

chW *Scriptum*

Klinische Manualpraxis

Grifftechniken zur Entspannung in der Medizin

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2021

chW c.hinterseher Wissen!

www.c-hinterseher.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Klinische Manualpraxis	1
Grifftechniken zur Entspannung in der Medizin	1
Lassen Sie uns starten... ..	4
Agentien der Entspannung	4
Catecholamine	4
beta-Endomorphin	5
Dynorphin.....	5
Methoden der Entspannung.....	5
Effleurage	5
Petrissage	6
Coupage.....	6
Griffe der Entspannung: Einpunkt-, Zweipunkt-, Dreipunktgriff	6
Organe der Entspannung und praktische Anwendungen	7
Occipitale Triangel-Zone: „Occipital triangle“	7
Anwendungsempfehlung für die Occipitale Triangel-Zone	7
Wirkungen der Anwendung an der Occipitalen Triangel-Zone	8
Carotid-Triangel-Areal: „Carotid triangle“	9
Anwendungsempfehlung für das Carotid-Triangel-Areal	10
Wirkungen der Anwendung am Carotid-Triangel-Areal	10
Submandibuläre Triangel-Zone: „submandibular triangle“	11
Anwendungsempfehlung für die submandibuläre Triangel-Zone	12
Wirkungen der Anwendung an der submandibulären Triangel-Zone	12
„Ballen-Sohlen-Reflexmassage“	13
Anwendungsempfehlung für die „Ballen-Sohlen-Reflexmassage“	14
Wirkungen der Anwendung der „Ballen-Sohlen-Reflexmassage“	14
Besonderer Anwendungs-Tipp: „Manualpraxis-Öl“	15
Fragen & Antworten	15
chW Homepage	16
chW Newsletter	16
chW App	16

Lassen Sie uns starten...

Im Laufe dieses Scriptums wird das Thema der Grifftechniken und deren Anwendung vom Anfang, von der Basis ausgehend im Detail betrachtet. Denn mit diesen Techniken lassen sich herausragende, gar „magische“ Momente und Effekte erzielen.

Als Rahmenbedingung legen wir Ihnen als Therapeutin / als Therapeut ans Herz, für eine entspannte, ruhige und ausgeglichene Grundstimmung bei sich selbst und in den Räumlichkeiten zu sorgen. Es geht um Entspannungstechniken, die für optimierte Ergebnisse weder Durchsetzungskraft noch Druck oder Zeitdruck erfordern oder wünschen.

Agentien der Entspannung

Dieses Kapitel zeigt, auf was genau sich (ein)wirken lässt durch die verschiedenen Grifftechniken. Wenn es um eine Manualpraxis im Rahmen einer **Entspannung**, einer **Stoffwechsel- oder Muskelrelaxation** geht, ist immer das folgende Triplet von Bedeutung, damit sich eine Systemwirkung, und nicht lediglich eine Wirkung auf z. B. einzelne Muskeln erreichen lässt.

Catecholamine

Folgende Catecholamine sind in diesem Zusammenhang bekannt:

- **Dopamin** als Grundlage für zentrale Motorik und als Neurotransmitter des **Kleinhirns** → zentrale Motorik und Koordination des Systems sowie Propriozeption (Eigenwahrnehmung)
- **Noradrenalin** mit Wirkung über die **alpha-Rezeptoren** des **Sympathicus**
- **Adrenalin** mit Wirkung über die **beta-Rezeptoren** des **Sympathicus**

Der Sympathicus sorgt dabei für Entspannung, wenn er regulativ beeinflusst, also zurückgefahren wird.

Bei den **Catecholaminen** handelt es sich um **Aminosäureverbindungen** und damit ganz kleine Moleküle, die sich auf manualpraktische Art und Weise erreichen lassen. Sie wurden ersterforscht von **Walter CANNON**, dem „Vater des Sympathicus“. Nach seiner Erstuntersuchung wurde die „fight and flight-Reaktion nach Walter CANNON“ (Kampf & Flucht) 1915 populär und löste große Aufmerksamkeit für dieses Thema aus.

1988 baute **Jeffrey Alan GRAY** diese Idee weiter aus: Es wurden Ausweitungen zu der Idee von Walter CANNON gefunden und die Aspekte „flight and fright“ (Kampf & Schreck) ergänzt, so dass der Ansatz nun lautete: „freeze, flight, fight and fright“ (Erstarren & Flucht, Kampf & Schreck).

Im Moment der größten Catecholamin-Erregung sind wir besonders aufnahmefähig. Im Status des „Freeze“ spielen **traumatisierende Phänomene** eine große Rolle: schmerztraumatische Erfahrungen entstehen, ein Schmerzgedächtnis oder Dauer-Gedächtniseintragungen wie z. B. ein posttraumatisches Belastungssyndrom bilden sich aus. Interessant ist also hier, den Zustand des „Freeze“, der Hypervigilanz als „erhöhter Wachsamkeit“, möglichst klein zu halten und herunter zu kühlen.