

Die Wirbelsäule

Eine ganzheitliche Betrachtung der Wirbelsäule am Beispiel des Metallelements

Text: Monika Übel-Helbig

Die Wirbelsäule ist die tragende Säule unseres Körpers und repräsentiert viele Aspekte unseres Lebens. Den strukturellen Aufbau, die Aufrichtung des Körpers, das Rückgrat des Menschen. Sie ist das zentrale „Stützorgan“ des Körpers und die stabile Schutzhülle für das Rückenmark.

Das Wort „Wirbelsäule“ an sich bildet ein Paradoxon. Wirbel stehen für Beweglichkeit und Flexibilität, „Säule“ bedeutet Stabilität und Standfestigkeit. Sie vereint damit auf geniale Weise beides in sich, das Leben wird zu einem freudigen Tanz – wir sind „lebendig“ und fühlen uns wohl. Sie wird aber auch durch energetische und feinstoffliche Aspekte stark beeinflusst, wie die Befindlichkeit, die Einstellung zum Leben, geistige und spirituelle Glaubensmuster. Die Wirbelsäule reagiert feinfühlig auf unsere Gedanken, Ängste und Zweifel. Verlust, Stress und Konflikte sind vielfach die Ursache von Rückenbeschwerden.

Sie wird oft als die „Achse der Seele“ benannt. Es werden Meridiane und Organverbindungen den einzelnen Wirbeln zugeordnet und die Energiezentren (Chakren) haben Entsprechungen an der Wirbelsäule.

Die Anatomie der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird in Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule unterteilt. Sie besteht aus 32 bis 34 Wirbelknochen, die zu fünf Gruppen zusammengefasst sind:

- | | |
|------------------------------|--------------|
| • 7 Halswirbel | C1 bis C7 |
| • 12 Brustwirbel | Th1 bis Th12 |
| • 5 Lendenwirbel | L1 bis L5 |
| • 5 Kreuzbeinwirbel (Sakral) | S1 bis S5 |
| • 3 bis 5 Steißbeinwirbel | Co1 bis Co3 |

Diese Strukturen werden durch Wirbelgelenke und Bandverbindungen stabilisiert. Innerhalb des Wirbelkanals verläuft das autonome Nervensystem und versorgt die Organe und die gesamten Körperstrukturen. Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern tritt jeweils auf beiden Seiten ein Spinalnerv aus, der den entsprechenden Körperbereich (Gefäße, Organ, Muskeln, Haut) versorgt. Durch Bewegungsmangel, langjährige Fehlbelastungen oder falsche Bewegungen kommt es oft zu chronischen Verspannungen der Muskulatur. Wird der Spinalnerv eingeeengt, kann es zu Beschwerden an allen von ihm versorgten Geweben kommen.

Die Wirbelsäule aus energetischer Sicht

Am Beispiel „Metallelement“ möchte ich Ihnen einige Verbindungen vorstellen:

Beziehung zu den Jahreszeiten und Elementen

Die fünf Elemente aus der TCM sind auch in der Wirbelsäule präsent. Nach den Jahreszeiten wird das **Metallelement dem Herbst** zugeordnet. Dazu werden die Halswirbel **C4 bis C7** gezählt, aber auch die Brustwirbel **Th1 und Th2**. Diese bilden den fließenden Übergang vom Sommer auf den Herbst und werden daher auch dem „Altweibersommer“ (Element Erde) zugeordnet.

Beziehung zu den Meridianen

Der Lungen- und der Dickdarmmeridian werden dem Element Metall zugeordnet. Die Verbindungen zu den Wirbelkörpern:

- C3** Dickdarm (Ileocecalklappe)
- T2** Lunge, GG, Herz, Kreislauf
- T3** Lunge
- L2** Dickdarm
- L4** Dickdarm

Verbindungen zu Körperteilen, Organen und Drüsen

und Auswirkungen, die von den entsprechenden Wirbeln beeinflusst werden können. Nach Dr. J.V. Jerney:

- C4** Körperbereiche: Mund, Lippen, Nase, Ohrtrumpete
Auswirkungen: Allergien, Polypen, Katarrh
- C5** Körperbereiche: Stimmbänder, Rachen, Halsdrüsen
Auswirkungen: Halsschmerzen, Heiserkeit, Kehlkopfentzündung
- C6** Körperbereiche: Halsmuskeln, Mandeln, Schultern
Auswirkungen: Mandelentzündung, Krupp, steifer Hals
- C7** Körperbereiche: Schilddrüse, Ellenbogen, Schulterschleimbeutel
Auswirkungen: Kropf, Erkältung, Schleimbeutelentzündung
- T1** Körperbereiche: Luftröhre, Speiseröhre, Hand und Unterarm
Auswirkungen: Asthma, Husten, Schmerzen in Hand und Unterarm
- T2** Körperbereiche: Herzklappen, Herzkranzgefäße
Auswirkungen: Herzbeschwerden, Brustbeschwerden
- T3** Körperbereiche: Lungen, Brustkorb, Bronchien
Auswirkungen: Lungenentzündung, Bronchitis, Grippe, Rippenfellentzündung

