

Sōtaiho

Bewegungsübungen
für die Körperbalance

Sōtaiho ist eine Methode, bei der durch Bewegungen die Problemzonen, Verspannungen und Schmerzen im Körper aufgespürt und durch Bewegungen zur angenehmen Richtung abgebaut werden.

Wenn es eine unangenehme Bewegungsrichtung gibt, ist eine Bewegung in die andere Richtung in der Regel besser und angenehmer. Es ist wichtig, diesen Unterschied zu erkennen und zu fühlen. Das wiederum ist nur mit aktiven Bewegungen, sowohl zur angenehmen als auch zur unangenehmen Seite, möglich. Das heißt, es ist notwendig ein Stück in die negative Richtung zu gehen, um die positive Richtung zu erkennen.

Sōtaiho

Bewegungsübungen
für die Körperbalance

Sō	操	lenken, führen (das „S“ im „Sō“ wird scharf gesprochen, wie das deutsche „ß“, und das „ō“ wird gedehnt)
tai	体	Körper
ho	法	Methode

- eine Methode den Körper zur Balance zu führen -

Nach Texten von Dr. med. Keizo Hashimoto

Bearbeitet, zusammengestellt und ergänzt von Kenji Hayashi
unter Mitarbeit von Ursula Hayashi
Aus dem Japanischen übersetzt von Ursula Hayashi

© 2015 Arbor Verlag GmbH, Freiburg
Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Lektorat: Ursula Hayashi

© 2015 für alle Abbildungen in diesem Buch: Ursula Hayashi

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-146-0

Wichtiger Hinweis

Der vorliegende Text wurde mit Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich aus den im Text vorgestellten Übungen und Informationen ergeben, ist ausgeschlossen.

Der Text kann keine praktischen Übungsanleitungen ersetzen. Er ist aber eine Hilfe, um die Übungen im Anschluss an einen Kurs durchzuführen.

Jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit er die Übungen und Anleitungen für sich nutzen kann.

Inhalt

1 Einführung

Begegnung mit Dr. Keizo Hashimoto in Sendai	11
Ein Bericht von Prof. Dr. Rudolf Wolfgang Müller	
Entstehung von Sōtaiho	13
Aspekte der Gesundheit	15
Atmung	16
Bewegung	16
Ernährung	17
Lebenseinstellung	17

2 Grundlagen der Sōtaiho-Methode

Das Sōtaiho-Prinzip	19
Eine Bewegung wird immer zur angenehmen, schmerzfreen Richtung ausgeführt.	
Die Sōtaiho-Behandlung	21
Ausführungen zur Sōtaiho-Behandlung	21
Auswirkungen der Sōtaiho-Behandlung	22
Zusammenfassung: Sōtaiho kurz erklärt	24

Körperregeln	25
Der Körper bildet eine Einheit	25
Bewertungsskala für Beeinträchtigungen im Körper	27
Die acht Bewegungsrichtungen des Körpers	28
Das Becken – die Mitte des Körpers	29
Körpermittelpunkt und Körperschwerpunkt müssen übereinstimmen	29
Beckenschiefstand	30
Entstehung einer Fehlstellung des Beckens	32
Auswirkungen auf den Körper bei Beckenschiefstand	34
Körperhaltung	35
Exkurs: Körperhaltung bei den Kampfkünsten	37
Sōtai-Atemübung	39
Auswirkungen der Sōtai-Atemübung	42
Sōtai-Atemtechnik im Stehen (im Sitzen)	44
Die Sōtai-Atemübung für Fortgeschrittene	45

3 *Grundsätzliches zur Sōtaiho-Behandlung – mit Partner –*

Behandlungsablauf	47
Schritt 1 Den Körper des Patienten anschauen und Probleme erfragen	47
Schritt 2 Den Körper des Patienten abtasten	51
Schritt 3 Auffinden der Problemstellen im Körper durch Bewegungen	52
Schritt 4 Probleme behandeln durch Bewegungen zur angenehmen Seite	53
Schritt 5 Nochmals den Körper des Patienten anschauen	54

Erläuterungen zur Übungsmethodik	54
1.) Den Körper von der schmerzenden, „unangenehmen“ Seite zur schmerzfreien, „angenehmen“ Seite bewegen	54
2.) Die Bewegungen sanft und langsam und entspannt innerhalb der Beweglichkeitsgrenzen durchführen	55
3.) Die Bewegung an der Beweglichkeitsgrenze anhalten, durch leichten Druck und Gegendruck (durch den Partner) eine Spannung aufbauen, ca. 5 Sekunden halten und dann entspannen	57
4.) Während der gesamten Übung langsam und ruhig ausatmen, beim Entspannen die restliche Luft ausstoßen	58
5.) Eine Übung 3–4-mal durchführen, dann prüfen, ob eine Besserung eingetreten ist	59
Tipps für die Behandlung	60
Tipps für den Partner	60

