalische
Therapie und reichianische
Körperarbeit



Martin Höllrigl Dipl.Physiotherapeut

Abgeschlossene Zusatzausbildungen:

- Structural Release-Tiefengewebsarbeit bei Manfred Wittneben.
- Funktional Analysis – Points&Position bei Will Davis.
- Fortbildung in Craniosacraltherapie bei Joachim Lichtenberg.
- Derzeit in Ausbildung zum Osteopathen bei der Schule für klassische Osteopathie in Ulm.

Neben meiner Tätigkeit als Physiotherapeut organisiere ich einmal pro Jahr einen einjährigen Massagekurs für Anfänger und Fortgeschrittene (siehe auch www.oloonline.com) und unterrichte im Landeslehrgang für Wellnesstrainer das Fach Anatomie und Massage.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine kurze Beschreibung einiger von mir angebotenen Massage- und Behandlungsmethoden. Weiters werde ich auch einige häufige Krankheitsbilder erklären.

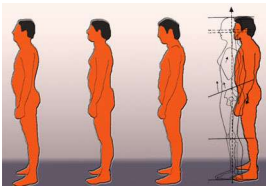
Structural Release – Tiefengewebsarbeit

Das tiefe Bindegewebe ist die Substanz im Körper, die ihm seine Form und Struktur gibt.

Bindegewebe hat eine Stütz- und Gleitfunktion, um den Muskeln einen optimalen Bewegungsablauf zu erlauben. Deshalb ist gesundes Tiefengewebe elastisch. Das Gewebe reagiert auf andauernde körperliche oder seelische Anspannung und auf akute Verletzungen oder Traumata, indem es, punktuell oder großflächig, hart und unelastisch wird und verklebt.

Dadurch entstehen die Muskelverspannungen. Als Folge davon gerät die ganze Körperstruktur aus der Balance.

Dieser Prozess ist individuell sehr unterschiedlich und hat die vielfältigsten Auswirkungen. Richtig angewandter manueller Druck des Therapeuten – nur äußerlich ähnlich einer tiefen, zeitlupeartigen Massage – lässt das Gewebe wieder elastisch werden.



Die Tiefengewebsarbeit eignet sich besonders gut, um vorbeugend den Körper von Verspannungen zu befreien, bevor es zu unangenehmen Schmerzen kommt. Aber auch bei chronischen Schmerzen kann die Tiefengewebsarbeit eine deutliche Erleichterung bringen.

In 10 Behandlungen (einmal monatlich) zu ca. 80 Min., wird der ganze Körper von Verspannungen befreit. Vor den Behandlungen kann man sich den Körper in einen Taucheranzug eingezwängt vorstellen. Durch diesen Druck werden die Gelenke mehr belastet, abgenützt und die Bewegungen sind schwerfälliger. Nachdem das Gewebe gelockert wurde, hat man das Gefühl, als ob der Taucheranzug zwei Nummern größer geworden wäre. Die Gelenke stehen dadurch weniger unter Druck, sind freier und die Bewegungen fallen dadurch leichter.

Die meisten Menschen entwickeln auch ein besseres und angenehmeres Körpergefühl.

Points&Position Therapie – Funktional Analysis

Die Points & Positions-Massage ist eine Tiefen-Entspannungstechnik, die sich aus der Körperarbeit nach Wilhelm Reich entwickelt hat.

Chronische Verhärtungen in Muskeln und Bindegewebe werden durch Druck auf gezielte Punkte ("Points") und Entlastung der Muskeln durch schmerzlose Haltearbeit („Positions“) gelöst und bisher festgehaltene, lebendige Energie dadurch befreit. Diese Massageform dient primär dem Nach-Innen-Schauen, Sich-Zentrieren und Loslassen. Nach der Behandlung kann sich sowohl ein Gefühl tiefer Entspannung wie auch lebendiger Frische einstellen.

Das Nach-Innen-Schauen zeigt sich bei den meisten Kunden auf folgende Weise: Die Außengeräusche treten in den Hintergrund und die liegende Person nimmt sich selbst bewusster wahr. Dadurch kann sie besser spüren, was sie im Leben braucht und will.

Im Zustand des Nach-Innen-Schauens hört meistens das andauernde Denken auf. Viele Kunden berichten, zum ersten Mal von dem Gefühl eines ruhigen, wunderbar leichten und leeren Kopfes.

