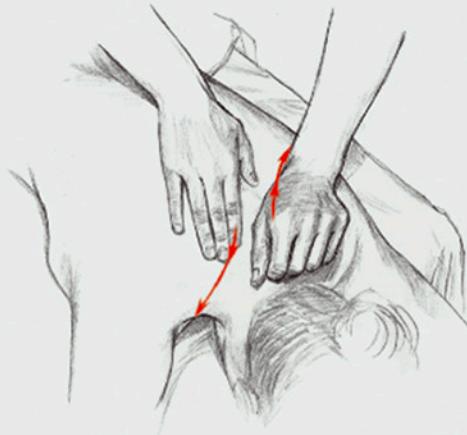




Praxisbuch der

Eva-Marie Batschko
Susanne Dengler



Rhythmischen Massage

MAYER



Eva-Marie Batschko | **Praxisbuch der Rhythmischen Massage**
Susanne Dengler

Eva-Marie Batschko
Susanne Dengler

**Praxisbuch der
Rhythmischen Massage**

nach Wegman / Hauschka

Zeichnungen von Nadja Holland

MAYER

**Schriften der Carl Gustav Carus Akademie
für eine Erweiterung der Heilkunst**

Herausgegeben von Professor Dr. Volker Fintelmann

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86783-018-8

© 2011 Verlag Johannes M. Mayer & Co. GmbH, Stuttgart
Umschlaggestaltung, Typographie, Satz: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Gulde-Druck, Tübingen

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung des Werkes außerhalb
der Grenzen des Urhebergesetzes ist unzulässig und strafbar.
Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages beziehungsweise
der Akademie ist es nicht gestattet, das Werk unter Verwendung
mechanischer, elektronischer und anderer Systeme in irgendeiner
Weise zu verarbeiten und zu verbreiten. Insbesondere vorbehalten
sind die Rechte der Vervielfältigung – auch von Teilen des Werkes –
auf photomechanischem oder ähnlichem Wege, der tontechnischen
Wiedergabe, des Vortrags, der Funk- und Fernsehsendung,
der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, der Übersetzung
oder anderweitigen Bearbeitung.

Inhalt

7 Einleitung

8 Geschichte und Entwicklung der Rhythmischen Massage

9 Ita Wegman

10 Margarethe Hauschka-Stavenhagen

12 Zur Durchführung der Rhythmischen Massage

17 Griffqualitäten in der Rhythmischen Massage

18 Charakterisierung der Grundgriffe

BEHANDLUNGSABLÄUFE

24 Rückenmassage

25 Rücken- und Nackenbehandlung

25 Abstriche

25 Eingangslemniskate

27 Friktionen am Hinterhauptsrand

28 Kaninchengriff

28 Knetlinien des Nackens

30 Vorlockern in drei Linien

31 Kneten des 7. Halswirbels

31 Tannenbaum

33 Kneten der rechten Körperhälfte

34 Wärmekreise

37 Kreuzbehandlung

37 Eingangslemniskate auf dem Kreuz

37 Lendenraute ausstreichen

38 Lendenraute kneten

38 Kreuzbein auskneten

39 Strahlenförmiges Kneten des Beckens

40 Beidhändiges Daumenkneten

40 Keimblatt

41 Nackenableitung und Armmassage im Sitzen

41 Nackenableitung

41 Abstriche

41 Beidhändiges Daumenkneten

41 Kneten des 7. Halswirbels

42 Kneten entlang der Wirbelsäule

42 Tannenbaum

42 Friktionen am Hinterhauptsrand

42 Kaninchengriff

43 Armmassage aufwärts im Sitzen

43 Behandlung der Hand

43 Phasenverschobene Kreise

43 Kneten der Außen- und Innenkante

45 Ausstreichen der Zwischenräume der Mittelhandknochen

45 Finger-Lemniskaten

45 Einhandkneten der Handballen

45 Phasenverschobene Kreise

46 Unterarm- und Oberarmbehandlung

46 Drei Effleuragen

49 Kneten am Unterarm

50 Kneten am Oberarm

51 Friktionen

52 Walken

53 Schulterkappchen

- 54 Bauchmassage**
- 54 Wärmekreise
- 55 Beidhändiges Vorlockern
- 56 Dickdarmgriff
- 56 Knetlinien
- 58 Friktionen
- 60 Querwalken

