



Signale des Körpers

Warum tut der Rücken plötzlich weh? Wie entstehen Beschwerden am Knie- oder Hüftgelenk? Weshalb verlieren die Knochen ihre Substanz? Was haben systemische Krankheiten wie Rheuma zu sagen? – Seien Sie gespannt auf die Antworten unserer Autoren, die komplexe Zusammenhänge und oft unkonventionelle Lösungsansätze vermitteln.

In dem Artikel der Krankengymnastin und Osteopathin Alexandra Pottiez erhalten Sie einen Überblick über die Hauptursachen von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Ran an die Strukturen geht es bei der Methode nach Liebscher & Bracht und der Hock-Therapie. Bei beiden stehen Muskeln, Sehnen, Faszien, Nerven und Gelenke im Fokus. Wer Skoliose als Schicksal betrachtet, sollte unbedingt die Cantienica-Methode kennenlernen, die dazu anleitet, sich von innen her aufzurichten. Auch Osteoporose ist kein Damoklesschwert. Der langjährige Heilpraktiker Jean-Claude Alix erklärt sehr einleuchtend, warum Übersäuerung die Hauptursache dieses Knochenabbaus ist. Bei der Autoimmunkrankheit Rheuma wird es sehr komplex, aber die erfahrene Heilpraktikerin, Homöopathin und systemische Aufstellerin Dr. med. Elisabeth Höppel bringt Licht in das Dunkel dieses systemischen Leidens.

Sanfte Behandlungsmethoden



Sanft heißt nicht weniger wirkungsvoll. Sanft kann bedeuten, einfach direkter im Kontakt mit der Ursache zu sein. Ein sanfter, gezielter Impuls kann den Körper oft besser in die Selbstheilung führen als ein fester oder gar brachialer. Vor diesem Hintergrund geben wir hier mit größter Wertschätzung Methoden einen Raum, die sich zum Glück immer mehr durchsetzen, einfach weil die Patienten sie nicht mehr missen möchten.

Lesen Sie unsere Artikel zu Osteopathie, Craniosacraltherapie und Reflexzonentherapie am Fuß. Aus dem asiatischen Raum stellen wir Shiatsu und die Ayurveda-Massage vor. Auch in die noch wenig bekannte Matrix-Rhythmus-Therapie geben wir Einblick. Den Abschluss dieser Rubrik bildet die Konzentrierte Bewegungstherapie, eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, die den Einzelnen immer wieder überraschende Zusammenhänge zwischen Körper und Seele entdecken lässt.

Inhalt

Signale des Körpers

- Wege in die Schmerzfreiheit** 6
Rücken- und Gelenksleiden
in der Tiefe auflösen
Von Alexandra Pottiez (Hp), Antdorf
- Arthrose-Therapie nach Liebscher & Bracht** 12
Gelenke selbst heilen
Von Reinhard Eichelbeck, Dießen
- Hock-Therapie** 18
bei Rücken- und Gelenkproblemen
Von Martina Schneider, Altenahr
- Rheuma** 24
Zerstörung aus Not
Von Dr. med. Elisabeth Höppel, Haag
- Osteoporose** 30
Entsäuern für die Knochen
Von Jean-Claude Alix (Hp), Solingen-Ohligs
- Aufrichtig aufrecht** 34
Die Cantienica-Methode
Von Solveig Hoffmann, Teneriffa, Spanien
- Das Phänomen Selbstwiederholungen** 38
Heilen in der natürlichen Ordnung
Von Mag. Ölwin H. Pichler, Wolfratshausen

Sanfte Behandlungsmethoden

- Sanfte Heilung durch
Osteopathie 44
Von Inge Elisabeth Band, München
- Craniosacrale Körpertherapie** 50
Der sanfte Puls des Lebens
Von Frank Sanzenbacher (Hp), München
- Reflexzonentherapie am Fuß** 56
Von Hanne Marquardt, Königfeld-Burgberg
- Shiatsu –** 61
eine Berührungskunst aus Japan
Von Silke Rambau, Berlin
- Endlich schmerzfrei durch
Matrix-Rhythmus-Therapie 66
Von Dr. med. Ulrich G. Randoll, München
- Ayurveda-Massage** 72
Berührungen nach altem Heilwissen
Von Sonja Straßburger, Karlsruhe

**Konzentriative
Bewegungstherapie** 76

Selbstentfaltung über den Körper
Von Christine Gräff, München

Natursubstanzen 82

bei Arthrose, Arthritis und Osteoporose
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger,
Mogersdorf, Österreich

Gesund durch Bewegung

Yoga – eine Stilfrage 86

Von Birgit Feliz Carrasco, Wolfhagen

Die Feldenkrais-Methode 90

Den Körper neu entdecken
Von Christina Petersen, Lübeck

Himmlische Punkte 94

Die Wirkung von Akupressur auf Körper,
Geist und Seele
Von Nirgun Loh und Sakina Sievers,
Stellshagen

Mudras – Fingeryoga 98

Kleine Übungen mit erstaunlicher Wirkung
Von Andrea Christiansen, Henstedt-Ulzburg

Betritt das Wunderland des Bewusstseins
Qigong und Taijiquan 102

Von Gabi Philippsen, Neuenbürg

**Die Kunst des
Jin Shin Jyutsu** 106

Physio-Philosophie zur Selbstanwendung
Von Klaus-Rainer Boesch, Bonn

Therapeutische Eurythmie 110

Bewegungen für den inneren Dirigenten
Von Evelyn Elisabeth Leitner, Graz

Fixpunkte

Editorial 3

Impressum 114

Gesund durch

Bewegung

Wie schön, dass immer mehr Menschen lernen, in sich hineinzuhören, die Sprache des Körpers zu verstehen und Eigenverantwortung für die Gesundheit zu übernehmen. Diese Bewegung möchten wir mit diesem Heft unterstützen, indem wir auch viele schöne und faszinierende Körpertherapie-Methoden vorstellen, die uns Anleitungen zum Selbstüben geben. Fast jeder der Autoren dieser Rubrik lädt Sie konkret zum Mitmachen der Übungen und Kennenlernen der Methode ein. Studieren und probieren Sie!

Vielleicht wussten Sie bisher noch nicht, dass es mittlerweile die verschiedensten Yoga-Formen gibt und vielleicht eine, die genau für Sie passt? Wie spürbar Akupressur, Mudras oder Jin Shin Jyutsu die Energieströme anregen? Oder wie Sie durch Feldenkrais, Eurythmie, Qigong und Taijiquan das harmonische Zusammenspiel Ihres Körper fördern können?

Wir freuen uns außerdem, Ihnen als kleines Geschenk ein kostenloses 14-tägiges Abo von Online-Videos auf der Homepage von Yoga-Easy anbieten zu können, das uns dieses Netzwerk freundlicherweise für unsere Leser zur Verfügung gestellt hat.



Das Titelbild

zeigt Schwachstellen
des Bewegungsappa-
rates im Fokus.