4 *Sōtaiho-Techniken – mit Partner –*

Basisübungen	62
Allgemeine Erklärungen zu den Übungen	62
1 Die Füße jeweils einzeln zur angenehmen Seite bewegen	64
2 Verspannung in den Kniekehlen lösen durch Anheben des Fußes auf der verspannten Seite	66
3 Knie zur angenehmen Seite bewegen	72
4 Der Behandelnde drückt beide Knie zur Brust, der Patient drückt das verspannte Bein zurück	74
5 Beweglicheres Bein von der Hüfte aus wegschieben	78
6 Der Behandelnde drückt beide Fersen ans Gesäß, der Patient drückt das verspannte Bein zurück	80
7 Beweglicheres Bein seitlich hochziehen	84
8 In Bauchlage die Füße zur angenehmen Seite drehen	88
9 Füße, Unterschenkel zur angenehmen Seite bewegen	90

Übungen für den Oberkörper	92
10 Der Behandelnde zieht die Arme in Richtung Füße, der Patient zieht den Arm auf der verspannten Seite hoch	92
11 Der Behandelnde drückt die Schultern in Richtung Füße, der Patient zieht die verspannte Schulter hoch, in Richtung Ohr	94
12 Der Behandelnde drückt die Schultern zu Boden, der Patient drückt die verspannte Schulter hoch	96
13 Kopf zur angenehmen Seite drehen	98
14 Kopf zur angenehmen Schulterseite bewegen	100
15 Vor dem Schmerz (Druck) an der Halswirbelsäule „fliehen“	102
16 Arm zur angenehmen Seite drehen	104
17 Im Sitzen den Oberkörper zur angenehmen Seite drehen	106
18 Im Sitzen den Oberkörper zur angenehmen Seite neigen	108
19 Der Behandelnde drückt die Schultern nach unten, der Patient zieht die verspannte Schulter hoch	110
20 Im Sitzen den Oberkörper strecken	112
Zusatzübungen	114
21 Fuß in die angenehme Richtung vor- / zurückdrücken	114
22 Fußsohle in die angenehme Richtung drehen	116
23 Beine anziehen und Füße zur Seite in die angenehme Richtung bewegen	118
24 Beweglichere Hüfte anheben	120
25 Lockerung des verspannten Rücken-, Schulterbereichs	120
26 Lockerung des verspannten Schulterbereichs	122
Sōtaiho-Übungen entwickeln und variieren	124
Übung für Säuglinge und Kleinkinder	126

5 Sōtaiho – allein

Sōtaiho zur Selbstbehandlung	127
Erläuterungen zur Übungsmethodik – allein –	129
1.) Den Körper von der schmerzenden, „unangenehmen“ Seite zur schmerzfreien, „angenehmen“ Seite bewegen	129
2.) Die Bewegungen sanft und langsam und entspannt innerhalb der Beweglichkeitsgrenzen durchführen	129
3.) Während der gesamten Übung langsam und ruhig ausatmen, am Ende der Bewegung sich entspannen	130
4.) Eine Übung 3 – 4-mal durchführen, dann prüfen, ob eine Besserung eingetreten ist	131
5.) Die Übungen immer von den Füßen her beginnen	131
Basisübungen – allein –	132
A 1 Jeden Fuß einzeln zur angenehmen Seite bewegen	132
A 2 Jeden Fuß einzeln in die beweglichere Richtung vor- und zurückbewegen	132
A 3 Beweglicheres Bein von der Hüfte her weg schieben	134
A 4 Anheben der Ferse auf der angenehmen Seite	134
A 5 Anheben der Zehen auf der angenehmen Seite	136
A 6 Knie zur angenehmen Seite bewegen	136
A 7 Abwechselnd die Knie zur Brust ziehen, dann das verspannte Bein zurück auf den Boden drücken	138
A 8 Bein auf der angenehmen Seite hochheben	140
A 9 Füße/Unterschenkel zur angenehmen Seite bewegen	140
A 10 Beide Fersen in Richtung Gesäß bewegen und dann das verspannte Bein zurückdrücken	142
A 11 Beweglicheres Bein seitlich hochziehen	142
A 12 In Bauchlage Füße zur angenehmen Seite drehen	144
A 13 Kopf in den Nacken legen und Brust hochdrücken	144

Zusatzübungen	146
Techniken im Liegen	146
Techniken im Stehen	152
Techniken im Sitzen	164

6 *Übungen für jeden Tag*

Sechs einfache Übungen für die tägliche Balance	174
Alltagsübung 1: Arme seitlich heben	174
Alltagsübung 2: Auf der Stelle marschieren	178
Alltagsübung 3: Vorbeugen – zurückbeugen	180
Alltagsübung 4: Zur Seite beugen	182
Alltagsübung 5: Nach hinten drehen	184
Alltagsübung 6: Arme nach oben strecken	186

7 *Kenji Hayashi*

Persönliches vom Verfasser	188
Sõtaihō-Erfahrungen am eigenen Körper	190
Quellenverzeichnis	197

1

Einführung

Begegnung mit Dr. Keizo Hashimoto in Sendai



Besuch unseres Freundes Prof. Dr. Rudolf Wolfgang Müller
bei Dr. Hashimoto in Japan 1988.