Psychische Zuordnung der Wirbelkörper

Als Beispiel für den dritten Brustwirbel (T3):

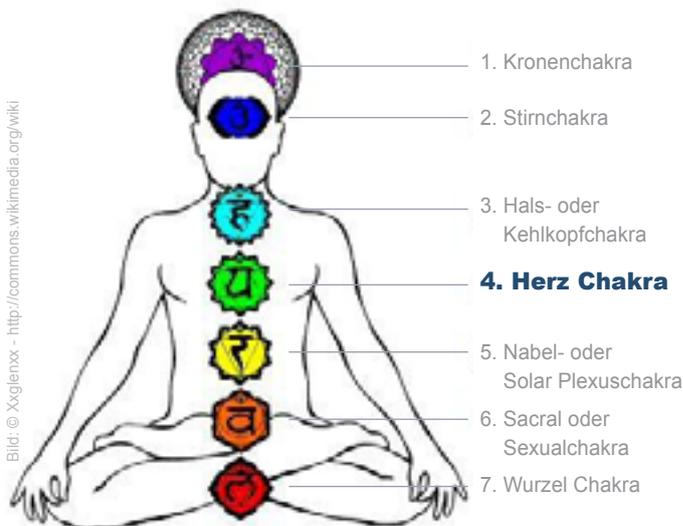
T3 - steht für seine Bedürfnisse nicht ein, hat keine eigene Meinung, zieht sich zurück, ist in alten schmerzhaften Verletzungen gefangen, fühlt innerliches Chaos, ist Kommunikationsunfähig, übermäßige Temperaturempfindlichkeit.

Die ganzheitliche Betrachtung:

Probleme oder Schmerzen in der Wirbelsäule und im Rücken deuten oft auf ungelöste Konflikte oder blockierte Lebensthemen hin. Organische Erkrankungen oder funktionelle Störungen haben häufig ihre Ursache in Verschiebungen und Fehlstellungen einzelner oder mehrerer Wirbelkörper. Traumen, Stress, seelische oder emotionale Konflikte führen oft zu einer mechanischen Fehlstellung der Wirbelsäule und Gelenke. Um die Funktion der Gelenke aufrechtzuerhalten, werden kompensatorische Fehlhaltungen eingenommen. Diese führen auf Dauer zu den entsprechenden Symptomen und Funktionseinschränkungen. Unverarbeitete Probleme, Traumata und Konflikte, die wir nicht sehen wollen, werden gespeichert und können Energieblockaden bilden. Es kann sich eine Erkrankung im Körper manifestieren, die oft sehr deutlich auf das zugrunde liegende seelische Problem hinweist.

Die nachfolgenden vorgestellten Ausgleichsmöglichkeiten habe ich selbst erfahren und erlernt und sie bieten effektive ganzheitliche Unterstützungsmöglichkeiten an.

T3 wird dem **Herzchakra** zugeordnet.



Positive Affirmationen für das Herzchakra:

- "Ich vergebe mir."
- "Ich vergebe allen und mir selbst."
- "Ich vertraue mir und baue auf mich"
- "Ich vertraue meinen Fähigkeiten."

Emotionszuordnungen der Meridiane

- LUNGE:** Intoleranz, Trauer, Depression, Kummer, Geringschätzung, Hochmut, Enge, Verachtung, Vorurteile, Niedergeschlagenheit, Überheblichkeit, Abgrenzung, Toleranz, Fröhlichkeit, Bescheidenheit, Rechtschaffenheit,
- DICKDARM:** Schuldgefühle, verbittert, ungnädig, festhalten Selbstwert, gnädig, barmherzig, loslassen, annehmen

Anzeichen für Disharmonien im Metallelement

Dem Metallelement mit den Meridianen Lunge und Dickdarm, wird auch das **Immunsystem** zugeordnet.

Störungen im Metallelement können verschiedene Auswirkungen haben. Z. B.: Abwehrschwäche, Atemnot, Asthma, Bronchitis, Husten, Halsschmerzen, Immunerkrankungen, Hauterkrankungen, Lungenentzündung, Lungenödem, kalte Hände, Rheuma durch Kälte, Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost, leise Stimme, Seufzen, Weinen, Bauchschmerzen, Blähungen, Darminfektionen, Darmkoliken, Durchfall, Verstopfung, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa. (Diese Aufzählung zeigt Beispiele auf und beansprucht nicht den Status der Vollständigkeit.)

