

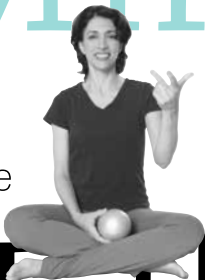
Schmerzen lindern
Den Körper formen
Stress reduzieren

Die

Miracle

Ball

Elaine
Petrone



Methode

riva

© des Titels »Die Miracle-Ball-Methode« von Elaine Petrone (ISBN Print: 978-3-86883-728-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11



TEIL EINS

Die Grundlagen	31
Wie Sie dieses Buch verwenden	33
Über die richtige Atmung	53

TEIL ZWEI

Auf dem Ball	77
Rücken auf dem Ball	79
Hüfte und Beine auf dem Ball	135
Waden auf dem Stuhl	169
Kopf und Nacken auf dem Ball	193
Ellbogen auf dem Ball	219
Brustkorb auf dem Ball	237
Schultern auf dem Ball	261
Über die Autorin	285
Stichwortverzeichnis	287
Danksagung	295



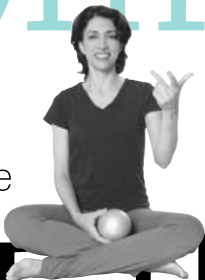
Schmerzen lindern
Den Körper formen
Stress reduzieren

Die

Miracle

Ball

Elaine
Petrone



Methode

riva

© des Titels »Die Miracle-Ball-Methode« von Elaine Petrone (ISBN Print: 978-3-86883-728-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Vorwort

Ich kenne Elaine seit mehr als zehn Jahren. Sie hat mit meinen Patienten in dem Rehab-Zentrum gearbeitet, in dem ich praktiziere. Ihre Methode der Balltherapie ermöglicht es den Menschen, sich selbst zu helfen, um sich dann besser zu fühlen. Viele meiner Patienten kämpfen mit chronischen Leiden wie Rückenschmerzen, Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz), unausgeheilten Verletzungen, Arthritis und mit den physiologischen Folgen von Stress. Elaines Methode gibt ihnen die Mittel in die Hand, die physischen Folgen von Stress und den Schmerz zu lindern. Ich kann Ihnen die Miracle-Ball-Methode,

durch die bereits so vielen Patienten geholfen wurde,
nur wärmstens empfehlen.

Janet Freedman, Dr. med. Orthopädin

Rehabilitationszentrum Südwest-Connecticut am Stamford
Hospital, Stamford, CT

In Einzelfällen kann es Einschränkungen oder individuelle
Bedürfnisse geben, denen hier nicht entsprochen werden
kann. Die Miracle-Ball-Methode ist nicht für Diagnosezwecke
gedacht und kann eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen.

Einleitung

Lernen Sie die Miracle-Ball-Methode kennen! Vielleicht haben Sie dieses Buch zur Hand genommen, weil Sie chronische Schmerzen haben und nach einer Möglichkeit der Linderung suchen. Oder weil Sie unter den Folgen von Stress leiden. Möglicherweise haben Sie auch nur erkannt, dass bestimmte Teile Ihres Körpers nicht mehr so gut in Schuss sind, wie sie sollten, und dass Sie daher älter und müde aussehen. Egal ob es quälende Rückenschmerzen sind, die sie zu diesem Buch geführt haben, der starke Stress, unter dem Sie stehen, oder

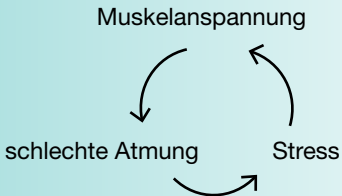
einfach der Wunsch, gut auszusehen, das Mittel, um Schmerz und Stress zu vermindern, ist das gleiche: die Verringerung der Muskelanspannung.

Der Schmerz-Kreislauf

Exzessive Muskelanspannung kann drei Ursachen haben: eine Verletzung, etwa durch einen Auto- oder Sportunfall, Stress, bedingt durch die alltäglichen Anforderungen des Familienlebens oder finanzielle Probleme (auch positive Ereignisse wie die Planung einer Hochzeit oder die bevorstehende Geburt eines Babys können Stress verursachen), oder Verkrümmungen etwa durch Skoliose oder einfach eine schlechte Haltung. Jede einzelne dieser Ursachen kann zu Verspannungen führen, Ihr Leiden kann aber

auch durch eine Kombination von Auslösern entstanden sein. Unabhängig von der Ursache reagieren Ihre Muskeln mit der Aktivierung eines Schmerz-Kreislaufes in Ihrem Körper. Rückenschmerzen können beispielsweise nicht nur die Muskeln, die um das Rückgrat liegen, beeinträchtigen, sondern auch die Nacken- und Hüftmuskulatur oder andere Bereiche. Wenn Sie unter Stress stehen oder eine Verletzung erleiden, dann spannen sich Ihre Muskeln an. Wenn sich aber Ihre Muskeln verspannen, dann führt das zu einer schlechten Atmung, die ein höheres Stresslevel bedingt, das wiederum Ihre Muskeln dazu bringt, sich weiter zu verspannen. Es ist schwer, diesen Kreislauf zu durchbrechen, wenn es Ihnen nicht gelingt, die Anspannung in Ihren überbeanspruchten Muskeln zu lösen.