„Sendai, 7. Mai 1988. Besuch bei Dr. Keizo Hashimoto, dem Erfinder des Sōtaiho, in seinem Studio im Norden der Stadt. Ebenerdig, nach einem kleinen Eingang tritt man in einen Empfangsraum, gleich anschließend der Behandlungsbereich, mit einer hohen, schmalen Liege. Alles sehr bescheiden.“

So einige Zeilen aus meinem Tagebuch im Frühjahr 1988 während meines Aufenthalts an der Staatlichen Tōhoku Universität in Sendai, der größten und bedeutendsten Stadt im Norden Japans.

Dr. Hashimotos Studio unterschied sich nicht von vielen tausend anderen Behandlungsstudios in den Wohngegenden japanischer Städte (wahrscheinlich wohnte er sogar in angrenzenden Räumen). Von den Wohnhäusern kann man diese Studios nur durch ein Schild unterscheiden, auf dem mit einigen chinesischen Zeichen auf die Spezialität hingewiesen wird.

Die Bescheidenheit von Dr. Hashimotos Praxis hält sich völlig im Rahmen der übrigen Studios. Eine ungewöhnliche Besonderheit ist aber Dr. Hashimotos Doppelstellung zwischen der modernen Medizin und seiner Anknüpfung an das Wissen und die Methoden der traditionellen Medizin. Er dringt mit Sōtaiho nicht, wie die naturwissenschaftliche Medizin, chirurgisch, chemisch oder mit elektromagnetischen Strahlen in den Körper ein, sondern begnügt sich mit der Diagnose über die Bewegung der verschiedenen Gliedmaßen, die der Behandelnde und / oder der Patient selbst ausführt. Die Wahrnehmungen des Patienten bei diesen Bewegungen sind das wichtigste Mittel der Diagnose, und das Ziel ist die Wiederherstellung der verlorenen Symmetrie durch verschiedene wiederholte Bewegungen.

Bescheidenheit war es auch, welche die Person Dr. Hashimotos insgesamt auf mich ausstrahlte: ein gelassener, ein heiterer, alter Mann von 91 Jahren, von kleiner und schmaler Statur, freundlich und zugänglich.

Entstehung von Sōtaiho

„Es ist natürlich, von der Natur her vorgesehen, dass der menschliche Körper gesund ist. Wenn das nicht der Fall ist, dann sind Körper und Geist nicht im Gleichgewicht und dadurch vom natürlichen Leben und natürlicher Lebensart entfernt und leben nicht mehr im Einklang mit den Naturgesetzen. Die Harmonie in Körper und Geist ist gestört. Es entstehen Spannungen und nach einem längeren Zeitraum auch Krankheiten. Werden Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zurückgeführt, tritt eine Heilung ein und man gesundet.“

HASHIMOTO: MAMBYO O NAOSERU MYÖRYŌHO

Diese Worte stammen von dem Begründer der Sōtaiho-Heilmethode Dr. med. Keizo Hashimoto (1897–1993). Nach einem abgeschlossenen Medizinstudium hat er sich in Traditioneller Chinesischer Medizin wie Akupunktur, Akupressur, Heilgymnastik, Yoga, Heilkräuterkunde und japanischer Volksmedizin fortgebildet. Während seiner Arbeit in verschiedenen Krankenhäusern bemerkte er, dass praktisch bei allen seinen Patienten Verspannungen und Knochenfehlstellungen vorhanden waren, unabhängig von der Art der Krankheit. Er begann sich intensiv mit den Zusammenhängen zwischen Krankheit und Fehlstellungen zu beschäftigen und nach Wegen zu suchen, um Krankheiten und Schmerzen durch Abbau von Fehlstellungen zu heilen.

Dabei machte er die Erfahrung, dass bei angenehmen Bewegungen, bzw. bei Bewegungen zu einer schmerzfreien Richtung, die Verspannungen nachließen und auch die Fehlstellungen im Knochenskelett zurückgingen. Dieser Effekt verstärkte sich, wenn der Patient bei den Bewegungen bewusst Atmung und Körperentspannung einsetzte. Als Folge der Übungen kam nicht nur der Körper wieder ins Gleichgewicht, Dr. Hashimoto bemerkte auch, dass sich die Psyche und die allgemeine Gefühlslage zum Positiven entwickelten und gleichzeitig eine Verbesserung, bzw. Heilung der Krankheit zu beobachten war.

Dr. Hashimoto hat Sōtaiho, eine Methode den Körper ins Gleichgewicht zu bringen, als eine Therapieform für Ärzte und Heilpraktiker

entwickelt. Mit der Zeit hat er diese Heilmethode weiter ausgearbeitet, so dass jeder auch für sich allein Sōtaiho üben kann. Es ist möglich zu sagen, er hat *Sōtai-do* (*do* = *Weg*) entwickelt. Im übertragenen Sinne bedeutet dies einen „Weg“, bei dem sich jeder mit seinem Körper und den natürlichen Körper- und Bewegungsgesetzen auseinandersetzt.

