

SANJO Konduktive Körpertherapie

Von Holger Michael David, Heilpraktiker in Aachen und Hermann Böhm, Heilpraktiker in Tübingen

Ende der 90er Jahre wurde von dem Heilpraktiker und Pädagogen Holger Michael David in Deutschland eine neue Methode zur Reduzierung von Muskelverspannungen entwickelt: **SANJO, die Konduktive Körpertherapie**. Es flossen Teile aus dem Shiatsu, der Craniosacralen Therapie, der Osteopathie, der Feldenkraismethode, dem Bobath-Konzept und der Sensorischen Integration mit ein. SANJO ist ein praktisches Konzept zur Lösung muskulärer Fixierungen.

Während bei anderen Behandlungen von Muskeln in der Regel gedehnt und gestreckt wird, zeichnet sich SANJO dadurch aus, dass die Muskeln konduziert (zusammengeführt) werden und sich ein Impuls im Gehirn anbahnt, der zur Reduzierung des Muskeltonus führt. Die Entspannung wird direkt beim „Chef“ aller Muskeln, dem Gehirn, erreicht. Diese Art der Muskelentspannung ist deutlich langanhaltender, als es übliche Massagen bewirken. Die Methode hilft so dem Körper, sich mit weniger Aufwand neu zu organisieren

Unterschiedliche Gründe für Muskelverspannungen

Bei den meisten konventionellen Therapieformen bei verspannten Muskeln wird zunächst festgestellt, welche Muskeln einen zu hohen Spannungszustand (Tonus) haben. Die Behandlung erfolgt üblicherweise durch Massagen und Dehnungen. Beides sind im Grunde Zwangsmaßnahmen und tun öfters weh. Für einen Teil der Patienten funktioniert das ganz gut, für einen anderen Teil eher nicht.

Die Spannung der Muskulatur wird vom Gehirn aus gesteuert. Wird der Muskel durch Massage und Dehnung dazu gebracht, weniger Spannung aufzubauen, steht dies im Widerspruch zu den Instruktionen des Gehirns. Oftmals induziert es danach etwas mehr Impulse zur Anspannung als zuvor. Dies hat den Effekt, dass die Muskeln drei Tage nach einer Massage verspannter sein können als vorher.

Massage und Dehnungen haben nur dann einen Sinn, wenn die Muskeln vorübergehend, zum Beispiel nach einer größeren Anstrengung im Sport, in ihrem Tonus höher als normal sind und nun wieder auf ihren ursprünglichen Zustand zurück geführt werden. Deshalb ist zu unterscheiden, ob es sich um einen hohen Muskeltonus unmittelbar als Folge einer außergewöhnlichen Anstrengung oder um einen allgemeinen hohen Grundtonus in der Muskulatur handelt, den jemand schon im Liegen, also im entspannten Zustand, permanent hat.



Copyright Foto Marlene Wetterich

Konduktion statt Dehnung

Die Konduktion der Muskulatur mittels SANJO ist eine Kommunikation mit dem Kleinhirn. Dieses ist zuständig für die Stabilität im Körper und bedient sich vor allem der sogenannten „unwillkürlichen Muskeln“, wie zum Beispiel den Zwischenrippenmuskeln oder auch einem Teil der Muskulatur entlang der Wirbelsäule (paravertebrale Muskulatur). Diese kann man nicht willentlich anspannen. Das Kleinhirn bedient sich zusätzlich auch bei der, an sich vom Großhirn gesteuerten, willkürlichen Bewegungsmuskulatur um die Gelenke zu stabilisieren. Im Idealfall ist die Anspannung dieser Muskulatur bei einem Grundtonus von 10% bis 20% und problemlos. Erhöht sich aber der Grundtonus, wird sehr viel mehr Milchsäure (Laktat) im Muskel gebildet. Gleichzeitig ist der Muskel durch seine Anspannung schlechter durchblutet. Wenn der Muskel mehr Laktat produziert, als er herausgespült bekommt, sammelt sich das Laktat im Muskelfleisch an und ein brennender Schmerz entfaltet sich. Wir kennen das, wenn wir zum Beispiel Gardinen aufhängen. Die Anhebung der Arme über Kopfhöhe verspannt die Muskeln der Schulter über die Marke von 80%. Schon nach einer Minute nimmt man die Arme freiwillig herunter, weil die angespannten Muskeln brennen. Man muss sie erst lockern und für bessere Durchblutung sorgen, bevor man die Arbeit über Kopf fortführen kann.

