

Mu Massage-

Die Kunst der bewussten Berührung

“The body is the visible soul and the soul is the invisible body”.

Osho

Unser Körper – fantastisch komplex

Der menschliche Körper ist der wohl vielschichtigste Mechanismus in diesem Dasein; er ist schlichtweg fantastisch. Alles, was wir wahrnehmen, erfahren wir über die Sinne unseres Körpers. Unser Nervensystem registriert alles was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen und leitet jede Information in unvorstellbarer Geschwindigkeit an unser Gehirn. Die etwa 1,2 Mio Bit/Sec. selektiert/filtert unser Gehirn auf eine verarbeitbare Informationsmenge. Eine Überlastung von Input, auf mentaler oder sensorischer Ebene, kann uns also sprichwörtlich auf die Nerven gehen.

Ist das der Fall, verlieren wir den Überblick, die Gelassenheit und den Kontakt mit unseren lebendigen und fühlenden Aspekten unseres Körpers. Unsere Aufmerksamkeit beschäftigt sich mental mit Problemlösung und wir nehmen unsere innere, körperliche Anspannung nicht wahr. Wir sind nicht präsent und stehen dem Leben nicht 100% zur Verfügung.

Erst Feingefühl macht uns bewusst

Bewegung ist wichtig für uns. Wissenschaftlich gesehen sind wir als Ausdauerläufer konzipiert. Vieles Sitzen schadet unserem Körper. Training ist wichtig, damit bauen wir Stress (Anspannung) ab und unsere Vitalenergie bleibt im gesunden Fluss. Allerdings ist dabei auf Abwechslung zu achten, sonst kann sich der Stress in uns verstärken. Wer ausschließlich seine Muskeln im Fitness Studio stählt, bleibt zwar in Bewegung, baut aber eher körperliche „Panzerung“ durch Muskelmasse auf. Die innere Anspannung bekommt eine Art „Ritterrüstung“. Fraglich ist, wie fein können wir die im Inneren verborgenen Gefühle wahrnehmen? Stärkt es unsere Fähigkeit, feine Regungen in uns bewusst wahrzunehmen oder beschränkt es uns nicht eher, Dinge klar zu benennen bzw. zu beschreiben?

Von Anspannung zur Krankheit - ‚dis-ease‘

Wenn wir konstant mentale und körperliche Spannung ignorieren, sendet uns unser Körper mittels Schmerz ein klares Signal: Hier stimmt etwas nicht, irgendwas gerät außer Balance, ein anfängliches Gefühl von kranksein. Das englische Wort 'disease', dis-ease zeigt es ganz deutlich auf: Leichtigkeit fehlt. Wir spüren Druck in der Brust, Last auf den Schultern, Angst im Nacken, einen Stein im Magen, ein Stechen im Kopf...

Physischer Schmerz ist eine klare Ansage des Körpers, der danach ruft, beachtet und behandelt zu werden. Er drückt lautstark den Stress, den inneren Konflikt und zurückgehaltene Emotionen aus, die dann in physischer Anspannung spürbar schmerzhaft wird. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Herz-Krankheiten, Krebs und Burnout-Symptome immer wieder in Verbindung mit Dauerstress stehen.

Glaubenssätze prägen unsere Wahrnehmung

Unser Verhalten wird durch unsere Glaubenssätze regiert, derer wir uns meistens nicht oder nur rudimentär bewusst sind. Diese Überzeugungen sind primär von vergangenen Eindrücken geprägt - in einem frühen Alter haben wir sie unreflektiert übernommen. Möchten wir heute etwas in unserem Leben verändern, kann es sein, dass im Untergrund alte Überzeugungen aktiviert sind und mit den neuen Lebensvorstellungen kollidieren. Wer schon mal versucht hat, konsequent seine Ernährung umzustellen oder mit dem Rauchen aufzuhören, kennt das Ringen mit alten Mustern. Wir wiederholen Verhaltensweisen, die wir eigentlich gerne vermeiden möchten. Und es scheint, als wäre es eine nie endende Geschichte. Wenn wir allerdings feinfühlig, genau, aufmerksam und wach unsere Körpersignale beachten, haben wir große Chancen, unseren stärksten Widerständen auf die Spur zu kommen und damit, etwas wirklich Großes in uns zu bewegen.

