

Dr. med. Kurt Mosetter

ZIT Zentrum für interdisziplinäre Therapien

www.myoreflex.de

TRAINING UND BEWEGUNGS-LERNEN.....	2
DIE ABRUFBARKEIT KOMPLEXER BEWEGUNGSPROGRAMME IM STRESS	2
MYOREFLEXTHERAPIE UND KID (KRAFT IN DEHNUNG).....	3
DIE ZIELE - LEISTUNGSOPTIMIERUNG IM HOCHLEISTUNGSSPORT	3
DIE NEUROMUSKULÄRE DYNAMIK IN KIEFERGELENK UND OBERER HALSWIRBELSÄULE	4
THERAPIEANSÄTZE	4
KONTAKT / WEITERE INFORMATIONEN:.....	5

Training und Bewegungs-Lernen

Die Abrufbarkeit komplexer Bewegungsprogramme im Stress

Prinzipielle Aufgaben der linken Gehirnhälfte fokussieren sich auf Sprache, Strukturierung, Analyse, Differenzierung, Entscheidung, weitsichtiges Planungsverhalten, Disziplin und die Abspeicherung von Trainingslernen. Schnelle, technisch anspruchsvolle Bewegungsmuster und Bewegungssequenzen sind überwiegend in Stirnhirnarealen der linken Gehirnhälfte abgespeichert. Bewegungsplanung, Bewegungseinleitung und Bewegungsvorbereitung in schneller Synchronisierung werden in linken prämotorischen und motorischen Feldern entscheidend mitgesteuert. Für die Umsetzung sind dann motorische Felder, Basalganglien und Kleinhirn aktiv. Kognitive, trainingsinduzierte individuelle Fertigkeiten und weitsichtige Planung, Aspekte der Bewegungsökonomie, effizienter stabiler Energiehaushalt, parasympathische Aktivität, zentrierte Entspannung und gruppenorientiertes Emotionsverhalten sind ebenfalls in der linken Stirnhirnhälfte mit repräsentiert.

Entgleiste Interozeption, instabile Homöostase, unproduktiver Stress, Angst, Unbeherrschtheit, vitale Konkurrenz und destruktive Emotionen führen zu Überaktivitäten in der rechten Hirnhälfte. Unökonomischer Energieverbrauch, überschüssige Sympathikus-Aktivierung, Übererregungszustände, Aversions- und Egoverhalten sind ebenfalls eng mit überaktiver, dysfunktionaler rechter Gehirnhälfte assoziiert.

Ungeklärte überschießende Aktivitäten der rechten Hirnhälfte können alle Fertigkeiten der linken Gehirnhälfte hemmen und den Zugriff blockieren. Potentiale der rechten Hemisphäre liegen in bildhaften, teamorientierten, motivationalen und kreativen, überraschenden, von anderen nicht vorhersehbaren, genialen, komplexen Verhaltens- und Bewegungsaspekten.

Behandlungsstrategien, welche über die Stärkung und Stabilisierung des inneren Sinnensystemes arbeiten – also über Muskelsinn, Propriozeption, innere Winkelverhältnisse, Muskelvektornetze, Druck- und Zugverhältnisse der Organsysteme arbeiten und diese stimulieren, legen individuelle Leistungspotentiale frei und fördern diese. Neuromuskuläre Stimulation induziert so zentrale körperliche Balance. Sympathikolytische, vagotone trigeminusregulative Reflexkreise erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine superschnelle Abrufbarkeit individueller Fähigkeiten.

Über visuelle Stimulation, multisensorische Integration, Imagination von erfolgreichen Szenarien und akustische Untermalung mit entspannender Musik und gezielten Augenübungen (bei geschlossenen Augen) können entsprechende Blockaden gezielt überwunden werden.

