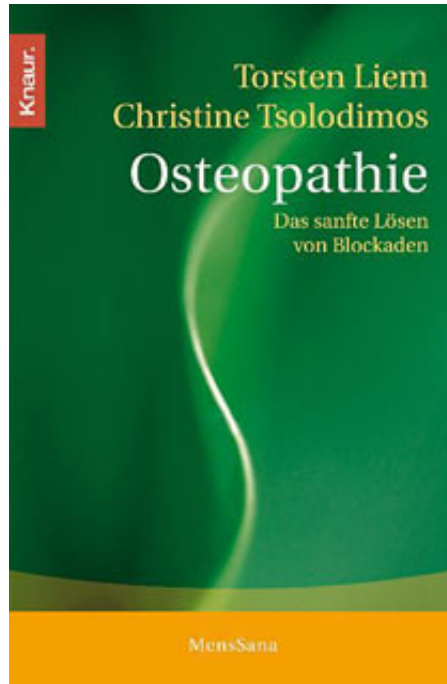


# Liem / Tsolodimus Osteopathie

Leseprobe

[Osteopathie](#)

von [Liem / Tsolodimus](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11940>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# »Philosophie, Wissenschaft und Kunst« - Das alles ist die Osteopathie

Osteopathen, die ihren Beruf ernst nehmen, müssen hohen Ansprüchen gerecht werden:

Die Osteopathie ist zugleich eine Philosophie, eine Wissenschaft und eine Kunst. Ihre Philosophie beinhaltet das Konzept von der Einheit von Struktur und Funktion des Organismus im gesunden wie im kranken Zustand. Als Wissenschaft umfaßt sie Biologie, Chemie und Physik im Dienst der Gesundheit sowie der Prävention, der Heilung und der Linderung von Krankheiten. Ihre Kunst besteht in der Anwendung dieser Philosophie und Wissenschaft in der Praxis der osteopathischen Medizin und Chirurgie sowie aller ihrer Fachbereiche.<sup>1</sup>

Diese Definition der Osteopathie aus dem Jahr 1976 gilt bis heute; sie wurde inzwischen um einige moderne Aspekte erweitert.

Um dem hohen Anspruch gerecht zu werden, müssen sich künftige Osteopathen nicht nur Wissen in Anatomie, Physiologie sowie die

*Ein Arzt sollte sich damit beschäftigen, Gesundheit zu finden. Krankheit kann*

*jeder finden.*

*Andrew Taylor Still*

(Die hochgestellten Ziffern verweisen auf die jeweiligen Nummern im Abschnitt »Anmerkungen/Literaturhinweise«, Seite 183f.)

speziellen diagnostischen und therapeutischen Verfahren der Osteopathie (mehr darüber ab Seite 67) aneignen, sie müssen außerdem das Gedankengebäude der Osteopathie gut kennen. Dieses basiert im wesentlichen auf vier Bausteinen. Für Osteopathen sind sie sozusagen das »Grundgesetz« ihres Berufs. Sie bestimmen das Menschenbild osteopathischer Therapeuten und damit ihre Auffassung von Medizin.

## Die vier Prinzipien der Osteopathie

### Das erste Prinzip ...

*Der Körper ist eine Einheit. Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Seele und Geist.*

... und was damit gemeint ist:

Wie ein Mensch sich fühlt und ob er auf Dauer gesund bleibt, wird von einer Vielzahl körperlicher und seelischer Prozesse bestimmt. Sie sind untrennbar miteinander verbunden und müssen deshalb im Zusammenhang betrachtet werden. Deshalb behandeln Osteopathen ganzheitlich; sie trennen nicht zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit.

Auch der Organismus wird in der Osteopathie als Einheit gesehen. Knochen, Muskeln und innere Organe sind durch Kreisläufe miteinander verbunden, die Botschaften und Körperreaktionen weiterleiten. Zu diesen Kreisläufen gehören der Blutkreislauf, das Nervensystem und der Hormonhaushalt. Auch die Faszien (siehe Seite 54f.) sind ein wichtiges Verbindungs-, Regulations- und Koordinationssystem.