Lebenslang gefangen oder hellwach und quicklebendig

Unser Gehirn ist hochleistungsfähig. Unzählige Zellverbindungen werden jeden Moment neuroplastisch erschaffen. Mit unserem Verstand wählen wir bewusst und unbewusst aus, welche neuen Informationen mit alten verknüpft und im limbischen Teil, dem Emotionshirn, gespeichert werden. Unsere Aufmerksamkeit spielt dabei eine beachtliche Rolle. Unser Denken folgt unserer Aufmerksamkeit und so passiert es, dass wir uns gefangen in einem Gedankenkreislauf wiederfinden. Die Sorge um die Zukunft ist ein beliebter Thriller, in dem Szene an Szene Horrorvorstellungen aneinandergereiht werden. Das sorgt für Spannung im Alltag, allerdings fernab von jeglicher Realität. In der Realität lösen sich alle Bedenken meist in Wohlgefallen auf. Ein tiefes Aufatmen folgt und wir werden uns der Anspannung, die wir gedanklich kreierte haben bewusst. Je wacher wir unser eigenes Denk-Karussell realisieren und je schneller wir es

stoppen, umso mehr vermeiden wir sorgenvolle Gefühle und gewinnen viel Zeit für die Sensibilität und Klarheit des Momentes. Ein grübelnder Verstand hält uns gefangen, ein achtsamer ist sinnlich, quicklebendig, kreativ. Der Körper übernimmt dabei die wichtigste Funktion: er ist unser direktes Wahrnehmungs-Medium, transformiert Informationen der Seele und des Geistes in Spannungssignale und erhellt damit unser Leben.

Aktiv Sein

Wandern, Golf, Jogging oder Fahrradfahren sind typische Formen sich zu bewegen, wo die natürliche Bewegung dazu benutzt wird, wieder zu uns zu finden und den vitalen Energiefluss zu stimulieren. Die Lungen nehmen frischen Sauerstoff auf, wovon auch das Herz profitiert. Regelmäßige Selbstchecks, bei denen wir in uns „hineinhören“, sind eine gute Möglichkeit, wahrzunehmen, wie es uns unserem Körper geht. Es braucht etwas Übung, nicht mehr als einen kleinen Moment, um mit den 5 Sinnen nach Innen zu schauen. Achtsamkeit ist nichts anderes, als etwas im Moment zu beachten: Bin ich gelassen oder ist irgendwo Anspannung? Was denke ich gerade? Was fühle ich in diesem Moment? Atmung und Herz – gleichmäßig und ruhig?

So wird der Selbstcheck sehr schnell zum aktiven Veränderungsmotor für Lebensqualität. Wir nehmen Emotionen wahr, lernen ernsthafte Herzensangelegenheiten von sorgenvollem Grübeln zu unterscheiden und sind in der Lage, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. So werden nach und nach alle Emotionen sortiert, neu verknüpft und integriert. Emotionen und Verstand kommen auf diese Weise zur Ruhe und wir finden uns überraschend wieder in einem Moment des So-Seins.

Welche Bewegungsform die richtige ist, ist sehr individuell. Einfaches Wandern ist für unseren Körper eine kraftvolle Sache. Die Füße sind über die Reflexzonen mit dem gesamten Körper

verbunden und senden Nervenimpulse in alle Organe. Das hilft uns auf dem Weg den Kopf klar und das Herz frei zu bekommen. Tanzen hält die Wirbelsäule geschmeidig und übt das Gehirn im Schaffen von komplexen Verbindungen. Beim Yoga geschieht dies ebenso, zusätzlich können mit der Atmung bewusst kontrahierte Muskeln gelockert und gedehnt werden. Qi Gong, Akupunktur, Bewusste Körperarbeit und aktive Meditationen halten den Körper, die Haltung und das Verhalten elastisch.

Stille ist wichtig für das Gehirn

Während des Schlafes verarbeitet unser Gehirn Informationen, die wir am Tag aufnehmen und zugunsten der Konzentration aus unserem Bewusstsein ausblenden. Unsere technologisierte, moderne Welt ist weitaus informationslastiger geworden im Vergleich zu den Zeiten der Lagerfeuer, Sternenhimmel und nächtlicher Stille.

Heute tosen eher Tsunamis von Bildern und Tönen über uns hinweg. Dass dies mehr Ruhezeiten für den Geist erfordert, liegt auf der Hand. Anhaltender Stress schrumpft – lt. aktuellem Stand der Hirnforschung – das Hirnareal, das für Stressmanagement gebraucht wird, den Hippocampus. Fatalerweise verringert auf diese Weise die Fähigkeit unseres Gehirns mit Belastungen gelassen umzugehen – ein *circulus vitiosus* beginnt. Das Mittel der Wahl, das dem Prozess entgegenwirkt, ist Stille.

1. Stille befreit uns von Stress und Anspannung

Stille befreit uns von lauten Geräuschen, die sich risikoreich auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Sie beruhigt eine überreizte Amygdala im Gehirn und reduziert so die Frequenz der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.

2. Stille füllt unsere mentalen Ressourcen wieder auf.

Ununterbrochen Reize verarbeiten zu müssen, belastet den präfrontalen Kortex und weitere Areale. Die Aufmerksamkeit sinkt, komplexe Dinge zu durchdenken, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen fällt schwerer. Kleine Pausen der Stille bringen uns neue Frische, Ideen für mehr Entscheidungskraft zurück.