- 63 Beinmassage aufwärts in Rückenlage**
- 63 Fußbehandlung
- 63 Beidhändige Abstriche
- 63 Phasenverschobene Kreise
- 63 Kneten des Quergewölbes
- 64 Kneten der Außen- und Innenkante
- 65 Kneten der Fersenränder
- 66 Friktionen um die Fußknöchel
- 66 Fußsohlenabstriche
- 68 Waden- und Oberschenkelbehandlung
- 68 Beidhändige Effleuragen
- 70 Kneten der Wade
- 71 Lemniskaten am Kniegelenk
- 72 Friktionen am Knie
- 73 Daumenkreuzgriff
- 74 Reitergriff
- 75 Einhandkneten entlang der »Hosennaht«
- 75 Zweihandkneten der dorsalen Oberschenkelmuskulatur
- 76 Walken
- 77 Wärmekreise

- 78 Oberschenkel- und Hüftmassage in Seitenlage**
- 79 Effleuragen und Wärmekreise
- 80 Kneten
- 82 Walken
- 83 Flutwelle

ANHANG

- 86 Die Nachruhe**

- 88 Öle und Indikationen**

- 91 Lehrplan der dreijährigen Ausbildung in Rhythmischer Massage an der Carus Akademie Hamburg**

- 93 Literaturverzeichnis**

- 94 Kurzbiographien**

Einleitung

Das Wesen der Rhythmischen Massage und ihr kosmischer Zusammenhang ist auf unnachahmliche Weise bereits von Margarethe Hauschka in ihrem Buch »Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman« beschrieben worden. Es ist und bleibt die spirituelle Quelle und Forschungsgrundlage für alle Masseure.

Das vorliegende Buch ist die Frucht eines langen und aufwendigen Arbeitsprozesses. Meine 40-jährige praktische Erfahrung mit der Rhythmischen Massage und die Lehrtätigkeit an der Carus Akademie in Hamburg haben mich ermutigt, gemeinsam mit Susanne Dengler (Text) und Nadja Holland (Illustrationen) dieses Buch für unsere Schüler zu veröffentlichen. Mein Buch »Einführung in die Rhythmischen Einreibungen nach Wegman / Hauschka« bildet die Grundlage für die vorliegenden Ausführungen. Wir schildern die Grundformen und ihre Abläufe und damit das Praxis-Konzept unseres ersten Ausbildungsjahres an der Carus Akademie.

Weil unser Buch auch als Nachschlagewerk für die Urformen gedacht ist, sind Variationen hier nicht aufgeführt. Es ist ein Praxisbuch, in dem die einzelnen Arbeitsschritte detailliert beschrieben werden, um die Technik nachvollziehbar und durchsichtig zu machen.

Das vorliegende Buch kann natürlich keine Ausbildung ersetzen.

Es möge durch die Illustrationen, die Charakterisierung der Griffe und die Verlaufsbeschreibungen zu einem tieferen Verständnis dieser besonderen Behandlungsmethode führen.

Wir danken den Schülern unserer Ausbildungskurse, die uns anregten, die einzelnen Abläufe der Griffe immer konkreter zu beschreiben.

*Eva-Marie Batschko
Hamburg, Johanni 2010*

Geschichte und Entwicklung der Rhythmischen Massage

Die Rhythmische Massage ist eine relativ junge Behandlungsmethode und gehört zum festen Bestandteil Anthroposophischer Therapien in allen Medizinisch-Therapeutischen Einrichtungen.

Sie wurde seit 1921 im Klinisch-Therapeutischen Institut in Arlesheim (Schweiz) durch Dr. Ita Wegman entwickelt und praktiziert.

Ihr Impuls knüpfte unmittelbar an die sogenannte »Schwedische Massage« von Per Henrik Ling (1776–1839) an. Per Henrik Ling war als Offizier an Rheuma erkrankt und heilte sich durch Fechtübungen von seinen schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.

Diese Erfahrungen flossen in die Entwicklung seiner Heilgymnastik und Massage ein, die eine Neuschöpfung und Impulsierung der Heilbehandlung darstellen.