So entstehen enge Wechselbeziehungen, zum Beispiel zwischen dem Bewegungsapparat und den inneren Organen. Die Folge: Wenn ein Mensch zum Beispiel Schmerzen in der Schulter hat, kann die Ursache unter Umständen an ganz anderer Stelle liegen, etwa in der Leber oder im Magen. Deshalb kann es vorkommen, daß Osteopathen auch dann den ganzen Körper untersuchen, wenn ganz klar zu sein scheint, was dem Patienten fehlt.

Das zweite Prinzip ...

*Der Körper ist instande, sich selbst zu regulieren,  
zu heilen und gesund zu erhalten.*

... und was damit gemeint ist:

Gesundheit bedeutet viel mehr, als nicht krank zu sein. Osteopathen beschreiben sie als die »den jeweiligen Umständen angemessene optimale Erhaltung des körperlichen, geistigen und spirituellen Wohlbefindens«. Normalerweise schafft ein Mensch das aus sich selbst heraus. Er kann störende Einflüsse wie zum Beispiel schädlichen Streß, Verletzungen oder Krankheitserreger neutralisieren.

Das geschieht oft unbewußt und auf sehr unterschiedliche Art. Viele kompensieren zum Beispiel ihre Anspannung im Beruf, indem sie sich in der Freizeit ordentlich austoben und abreagieren, zum Beispiel beim Sport.

Auch der Organismus hilft sich selbst: Kleine Wunden schließen sich innerhalb weniger Tage und heilen ab. Viele Krankheitserreger werden vom Immunsystem abgewehrt - oft ohne daß wir etwas merken. Bei harmlosen Krankheiten, etwa einer Erkältung, klingen die Beschwerden ganz von allein nach kurzer Zeit wieder ab. Osteopathen beschäftigen sich besonders mit diesen Selbst-

## Die Fulford-Übungen

Der Osteopath Robert Fulford D.O. hat Übungen entwickelt, die seiner Ansicht nach am besten geeignet sind, die Lebensenergie und die körpereigenen Regulationsmechanismen zu stärken. Er praktizierte sie selbst und empfahl sie seinen Patienten und Studenten nicht nur als Unterstützung osteopathischer Behandlungen, sondern auch unabhängig davon als Selbsthilfeprogramm.

Mit über 90 Jahren veröffentlichte Fulford das Buch »Dr. Fulford's Touch of Life«; bis zu seinem Tod 1997 war er als Dozent tätig. Ich hatte noch das große Glück, ihn in Kursen erleben zu dürfen, und war von seiner Vitalität, Weisheit und Liebenswürdigkeit sehr beeindruckt und berührt.

Die Fulford-Übungen sind einfach - und doch haben sie bei täglicher Anwendung tiefgreifende Wirkungen.

Soweit nicht anders angegeben, sollen die Übungen einmal pro Tag ausgeführt werden.

### Atemübung

*Für die Regeneration der Körperzellen im gesamten Organismus*

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl.

Die Zunge liegt unmittelbar hinter den Frontzähnen oben am Gaumen, der Mund ist geschlossen.

Atmen Sie durch die Nase ein, und öffnen Sie dabei Ihren Brustkorb und Ihre Lunge vollständig.

Halten Sie dann den Atem an, und zählen Sie still bis sieben.

Atmen Sie dann in Ihrem Rhythmus durch den Mund langsam wieder aus, dabei bleibt die Zunge am Gaumen.

Diese Sequenz siebenmal ausführen.

Die gesamte Atemübung zweimal am Tag ausführen.

Stretching des Schultergürtels und des oberen Brustkorbs  
(Abb. 18, 19)

*Zum Spannungsausgleich in den Muskeln um die Arme, zum Kräftigen der Rückenmuskeln und zum Weiten des Schulterbereichs*

Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander, und heben Sie die Arme seitlich bis etwa auf Schulterhöhe.

Die linke Handfläche zeigt nach oben und die rechte Handfläche nach unten.

Diese Position für zwei bis zehn Minuten halten; dabei tief und langsam atmen.

Am Ende der Übung die gestreckten Arme langsam seitlich über den Kopf heben und zur Decke strecken.