Das gleiche Phänomen haben viele Menschen in Teilen ihrer Rückenmuskulatur. Der zu hohe Grundtonus und die damit verbundene hohe Laktatproduktion führt zu schmerzhaften Zuständen in den Muskeln. Besonders morgens ist es bei vielen Betroffenen am schlimmsten. Während des Schlafs sinkt der Blutdruck. Der niedrigere Blutdruck versorgt die auch während der Nacht angespannte Muskulatur schlechter. Entsprechend weniger wird das Laktat aus den Muskeln ausgewaschen. Je mehr Laktat des nachts in den Muskeln verbleibt, umso stärker sind am Morgen die Schmerzen in den betroffenen Muskeln. Durch Bewegung und das dadurch entstehende Pumpen bei gleichzeitig wieder hochgefahrenem Blutdruck wird

der schmerzende Muskel wieder durchblutet, das Laktat ausgewaschen und der Schmerz nimmt ab.

Das Problem entsteht also dadurch, dass der Muskeltonus in Ruhe schon zu hoch ist und als Folge eine Übersäuerung in der Muskulatur auftritt. Das Kleinhirn, zuständig für Stabilität, profitiert vom hohen Muskeltonus, weil ein hoher Tonus immer auch erhöhte Stabilität bedeutet und diese dadurch gewahrt wird.

Der Grundgedanke von SANJO ist einfach: Kein Muskel bewegt sich ohne Anweisung. Wenn wir also Muskelspannungen dauerhaft reduzieren wollen, müssen wir dafür sorgen, dass der Muskel von seiner Zentrale aus angewiesen wird, weniger zu tun. Dazu unterstützt der SANJO-Therapeut die Arbeit des Muskels und konduziert ihn. Zusätzlich gibt er sehr leichte kontinuierliche Impulse, die das Kleinhirn über den propriozeptiven Weg erreichen und dazu veranlassen die Muskelspannung zu reduzieren. Der Effekt davon ist eine spürbare und nachhaltige Entspannung, die weit über das hinausgeht, was mit herkömmlicher Massage zu erreichen ist. Die Wirkung ist sehr langanhaltend, weil die Tonusreduzierung unmittelbar vom zentralen Nervensystem ausgeht.

Indikationen für SANJO

- Rückenschmerzen und Skoliosen
- Hexenschuss und Ischiasbeschwerden
- Beckenschiefstand und ISG-Blockierung
- Bandscheibenvorwölbungen
- Wirbelfehlstellungen und Schleudertrauma
- Schulterprobleme und Nackenschmerzen
- Migräne, Tinnitus und Schwindel
- Akute und chronische Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen und -veränderungen
- Traumata mit fixiertem Muskelhartspann
- Sportverletzungen und Verstauchungen
- Arthrose mit starkem Muskelhartspann

Begleitend kann SANJO eingesetzt werden bei:

- Rheuma und Arthritis
- Multipler Sklerose
- Fibromyalgie
- Parkinson
- Schlaganfall

Gegenanzeigen bestehen nur bei akuten Ausrenkungen, bei frischen Knochenbrüchen und akuten Entzündungen. Bei Bandscheibenvorfällen kann SANJO entlastend wirken. Indirekt gibt es eine ganze Reihe weiterer Indikationen, warum eine Behandlung mit SANJO sinnvoll sein kann.

Eine umfassendere Darstellung der Behandlungsmöglichkeiten ist in dem Buch „SANJO - Hilfe zur Heilung" von Holger Michael David zu finden, welches im Buchhandel unter der ISBN 978-3-935110-10-5 erhältlich ist.

Auf der Webseite der SANJO-Gilde: www.sanjo-gilde.de sind die akkreditierten SANJO-Therapeutinnen und Therapeuten zu finden.

Hermann Böhm
Heilpraktiker
Naturheilpraxis Hermann Böhm
Jurastr. 5
72072 Tübingen
www.Naturheilpraxis-Hermann-Boehm.de
Tel. 0160 8578273