Bis zu seinem Tode, im Alter von 97 Jahren, hat sich Dr. Hashimoto mit den Auswirkungen der „Bewegung zur angenehmen Richtung „ beschäftigt und seine Heilmethode weiter entwickelt.

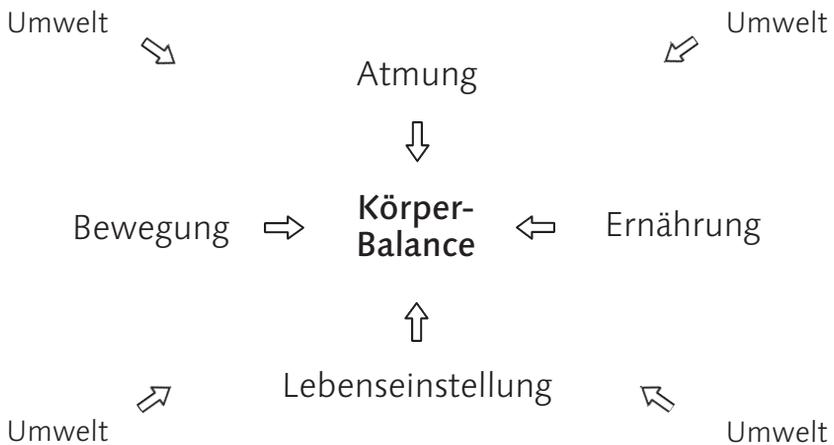
Das Besondere an Sōtaiho ist auch, dass jeder es praktizieren kann. Es kann allein oder zusammen mit einem Partner zum Wohl und zur Heilung des Körpers ausgeübt werden.

Sōtaiho ist eine heilgymnastische Methode, die Knochenfehlstellungen und die damit im Zusammenhang auftretenden Muskelverspannungen abbaut.

Das dadurch wieder entstandene Gleichgewicht im Körper bewirkt, dass sich Schmerzen und andere Beschwerden lösen und eine Verbesserung oder Heilung einer Krankheit eintritt.

Aspekte der Gesundheit

Dr. Hashimoto hat sich nicht nur mit Bewegungsprinzipien auseinandergesetzt. Er hat den Menschen als Teil der gesamten Natur gesehen und fünf Aspekte herausgearbeitet, die die Gesundheit des Menschen beeinflussen:



Das Diagramm soll verdeutlichen, dass falsche Bewegungen und / oder schwache Atmung, schlechte Ernährung, negative Lebenseinstellung zu einem Ungleichgewicht im Körper und damit zu Knochenfehlstellungen führen können. Ebenso kann auch das Lebensumfeld das Gleichgewicht stören.

Atmung

Wir atmen in der Regel ohne die einzelnen Atemzüge bewusst zu spüren. Wir beachten kaum, dass die Atmung sich ändert, zum Beispiel beim Bewegen oder Essen. Sie ist auch abhängig von unserer seelischen Verfassung, von Ärger, Trauer, Freude u.a. Grundsätzlich sollten wir die Atmung sehr wichtig nehmen, da Atmung eine Ganzkörperbewegung ist (siehe Kapitel *Sōtai-Atmübung*, Seite 39).

Knochenfehlstellungen können eine eingeschränkte, flache Atmung bewirken. Indem wir die Fehlstellungen beseitigen, kann die Atmung wieder tief und frei werden.

Wie wichtig Atmung ist, zeigt sich auch in der traditionellen Kampfkunst. Dort wird sehr bewusst die Atmung trainiert, um ruhig zu werden und um das Ki, die Lebensenergie, im Körper zu stärken.

Bewegung

Bei Bewegungen ist es wichtig, die Körpergesetzmäßigkeiten zu beachten. Dadurch werden körperliche Anstrengungen gesenkt, bzw. Überanstrengungen verhindert und die Gelenke geschont. Das gilt besonders für die Wirbelsäule.

Ein Körpergesetz lautet zum Beispiel: Der Körperschwerpunkt soll immer im Zentrum, in der Beckenmitte, liegen. Dadurch steht der Körper fest und stabil auf der Erde (mehr dazu im Kapitel *Das Becken – die Mitte des Körpers*, Seite 29).

Ein weiteres wichtiges Bewegungsgesetz bezieht sich auf die „Kraftlinien“ in unserem Körper. Der Schwerpunkt sollte auf dem Ballen des Großen Zehs liegen und bei Greifbewegungen sollte der Schwerpunkt beim Kleinen Finger sein. Von dort besteht jeweils eine natürliche Beziehung zu unserem Körperzentrum.

Solche Bewegungsgesetze sind die Grundlage für Sōtaiho.

Ernährung

Dr. Hashimoto vertritt die These, dass wir uns entsprechend unserer verschiedenen Zahntypen ernähren sollen:

- Wir haben 8 Schneidezähne, geeignet um Gemüse zu beißen.
- Die 4 Eckzähne, verkümmerte Reißzähne, sind dem Fleisch zuzuordnen.
- Die 16 Backenzähne sind für das Zermahlen von Getreide und Obst zuständig.