Die Differenzierung seiner Massagegriffe in dynamisch, chemisch-biologisch und mechanisch knüpfte an die Säfte- und Elementenlehre des Hippokrates und damit an Asklepios (askelos = erschöpft/epios = heilend) an.

In der griechischen Mysterien-Medizin konnte der Arzt-Priester den Zusammenhang des Menschen mit dem Makrokosmos wiederherstellen.

Durch Hippokrates wurde die Medizin exoterisch.

Die Vier-Säfte-Lehre zeigt deutlich das Verhältnis des Menschen zu seinen

Temperamenten und den Wesenszusammenhängen mit den Elementen.

Wo sich das Geistig-Seelische mit dem Physisch-Lebendigen verbindet, können die drei Qualitäten der Massage Per Henrik Lings auch heute noch als Anregung dienen:

- Das mechanische Prinzip der Behandlung wirkt auf den physischen Leib bei Frakturen, Bänderzerrungen und Verstauchungen.
- Die chemisch-biologisch ausgeführte Technik dient dem Lebensleib mit seinen Stauungen und Stockungen.
- Die dynamisch durchgeführte Griffqualität wendet sich an den Seelenleib mit seinen Schmerzzuständen, Verspannungen und Verhärtungen.

In einer Behandlung bewirkt das Ineinandergreifen dieser drei Grundgesten die Harmonisierung der Wesensglieder und erzeugt ein inneres Gleichgewicht, das die Gesundheit immer neu gebiert.

Die drei Griffqualitäten Per Henrik Lings wurden von Ita Wegman weiterentwickelt.

Schon vor ihrem Medizinstudium hatte sie die Schwedische Massage gelernt und auch praktiziert.

Ita Wegman knüpfte unmittelbar an die alte Mysterienmedizin an und entwickelte mit der Rhythmischen Massage gleichzeitig eine neue Technik, die sich mit den Kräften des Lebendigen im Menschen

(Ätherleib) und im Kosmos (Ätherwelt) verbindet.

Die Sogwirkung, eine Signatur der ätherischen Welt, aber auch die besonderen Formen in der Massage (z. B. die Spirale, die Lemniskate und die phasenverschobenen Kreise) sind Neuschöpfungen, die den Bewegungen des Sternenhimmels (Astralwelt) abgelauscht wurden.

Diese Qualitäten urständen in der Menschenkunde Rudolf Steiners.

Die Entwicklung der Mysterien-Medizin und die Verwandlung der Lebens- und Sternenkkräfte in die Griffqualitäten weisen auf einen Zukunfts- und Entwicklungsaspekt der neuen Behandlungsmethode hin.

Ita Wegman

(22. Februar 1876–4. März 1943)

wurde als Kind niederländischer Eltern in Java (Indonesien) geboren.

Um 1900 zog sie endgültig nach Mitteleuropa und ließ sich in Heilgymnastik und Massage ausbilden.

1902 fand in Berlin die erste Begegnung mit Rudolf Steiner statt: Ita Wegman wurde Mitglied in der von ihm geleiteten Deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft.

1906–1911 Medizinstudium in Zürich mit Arztdiplom; anschließend eigene Praxis für Frauenheilkunde in Zürich.

Ab 1917 entwickelte Ita Wegman aus der Mistel ein Arzneimittel zur Krebsbehandlung (»Iscar«, später »Iscador«).

Nach Rudolf Steiners erstem Medizinerkurs im Frühjahr 1920 kam der Impuls,

eine Klinik in der Nähe von Dornach zu gründen.

In Arlesheim eröffnete Dr. Ita Wegman dann am 8. Juni 1921 das Klinisch-Therapeutische Institut (heute »Ita Wegman Klinik«).

In den folgenden Jahren entwickelte sie auf Anregung Rudolf Steiners nicht nur die Rhythmische Massage, sondern auch Wickel und Auflagen als äußere Anwendungen.

1922 folgte ebenfalls in Arlesheim die Gründung des heilpädagogischen Heimes »Haus Sonnenhof« und der Laboratorien (heute »Weleda«).

In der Sylvesternacht 1922/1923 erlebte Ita Wegman den tragischen Brand des ersten Goetheanums in Dornach mit. Dieses Erlebnis bewegte sie so tief, dass es in ihr zur Geburtsstunde für die Erneuerung der Mysterien-Medizin wurde und sie ihre ganzen Kräfte der Anthroposophie zur Verfügung stellte.

