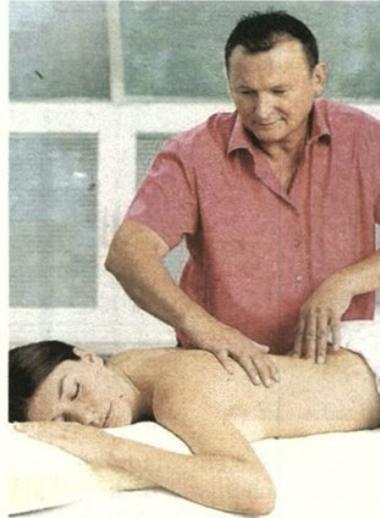




GESUND

WAS TUN BEI

Schmerzen im Rücken, Nacken oder Kopf und Bandscheibenprobleme können auf eine Fehlstellung des Beckens zurückzuführen sein. Eine ganzheitliche Behandlung, die den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt, hilft Beschwerden zu lindern. Damit ist sogar die Vorbeugung von Wirbelsäulenleiden möglich.



Mit einem speziellen Gerät wird das Becken vermessen. Energieübung (rechts).

Von Karin Rohrer-Schausberger

„80 Prozent meiner Schmerzpatienten haben einen ärztlich diagnostizierten Schiefstand des Beckens“, betont Walter Sagan, Sport- und Heilmasseur sowie energetischer Wirbelsäulen-Therapeut.

„Häufig sind schwere körperliche Arbeit, ausgeprägter Bewegungsmangel, ständiges Sitzen vor dem Computer sowie seelische Faktoren schuld an den Schmerzen. Durch zu wenig Bewegung bilden sich die Muskeln zurück, und so verliert die Wirbelsäule ihre wichtigste Stütze. Der ganze Körper ist nämlich stark von der Gesundheit der Wirbelsäule abhängig, denn mit ihr sind viele Gewebe, Drüsen und Organe verbunden.“

Die oben angeführten Symptome treten bei vielen Menschen erst im Alter ab etwa 30 auf. Wenige bedenken aber, dass die Basis für eine

gesunde Wirbelsäule bereits in der Jugend gelegt wird. Es handelt sich um jene entscheidende Phase, in der die Wirbelsäule wächst und in der vorsorglich eine Kontrolle erfolgen sollte.

„Ich gehe davon aus, dass der Mensch ein interaktives System von Energiefeldern darstellt, die in dynamischem Gleichgewicht miteinander stehen. Verspannungen verursachen ein Ungleichgewicht. Meine Aufgabe ist es, dieses langfristig wieder ins Lot zu bringen“, berichtet Walter Sagan.

Als Energetik-Spezialist beschäftigt er sich mit der Balance des Energiehaushaltes, der über den körperlichen Funktionen steht. Die Versorgung wird über die sogenannten Meridiane, welche den Körper wie Linien überziehen, gewährleistet.

Um Abweichungen von der Norm messbar zu machen, setzt Sagan das sogenannte

Schon kleinste Fehlstellungen können Blockaden auslösen

BECKENSCHIEFSTAND?



Fotos: Sagan (2), Jenia Hamming (1)

Acromiopedalimeter ein. Dieses spezielle Schulter-Becken-Messgerät ermöglicht eine rasche und unkomplizierte Vermessung. So können ohne Röntgenstrahlen Höhendifferenzen, unterschiedlich lange Beine oder ungleiche Schultern festgestellt werden. Erhält der Arzt diese Ergebnisse, stellt er dann oft die Diagnose Beckenschiefstand.

Hier ein Beispiel einer energetischen Übung (siehe Foto oben rechts): Stellen Sie sich mit aufrechter Wirbelsäule in der Grätsche hin. Nun die Hände ineinander legen, die Augen schließen und auf die Atmung achten. Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Wald und wollen die „Kraft“ der Bäume aufnehmen. Ihre Gedanken sollen zur Ruhe kommen. So können Sie die Energie fließen lassen, die langsam von innen Ihren ganzen Körper erfüllt. Verbleiben Sie zehn Minuten in dieser Haltung und wiederholen Sie die Übung am besten jeden Tag. Sie werden sehen, dass Sie immer schneller zur Ruhe kommen.