3. In der Stille können wir besser und kreativer denken

Im Gehirn gibt es ein sogenanntes „Ruhezustandsnetzwerk“, das dann aktiv wird, wenn es nicht durch Reize wie Geräusche oder Aufgaben stimuliert wird. Etwa dann, wenn wir meditieren, fantasieren oder unsere Gedanken einfach schweifen lassen.

In diesem Modus greifen wir besser auf die komplex vernetzten Daten wie Emotionen, Erinnerungen, Ideen und Gedanken zu. Mit dem Über-Blick fällt uns Reflektieren leichter. Wir erkennen den Sinn – die Zusammenhänge in unserem Leben – eher und können uns besser in andere Menschen hineinfühlen. Kreativer sind wir dabei ebenfalls. Es ist, wie der schottische Philosoph Thomas Carlyle schrieb: „In der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren.“ Dafür müssen wir jedoch den Stecker ziehen und uns für eine Weile von den Ablenkungen freimachen.

Wie Mu Massage hilft

Elementar in der Mu Massage ist die Berührung des **Craniosacralen Puls**, ein zweiter Puls, jenseits von Herz Puls und Atem. Dieser Puls bewegt unsere Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, zwischen unserem Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Os Sacrum) rhythmisch, auf und ab. Sie erneuert sich kontinuierlich, reguliert und nimmt Einfluss auf unser Nervensystem – welches er schützt und stärkt.

Um Anspannung und Schmerz zu lösen arbeitet Mu Massage mit Techniken aus alten buddhistischen Traditionen und neuen wissenschaftlich fundierten Techniken, wie struktureller Integration, also die Arbeit an den Faszien, wie man es aus dem **Rolfing / Rebalancing** kennt. Ein Ziel ist es, die einzelnen Körpersegmente (Füße, Unterschenkel, Oberschenkel, Becken, Torso, Nacken und Kopf) wieder in Balance und zugleich in ein Verhältnis zueinander zu bringen.

Ein weiteres Element von Mu Massage ist es, die Gelenke wieder geschmeidiger zu machen, damit Bewegung leichter, runder, weicher und freier fließt. Die Grundannahme, dass Gelenke, die sich leichter, runder, weicher und freier bewegen auf den gesamten Organismus wirken, stammt von Milton **Trager**, einer der großen Pioniere und Meister der Gelenklockerung.

Weitere Elemente aus dem **Shiatsu**, **Akupressur** und der **Polarity Arbeit** von Dr. Randolph Stone runden meine Arbeit mit den Klienten ganzheitlich ab.

Was Qualität für mich ist – was macht mich anders?

Jenseits all dieser Techniken ist es für mich als Therapeut fundamental, wach, bewusst und intuitiv zu sein. Anders als bei herkömmlichen Methoden, geht nicht darum zu urteilen, was eine richtige oder falsche Haltung ist oder zu vergleichen, was besser wäre. Vielmehr widme ich meine ungeteilte Aufmerksamkeit meinem Klienten, um ihn, durch Integration und Stille bei der eigenen Entdeckung und Erforschung des Selbst im und über seinen Körper so zu unterstützen, dass innerer Frieden expandieren kann.

Für mich als Therapeut ist es seit vielen Jahren wichtiger geworden, mich in meiner eigenen Stille zu üben, mich zu reflektieren, statt allein körpertherapeutisches Wissen zu optimieren. Dies macht die Qualität meiner Berührung im

Wesentlichen aus.

Diese Form der Körperarbeit ist nicht invasiv, nicht konfrontierend, dennoch, sehr transformierend. Sie basiert sowohl auf wissenschaftlichem Wissen, als auch auf der Psychologie der Buddhas*.

*Die Psychologie der Buddhas ist das überlieferte Verständnis von Weisheitslehrern über die Zusammenhänge von Verstand und Körper, die auf tiefgehenden Erfahrungen beruhen. Über eigene, sensible Erfahrungen haben diese Menschen herausgefunden, dass Emotionen und Gedanken den Körper steuern und auch umgekehrt gilt, dass ein gesunder Körper die Gedanken beeinflusst. Darüber hinausgehend - und das ist das eigentlich revolutionäre - fanden die Weisheitslehrer oder Buddhas heraus, dass es Ebenen im Körpersystem gibt, die jenseits von Verstand und der anfassbaren Körpermaterie sind: das Bewusstsein.

Mit der Mu Massage stabilisieren und balancieren wir nicht nur das Körper-Verstand-System, sondern bewegen uns in tiefere Ebenen des Bewusstseins. Das macht diese Massageart so einzigartig und wohltuend.

Weitere Infos: Dhyhan Udo Keuper

www.mumassage.de

kontakt@mumassage.de

fon 01577.38.679.38