



Kursleiter
Toni Kappes
Physiotherapeut und Taiji-Lehrer

PULZ
im Rieselfeld

Pulz im Rieselfeld und Taiji-Schule Axel Dreyer.
Email: Tolilaka@gmx.de

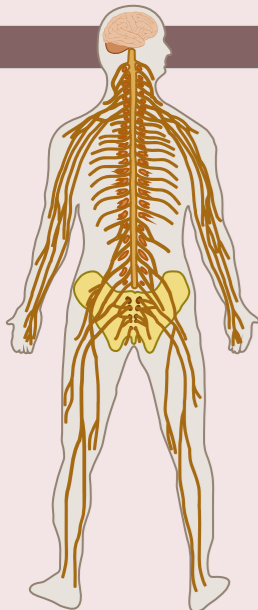
www.pulz-freiburg.de
www.dreyer-freiburg.de



太極

Schmerzen
verlernen

mit TAIJI



Mit Taiji Schmerzen verlernen.

Was ist das Problem daran, Schmerzen zu haben?

Eine Antwort darauf ist gar nicht so einfach. Jedenfalls wehren wir uns dagegen, sie zu erleben und tun deswegen vieles, um sie zu vermeiden. Das kostet viel Energie und baut Barrieren auf. Wir denken viel darüber nach, was wir tun können und was nicht. Dies führt dazu, dass wir seltener unangenehme Tätigkeiten ausführen... Letztlich lernt das Gehirn Schmerzen noch besser wahrzunehmen, weil wir vermehrt auf sie achten. Umgekehrt ist es jedoch möglich, dass eine schmerzhafte Bewegung nach einiger Wiederholung weniger oder nicht mehr schmerzhaft ist. Ähnliches kann passieren, wenn man abgelenkt ist. Das sagen viele meiner Patienten: „Wenn ich nicht darauf achte, ist es fast okay“. Worauf unsere Aufmerksamkeit gerichtet ist, scheint für unsere Wahrnehmung also eine wichtige Rolle zu spielen.

Schmerzen verlernen? Geht das überhaupt?

Klar. Genauso, wie manche Menschen eine gewisse Art zu denken, zu fühlen und zu handeln verlernt haben. Wie haben Sie sich zum Beispiel gefühlt, als Sie frisch verliebt waren? Anders, oder?

Im Angelsächsischen sagt man: „Use it, or loose it“. Nutze es oder verliere es. Es scheint so etwas wie ein Lebensgesetz zu sein. Wenn wir in diesem Fall darauf achten, welche anderen Körperempfindungen außer Schmerz noch möglich sind, das heißt auf die Bewegung, Muskelspannung, Muskeldehnung, Druck und Wärme achten, dann wird die Erfahrung des Schmerzes geringer oder verschwindet irgendwann. Diesen Prozess zu erleben, möchte ich anhand der Taiji Methode erleichtern. Anhand dieses Trainingssystems, sollen die inneren Sinne wieder aktiviert und somit das Wohlfühl mit sanften, fließenden Bewegungen stabilisiert und ausgeweitet werden.

Schmerzen verstehen.

Wie kann es sein, dass ich ständig Schmerzen habe? In jeder Stunde soll es eine kurze Informationseinheit zur Schmerzphysiologie geben, die wir mit einem Forschungsauftrag für zu Hause verbinden. Solche Fragen könnten beispielsweise folgende sein: Angenommen meine leidvolle Lebenserfahrung ist wie ein misslungenes Essen.



Welche Zutaten sind da drin? (Körperliche Reize, Gedanken, Emotionen, Beziehungen)
Welche Zutat ist bei mir besonders stark?
Wie kann ich das Gericht verändern?
Mit gleichen Zutaten?
Mit anderen Zutaten integriert?

Nach dem Motto: Erkenntnisse gewinnen durch Nachsinnen.

Taiji

Das Taiji, was ich lerne und lehre, basiert auf dem Trainingssystem von Meister Huang Xingxian. Anhand der fünf Lockerungsübungen und kurzen Bewegungssequenzen soll die Körperwahrnehmung geschult und Bewegungsmuster verändert werden. Der Geist soll ruhiger und klarer werden, um ihn effektiv für eine veränderte Wahrnehmung einzusetzen. Außerdem vermittele ich die acht Bahnen. Hier führen wir die Aufmerksamkeit auf den acht außerordentlichen Meridianen bewusst entlang. Das mag jetzt reichlich chinesisch klingen, aber das ist Taiji schließlich auch.



Das Nervensystem trainieren

Elektrische Bewegungsmuster stimulieren unser Nervensystem. Beim Rad fahren ist ein anderes Muster aktiv als beim Gehen, beim Empfinden von Schmerzen ein Anderes, als beim Schmecken ihrer Lieblingsessens. In diesem Kurs wird die Aufmerksamkeit gezielt auf das wohlige Bewegungsempfinden gerichtet. Muster, die mit Schmerzen verbunden werden, sollen geschwächt und Muster, die für Wohlbefinden zuständig sind, gestärkt werden. Die ersten Anzeichen für einen Trainingseffekt können an einer Reduktion der Muskelspannung, der Atemfrequenz und des Pulses fest gemacht werden.

Absicht

Meine Absicht ist, mit diesem Kurs einen natürlichen, wirkungsvollen Prozess gemeinsam mit Ihnen zu gestalten. Dabei soll das Wohlfühl gestärkt und die Schmerzen reduziert werden. Damit dies geschehen kann, ist meiner Meinung nach eine lebendige Übungspraxis wichtig, die von Offenheit und Ehrlichkeit, sich selbst und anderen gegenüber getragen wird.