Daraus ergibt sich ein Verhältnis von 2:1:4, also zwei Teile Gemüse, ein Teil Fleisch und vier Teile Getreide und Obst.

Das bedeutet, $\frac{6}{7}$ unserer Nahrung, also die Basis, sollte vegetarisch sein.

Ebenso ist es wichtig, die Nahrung gut zu kauen, um die Verdauung zu unterstützen und damit den Körper zu entlasten. Langes Kauen hilft, besser zu spüren, was dem Körper gut tut, bzw. ihm vielleicht schadet oder Beschwerden verursacht.

Lebenseinstellung

Wir sind in dieses Universum geboren, unterliegen seinen natürlichen Gesetzmäßigkeiten und haben dadurch natürliche Kräfte und auch natürliche Lebensfreude mitbekommen.

Wir leben im Universum zwischen Himmel und Erde, leben von der Natur und bekommen normalerweise die Gaben und die Liebe unserer Eltern. Dadurch entsteht ein natürliches Gefühl der Harmonie und Dankbarkeit. Es ist wichtig, dieses Gefühl der Dankbarkeit zu empfinden und auszusprechen. Das bewirkt „positive Schwingungen“, und der Mensch bleibt in der seelischen und damit auch in der körperlichen Balance.

Der „gesunde Menschenverstand“, der richtige Maßstab im Leben geht ohne das Dankgefühl verloren. Es entsteht schnell Ärger und Stress und man verliert das innere Gleichgewicht. Auch das zeigt sich nach einer gewissen Zeit im Körper als Knochenfehlstellung.

Für die richtige Ausübung der vier oben aufgeführten Aspekte ist jeder Erwachsene selbst verantwortlich. Das heißt, dass jeder tagtäglich seinen Körper positiv oder negativ beeinflusst.

Wenn zum Beispiel durch ständige, starke, einseitige Bewegung der Körper überfordert und dadurch aus dem Gleichgewicht gebracht wird, ist es schwierig die negative Auswirkung mit guter Atmung oder guter Ernährung oder einer positiven Lebenseinstellung zu kompensieren.

Das gleiche trifft auch auf schlechte Atmung oder falsche Ernährung zu: der Körper verliert die Balance. Das bedeutet: ein negativer Punkt, egal welcher, kann zu Fehlstellungen im Körperskelett führen.

Dr. Hashimoto hat bei seiner Arbeit mit den Patienten festgestellt, dass die negative Entwicklung der verschiedenen Aspekte durch Beseitigung der Fehlstellungen umkehrbar ist.

Jeder einzelne Aspekt – Atmung, Ernährung, Bewegung, Lebenseinstellung, Umwelt – kann bei Problemen zu Fehlstellungen im Knochenskelett und damit auch zu körperlichen Beschwerden führen.

Bei Rückführung in den Gleichgewichtszustand durch Beseitigung der Fehlstellungen lösen sich vielfach die Probleme.

Das ist die Grundlage, auf die Dr. Hashimoto seine Behandlung aufbaut:

Mit der Sōtaiho-Methode will er den Körper zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Durch spezielle Bewegungen ändert er negative, eingefahrene Bewegungsmuster. Zudem werden auch Atmung, Ernährung und die Lebenseinstellung beeinflusst und so der Mensch zu Gesundheit und Lebensfreude geführt.

2

Grundlagen der Sōtaiho-Methode

Das Sōtaiho-Prinzip

Wie Dr. Hashimoto diagnostiziert hat, sind bei Fehlstellungen im Knochenbau immer Verspannungen und Verhärtungen in den Muskeln vorhanden, die die Knochen umgeben. Diese Verhärtungen sind oft schmerzhaft, so dass die Fehlstellungen mit der Zeit zu chronischen Schmerzen führen können.

Die Fehlstellungen sind aber oft so gering, dass sie auch mit modernen medizinischen Untersuchungstechniken schwer zu erkennen sind. Sie sind jedoch auf Grund der verspannten Muskeln leicht spürbar. Um das Sōtaiho-Bewegungsprinzip zu verstehen, muss man sich also klar machen:

Fehlstellungen und Verspannungen treten immer zusammen auf.

Darum genügt es nicht, die Knochen in ihre ursprüngliche Position zurück zu führen, sondern es müssen auch die verspannten Muskeln, die die Knochen in der Fehlposition fixieren, gelockert werden. Sonst ziehen diese Muskeln die Knochen immer wieder in die Fehlposition zurück.

Durch einfache Bewegungen, wie zum Beispiel den Fuß nach rechts und links drehen, werden verspannte und schmerzende Muskelpartien,

und damit gleichzeitig auch Knochenfehlstellungen im Körper, ausfindig gemacht. Um eine Besserung und Heilung dieser aufgefundenen Beschwerden zu erzielen, müssen die schmerzenden Körperteile aber bewegt werden.