Das Nach-Innen-Schauen geht auch mit einer starken körperlichen Entspannung einher, ähnlich wie nach einem tiefen, erholsamen Schlaf.

Eine Behandlung dauert ca. 50 Minuten.

Ein Teil der Klienten fühlt sich danach angenehm müde, andere wiederum fühlen sich danach fit und ausgeruht.

Diese Form der Druckpunkt-Massage kann auch am bekleideten Menschen ausgeführt werden.



Craniosacrale Osteopathie

Das craniosacrale System ist ein physiologisches System bei Mensch und Tier. Es bildet sich sehr früh in der Embryonalentwicklung und pulsiert bis zum Tod. Es wird craniosacrales System genannt, weil die Knochen des Schädels (Cranium) beteiligt sind und es entlang der Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) reicht und durch eine Gewebeshülle verbunden ist, welche die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit umschließt. Das craniosacrale Pulsieren kann mit den Händen genauso deutlich wie Herzschlag oder Atmung erspürt werden.



Der Therapeut spürt am Kopf und am Kreuzbein des Klienten ob sich die craniosacrale Bewegung frei entfalten kann und unterstützt und befreit die Bewegung bei Einschränkungen. Die craniosacrale Kraft zeigt sich

dem Therapeuten am Kopf als langsame pulsierende Bewegung. Diese Bewegung kann auch am Kreuzbein gespürt werden.

Wenn die craniosacrale Bewegung frei ist, findet man am Kopf und am Kreuzbein ein deutliches, sich abwechselndes Ausdehnen und Zusammenziehen.

Eine eingeschränkte Bewegung des craniosacralen Rhythmus' kann sehr unterschiedliche Auswirkungen und Folgen haben. So erzielt man gute Erfolge mit der craniosacralen Therapie bei hartnäckigen Kopfschmerzen oder Bandscheibenvorfällen.

Auch diese Behandlung kann am bekleideten Klienten praktiziert werden.

Klassische Massage

Die klassische Massage ist wohl für die meisten Menschen die bekannteste Massageform.

Je nach Bedürfnis des Klienten eignet sich diese Methode entweder um angespannte, überlastete Muskelpartien zu entspannen oder zum Wohlfühlen, „Abschalten“.

Durch die klassische Massage werden unterschiedliche Wirkungen erzielt:

- Lösung von Verklebungen zwischen verschiedenen Gewebsschichten
- Steigerung der Durchblutung
- Beschleunigung des Lymphflusses
- Gesteigerte Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten
- Verbesserung der Versorgung mit Nährstoffen
- Entspannung und Verminderung des Muskeltonus
- Angstlösend, Stimmungshebend und Verminderung der Schmerz Wahrnehmung durch die Freisetzung von Serotonin und Endorphinen
- Stabilisierung des Immunsystems



Osteopathie

Die Osteopathie wurde 1874 von Dr. A.T.Still begründet. Dabei geht es vor allem um die wechselseitige Beziehung von Struktur und Funktion. Ein Gelenk mit einer bestimmten Form wird nur gewisse Funktionen, Bewegungen zulassen. Anders herum werden Bewegungen, die über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden, auch die Form des Gelenkes beeinflussen. Es geht auch um die Einheit des Körpers und das Verständnis des Körpers als selbstheilenden, selbstregulierenden und sich selbst anpassenden Organismus.



In der Osteopathie unterscheidet man drei Teilgebiete welche sich untereinander beeinflussen.

- 1) Die Strukturelle Osteopathie (Knochen, Gelenke, Muskeln)
- 2) Die Viszerale Osteopathie (Behandlung von Organen)
- 3) Die cranosacrale Osteopathie

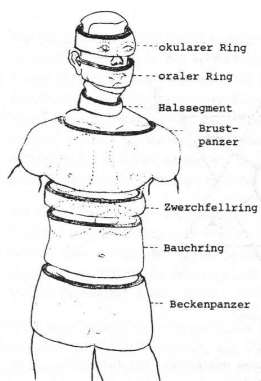
Eine Anspannung im Bereich der Wirbelsäule kann die Versorgung eines Organes (z.B. Magen) beeinflussen. Ein angespannter oder zu lascher Magen kann wiederum an der Wirbelsäule ziehen und dort

Spannungen auslösen. Dies kann auch die cranosacrale Bewegung im Kopfbereich bremsen und einen Kopfdruck oder Schmerzen auslösen.