Der Schmerz-Kreislauf



Wenn Muskeln sich anspannen und aus dem Gleichgewicht geraten, dann funktioniert die normale Koordination Ihres Körpers nicht mehr richtig. Darüber hinaus verlieren Muskeln, die über eine lange Zeit hinweg angespannt bleiben, die Fähigkeit, sich zu entspannen, was chronische Schmerzen zur Folge hat. Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Stellen Sie

sich vor, dass Sie einen Tennisball in der Hand halten. Sie halten den Tennisball fünf Stunden lang so fest Sie können – oder gar fünf Tage lang. Können Sie sich vorstellen, was für Schmerzen Sie dabei haben würden? Doch wenn Sie schließlich die Hand lösen würden, was würde dann geschehen? Sie würde noch eine Zeit lang in dieser Krallenposition verharren. Wahrscheinlich würde es Stunden dauern, bis die Hand wieder in ihre normale Position zurückfinden würde. Viele von uns haben derart verspannte Körper, dass wir trotz intensiver Schmerzen nicht in der Lage sind, die Muskeln zu lockern: Unsere Körper haben einfach vergessen, wie das geht.

Es gibt viele Bücher auf dem Markt, die Ihnen bei der Reduzierung von Stress und Schmerz helfen wollen. Einige plädieren für körperliche Anstrengung,

etwa durch Stretching. Andere schlagen Meditation oder ähnliche mentale Techniken vor. Meine Methode ist die einfachste, die ich gefunden habe, wenn es darum geht, Schmerzen zu lindern, Stress zu reduzieren und in der Folge den Körper in Form zu bringen. Das Ganze beginnt mit der »Körper-Formel«, wie ich es genannt habe:

Die Körper-Formel

Gewicht + Atmung = Entspannung

Wenn Sie tief atmen und dabei das ganze Gewicht Ihres Körpers spüren, können sich Ihre Muskeln entspannen und Sie werden ein Gefühl der Erleichterung erleben. Das Lockerlassen der Muskeln ermöglicht es Ihrem Körper, seine Balance wiederzufinden; wenn

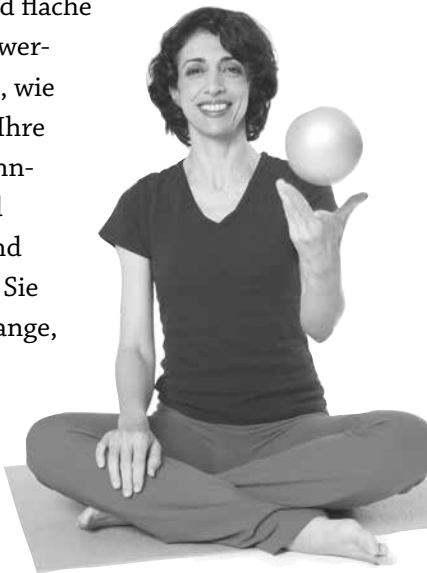
aber Ihre Muskeln locker sind und Ihr Skelett in der richtigen Balance ist, dann spüren Sie keine Schmerzen.

Die angewandte Methode ist einfach: Sie belasten die Bälle mit Ihrem Gewicht und spüren, wie Ihr Körper auf sie einwirkt. Sie atmen tief, um Sauerstoff in Ihre Muskeln zu pumpen und diese dadurch besser zu spüren. Da die meisten von uns nur mit dem oberen Brustkorb atmen, sind unsere Muskeln verspannt, was zur Folge hat, dass unsere Haltung steif ist. Wenn die Muskeln verspannt sind, haben Sie weniger Gefühl in ihnen. Was Sie aber nicht fühlen, können Sie auch nicht bewegen, denn wenn Muskeln verkrampft und angespannt sind, widersetzen sie sich der Schwerkraft. (Wenn Sie beispielsweise im Verkehr feststecken, ziehen sich Ihre Schultern nach

oben in Richtung Ohren. Wenn Sie sie anspannen, gehen die Schultern nach oben und widersetzen sich der Schwerkraft.) Um diese Muskelpartien locker lassen zu können, müssen Sie sie zunächst spüren, wobei Ihnen die Atmung hilft, und dann ihr Gewicht empfinden. Der Körper wird von den Bällen getragen, die Muskeln lockern sich, der Schmerz verschwindet. Das kann schnell eintreten oder erst nach einiger Zeit, jeder reagiert da anders. Aber alle Menschen, die meiner Methode gefolgt sind, haben letztlich eine große Erleichterung verspürt. *Der Erfolg stellt sich unweigerlich ein, wenn Sie die Muskelanspannung reduzieren.*

Zusätzlich zur Befreiung vom Schmerz hat mein Programm zwei wichtige Nebenwirkungen: Es befreit Sie von Beklemmungsgefühlen und bringt Ihren ganzen Körper in Form. Es ist kaum möglich, Stress zu

verspüren, wenn die Symptome –
verkrampfte Muskeln und flache
Atmung – wegfallen. Sie wer-
den auch überrascht sein, wie
sich meine Methode auf Ihre
Figur auswirkt. Angespann-
te Muskeln sind dick und
steif, lockere Muskeln sind
lang und flexibel. Wollen Sie
lieber kurze, dicke oder lange,
geschmeidige Muskeln
im Bereich Ihrer Taille,
Ihres Bauches und
Ihrer Oberschenkel?