Wenn beim oben genannten Beispiel, bei der Fußdrehung zur rechten Seite Verspannungen und Schmerzen spürbar sind, sind normalerweise bei der Drehung zur entgegengesetzten Seite keine Schmerzen vorhanden und meist ist diese Seite auch beweglicher. Sōtaiho baut auf diesem Sachverhalt auf:

Die Bewegungsrichtung geht immer von den Schmerzen weg.

Es werden die schmerzenden Bewegungen ermittelt und dann die Bewegungen zur angenehmen, schmerzfreien Seite ausgeführt. Dadurch werden die schmerzenden Körperpartien und Gelenke bewegt, ohne gegen den Widerstand der Schmerzen ankämpfen zu müssen. Die verhärteten Muskeln können sich „ausruhen“ und entspannen.

Wenn man sich zur bewegungsleichten Richtung bewegt, wird die bewegungsschwere Seite beweglicher. Daraus ergibt sich das Sōtaiho-Prinzip:

Eine Bewegung wird immer zur angenehmen, schmerzfreien Richtung ausgeführt.

Bei diesem Bewegungssystem wird das natürliche Schmerzsignal des Körpers berücksichtigt. Denn wenn bei einer Bewegung Schmerzen entstehen, signalisieren die Nerven durch diese Schmerzen: Stopp! Nicht weiter bewegen! Beim Sōtaiho spielt es keine Rolle, an welcher Körperstelle bei einer Bewegung Probleme auftreten. Wichtig ist nur zu fühlen, ob bei der Bewegung **irgendwo** im Körper Spannungen oder Schmerzen auftreten, bzw. ob die Beweglichkeit zu einer Seite hin schlechter ist.

Sōtaiho betrachtet den Körper in seiner Gesamtheit.

Die Sōtaiho-Behandlung

Ausführungen zur Sōtaiho-Behandlung

Wie schnell eine Besserung der Beschwerden mit Sōtaiho erreicht wird, ist natürlich abhängig von dem Ausmaß der Fehlstellung, bzw. der Muskelverspannung. Eine einzelne Sōtaiho-Behandlung ist oft nicht ausreichend, da die Knochen durch die verspannten Muskeln wieder in die falsche Lage zurückgezogen werden. Bei einer Fehlstellung werden nicht nur die Schmerznerve, sondern auch die Bewegungsnerven beeinträchtigt. Somit wird die Körpermotorik schlechter. Es bildet sich mit der Zeit ein falsches Bewegungsmuster.

Je länger eine Fehlstellung besteht, desto mehr kompensiert sie der Körper durch Ausgleichsverbiegungen, und es entstehen weitere Knochenfehlstellungen. Die Folge ist dann eine schlechte Haltung, außerdem kommt es an den verschiedensten Stellen zu weiteren Beschwerden. Mit der Zeit wird die schlechte Haltung zur Gewohnheit, da der Körper sich der Fehlstellung angepasst hat (siehe Kapitel *Beckenschiefstand*, Seite 31).

Damit der Körper seine auf Grund der Fehlstellung eingenommene falsche Haltung korrigiert, und sich auch das dadurch entstandene falsche Bewegungsmuster verliert, müssen Sōtaiho-Übungen über einen längeren Zeitraum hinweg täglich durchgeführt werden. Dann können sich die harten Muskeln lockern und eine dauerhafte Heilung der Beschwerden wird erreicht. Als Faustregel kann man sagen:

Die Dauer einer Behandlung ist abhängig von der Dauer der Beschwerde. Je länger eine Beschwerde vorhanden ist, bzw. sich aufgebaut hat, desto länger muss die Behandlung durchgeführt werden.

Beispiel: Bei einem plötzlichen Hexenschuss ist oft schnelle Hilfe und Schmerzlinderung möglich.

Um den Körper wirklich in ein dauerhaftes Gleichgewicht zu bringen, reichen Sōtaiho-Bewegungen manchmal nicht aus. Wichtig ist, nach den Ursachen zu forschen, damit klar wird, was zu den Fehlstellungen geführt haben mag. Dazu ist es notwendig seine Atmung, Ernährung, Angewohnheiten und Lebenseinstellung zu beobachten und wenn nötig zu ändern, um den Körper in einen dauerhaften Gleichgewichtszustand zu bringen. Ebenso ist es hilfreich, seine Haltung am Arbeitsplatz und seine Bewegungsmuster zu beobachten. Beispiel: Auf welcher Stelle der Fußsohle liegt beim Stehen der Körperschwerpunkt? Auf dem Ballen des Großen Zehs? Das wäre gut!

Wie halte ich die Schultern und den Ellenbogen? Sind sie locker, entspannt und zeigen die Ellenbogen nach unten?

Auswirkungen der Sōtaiho-Behandlung

Durch Sōtaiho ist es möglich seine Schmerzen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Sie sind nicht nur unangenehm, sondern sie helfen Probleme aufzuspüren und geben damit auch die Möglichkeit, diese Probleme zu beseitigen.

Das Bewusstsein für angenehme, bzw. unangenehme Bewegungen und die Körperbefindlichkeit wird geschärft. Das Ergebnis ist mehr Sensibilität, ein besseres Gefühl und mehr Verständnis für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse.

