

# Verspannung und Schmerzhade sagen

„An einem bestimmten Punkt musste ich erkennen, dass sich der Mensch am besten selbst heilt“, sagt Avi Grinberg, Begründer der gleichnamigen Körperarbeit. Grinberg-Praktiker unterstützen Menschen, Migräne, Verspannungen und Stresssymptome loszuwerden. Den Weg zur Veränderung steuert jeder selbst.

Von Christine Radmayr

Bei einer Massage ist der Klient passiv, bei der Körperarbeit nach Grinberg ist der Klient mitverantwortlich für den Erfolg. Durch bewusstes Atmen, Gegendruck und aktives Loslassen von Verspannungen hilft der Klient mit, alte Verspannungsmuster und Schonhaltungen, die der Körper einnimmt, damit er keine Schmerzen spüren muss, bewusst loszulassen und ohne auszukommen.

## Prozess zur Veränderung

Der 47-jährige Isreali Avi Grinberg ist verschiedener Körpertherapien kundig, entwickelte aber in den 80er-Jahren seine eigene Methode aus Berührung, Atemmustern und bestimmten massageähnlichen Griffen. Grinberg betont den Prozess der Arbeit, den der Klient selbst mitgestaltet. Die Praktiker nennen sich nicht Therapeuten, weil sie sich eher als Trainer sehen. In Oberösterreich arbeiten rund 20 Grinberg-Praktiker, die eine dreijährige Ausbildung absolviert ha-

ben. „Viel Wert wird bei der Körperarbeit auf das Energie- und Wahrnehmungsniveau der Praktiker selbst gelegt. Das ist Voraussetzung, beim Klienten den Selbstheilungsprozess effektiv anregen zu können. Der Klient merkt, wie etwa eine angespannte gerunzelte Stirn ihre Verspannung bis über den Kopf in den Nacken hinunterzieht. Sind die Verspannungen im Kreuz oder Nacken, die bei Stress oder Angst automatisch gemacht werden, bewusst, dann kann ihnen gegengesteuert werden. Der Körper wird sozusagen umprogrammiert“, sagt Marion Weiser, Grinberg-Pionierin in Oberösterreich. Am 5. Oktober ist Tag der offenen Tür in einer neuen Grinberg Praxis, wo einige Praktiker Interessierten kostenlos Schnupperstunden und Infos bieten. Vorträge zu folgenden Themen sind geplant: Unterschiede zwischen Körperarbeit und herkömmlichen Massagen (11 Uhr), Stressbewältigung (15 Uhr) und Grinberg-Entspannungstraining (17 Uhr). Der erste Blick zu Beginn



Übung macht den Meister: Negative Stressreaktionen können mit der Zeit bewusst abgestoppt werden.

jeder Prozessarbeit gehört den Füßen. „Dort zeigen sich Schwächen und Stärken des Körpers und der Persönlichkeit. Auch Traumata oder chronische Krankheiten hinterlassen Spuren am Fuß. Lange Zehen deuten auf gute Wahrnehmungsfähigkeit hin, ein großer Fersenbereich zeigt einen praktisch veranlagten Menschen“, sagt Weiser. Mit Hilfe des Praktikers lernt der Mensch seinen Körper als Instrument zur Aktivierung von Energiepotenzial kennen. Weiser: „Die

Leute sind begeistert, wenn sie lernen, Schmerzmuster selber unterbrechen zu können. Etwa bei Menstruationsbeschwerden ist die Atmung oftmals hilfreich beim Auflösen von Energiestaus.“ Grinberg hat auch spezielle Entspannungssitzungen, die 20 Minuten dauern, entwickelt. Körpersegment für -segment erfährt der Mensch darin, wie die Spannung abrieselt.

Info: 5. Oktober, 10 bis 19 Uhr Tag der offenen Tür in der Grinberg-Praxis „fünf Elemente“ der Praktiker Haydn, Maurer, Gerner und Weiser. Eintritt frei.

Die gerunzelte Stirn macht nicht nur Falten, sie verspannt oft Kopf und Nacken. Fotos: Wodicka (1) Radmayr (3)



## Anti-Stress-Programm

Positiver Stress spornt an, doch viele kennen den negativen Stress, der an Kraft, Motivation und Gesundheit nagt. Panikattacken, Enge im Brustkorb, innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Unsicherheit, Prüfungsangst, Verspannungen, alles Folgen von Stress.

Negativer Stress resultiert aus allgemeiner Unzufriedenheit und Disharmonie sowie der Unfähigkeit, wirklich abschalten zu können. Jeder hat sein typisches automatisiertes Stressmuster, das immer wieder kommt. Man kann seinen Körper und Geist aber umprogrammieren. Dazu hat Grinberg eine Spezial-Kurz-Methode von 20 Einheiten entwickelt. Ziel ist, bestimmte Verhal-

tensmuster aufzuweichen und den negativen Stress zu kontrollieren um damit die Lebensqualität zu verbessern. In jeder Verspannung ist Energie blockiert, die für Lebensfreude genutzt werden kann.

Der erste Teil des Programms lehrt die Menschen, ihre Stressbereiche im Körper zu erkennen, ob sie mit Angst, Kopfweh oder Verspannung reagieren. Der Praktiker kann diese Reaktionen im Körper provozieren. „Sobald sie bewusst ist, kann jeder lernen, selber gegenzusteuern“, sagt Grinberg-Praktiker Alexander Gerner. Im zweiten Teil lernt der Klient auch Entspannung- und Atemtechniken, die helfen, seinem Körper die benötigten Auszeiten zu gönnen.



Praktikerin Marion Weiser bei der Fuß-Analyse. Rechts: Mittels Druck wird gestaute Energie mobilisiert und Spannung gelöst.