Im synchronen Zusammenspiel der rechten und der linken Hemisphäre können erworbene Potentiale abgerufen und neue Potentiale ermöglicht werden. (Siehe auch www.haffelder.de)

Myoreflextherapie und KiD (Kraft in Dehnung)

In der Myoreflextherapie erhält der Patient durch manuellen Druck des Therapeuten an ganz bestimmten Punkten eine Spürhilfe. Dieselben Punkte und Muskelfühler werden in den KiD-Übungen stimuliert, hier jedoch mittels Kraftentfaltung in überdeutlicher Auf-Dehnung und mittels eigenem Fingerdruck. Bei den KiD-Übungen wie auch bei der Myoreflextherapie werden emotionale Zustände und subjektive Gefühlsdispositionen als körperliche Zustände in den Vordergrund der natürlichen Selbst-Wahrnehmung gerückt und so einer Regulation zugänglich. Durch Behandlung und mit Übungen können sich die Betroffenen neu und ausbalanciert finden und wahrnehmen.

Die Ziele - Leistungsoptimierung im Hochleistungssport

- Sensomotorische Kompetenzsteigerung
- Steigerung der Verkürzungsgeschwindigkeit
- Steigerung der Dehnungskapazität
- Senkung/Reduktion der Entspannungshalbwertzeit
- Voraktivierung der gelenkführenden Muskulatur
- Verlagerung der motorischen Aktivität in die früheste Phase der Bewegung
- Optimierung der neuronalen Vernetzung
- innere Zentrierung und entspannte Aufmerksamkeit
- Optimierung des visuellen Systems in Raum und Objekterfassung
- Steigerung der prämotorischen antizipatorischen Vorhersagekapazität unseres Gehirns in komplexer Umgebung
- Training zur Optimierung der RAM (Relativen aktiven Muskellänge) im Vektorsystem
- Analyse und Training von Schwachstellen/Reduktion der Fitnesslücke
- Antagonistentraining
- Training von kinetischen Ketten/Vektortraining
- Neuro-mental Training

Die neuromuskuläre Dynamik in Kiefergelenk und oberer Halswirbelsäule

Die Organisation multisensorischer Wahrnehmung

Die Leistungen Hören, Sehen, Gleichgewicht, Muskelsinn und die Handlungen des Bewegungsapparates spielen synchron zusammen. Dazu ist stets die aktive Zusammenarbeit einer Vielzahl von Hirnarealen notwendig. Zur Verarbeitung der Sinneseindrücke sind diese im Zentralen Nervensystem mehrfach repräsentiert und verankert. Sie sind durch Nervenzellnetzwerke miteinander verknüpft. Für jeden Moment und jede Situation ist somit eine ganz unterschiedliche Anzahl von zeitgleichen und synchronen Aktivitäten gewisser Nervenzellnetzwerke nachweisbar. Nach kurzen Momenten des gemeinsamen Agierens, können erneut Teile des Netzwerkverbands in den Hintergrund treten oder sich gegebenenfalls zuschalten.

Grundlage dieser Leistungen ist das motorische System der Wirbelsäule (Skelett) und des Bewegungsapparates (Muskel). Mit anderen Worten „hören“ wir z. B. nicht allein mit unseren Ohren, sondern durch Verarbeitung in unserem Gehirn und über unseren Körper. Selbst im Gehirn sind die Regionen elektronenmikroskopisch nicht ortsgebunden. Sie sind auf unterschiedlichen Regionen der Großhirnrinde unter funktionellen und anatomischen Gesichtspunkten angeordnet und verstreut. Weiter bestehen Verbindungen mit anderen Arealen des Hirnstamms, des Mittelhirns und des Rückenmarks.

Orientierungs- und Hinwendungsverhalten

Grundlage für komplexes Orientierungsverhalten, Hinwendungs-, Aufmerksamkeits- und Gleichgewichtsleistungen sind Sensoren, Dehnungsmessstreifen und Spannungsfühler im ganzen Körper. Die höchste Dichte findet sich in der Halswirbelsäule. Diese sind notwendig, um die Stellung des Kopfes gegenüber des Rumpfes in der entsprechenden Umwelt auszurichten. In der Somatosensorik sind die Mechanorezeption und der Muskelsinn ein entscheidendes und vielleicht das größte Wahrnehmungsnetz des menschlichen Körpers. Alle Stimuli und Auswirkungen der Umwelt, alle Veränderungen der Innenwelt mit Positionsvariationen einzelner Körperregionen zueinander werden in Jetztzeit-Berichten ständig registriert und abgeglichen.