Zum Beispiel kündigt sich Erkältungen meist schon einen Tag früher an. Der Körper fühlt sich dann matt und energielos an und vielleicht ist auch spürbar, dass der Rücken verhärtet ist. Oft beachtet man das nicht, nimmt sich keine Auszeit, arbeitet weiter und geht mit Gewalt über seine Gefühle hinweg. Im Grunde sollte aber jetzt schon eine Therapie ansetzen, um so die anrückende Krankheit vielleicht noch zurückzudrängen oder zumindest abzuschwächen.

Durch Sōtaiho ergibt sich die Möglichkeit, selbst eine Krankheit zu bessern und eventuell zu heilen. Das beinhaltet, ein kranker Mensch sollte nicht alle Verantwortung für seine Gesundheit und seine Heilung an einen Arzt abgeben. Beim Sōtaiho muss er zum Beispiel für seine Lebens- und Bewegungsweise und damit für seinen Körperzustand selbst die Verantwortung übernehmen. Um zu gesunden muss er selber aktiv werden:

Er muss sich für die angenehme Seite entscheiden und die entsprechende Bewegung ausführen. Indem er seinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringt, werden seine natürlichen Heilkräfte aktiviert und seine Beschwerden und Krankheiten bessern sich, bzw. heilen ab.

Jeder hat Selbstheilungskräfte. Oft bringt sich der Körper selber durch unbewusste Bewegungen wieder ins Gleichgewicht, zum Beispiel durch Gähnen oder durch Bewegungen im Schlaf. Aber bei Menschen, bei denen der Körper nicht auf diese natürliche Art ins Gleichgewicht kommt, kann die Balance durch Sōtaiho-Übungen, allein oder mit Partner, erreicht werden. Die Sōtaiho-Übungen sind einfach und risikolos (bei Beachtung der einfachen Regeln) durchzuführen. Mit einem Partner sind sie aber oftmals wirkungsvoller.

Diese eigenverantwortliche Heilung ist für jeden eine wichtige Erfahrung, die zu einem tieferen Verständnis von Sōtaiho führt.

Wie stark die Wirkung der Übung ist, ist abhängig von der Schwere der Verspannung, bzw. der Knochenfehlstellung. Außerdem ist für den Erfolg das Können des Behandelnden wichtig, ebenso die Fähigkeit des Betroffenen, die Sōtaiho-Bewegungen gut auszuführen.

Der Gleichgewichtszustand des Körpers ist wichtig für jede Sportart und Bewegungsmethode, da durch einseitige oder extreme Bewegungen, beispielsweise Hochsprung, Fehlstellungen noch verstärkt werden können.

Durch Dehngymnastik oder ähnliches kann der Körper zwar geschmeidiger werden, eine Knochenfehlstellung aber nicht abgebaut werden. Darum ist es empfehlenswert, zuerst Sōtaiho durchzuführen, um so den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Anschließend ist es gut, den Körper, die Muskeln, Sehnen und Bänder durch Übungen zu stärken. Dadurch werden dann die Knochen in ihrer richtigen Position gehalten.

Zusammenfassung: Sōtaiho kurz erklärt

Sōtaiho bedeutet, durch Bewegungen die Problempunkte im Körper aufzuspüren und diese abzubauen, indem der Körper immer zur angenehmen Seite / Richtung bewegt wird.

Wenn es eine unangenehme Richtung gibt, ist die entgegengesetzte Richtung in der Regel besser und angenehmer. Es ist wichtig, den Unterschied zu erkennen und zu fühlen. Das wiederum ist nur mit aktiven Bewegungen, sowohl zur positiven als auch zur negativen Seite, möglich. Das heißt, es ist notwendig ein Stück in die negative Richtung zu gehen, um die positive Richtung zu erkennen.

Sōtaiho hilft:

- Verspannungen im Körper zu lösen
- Fehlstellungen der Knochen abzubauen
- Körperbewusstsein zu entwickeln
- Ein eigenverantwortlicher und aktiver Mensch zu werden und somit Verantwortung für den Zustand des eigenen Körpers zu übernehmen.

Körperregeln

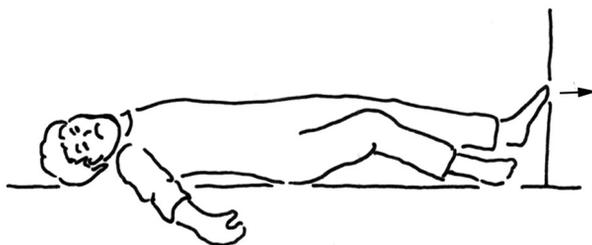
Der Körper bildet eine Einheit

Wenn wir zum Beispiel im Liegen den großen Zeh gegen einen Gegenstand drücken, so bewegen sich nicht nur die Zehenmuskeln, sondern die Bewegung zieht sich durch unseren ganzen Körper hin bis zum Kopf: durch Knöchel, Bein, Hüfte, Wirbelsäule, Finger, Hals und sogar das Gesicht verzieht sich vor Anstrengung. Je stärker man drückt, desto spürbarer wird die Bewegung im ganzen Körper:

Wenn sich ein Körperteil bewegt, bewegt sich der ganze Körper mit.

