

BIOKINEMATIK – ein etwas anderer Zugang zu Schmerzen und ihre Auflösung- eine ideale Ergänzung zur BOWEN TECHNIK

Die BIOKINEMATIK ist ein Muskeltraining, das den Muskel durch einen speziellen Reiz dazu anregt, sich in die Länge zu entwickeln und nicht, wie beim konventionellen Krafttraining, in die Breite (Dicke), wodurch ja der Muskel bekanntlich auch verkürzt.

Es wurde vom deutschen Arzt Walter Packi entwickelt, der dieses Konzept seit etwa 30 Jahren erforscht und das nun, mit beachtlichen Erfolgen, in der, von ihm gegründeten Klinik angewendet wird.

Dieses Konzept der BIOKINEMATIK sieht den Schmerz zunächst als Warnsystem des Körpers, das uns zeigen soll, dass etwas gehörig aus dem Lot gekommen ist und den Schmerz nicht sofort mit „Schaden“ gleich setzt.

Bezogen auf unseren Bewegungsapparat, ist Schmerz ein finaler Hinweis, dass die Bewegungsgeometrie unseres Muskelapparates derart aus dem Lot gekommen ist, dass das System nicht länger kompensieren kann. Die Gefahr, dass sich nun wirklich ein echter funktionaler Schaden einstellt, würde bei lang andauernder Dysbalance durchaus bestehen.

Schmerz wird also erst dann „gesendet“, wenn nichts mehr an Kompensation geht. Er ist eine Reaktion des Gehirns auf eine Stressmeldung unzähliger Rezeptoren (Mechanorezeptoren) am Muskel, die letztendlich einen bestimmten Schwellenreiz erreicht hat.

Die Ursache dieses Schmerzes finden wir aber laut BIOKINEMATISCHEM Konzept nicht dort, wo er zu spüren ist, sondern im „gesunden“ Teil des Systems. Meist ist dies der Gegenspieler oder der normal arbeitende, kraftvolle Teil der Muskelkette, der in seiner gesunden Bewegung durch Schmerz blockiert wird, damit das „schwache“ Glied nicht noch weiter geschädigt wird.

Eine faszinierende Sichtweise, wie ich meine und eigentlich sehr logisch.....

Fast unglaublich, dass unser Körper über ein derart ausgeklügeltes Warnsystem verfügt...

Mit Hilfe des BIOKINEMATIKISCHEN Muskellängungstrainings kann es gelingen, die gestörte Bewegungsgeometrie wieder auszubalancieren.

Das bedeutet, die verkürzten Muskeln, die unter Umständen ein Gelenk in seiner Funktionalität gestört haben (was immer der Beginn einer Arthrose ist), längen sich und geben dieses Gelenk wieder frei. Schmerzsymptomatik als Warnung ist nicht mehr notwendig, Arthrosen werden hintangehalten und im Optimalfall ist eine vollumfängliche Bewegung des Gelenks wieder möglich.

Welchen Bezug kann man hier zur BOWEN TECHNIK herstellen?

Nun, die Längungsübungen der BIOKINEMATIK unterstützen in sehr effektiver Weise die Entspannungsrufe, die wir über Schmerzbereiche durchführen. Das Konzept der BOWEN TECHNIK verfolgt die Entspannung der belasteten Muskelkette und darüber hinaus des gesamte Systems. Werden dem Klienten nun BIOKINEMATIK-Übungen für den entsprechenden Bereich gezeigt und als Hausaufgabe mitgegeben, kann der Regenerationsprozess beschleunigt werden und der Klient ist gefordert, auch selbst etwas dazu bei zu tragen!

Meine eigene Erfahrung hat gezeigt, dass diese Mitarbeit der Klienten oft sehr wirkungsvoll ist und ihnen auch das gute Gefühl gibt, selber zwischen den Anwendungen etwas tun zu können. Überdies schulen diese Übungen die Sensitivität und Achtsamkeit für den eigenen Körper, was für manche eine tolle Selbsterfahrung bedeutet. Nicht zu reden von dem Benefit, den man selber durch diese Übungen gewinnt!!

Dirk Ohlsen, Heilpraktiker in München, wird uns das Konzept der BIOKINEMATIK als Vortragender bei unserer **Jahrestagung am 3.Oktober 2020** noch näher bringen und im November findet dann mit ihm das europaweit erste Fortbildungsseminar „BIOKINEMATIK für BOWEN PRACTITIONER“ in Mattsee statt!