Dorn Methode - Breuß Massage

Kinesiologie mit
Breuß Energy Balancing©
Energy Rücken Fit©

Bild: © zamphotography - Fotolia.com

Die Dorn Methode

Dieter Dorn (1938-2011) war ein Holzfachmann und Landwirt aus dem Allgäu und entwickelte die „Dorn-Therapie“. Eine manuelle Methode, die er von einem Bauern erlernt hatte und weiterentwickelte. Zu der Meinung, dass so genannte Abnutzungsercheinungen oder chronische Rückenschmerzen als nicht mehr veränderbar eingestuft werden, sagte er: „Wenn sich Körperteile abnutzen würden, dann müssten ganz zuerst unsere Hände und Finger daran glauben“. Der Mensch kann sich regenerieren, so lange er lebt. Jede Zelle des Körpers erneuert sich ständig. Die Dorn-Methode setzt direkt an den fehlstehenden Wirbeln und Gelenken an und berücksichtigt die Verbindungen zu den Körperteilen nach dem amerikanischen Arzt J.V. Cerney.

Die Breuß Massage

Der Voralberger Elektromonteur und Naturheilkundige Rudolf Breuß (1899-1990) setzte diese Erkenntnis in einer wirkungsvollen Massagetechnik um. Er entwickelte eine spezielle Ausgleichsmethode für die Bandscheiben und die gesamte Wirbelsäule. Unter Berücksichtigung der Meridiane wird eine sanfte energetische Wirbelsäulenmassage angewendet, die eine Regeneration von eingengten, zu wenig versorgten Bandscheiben einleiten kann. Die Verwendung von Johanniskraut-Öl wirkt beruhigend auf die Nerven und leitet eine tiefe Entspannung und Regenerierung ein.

Die Dorn- und Breuß Methode berücksichtigt das Wissen von den Wechselwirkungen zwischen Körper, Energiestrukturen und der Seele des Menschen und erreicht nicht nur die Wirbelkörper selbst, sondern über die Spinalnerven und die Energiemeridiane die meisten Organsysteme des Körpers.

Die Holleis Methode©

Diese Methode wurde von Alexander Holleis aus Salzburg auf Basis der bereits vorher von ihm entwickelten „Kine cum Dorn“-Methode aufgebaut. Als einer der begabtesten Schüler von Dieter Dorn und der praktischen Anwendung verschiedenster

Kinesiologie und Komplementärmethoden hat sich durch seine kreative Arbeit eine erfolgreiche Synthese entwickelt. Die Techniken dienen der energetischen Harmonisierung der Wirbelsäule und der Gelenke. Er geht dabei von der Tatsache aus, dass der Bewegungsapparat von Geburt an mit einem für diese Funktion optimalen Grundmuster ausgestattet ist.

Meine persönlichen Erfahrungen:

Durch einen Unfall ist meine Wirbelsäule schwer in Mitleidenschaft gezogen worden. Dauerschaden und Schmerzen waren die Folge. Lange war ich auf der Suche meine Lebensfreude und Lebenskraft wieder zu finden. 1985 entdeckte ich in der Kinesiologie (TfH und Edu-K) eine wunderbare Möglichkeit zur Hilfe und Verbesserung meiner Störungen. Viele Seminare und Ausbildungen folgten dieser Erfahrung.

Im August 1998 besuchte ich gemeinsam mit meinem Mann ein Seminar bei Dieter Dorn (die Dorn Methode) von dem ich viel profitierte. Danach erlernten wir den Wirbelsäulenausgleich nach Rudolf Breuß und die Holleis Methode (nach Alexander Holleis). Meine eigenen Rückenbeschwerden wurden immer besser und waren ein Indikator für mich, was hilfreich und effektiv ist.

„Breuß-Energy-Balancing“©

Wir verbanden alle unsere Erfahrungen und das ganzheitliche Wissen aus den verschiedenen Methoden und entwickelten eine eigenständige Arbeit. Aus der Kombination von Breuß, Dorn und Holleis Techniken und den verschiedenen kinesiologischen Richtungen (Brain Gym, TfH, Sportkinesiologie u.v.a.m..) entstand das „Breuß-Energy-Balancing“© und das Bewegungsprogramm „Energy Rücken Fit“©.

Unser Ziel ist, den Menschen wieder in sein Gleichgewicht und Wohlbefinden zurück zu führen. Das beinhaltet alle Bereiche des Seins: physische, seelische, emotionale, mentale und energetische Ebene.

Für uns bilden diese effizienten Techniken einen der Grundpfeiler der ganzheitlichen Arbeit mit der Wirbelsäule.

