

Körper und Ganzheit

So funktioniert unser Körper

Teil 1



Wirbelsäule - Bewegungsachse und Lastträger

Das Skelett des Menschen wird von über 200 Knochen gebildet. Schädel, Wirbelsäule und Brustkorb werden als „Achsen skelett“ bezeichnet, die anderen Teile bilden das „Gliedermaßenskelett“.

Der Schädel sitzt auf der Wirbelsäule, die aus durchschnittlich 34, durch Gelenke miteinander verbundene Einzelwirbeln besteht. Die Wirbelsäule ist wichtige Bewegungsachse und Lastträger des Körpers sowie Kanal und Schutzhülle für das Rückenmark. Die einzelnen Abschnitte sind:

Halswirbelsäule (7 Halswirbel)
Brustwirbelsäule (12 Brustwirbel)
Lendenwirbelsäule (5 Lendenwirbel)
Kreuzbein (5 Kreuzbeinwirbel)
Steißbein (4 bis 5 Steißbeinwirbel)



Eine wichtige Hilfe für das ganzheitliche Verständnis des körperlichen Geschehens bietet uns die Sprache.

Viele unserer alltäglichen Redensarten beweisen, daß wir intuitiv ein ganzheitliches und unmittelbares Verständnis für das enge Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist haben. In diesem Sinne sprechen wir eigentlich eine psychosomatische Sprache. In ihr zeigt sich der Zusammenhang von bestimmten Situationen, seelischem Erleben und körperlichen Reaktionen sehr deutlich.

Eine kleine Auswahl von Redewendungen ergänzt deshalb die anatomischen Informationen und gibt ihnen mögliche Anhaltspunkte für das ganzheitliche Verständnis vieler alltäglicher Störungen. Wenn sie mehr über Zusammenhänge zwischen einer bestimmten Lebenssituation und den körperlich-seelischen Reaktionen erfahren wollen, dann hören Sie zunächst aufmerksam zu, wie Sie oder andere darüber reden.

In einer Ganzheit hat alles überall seine Entsprechungen: in der Haltung, in der Stimme, in der Atmung - und selbstverständlich auch in der Sprache!

Alle Wirbel - mit Ausnahme der ersten beiden Halswirbel - haben die gleiche Grundform; die einzelnen Wirbel sind durch kleine Wirbelgelenke miteinander verbunden. Über die bei den Zwischenwirbellöchern austretenden Nervenstränge werden die Organe versorgt.

Passende Redensarten:

- Der Mensch hat wenig Rückgrat.
- Dem wurde das Rückgrat gebrochen.
- Ein aufrechter Mensch.
- Aufrecht durchs Leben gehen.
- Ein gebeugter (gebrochener) Mensch.
- Ein steifer und unbeugsamer Mensch.
- Ein Kreuz zu tragen haben.

Gelenke und Muskulatur - Beweglichkeit

Zusammen mit Sehnen und Bändern ermöglichen Gelenke und Muskulatur die Beweglichkeit des Menschen und bestimmen auch im wesentlichen seine Gesamtgestalt. Gliedmaßen werden mit dem Achsen skelett durch bewegliche Gerüste, die „Gürtel“ wie Schultergürtel und Beckengürtel, verbunden. Durch Gelenke miteinander verbundene Knochen und Knorpel bilden den passiven Bewegungsapparat; der aktive Bewegungsapparat besteht aus den das Skelett bewegenden Muskeln und Sehnen. Der Bewegungsapparat wird durch Blut und Lymphe versorgt; Muskeltätigkeiten werden durch das Nervensystem gesteuert.

Passende Redensarten:

- Starr (steif) sein vor Angst.
- Am ganzen Körper vor Wut zittern.
- Wie gelähmt sein vor Angst.
- Auf etwas gespannt sein.

Kopfbereich - Steuerzentrale Gehirn

Im Schädel liegen das Gehirn, die Sinnesorgane (Gehirnschädel) und Anfangsteile der Atemwege und des Verdauungstraktes (Gesichtsschädel).

Obwohl im Vergleich mit anderen Körperteilen ziemlich klein, ist der Kopf mit seinen Funktionen von größter Wichtigkeit für das körperliche Geschehen. Der Hirnschädel schützt das Gehirn, das alle Vorgänge im Körper steuert und koordiniert.

Augen und Ohren sowie Geschmacks- und Geruchssinn liegen im Kopf und schließlich ist der Kopf Sitz des Denkens und Fühlens und Zentrum des Bewußtseins. Im Kopf geschehen also vor allem Aufnahme und Verarbeitung von Sinneseindrücken sowie Planung und Steuerung von Körperfunktionen und Verhaltensweisen.

Passende Redensarten:

- Sich den Kopf über etwas zerbrechen.
- Den Kopf von etwas voll haben.
- Den Kopf hängen lassen.
- Einen kühlen Kopf bewahren.
- Das kann dich den Kopf kosten.
- Mit dem Kopf durch die Wand wollen.
- Eine Angelegenheit bereitet Kopfschmerzen.
- Den Kopf hochhalten.
- Taub oder blind für etwas sein.
- Eine kurzfristige Entscheidung treffen.
- Weitsichtig handeln.
- Etwas (jemanden) nicht riechen können.
- Die Nase voll haben.
- Wegen jemandem (etwas) verschnupft sein.

Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung • Paarberatung • Sexualpädagogik



DGAM
Deutsche Gesellschaft
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für
Gesundheitspraktiker der Deutschen
Gesellschaft für Alternative Medizin



Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen

Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90

www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de