Ebenso Spannungs- und Längenveränderungen des Muskelsystems und die Belastungen von Gelenken und Sehnen. So erfolgen reflektorische Abstimmungen von Kopfbewegungen, Rumpfbewegungen und Orientierungsbewegungen. Für die motorische Koordination der schnellen Orientierung, Ausrichtung und Hinwendung sind also Zentren des Bewegungssystems, das Kleinhirn und das Gleichgewichtssystem entscheidend.

Die Fähigkeit zur Vorhersage vom dem, was sich wie bewegen wird ermöglichen dann die schnellstmögliche Aktion – noch bevor eine Reaktion nötig werden würde. Für diese Fähigkeit sowie deren Abrufbarkeit koordiniert das Stirnhirn die anderen Partner im neuronalen Bewegungsorchester.

Therapieansätze

Aufgrund der engen Verwobenheit der Interozeption, des autonomen Nervensystems, der Koordination und der Balance des Muskelsystems in allen beschriebenen komplexen Leistungen bieten sich diese Systeme auch unmittelbar für therapeutische Zugangswege an.

Myoreflextherapeutische Spürhilfe, die Induktion von Tonussymmetrien, willkürlich ausgeführte Bewegungen, krossmodale multisensorische Reizmuster, selektive Aufmerksamkeitsprozesse sowie reflektorische Behandlungen in der oberen Halswirbelsäule, bieten optimale Behandlungszugänge. Dies geschieht manuell über den Zugriff zu Sensoren der Motorik (Muskelspindeln und Golgi-Sehnenorgane) sowie über regulative Nervenschaltzentren in der Tiefe der vorderen Halsmuskulatur mit sympathikolytischer und vagotoner Stimulation (über das Ganglion cervicale craniale oder - im Bereich der unteren Halswirbelsäule - über das Ganglion stellatum).

Weiterhin können Therapiestrategien über muskuläre kinetische Ketten im Muskelsystem der Wirbelsäule, speziell der Halswirbelsäule, sehr schön in die entsprechenden dreidimensionalen Vektor-Gesamtberichte eingreifen. Für die Behandlung geht es dabei also nicht einfach die Regulation entsprechender Spannungsmuster der quergestreiften Muskulatur. Vielmehr geht es um die Grundregulation notwendiger Parameter im Sinne komplexer Gesamtleistungen wie Hören, Koordination, Orientierungsverhalten und emotionaler Balance. Eine weitere, sehr effektive Behandlungsregion ist das System der Kaumuskulatur. Sensorische Informationen entsprechender Spannungsveränderungen in den Kaumuskeln gehen ohne weitere Verschaltung direkt in die Kerngebiete des motorischen Areals des fünften Hirnnervs (Nervus trigeminus) ein. Dieser steuert die Kaumuskulatur – ist jedoch gleichzeitig die Exekutive des Hypothalamus im Kontext von Aversions- und Aggressionsverhalten.

Hintergründe aus der funktionellen Neuroanatomie machen also eine fachübergreifende Vernetzung und Zusammenarbeit im Verständnis von Störungen notwendig: Sowohl in der psychomentalen wie auch in der somatopsychischen Richtung, für Koordination, Gleichgewicht und visuelle Orientierung sind klinisch anatomische Gleichgewichtszustände essentiell für stabile Leistungsfähigkeit und Funktionalität. Gleichzeitig zeigen sie dabei Möglichkeiten und Schritte auf, durch neuromuskuläre Regulationsvorgänge komplexe Leistungen zu berühren, zur Regulation anzuregen und deren Synchronisierung zu unterstützen.

Kontakt / weitere Informationen:

ZIT Zentrum für interdisziplinäre Therapien
Obere Laube 44
D 78462 Konstanz

Tel. 0049 (0)7531 915501
Fax. 0049 (0)7531 915067

info@mosetter.de

www.myoreflextherapie.de

www.galactose.de

www.haffelder.de

