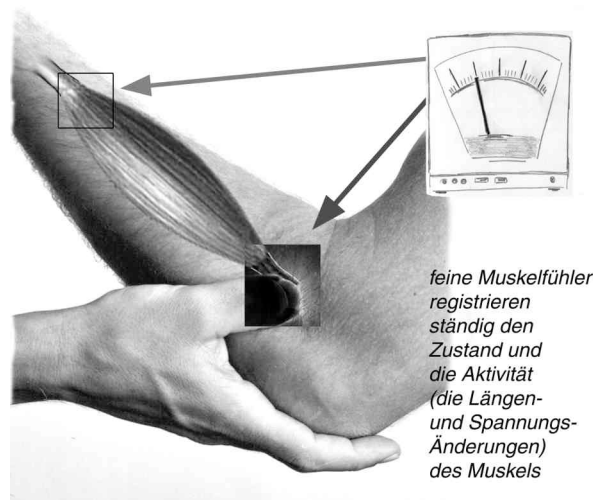


Das Konzept der Myoreflextherapie und der KiD-Übungen

Der menschliche Organismus ist *ein sich selbst regulierendes System*, das man indirekt, also über seine verschiedenen Messfühler und Sinne, beeinflussen und behandeln kann: Die *Myoreflextherapie* arbeitet an den Druck-, Muskel- und Sehnenfühlern. Indirekt erreicht sie über diese Fühler (Sensoren) die inneren Schaltzentralen des Patienten, sein zentrales Nervensystem und sein Gehirn.



Durch einen allmählichen manuellen Druckanstieg am Muskel-Sehnen-Knochen-Übergang werden über die Muskelfühler muskuläre Spannungen erzeugt. Um der eigenen Körperlichkeit wieder gewahr zu werden, werden die Messwerte dabei sanft *übersteuert*. Dies ist oft therapeutisch notwendig, weil diese Spannung aufgrund von eingeschliffenen Impuls- und Aktivitätsmustern in *Schonhaltungen* häufig *nicht* gespürt und wahrgenommen wird – so als hätte ein Schleier (der Schleier des Gewohnheitsmusters) unsere Spürmöglichkeiten verdeckt. Damit gerät unser Organismus in einen Teufelskreis.

Mittels manuellem Druck auf die Messfühler wird dieses Nicht-Spüren unterbrochen. Das Ungleichgewicht der Muskelspannung wird als leicht schmerzhaft wahrgenommen und vom Organismus erkannt. Der Regelkreis wird wieder in Gang gesetzt und an die gesunden Sollwerte der Muskelspannung erinnert. So dient der Therapeut dem Patienten gleichsam wie ein *Spiegel* und hilft ihm, die entsprechende Störung zu registrieren, bewusst zu erleben und zu korrigieren.

Wie der Name Myo-Reflex-Therapie sagt, geht es bei diesem Therapie- und Übungs-Konzept primär um die Muskulatur (griechisch: myo) des Menschen. Zum einen werden diese über körpereigene *Reflexe* in ihrer Grundanspannung reguliert. Überdies meint der Begriff Myo-Reflex, dass der Patient in der Therapie und über die Übungen eine *Spürhilfe* bekommt. So wird dem Organismus sein eigener körperlicher, neuromuskulärer Zustand vermittelt, also *gespiegelt und reflektiert* und damit der Selbstregulation (wieder) zugänglich gemacht. Eng damit verbunden ist zudem die *Reflexion des eigenen Verhaltens* und eine entsprechende Veränderung des seelischen Befindens.

Bei der myoreflextherapeutischen Übersteuerung misst der Organismus Werte, die seine Maximalwerte so weit überschreiten, dass der Organismus auf dieses Missverhältnis aufmerksam wird, die inneren Daten abgleicht und eine *Neuregulierung* einleitet. Die Überspannung wird durch Impulse ans Rückenmark und von dort ans Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn, das den normalen, gesunden Spannungszustand gespeichert hat, sorgt nun dafür, dass dieser Zustand wieder angestrebt wird.

Bei der Myoreflextherapie geht es also in erster Linie um die Auflösung der zu hohen inneren Anspannung im Muskel bzw. im Muskel-Nerven-System und damit um eine **innere Entspannung und Entstressung**.

Die **Myoreflexmethode** deckt angespannte Muskelstrukturen und entsprechende Körperimpulse auf und macht sie dem Organismus bewusst. Die Therapie hält dem Organismus des Patienten gleichsam einen Spiegel vor und leitet auf diesem Weg eine Regulation ein.

Die **KiD-Übungen** (*Kraftentfaltung in Dehnungspositionen*) und die *Druckpunkte im Gesicht* lösen an den Messfühlern und Ansätzen der Muskulatur dieselben Regulationsvorgänge aus, wie sie durch die Myoreflextherapie hervorgerufen werden.

Was in der Myoreflextherapie der Fingerdruck des Therapeuten leistet, nämlich die gezielte, systemische, sinnvoll kombinierte Stimulation der Muskelfühler (der Sensoren des Körpers), das leistet bei den KiD-Übungen die aktive Körperbewegung des Patienten und die reale Inanspruchnahme und Berührung der verschiedenen Muskeln und Körperbereiche.





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**.

>>

www.myoreflex.de

Mosetter K. & Mosetter R. (2008). Schmerzen heilen mit der KiD-Methode. Düsseldorf: Patmos.

Mosetter, K. & Mosetter, R. (2006). Myoreflextherapie Band 1: Einführung in Muskelfunktion und Schmerz. (2. Auflage). Konstanz: Vesalius.

Mosetter, K. & Mosetter, R. (2003). Kraft in der Dehnung. Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma. Düsseldorf, Zürich: Patmos.