So wurde Ita Wegman dann bei der Neugründung der Anthroposophischen Gesellschaft an Weihnachten 1923 von Rudolf Steiner in den Vorstand berufen und als Leiterin der Medizinischen Sektion eingesetzt.

Die Zusammenarbeit mit Rudolf Steiner wurde immer enger.

Als dieser Ende September 1924 so schwer erkrankte, dass er das Bett nicht mehr verlassen konnte, übernahm Ita Wegman die Pflege und (mit Dr. Noll) die ärztliche Betreuung Rudolf Steiners. Gemeinsam mit ihm entstand in dieser Zeit das medizinisch-anthroposophische

Grundlagenwerk »Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen«.

Rudolf Steiner starb am 30. März 1925. Sein Tod war ein enormer Einschnitt im Leben Ita Wegmans.

Sie führte ihre bisherigen Aktivitäten aber unvermindert fort, widmete sich ihren Patienten, reiste viel und hielt Vorträge und esoterische Zusammenkünfte.

Aufsätze erschienen in der Wochenschrift »Das Goetheanum« und in der von ihr begründeten Zeitschrift »Natura«.

Viele dieser Impulse und Intentionen wurden aber missverstanden.

1935 wurde Ita Wegman deshalb von der Generalversammlung aus der Anthroposophischen Gesellschaft ausgeschlossen.

1936 Gründung einer Dependance der Klinik in Ascona und des heilpädagogischen Heimes »La Motta« in Brissago.

1940 Umzug nach Ascona.

1943 Tod Ita Wegmans in Arlesheim.

Margarethe Hauschka-Stavenhagen

(6. August 1896 – 7. Juli 1980)

wurde in Hamburg geboren.

Schon früh kam sie mit der Anthroposophie in Berührung.

Nach ihrem Medizinstudium in München erlernte sie die Massage während ihrer ersten beruflichen Tätigkeit im Sanatorium ihres Onkels in Kreuth.

Auf Anregung von Friedrich Husemann absolvierte sie außerdem eine Ausbildung

in Heileurythmie, bevor sie 1925 als Assistenzärztin in seinem Sanatorium arbeitete.

Von 1927 bis 1929 war sie in der Dependance der Ita Wegman Klinik in Figino bei Lugano tätig und danach direkt im Klinisch-Therapeutischen Institut in Arlesheim.

Dort erhielt sie von Ita Wegman zwei Aufgaben: erstens die Künstlerische Therapie zu entwickeln und zweitens die Rhythmische Massage auszuarbeiten. Gemeinsam mit Ita Wegman wurden die Grundformen und Griffqualitäten erarbeitet.

Margarethe Stavenhagen begleitete den von Ita Wegman eingeführten Pflegekurs mit Massageunterricht für Pflegende und Medizinstudenten.

Der Zweite Weltkrieg beendete die Zusammenarbeit mit Ita Wegman.

Ita Wegman starb 1943 in Arlesheim.

1940 wurde die Klinik zwangsevakuert.

Margarethe Stavenhagen übersiedelte zusammen mit Dr. Rudolf Hauschka nach Österreich und übernahm die ärztliche Leitung der Gnadenwalder Kuranstalten in Hall (ebenfalls eine Dependance der Ita Wegman Klinik), bis diese 1941 von der Gestapo geschlossen und Margarethe Stavenhagen verhaftet wurde.

1942 heiratete sie Rudolf Hauschka in Wien.

Nach dem Krieg war Margarethe Hauschka im Biologischen Krankenhaus Höllriegelskreuth bei München als leitende Ärztin tätig und begann sogleich die Rhythmische Massage zu unterrichten.

1950/1951 zog es Margarethe und Rudolf Hauschka nach Eckwälden.

Dort entstand das WALA-Heilmittel-Labor.

In Stuttgart und Den Haag fanden die ersten Kurse in Rhythmischer Massage statt.

Durch die Mitarbeit von Irmgard Marbach entstand schließlich in Boll die Schule für Künstlerische Therapie und Massage, die am 25. Februar 1962 eingeweiht wurde.

Fortan fanden dort Grund- und Aufbau-kurse in Rhythmischer Massage statt.

Zu den ersten Lehrern gehörten Olga Smits und Irmgard Marbach.