Der Osteopath versucht die Wechselwirkung dieser drei Bereiche zu verstehen, die Ursache der Beschwerden zu finden und zu behandeln.

Körper und Psyche

Eine psychische Anspannung/Aufregung hat in den meisten Fällen auch eine Erhöhung der Muskelspannung zur Folge. Dies kann bei bereits angespannten und schmerzempfindlichen Körperpartien Schmerzen auslösen oder verstärken.



Die sieben Segmente nach Wilhelm Reich

Seit Wilhelm Reich wissen wir, dass der Mensch seine Gefühle über „Muskelsegmente“ regulieren kann. Diese Segmente sind ringförmig angeordnet.

Wenn eine Person Trauer oder Ärger empfindet und ausdrückt, werden diese Gefühle vom Bauch nach Oben steigen und über das Gesicht, Mund und Augen zum Ausdruck kommen.

Wenn Jemand seine Wut oder Trauer zurückhalten möchte, wird er ein oder mehrere Segmente anspannen. So kann z.B. das Kiefer angespannt werden um einen Weinpuls oder eine Aggression zu unterdrücken. Durch die erhöhte Muskelspannung im Kieferbereich könnten unterschiedliche Beschwerden entstehen.

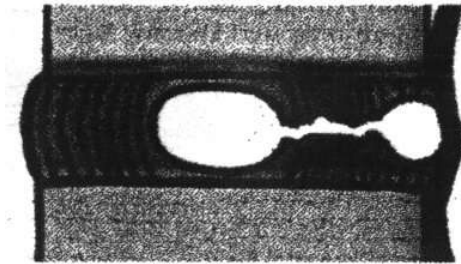
Wenn die Wut oder die Trauer durch die Anspannung des Augensegmentes zurückgehalten wird, erhöht sich der Druck im Kopf und die Folge können Kopfschmerzen sein.

Die meisten Klienten spüren den Zusammenhang zwischen Körper und Psyche erst nachdem die chronisch angespannten Gebiete lockerer werden.

Je nachdem welches Gefühl unterdrückt oder im Vordergrund steht sind unterschiedliche Körperpartien betroffen.

Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfall

Viele Menschen beschreiben Ihre Rückenschmerzen als „ich habe es mit den Bandscheiben“. Rückenschmerzen können aber viele verschiedene Ursachen haben. Sie können durch eine erhöhte Muskelspannung ausgelöst werden, durch Fehlbelastung bei der Arbeit oder durch „falsche“ Haltung. Sie können durch Übergewicht (ca. ab 5kg) ausgelöst oder verstärkt werden. Sie können aber auch durch eine falsche Bewegung, Stress oder eine psychische Überlastung (Verlust einer nahe stehenden Person) ausgelöst werden.



Heute weiß man, dass ungefähr jede vierte Person einen Bandscheibenvorfall hat, der aber nicht schmerzhaft sein muss.

Ob die Schmerzen von der Bandscheibe kommen, hängt unter

anderem von der Größe und Position des Bandscheibenvorfalles ab. In der Praxis sieht man, dass Bandscheibenvorfälle von bis zu 5mm keine Beschwerden machen müssen. Bei Vorfällen von 7-8mm sprechen die meisten Kunden von Beschwerden.

Ein Bandscheibenvorfall zeigt sich unter anderem auch indem er in bestimmten Bereichen ein Einschlafen, Taubwerden und/oder ziehende Schmerzen auslöst. Im fortgeschrittenen Stadium kann es auch zu einer Lähmung einzelner Muskeln kommen.

Anhand der Beschwerden entscheidet der Arzt ob eine Operation, Spritzen, Akupunktur oder eine physiotherapeutische Behandlung durchgeführt wird.

Kopfschmerzen

Auch Kopfschmerzen können die unterschiedlichsten Ursachen haben. Dabei ist eine gründliche Erstbefragung wichtig: Seit wann haben Sie Kopfschmerzen? Gab es einen Auslöser? Unfall? Trauer? Monatsblutung? Veränderung der Arbeit?

Durch die gründliche Anamnese und die darauf folgende Untersuchung der Wirbelsäule und Muskulatur kann man in vielen Fällen die Ursache erkennen.