Rotation der Wirbelsäule und Hüfte (Abb. 20)

*Zum Dehnen der Becken- und Hüftmuskeln; bei Rückenschmerzen; für Frauen nach der Entbindung*

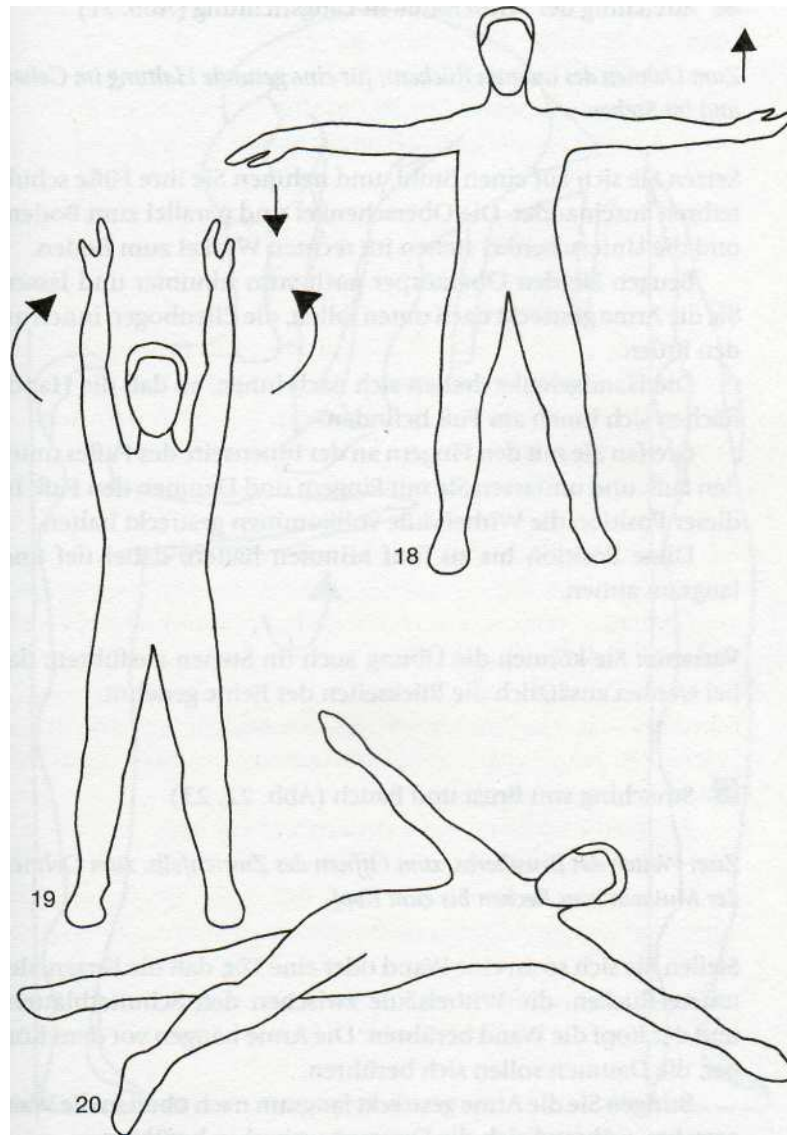
Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, beide Arme zur Seite ausgestreckt, die linke Handfläche nach oben, die rechte Handfläche nach unten gedreht.

Beide Schultern und Arme berühren den Boden. Die Füße der gestreckten Beine berühren einander.

Heben Sie das rechte Bein, und rollen Sie die rechte Hüfte und das rechte Bein über das linke Bein, so daß dieses überkreuzt wird.

Diese Position für zwei bis fünf Minuten halten und dabei tief und langsam atmen. Bei Schmerzen sofort in die Grundposition zurückkehren und einen Moment ausruhen.

Anschließend das andere Bein wie beschrieben überschlagen und ebenfalls bis zu fünf Minuten halten.





Liem / Tsolodimos

## [Osteopathie](#)

Das sanfte Lösen von Blockaden

192 Seiten, kart.  
erschienen 2007



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)