Margarethe Hauschka war für die Anthroposophische Menschenkunde verantwortlich, und Rudolf Hauschka hielt Vorträge zur Heilmittellehre und über Ernährung.

Die Demonstration der Massagegriffe und die Einführung in die Technik wurden von Margarethe Hauschka persönlich geleitet.

Frau Smits und Frau Marbach leiteten die Übstunden.

Nach den Grundkursen wurden zwei Fortbildungskurse angeboten, sodass die Grundausbildung zunächst 8 Wochen dauerte.

Später kamen themenbezogene Arbeitswochen dazu.

Nach dem Tod von Margarethe Hauschka übernahmen Irmgard Marbach und Dr. Margarethe Tietze die Leitung der Schule.

Heute gibt es mehrere Schulen, die mit der Medizinischen Sektion am Goetheanum Dornach zusammenarbeiten:

- Margarethe Hauschka Schule in Boll
- Schule für Rhythmische Massage in Arlesheim (Schweiz)
- Carus Akademie in Hamburg
- Ita Wegman Akademie in Graz (Österreich)

Ausbildungsinitiativen entstanden außerdem in Brasilien, Südafrika, Italien, Russland, den Niederlanden und Australien.

Weitere Informationen unter www.medsektion-goetheanum.org

BEHANDLUNGSABLÄUFE

Rückenmassage

Lagerung des Patienten

Der Patient ruht, mit Unterhose bekleidet, in Bauchlage auf der Behandlungsliege.

Zuerst bedecke ich seinen Oberkörper mit zwei quer liegenden Handtüchern, umhülle den Rand der Unterhose und schiebe sie bis zur Gesäßfalte zurück. Dann lege ich das Laken und die Wolldecken von rechts und links um Beine und Oberkörper und bedecke die Arme mit Flanell-Ärmeln, um den Wärmeverlust zu minimieren.

Das verstellbare Kopfteil erhält seine richtige Höhe, damit der Nacken entspannt ist und der Patient frei atmen kann.

Die Arme liegen locker auf den Armstützen.

Eine Knierolle unter den Fußgelenken verhindert deren Überstreckung und sorgt für eine Entspannung der unteren Rückenmuskulatur.

Die Füße werden nun locker mit der Wolldecke umhüllt.

Oberkörper oder Becken können je nach Bedürfnis durch ein Kissen entspannt gelagert werden.

Stand des Behandlers

Zum Patienten gewandt, stehe ich in leicht geöffneter Schrittstellung an seiner linken Körperseite; mein Blick ist kopfwärts gerichtet.

Die gesamte Behandlung erfolgt in dieser Position.

Um die vorhandene Wärme zu bewahren, decke ich nur diejenigen Körperteile auf, die behandelt werden sollen.

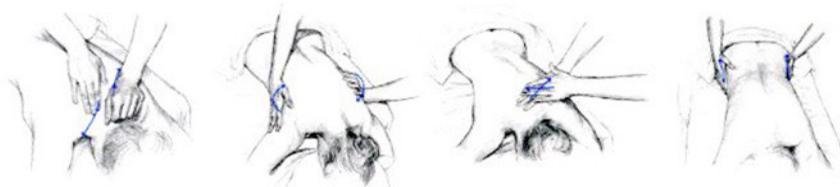
Danach werden sie sogleich wieder mit Handtüchern bedeckt.

Rücken- und Nackenbehandlung

Abstriche

(siehe Buch »Einführung in die Rhythmischen Einreibungen nach Wegman/Hauschka«)

Eingangslemniskate



Mit beiden Händen gleichzeitig zwischen den Schulterblättern beginnend, taucht meine linke Hand mit der Handwurzel, die rechte mit den Fingerbeeren leicht in das Gewebe ein.

Während sich die rechte Hand in leichtem Bogen nach oben außen bewegt und das Schultergelenk und Schulterblatt in einer kreisenden Bewegung umhüllt, bewegt sich die linke Hand in leichtem Bogen nach unten außen und umkreist schwingend die Schulterblattspitze bis in die Seite.