Probiere es doch selber aus: Lege dich auf den Boden und drücke mit dem großen Zeh gegen eine Wand. Stelle dir vor, du willst die Wand wegdrücken.

Bei starkem Druck wird dein ganzer Körper krumm vor Anstrengung.



Dieser Sachverhalt ist wichtig für die Wirkungsweise und damit für das Verständnis von Sōtaiho.

Das oben aufgeführte Beispiel zeigt, Bewegungen gehen durch den ganzen Körper. Bei einer ungeschickten Bewegung zum Beispiel des Fußes, können Beschwerden am Hals auftreten, da vielleicht das Genick der Schwachpunkt des Körpers ist.

Das bedeutet, dass durch eine ungeschickte Bewegung eines Körperteils (z.B. des Fußes) Beschwerden an einem anderen Körperteil (z.B. am Hals) auftreten können, obwohl dieser andere Körperteil zunächst mit der Bewegung nicht im Zusammenhang zu stehen scheint. Darum ist es zum Beispiel möglich, Kopfschmerzen mit Sōtaiho-Fußübungen zu bessern.

In der Beachtung dieser Zusammenhänge im Körper ähneln sich Sōtaiho und Akupunktur. Beide sehen den Körper als Gesamtheit und beschränken sich bei der Behandlung nicht nur auf den betroffenen Körperteil.

Bei einer Sōtaiho-Bewegung, etwa einer Drehung des Fußes nach rechts und links, sind nicht nur die Beweglichkeit oder Schmerzen im Fuß ausschlaggebend für die Entscheidung, welches die angenehme Richtung ist. Es kann sein, dass bei beiden Bewegungsrichtungen in den Füßen kein Unterschied zu spüren ist, aber dass bei der Fußbewegung nach rechts im Halsbereich Schmerzen auftreten. Bei der Fußbewegung nach links aber nicht. Es ist also nicht die Lage des schmerzenden Punktes im Körper wichtig, sondern der Qualitätsunterschied zwischen zwei entgegengesetzten Bewegungsrichtungen.

Bei einer Sōtaiho-Übung werden die Verspannungen des gesamten Körpers mit einbezogen.

Eine Sōtaiho-Bewegung beeinflusst so den ganzen Körper: Knochen, Knorpel, Gelenke und Muskeln, Bindegewebe, Sehnen und Sehnen-scheiden.

Ebenso haben Sōtaiho-Übungen auch eine positive Wirkung auf die Durchblutung und die Nerven: Wenn der durch die Knochenfehlstellung und die Verkrampfung der Muskeln entstandene Druck auf Nerven und Blutgefäße nachlässt, hören die Schmerzen auf und die Durchblutung verbessert sich.

Bewertungsskala für Beeinträchtigungen im Körper

Mit Sōtaiho-Bewegungen wird nach Beeinträchtigungen im gesamten Körper gesucht.

Die Stärke der Beeinträchtigungen bei Bewegungen kann wie folgt abgestuft werden:

Beeinträchtigung bei Bewegung:

schwach



unangenehmes Gefühl
schlechte Beweglichkeit
Spannungen
Schmerzen
Taubheitsgefühl

stark

Die Stärke einer Verspannung ist auch durch Druck auf eine Stelle zu erfühlen. Sie kann durch folgende Abstufung definiert werden:

Empfindung bei Druck auf einen Punkt:



neutrales Gefühl	→	Idealzustand
angenehmes Gefühl	→	leichte Verspannung
kitzelig	→	zunehmende Verspannung
schmerzhaft	→	zunehmende Verspannung
gefühllos (taub)	→	sehr starke Verspannung

stark

Die acht Bewegungsrichtungen des Körpers

Die Beweglichkeit des Körpers ist natürlich auch abhängig von der anatomischen Beschaffenheit der Gelenke. Aber grundsätzlich lässt sich ein Körperteil, in verschiedene Richtungen bewegen. Es gibt acht Basis-Bewegungsrichtungen, die sich zu vier Bewegungspaaren zusammenfassen lassen:

Basis-Bewegungsrichtungen:

- | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|
| vorbeugen | – | zurückbeugen |
| beugen zur rechten Seite | – | beugen zur linken Seite |
| drehen zur rechten Seite | – | drehen zur linken Seite |
| strecken | – | zurück- / zusammenziehen |



Die Bewegungen sind in Kapitel 6 *Übungen für jeden Tag* beschrieben:
Übung 3, 4, 5, 6 (ab Seite 180)

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr Informationen über Kenji Hayashi

www.arbor-verlag.de/kenji-hayashi

Workshops zum Thema

Kenji Hayashi bietet fortlaufend Sōtaiho-Seminare an – sowohl in seinem Heimat-Dojo in Hannover, als auch in anderen Städten in Deutschland.

Auf seiner Website finden Sie einen Überblick über die aktuellen Lehrgänge und Termine.

www.taido-hannover.de