

Jogging & Rebalancing

Häufige Probleme oder Einschränkungen die beim Laufen/Joggen beobachtet werden können, sind vornehmlich im Bereich der Knie und Sprunggelenke, sowie Schwierigkeiten frei und tief zu atmen.

Ist das Spannungsverhältnis von Bein- innen und -außenseite, Vorder- und Rückseite, Waden zu Oberschenkel, Beine zu Rumpf nicht harmonisch ausbalanciert, kompensiert die Körperstruktur dies mit Gegenspannung zu angespannten Bereichen, mit Rotation und Verschiebung. Dies tut jeder auf seine eigene, ganz individuelle Weise. Und nicht nur beim Sport. Ist beispielsweise die Beininnenseite angespannter/kürzer als die Außenseite, beobachtet man ein Phänomen, das man auch O-Beine nennt. Die Kraft wird vom Boden her senkrecht getragen, bei O-Beinen dann nicht mehr entlang der Knochen, sondern sie durchquert das Kniegelenk in einem anderen Winkel, der ungünstiger ist als bei geraden Beinen. Kompensiert werden könnte die schlechtere Belastbarkeit des Kniegelenks durch Stabilisierung in der Hüfte. Das wiederum führt dazu, dass der natürliche Bewegungsablauf beim Joggen/Laufen eingeschränkt ist.

Oftmals beobachtet man eine starke Seitwärtsbewegung der Schulterpartie, um die Steifheit in den Hüftgelenken, den Kraftaufwand, das Knie in der Landephase zu stabilisieren, zu kompensieren. Die Arme können nicht mehr frei schwingen (sonst würde das in wildes Rudern ausarten), also hält man sie näher am Rumpf dieser Aufwand beeinträchtigt die Atmung.

Rebalancing vermag durch gezielte Arbeit am Bindegewebe verkürzte und angespannte Bereiche zu lösen. Im oben beschriebenen Fall würde folgendes passieren:

Durch die wiedererlangte Elastizität und Mobilität des Bindegewebes u.a. der Beininnenseite würde das Knie wieder über dem Fuß in einer sinnvollen Linie sein, das Sprunggelenk würde entspannt, da Schien- und Wadenbein nicht im schrägen Winkel sondern dem Gelenk entsprechend nach oben ragen. Der Hüftbereich müsste nicht kompensieren, die Hüftgelenke könnten den vollen Bewegungsradius ausschöpfen, was zu einer ruhigen, entspannten kontralateralen (gegengleichen) Bewegung des Rumpfes und frei schwingenden Armen führen würde. Tiefe und leichtere Atmung wäre möglich und Sie würden laufen, und laufen und laufen... und vielleicht bekommen sie mehr und mehr das Gefühl 20 - 40 % weniger Energie zu verbrauchen dies wird wohl durch die 2 Personen bildlich sehr klar dargestellt: vor und nach einer längeren Serie von Sitzungen.

Udo Keuper sammelte im Verlauf der letzten 34 Jahre vielerlei Erfahrungen um

alternative Methoden, die persönliches Wachstum und innere Transformation fördern.

Zunächst Studien an der UCC Cork und der FH Frankfurt; letztendlich um mir die Limitation der konventionellen Psychologie bewusst zu werden, um somit auch den Ansatz zu finden, das Wissenschaftliche mit dem Intuitiven zu vereinen.

Bewusstheit fängt mit dem Körper an, etwas was real ist, Jogging in Freiheit und mit Grazie, ist ein Weg näher zu sich Selbst.

Ausbildungen in den letzten 19 Jahren, wie Rebalancing, Trager-Arbeit (Gelenkmobilisation), Einzel-Akupunktur Ausbildung nach Dr. Tung (Schwerpunkt Entgiftung als auch Psychologie & Akupunktur) in Taipeh, Cranio Sacrale Biodynamik, Spirituelles Coaching b. Dr. K.P. Horn, u.v.m.

Kontakt

Udo Keuper

Mobile: 01577.38.679.38

Email: kontakt@mumassage.de

www.mumassage.de