Dort angekommen, liegen sich beide Hände diagonal versetzt gegenüber und beginnen in den Lemniskatenbögen im Uhrzeigersinn gleichzeitig bis zum inneren Umkehrpunkt zu verdichten. Dabei taucht die rechte Hand, sich in sattem Gewebekontakt öffnend, mit der Handwurzel in das Gewebe ein und lässt es über die Ballen bis zur Mittelhand gleiten.

Bei der linken Hand gleitet das Gewebe im gesamten Ballenbereich der Hand von der Kleinfingerseite in Richtung Daumenballen.

Abb. 1

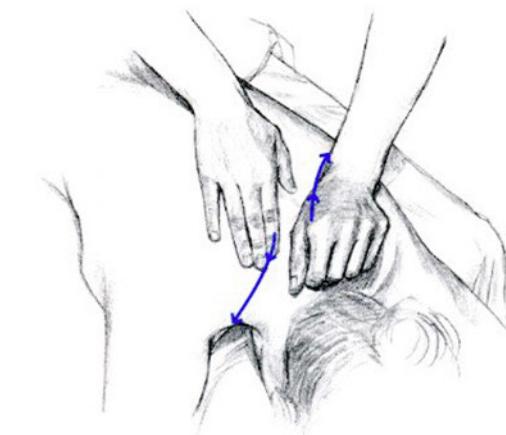


Abb. 2



Liegen sich beide Hände in den Flanken gegenüber, ist der größte Punkt der Verdichtung erreicht.

Im Anschluss daran erfolgt in einer lösenden Gebärde in der Phase des Saugens das »Leichten«, dessen Wirkung entgegen der äußeren Bewegung in die Tiefe des Gewebes sich entwickelt. Danach wird das Gewebe langsam entlassen, und die beiden Hände schwingen in einem Halbbogen zurück zur Wirbelsäule.

Während die rechte Hand den Kontakt im Kreuzungspunkt über der Wirbelsäule zum Gewebe behält, löst sich die linke Hand, kreuzt über die rechte und schwingt, den Kontakt auf der gegenüberliegenden Körperseite wieder aufnehmend, nach außen zum Musculus latissimus dorsi.

(Im Kreuzungspunkt über der Wirbelsäule ist die größte Weite, der äußere Umkehrpunkt.)

Sind beide Hände erneut diagonal versetzt in den Flanken angekommen, beginnen sie, wie oben beschrieben, wieder mit dem gleichzeitigen Verdichten, jetzt gegen den Uhrzeigersinn. Dieses rhythmische Schwingen zwischen Wirbelsäule und Flanken wiederholt sich einige Male und endet schließlich seitlich am Becken mit einem Abstrich.

Dieser beginnt unterhalb des Beckenkamms (Crista iliaca) auf dem Musculus gluteus medius und klingt in Richtung Trochanter major aus.



Abb. 3

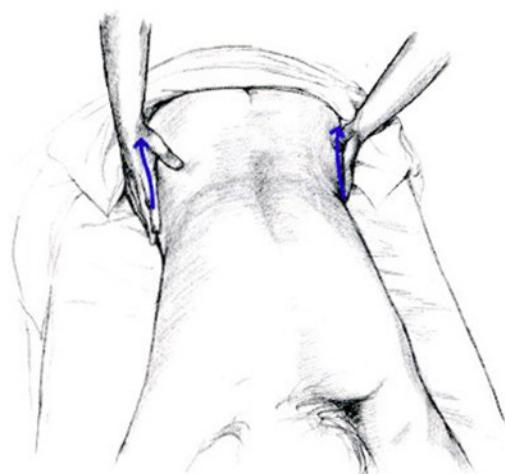
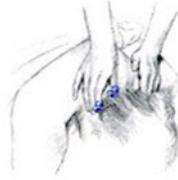


Abb. 4

Friktionen am Hinterhauptsrand



Meine linke Hand ruht leicht und entspannt auf der linken Schulter des Patienten.

Die rechte Hand öffne ich so weit, dass die Daumenbeere und die Beere des Mittelfingers entlang des Hinterhauptsrandes (Linea nuchae) von lateral (Processus mastoideus) nach medial bis zum Hinterhauptsloch kleine Friktionen durchführen können.

Dabei werden zuerst die Ansätze des Musculus sternocleidomastoideus behandelt.

Anschließend werden in Richtung Wirbelsäule die Muskelansätze des Musculus trapezius in der ersten Linie auf dem Hinterhauptsrand gelöst.