Auch über lange Zeit bestehende Kopfschmerzen können erfolgreich behandelt werden.

Häufige Ursachen für Spannungskopfschmerzen und Migräne sind ein vorausgegangenes Schleudertrauma, eine falsche Schlafposition, Menstruation, unterdrückte Wut oder Trauer und für Migräne auch sehr häufig, eine chronische Überlastung und Müdigkeit.

Skoliose und Zahnfehlstellungen



Die Skoliose ist eine Fehlstellung der Wirbelsäule welche meistens in der Pubertät durch schnelles Wachstum das erste Mal zum Vorschein kommt. Häufige Ursache ist aber in den meisten Fällen bereits die leichte Verformung des Schädels des Kleinkindes bei der Geburt. Aus diesem Grunde wäre eine Behandlung des Neugeborenen (ab 15 Tage nach der Geburt) die beste vorbeugende Maßnahme. Die Behandlung des Neugeborenen erfolgt mit der craniosacralen Osteopathie, eine sehr sanfte, nicht invasive Behandlungsmethode. Häufig zeigt sich diese Fehlstellung auch in einer Zahnfehlstellung. Eine Skoliose kann auch im Jugend- und Erwachsenenalter behandelt werden. Dabei geht es aber eher darum, dass die Fehlstellung nicht mehr fortschreitet und die Person schmerzfrei bleibt.

Chronische Müdigkeit und Psychophysische Erschöpfung

Jeder Mensch hat in sich eine natürliche Quelle von Harmonie und Integrität. Doch oft ist dieses verletzbare Zentrum tief vergraben, verschüttet durch Erfahrungen, durch Erziehung und letztendlich durch die Überzeugung "anders" oder "besser" sein zu müssen.

Diese Anstrengung kann mit ein Hauptgrund für chronische Müdigkeit und Erschöpfung sein. Dieses Bemühen um Anerkennung anderer und auch die eigenen Ansprüche haben eine „Persona“ (Persönlichkeit) entstehen lassen, die sich vom eigenen, Zentrum entfernt hat. Man ist überzeugt davon, diese "Persona" wirklich zu sein und bemüht sich immer vehementer und ausdrücklicher, diesem eigenen Bild von sich zu entsprechen. Wenn durch eine Lebenskrise, wie z.B. Krankheit oder Trennung, ein Teil dieser Fassade zerbricht, empfindet man dies oft als Leiden. Man sucht Hilfe und hofft auf „Reparatur“.

Wirkliche Veränderung entsteht aber erst, wenn wir versuchen, das innere Wesen, unser Zentrum zu entdecken, welches immer heil und intakt war und ist.

Die Structural Release oder Points&Position Behandlung kann helfen diese innere Quelle von Harmonie und Integrität wieder zu finden.



Luis Zueggstrasse 68/A - 39012 Merano (BZ)
Tel.Fax. 0473 201389 - Handy 338 5959798
martin@hoellrigl.it - www.hoellrigl.it

Samadhitank oder auch Isolationstank oder Entspannungstank

Der Samadhitank wurde 1954 vom Amerikaner John C. Lilly entwickelt. Der Tank sollte dem Benutzer eine tiefe Entspannung ermöglichen indem alle Außenreize vom Tankbenutzer ferngehalten werden.



Der Benutzer schwebt auf dem warmen, salzhaltigen Wasser. Die Schwerkraft wird dadurch aufgehoben. Die akustischen Außenreize verschwinden, da sich die Ohren unter Wasser befinden und dadurch den Schall isolieren. Die völlige Dunkelheit im Tank isoliert

auch das Auge vollständig von allen visuellen Außenreizen. Eine Stunde Entspannung im Tank hat wird mit mehreren Stunden Schlaf gleichgesetzt. Es wurde auch festgestellt dass alles was vor und nach dem Tank gelernt wurde besser aufgenommen und gemerkt wird.

Der Tank eignet sich auch bei starker Müdigkeit und Erschöpfung da die Ruhe im Tank und die tiefe Entspannung zu einer kräftigen Regeneration führen.

Auch bei nervösen, angespannten und unruhigen Menschen kann der Aufenthalt im Entspannungstank eine Beruhigung des Nervensystems bewirken.

Der Tank eignet sich nicht für Menschen mit Platzangst oder Personen welche aus gesundheitlichen Gründen eine Sauna nicht benutzen dürfen.

