

Was ist Osteopathie?

Der osteopathisch arbeitende Therapeut sucht das Gleichgewicht zwischen der Qualität einer Organbewegung (Mobilität einer Struktur) und der quantitativen Amplitude der Bewegung (zeitlicher Rhythmus).

Leben

Leben ist also Bewegung – Lebendiges wird immer auf einen Reiz reagieren.

Leben heißt daher auch *agieren* und *reagieren*.

Der Reiz, der ein lebendes System trifft, wird nicht irgendwie, sondern stets sinnvoll und gezielt beantwortet. Stets wird die Reaktion des Organismus spezifisch sein, zweckmäßig programmiert, ausgerichtet auf das Ziel der Reparatur, ja der Regeneration seiner Strukturen und Funktionen.





Leben kann also noch mehr:

Leben bedeutet auch *regulieren* und *regenerieren*.

Die Regulation ist die Aufrechterhaltung des morphologischen und physiologischen Gleichgewichtes im Organismus. Selbst unter starken Belastungen gewährleistet der Organismus die Selbsterhaltung und produktiven Leistungen der Regulationssysteme.

Die Ordnungsgesetze des Lebendigen fassen alle einzelnen Tätigkeiten zu einer Leistungseinheit zusammen. Die Fähigkeit zur Selbstheilung ist jedem Lebewesen eigen.

Solange sich Störfaktor und Reparaturfunktion im Körper ausgleichen, wird eine Gesundung aus eigenen Kräften möglich sein.

Die Gesundheit ist ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Aktion und Reaktion, innen und außen.

Manchmal schleicht es sich allmählich ein und manchmal tritt es plötzlich auf: ein Unwohlsein, eine allgemeine Erschöpfung und das Empfinden, dass irgendetwas nicht stimmt. Das innere Gleichgewicht ist aus dem Lot geraten. Jeden Tag aufs Neue und in jedem Moment sind unsere inneren Kräfte darauf eingestellt und eingespielt, flexibel und kompensierend auf Herausforderungen, Irritationen und Störungen zu reagieren, die uns überwiegend gar nicht bewusst werden.

Sind diese Kräfte im Gleichgewicht, fühlen wir uns insgesamt gesund, kräftig, „ausgeglichen“. Die innere Energiebilanz stimmt.

Ist das Gleichgewicht gestört, empfinden wir diesen Zustand als Labilität, Schwäche, Verletzlichkeit, Erschöpfung. Unser Körper ist vorübergehend nicht in der Lage, störende Einflüsse umfassend auszugleichen und schnellstmöglich wieder in die Balance zurückzukommen.



Jeder Mensch hat seine individuellen Schwachpunkte und Grenzen der Herausforderung, die er nicht ohne Folgen überschreiten kann. Das Gleichgewicht der Gesundheit braucht Bewegung.

Daher ist die Gesundheit individuell und nicht statisch berechenbar.

Leben im Gleichgewicht

Ein Leben im Gleichgewicht steht zwischen der Anpassungsfähigkeit innerer und äußerer Bedingungen und dem stetigen Wandel der qualitativen Funktionsfähigkeit und Funktionsmöglichkeit des Organismus.

Zu jedem Zeitpunkt ist Ihre Gesundheit die Summe aller Impulse, sowohl negativer als auch positiver, die aus Ihrem Bewusstsein hervorgehen.

Das allgemeine Gesundheitsverständnis

Solange man gesund ist, kümmert Gesundheit eher nicht. Und wenn es dann einmal anders ist, sind wir trunken vom Fortschritt und fordern, verlangen unbewusst das Recht auf eine Wunderbehandlung, eine Impfung gegen sämtliche Krankheiten oder eine Pille gegen Unglück.

Viele Menschen meinen zwar, dass sie bereits gesund leben, haben aber trotzdem nicht ihre volle Lebenskraft. Sie leiden an chronischen Beschwerden und müssen größere Anstrengungen meiden, um gesund zu bleiben.