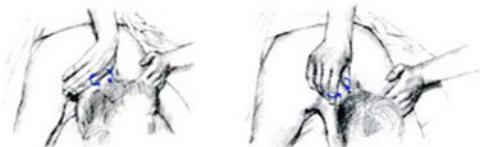
Die Daumenbeere beschreibt dabei kleine spiralförmige Bewegungen im Uhrzeigersinn, die Mittelfingerbeere gegen den Uhrzeigersinn.

Sind beide Finger mit den Friktionen am Hinterhauptsloch angekommen, erfolgt die zweite Linie etwas unterhalb der ersten, und die dritte unterhalb des Hinterhauptsrandes.



Abb. 5

Kaninchengriff



Danach öffnet sich meine rechte Hand wieder und geht vom Hinterhauptsrand bis zum 7. Halswirbel auf dem Musculus trapezius in das Einhandkneten über. Dieses kann so oft wiederholt werden, bis sich die Spannung im Gewebe und im Nackenband löst.

Im Anschluss an den Kaninchengriff kann jedes Mal in einem fließenden Übergang das phasenverschobene Zweihandkneten des 7. Halswirbels angeschlossen und mit einem Tannenbaum oder Abstrich der Griff beendet werden.

Abb. 6

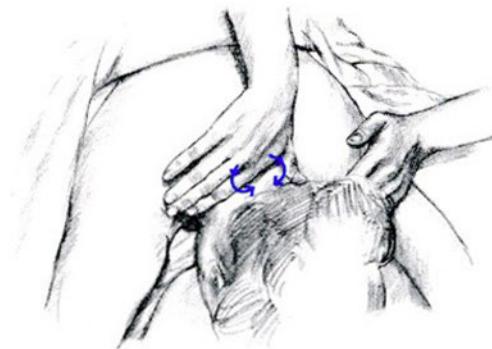


Abb. 7



Knetlinien des Nackens



Ich beginne nun das phasenverschobene Zweihandkneten zuerst der rechten Nackenseite vom Hinterhauptsrand über den 7. Halswirbel bis zum Schultergelenk entlang des absteigenden und querverlaufenden Teiles des Musculus trapezius.

Abb. 8



Am Schultergelenk geht das phasenverschobene Zweihandkneten in den Reitergriff über.

Dabei wendet sich die rechte Hand nach der letzten Knetung auf dem Musculus trapezius so, dass sie wie ein »Reiter auf dem Pferd« auf dem Musculus deltoideus zu »sitzen« kommt.

Die Finger weisen zur Rückseite des Armes zum Musculus triceps brachii, der Daumen zur Vorderseite, zum Musculus biceps brachii.

Sie behalten dabei ihre kreisende Knetrichtung gegen den Uhrzeigersinn bei. Die linke Hand verlässt beim letzten Lösen auf dem Musculus trapezius gleichzeitig ihre Position, gleitet leicht über das Schulterdach (Acromion) und taucht beim nächsten Verdichten, ebenfalls als »Reiter« auf dem Musculus deltoideus »sitzend«, in das phasenverschobene Zweihandkneten ein.

Am Muskelansatz des Musculus deltoideus, an der Tuberositas deltoidea humeri, verwandle ich die Bewegung des Knetens in ein tief saugendes Walken.

Die rechte Hand schwingt dabei auf die Rückseite des Oberarmes und taucht auf dem Musculus triceps brachii ins Gewebe ein, während die linke Hand auf der Vorderseite des Oberarmes, auf dem Musculus biceps brachii, eintaucht. Das Walken endet am Ellenbogengelenk.

Abb. 9

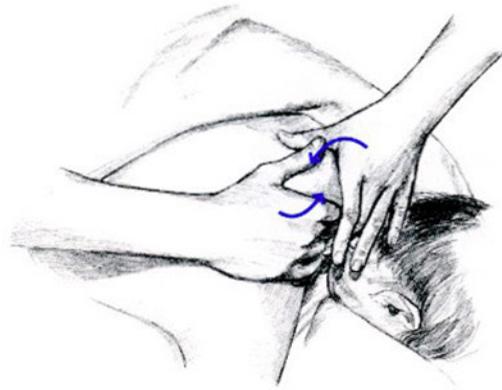


Abb. 10