Meine Methode führt nicht nur zu Ergebnissen, sie ist auch einfach anzuwenden – verführerisch einfach. Visualisierung, Meditation, Biofeedback und Verhaltenstherapie sind für meinen Geschmack viel zu aufwendig. Als ich diese und andere Methoden ausprobiert habe, hatte ich immer das Gefühl, dass mein Geist zu aktiv war und dass ich darum kämpfen musste – ein Widerspruch an sich –, meinen Geist zu entspannen. Das empfand ich als zu anstrengend. Meiner Ansicht nach war für meine Entspannung nicht mein Geist wichtig, sondern mein Körper. Jetzt ist es mir egal, was mein Geist tut. Ich lege mich einfach auf die Bälle, atme und überlasse den Rest meinem Körper.

Meine Geschichte

Ich kann die Gefühle der Menschen, die zu mir kommen, verstehen, weil ich meine eigenen Erfahrungen mit chronischen Schmerzen gemacht habe. Ich kenne die Ängste und die Fragen, die sich daraus ergeben: Warum geschieht das? Warum bekomme ich keine Hilfe? Und warum hat das Auswirkungen auf so viele Bereiche meines Lebens? Ich habe meine Methode der Balltherapie als Antwort auf diese Fragen entwickelt und um meinen eigenen Körper zu heilen.

Als ich zum ersten Mal Rückenschmerzen hatte, ging ich davon aus, dass sie bald und von selbst vorübergehen würden. Ich absolvierte gerade am College ein Tanzstudium und trainierte vier Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche. Ich war überzeugt, dass die

Schmerzen verschwinden würden und ich weitermachen konnte. Doch ich hatte unrecht. Die Schmerzen wurden schlimmer. Sie schienen aus dem Nichts zu kommen und betrafen nicht nur meinen Rücken, sondern auch mein rechtes Bein.

Ich suchte verschiedene Ärzte auf, aber keiner konnte mir eine befriedigende Antwort geben oder mir raten, was ich tun konnte, um die Sache wieder ins Lot zu bringen. Mein praktischer Arzt versicherte mir, dass es sich um eine Muskelzerrung handele, die vorübergehen würde. Ein Chiropraktiker machte Röntgenaufnahmen, diagnostizierte einen eingeklemmten Nerv und versuchte, mich zu adjustieren. Doch alle Behandlungen, die ich ausprobierte – Massagen, verschiedenste Bewegungstechniken, Shiatsu, Diäten – brachten nur temporären Erfolg. Letztlich

nahmen die Schmerzen zu und ich konnte überhaupt nicht mehr tanzen.

Ich war am Boden zerstört. Im Lauf der Zeit zeigten sich bei mir Symptome eines posttraumatischen Stresssyndroms: Ich hatte Panik- und Angstattacken und entwickelte eine Agoraphobie. Mein Körper war in höchstem Maße gestresst und erschöpft, während ich eine drohende Depression bekämpfte. In der Nacht wachte ich schweißgebadet auf, Teile meines Körpers waren gefühllos. Ein kontinuierliches Brennen strahlte von der Handfläche meiner rechten Hand über den Arm, quer über meine Brust den anderen Arm wieder hinunter. Ich nahm Beruhigungsmittel, um meine Ängste zu lindern, und Schmerzmittel, um meine physischen Schmerzen zu bekämpfen.

Während all dem suchte ich nach einer Diagnose – irgendeiner Diagnose –, denn wenn ein Leiden diagnostiziert werden konnte, dann gab es meiner Meinung nach auch eine Heilungsmöglichkeit. Meine Ärzte taten, was sie konnten, und erklärten mir, dass sie jedes bekannte schwerwiegende Leiden ausschließen konnten. Sie waren alle nett zu mir, gaben mir aber zu verstehen, dass meine Verletzung, wenn überhaupt, nur sehr schwer zu heilen sein würde. Letztlich gab es jedoch keine Diagnose, es hieß nur: »Sie können von Glück reden, wenn Sie ohne zu hinken gehen können. Sie werden aber nie wieder tanzen können.« In wenigen Monaten war mein rechtes Bein um die Hälfte dünner geworden als das linke. An diesem Punkt war ich furchtbar verzweifelt und fragte jeden, wirklich jeden, ob er nicht irgendeine