Rein pauschale Empfehlungen zur Gesunderhaltung bringen wenig, dazu führt der moderne Mensch ein zu individuelles Leben. Es ist daher Zeit, Impulse für ein neues Gesundheitsbewusstsein zu setzen, das die Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit individuell berücksichtigt. Denn was dem Einen hilft, kann dem Anderen schaden!

Aber ist es nicht utopisch, Gesundheit zu fordern? Wir sind doch träge geworden, durch unsere sitzende Lebensweise, gestresst von unseren Problemen, bombardiert von Sorgen, Kummer, Pflichten und Verantwortung. Wie soll sich unter diesen Bedingungen Gelassenheit entwickeln?



Eines ist klar: Wir müssen lernen, uns zu entspannen – moralisch und physisch.

Das Medienzeitalter spiegelt sich in uns, in der Faszination von Qualität und höchster Perfektion. Sein oder scheinen zu Sein. Unsere „Verführungskraft“ hängt eng mit beruflichem Erfolg und unserem Glück zusammen. Vieles wird zugunsten eines vermeintlich „guten Aussehens“ geopfert. Keine Falten – Schluss mit plumper Körperform ... Es lebe die *Superform!*

Niemand hat heute mehr das Recht, müde auszusehen. Wir zwingen uns, jung auszusehen und leben durch die Jugend.

Natürlich immer in Bewegung: im ohrenbetäubenden Lärm, allseits interessiert, umfassend informiert – immer auf der Jagd nach den neuesten Neuheiten.

Alles wird bis ins Letzte ausgekostet. Selbstverständlich sind die Tage dafür zu kurz geworden, um 24 Stunden zu arbeiten, sich zu bilden und zu vergnügen – und um zu schlafen.

Alle Mittel sind recht, um in Form zu „bleiben“. Doch die Rechnung geht nicht auf.

Denn eines wird oft vergessen: Die Jugend zeichnet sich nicht nur durch ihren Überschwang an Energie und ihr gutes Aussehen aus, sondern vor allem durch ihre Fähigkeit, sich schnell zu erholen.

Wenn wir das beherrschen würden, wäre das Geheimnis jung zu bleiben, teilweise gelöst.

Gedanken

Du bist das, was du denkst!

Für jeden Bewusstseinszustand gibt es einen entsprechenden Zustand der Physiologie.

Betreibe Gedankenhygiene!

*Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit reinen Gedanken,
und das Glück wird dir auf dem Fuße folgen
wie ein Schatten, der nie von dir weicht.*

Buddha Siddhartha Gautama

Gedanken beeinflussen den Körper in guter und in schlechter Weise und hinterlassen einen bleibenden Eindruck in Gestalt von Stimmungen, Erkrankungsneigungen, manifesten Symptomen und dem mit der Zeit fortschreitenden Verschleißprozess des Körpers – auch Alterungsprozess genannt.

Bei den meisten Menschen wirkt die psychophysiologische Verbindung mehr oder weniger zufällig. Gedanken entstehen aus Wechselbeziehungen mit der Welt, ein kleiner Anteil davon ist uns nur bewusst.

Genau das eröffnet uns jedoch die Möglichkeit, unsere Gedanken zu beobachten und die Steuerung unserer psychophysiologischen Verbindung zu übernehmen. Unser Körper fordert Interesse und Aufmerksamkeit ein, früher oder später müssen wir uns für ihn interessieren und jede seiner Funktionen harmonisieren.

Wissenschaftliche Erkenntnisse sind hierfür keinesfalls erforderlich, lediglich die Entdeckung unseres eigenen *ICH*.

Die Behandlungen von Krankheiten ist natürlich Sache der Ärzte. Aber die Gesundheit jedes Einzelnen hängt vor allem vom eigenen Lernprozess ab!

Ist das Leben im Gleichgewicht, so sind die Gegensätze zwischen Körper und Geist, zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, zwischen Bewegung und Stille in Balance.

Die Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung für ein angemessenes Verhalten gegenüber unseren Lebensumständen.

Ein Zuwenig, also ein Mangel, sollte ausgeglichen und ein Zuviel, also eine Belastung, reduziert oder aufgelöst werden.