Die drei Grundpfeiler meiner ganzheitlichen Wirbelsäulenarbeit

- Energetische Arbeit am Rücken - „Breuß-Energy-Balancing“©
- Ganzheitliche Bewegung - „Energy Rücken Fit“©.
- Selbstbestimmung und Eigenverantwortung – Gesundheitsbewusstsein entwickeln

„Energy Rücken Fit“©

Aus meinen persönlichen Erfahrungen mit ausgewählten kinesiologischen und energetischen Übungen, habe ich die für mich effektivsten Bewegungen für den Rücken und die Wirbelsäule zusammengestellt. Sie haben sich als sehr erfolgreich bei allen Arten von Rückenbeschwerden, als auch bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, chronischen Verspannungen und ausstrahlenden Schmerzen in Arme oder Beine erwiesen und können auch perfekt zur Vorsorge eingesetzt werden.

Die Übungen können ergänzend bei allen Arten von Manualtherapien und medizinischen Behandlungen zusätzlich eingesetzt werden (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt) und fördern die Erlangung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Die nachfolgende und weitere Übungen sind im großen Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce beschrieben. Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dieser Übung gemacht und führe sie regelmäßig aus.

In Kombination mit einem ganzen kinesiologischen Übungsprogramm haben sich diese Übungen sehr bewährt.

Ich wünsche ihnen viel Freude mit der Bewegung.

Monika Übel-Helbig

Als Beispiel eine Übung für das Element Metall und den Rücken

Diese Übung unterstützt und stärkt den Rücken, verbessert die Zentrierung und stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur. Sie regt den Energiefluss im Rückenbereich, im Becken und in den Beinen an.

Grundstellung: Stellen sie sich ohne Schuhe gerade hin, die Beine sind hüftbreit auseinander und die Füße zeigen gerade nach vorne.

Abb. A: Einatmen: Während Sie einatmen heben Sie die Arme langsam nach oben und stellen sich dabei auf die Zehenspitzen. Die Knie nicht durchstrecken, sondern locker lassen. Dabei strecken Sie den Rücken und ziehen die Arme hoch. In dieser Haltung kurz verweilen.

Abb. B: Ausatmen: Während Sie ausatmen senken Sie ihre Arme in die waagrechte Position und rollen von den Zehenspitzen auf die Fußsohlen in den Fersenstand ab. Der Körper bleibt in einer aufrechten Haltung und die Knie bleiben locker. In dieser Haltung etwas länger verweilen.



Fotos: © Monika Übel-Helbig



Tipp: Um die Integration von Gehirnbereichen, Meridianen und Bewegung anzuregen, können Sie zusätzlich die Augen nach rechts richten, damit wird die linke Gehirnhälfte angesprochen, oder nach links richten, für die rechte Gehirnhälfte .

Feedbacks: "Nach der letzten Balance bei Dir waren meine Schulter-Nacken-Kopfschmerzen wirklich fast weg und das hat auch am nächsten Tag angehalten und ich kann das mit den Übungen, die Du mir ausgetestet hast, auch weiterhin ganz gut in Balance halten. Danke und liebe Grüße B."

"Wie immer ist Ihre Behandlung ein nachhaltiger Energieschub uns eine wahre Freude für meine Seele. Aber diesmal im speziellen war ich sehr verblüfft. Nachdem ich vor ein paar Wochen das Krankenhaus verlassen hatte und Sie wieder besuchte, hatte ich erstmalig das Gefühl, dass meine frisch operierte Hüfte wieder eine Teil meines Körpers wurde. ...
Ich konnte ich mich völlig schmerzfrei und so gut wie noch nie - nach meiner Hüft-OP bewegen. ... Hiermit möchte ich mich von ganzen Herzen für ihre heilende Hilfe, all die Jahre, bedanken, die mir mein Leben mit meiner Hüftdisplasie sehr erleichtert haben.
Vielen Dank S. F."



Monika Übel-Helbig
Kinesiologin,
Lehrbeauftragte Uni-Wien,
Obmannstellvertreterin des ÖBK,
Mitglied des WKW
Berufsgruppenausschuss für
Energetiker

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20,
1090 Wien

Mobil: 0676 92 29 152

E-Mail: energy.zentrum@chello.at Home: www.energy-world.at

Quellenangabe: Manuals von Kim Da Silva / Manuals von Paul & Gail Dennison / Kursunterlagen von Dieter Dorn / Gerda Flemming – Die Methode Dorn / Lehrtafel Wirbelsäule Psyche von PraNeoHom® / Rudolf Breuß - Krebs, Leukämie / Kursunterlagen von Alexander Holleis / Luise L. Hay – Heile Deinen Körper, Lüchow Verlag / Harold J. Reily/Ruth H. Brod – Das große Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce, Bauer Verlag
Internet-Verweis: Wikipedia; Wirbelsäule