

Erschienen im 53. Aquariana-Newsletter, Februar/März 2014, www.aquariana.de.

## **PostFascialTechnik (PFT)® – strukturelle / energetische Körperarbeit**



**Mit sich in Kontakt kommen, Blockaden und Spannungen lösen, das Herz öffnen, ganz werden**

*Ralf Welti*

### **1. Die Konzepte der PostFascialTechnik (PFT)®. Warum Körperarbeit?**

Der wichtigste Punkt bei der Arbeit mit Menschen ist für mich: „Wie finde ich den Zugang zu meinem Klienten?“ oder anders ausgedrückt: „Wie kann mein Klient sich öffnen und weiterentwickeln?“.

Über die Arbeit an den anatomischen Strukturen und den Energiesystemen meiner Klienten erhalte ich den Zugang zu ihnen. Ich untersuche und behandle dabei mit meinen Händen und kann so meine Klienten in Bewegung bringen, es wird ein Entwicklungsprozess angestoßen. Wenn dieser Prozess ins Stocken kommt, werden so genannte „Schlüsselpunkte“ sichtbar und können bearbeitet werden.

### **Im Mittelpunkt des Wegs zur Ganzheit steht für mich die Öffnung des Herzens.**

Der wichtigste Schlüsselpunkt ist die Öffnung des Herzens. Zum Beispiel durch emotionale Verletzungen entstehen im Herzbereich Blockaden, und Emotionen, Kraft, Erinnerungen oder Wünsche werden abgespalten, die Entwicklung des Selbst ist behindert. Die Ganzheit wird dadurch gestört. Ich unterstütze dann die Öffnung des Herzens durch das Lösen dieser Blockaden. Die emotionalen Verletzungen können verarbeitet werden, die abgespaltene Lebensenergie wird frei, und die Entwicklung des Selbst schreitet weiter voran.

Dann kommt die Kraft des Herzens hervor, Liebe, Hingabe und Mitgefühl. Daraus erwachsen innere Stärke und Fülle. Verbleibende Blockaden können sich nun leichter lösen, Ganzheit entsteht von innen heraus.

## **Im Mittelpunkt der strukturellen und energetischen Körperarbeit stehen für mich die Faszien.**

Die Faszien bezeichnen ein bestimmtes Gewebe des menschlichen Körpers, die Hüll- und Trennschichten. Dieses Gewebe durchdringt den ganzen Körper als ein umhüllendes, trennendes und verbindendes Spannungsnetzwerk aus kollagenen Eiweißfasern. Jede einzelne Struktur im Körper ist von einer Faszie umhüllt, einzelne Bereiche sind durch Faszien voneinander getrennt, und gleichzeitig ist alles über die Faszien miteinander verbunden. Würde vom menschlichen Körper alles entfernt werden außer seinen kollagenen Fasern, so entstünde eine Blaupause, eine Vorlage für den gesamten Körper. Alle Teile des Körpers wären in ihrer Form und inneren Strukturierung erkennbar.

Spannungsänderungen werden über den gesamten Körper weitergeleitet. Sämtliche Arten von Stress können Spannungsänderungen und Blockaden verursachen und dabei Spannungsmuster in den Faszien entstehen lassen.

Auf der strukturellen Ebene wird an dieser Stelle die Ganzheit zerstört. Die Kontinuität der Faszien wird unterbrochen, einzelne Bereiche werden voneinander abgetrennt.

Die Faszien sind für mich das Bindeglied zwischen der Lebensenergie und den anatomischen Strukturen des Körpers. Faszien lassen sich somit sowohl direkt, als auch indirekt über die energetische Ebene behandeln.

### **Die Priorität in der Behandlung.**

Ich gehe davon aus, dass sich die vielen Blockaden und Spannungsmuster in unserem Körper nur lösen können, wenn dabei eine bestimmte Reihenfolge eingehalten wird. Als Ursache dafür nehme ich die Kontinuität im Faszien-System an, da alles miteinander verbunden ist. Die Reihenfolge wird vom Körper vorgegeben und kann je nach Situation wechseln. Es gibt immer eine Blockade, die Priorität vor allen anderen Blockaden hat. Ist die Blockade mit der Priorität gelöst, wird eine der verbleibenden Blockaden zur Priorität. Ich folge so der Priorität im Körper bis ein Spannungsmuster gelöst ist. Diese Reihenfolge herauszufinden, ist die eigentliche Herausforderung für mich.

Um Faszien zu behandeln, verwende ich die PostFascialTechnik (PFT)<sup>®</sup>, eine von mir begründete Behandlungsmethode.

### **Wie die PostFascialTechnik (PFT)<sup>®</sup> entstanden ist:**

Die PostFascialTechnik ist das Ergebnis meiner lebenslangen Suche danach, wie ich seelische und emotionale Verletzungen bei meinen Klienten und mir heilen kann.

Als Behandlungstechniken sind in die PostFascialTechnik hauptsächlich Elemente aus der Osteopathie und aus den Arbeiten des Amerikaners Saul Goodman mit eingeflossen, dessen Arbeit in Deutschland unter dem Begriff Shin Tai (Quellenkörper) bekannt ist.

### **Begriffserklärung PostFascialTechnik (PFT)<sup>®</sup>:**

Das lateinische Wort „fascial“ steht für die Faszien, die im Mittelpunkt dieser Körperarbeit stehen. „Technik“ steht für die Anwendung der Methoden, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen: das Lösen von Spannungsmustern in den Faszien. „Post“ ist ein Wortteil aus dem Lateinischen mit der Bedeutung „nach, hinter, später“ und wirft die Frage auf: „Wo führt das Lösen von Spannungsmustern in den Faszien hin?“ - zur Ganzheit.

## **2. Wofür setze ich die PostFascialTechnik (PFT)® ein?**

Ich verwende die PostFascialTechnik (PFT)® in Kombination mit anderen Methoden, wie zum Beispiel der klassischen Osteopathie oder ausgewählten physiotherapeutischen Methoden, unterstützt durch geeignete Körperübungen. Die Anwendungsmöglichkeiten liegen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates (Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Becken, Gelenke) und im Bereich des Nervensystems.

Ich begleite meine Klienten auf dem Weg zur Ganzheit, beim Lösen von Blockaden und Spannungen und bei der Öffnung ihres Herzens.

## **3. Wie läuft eine Behandlung ab?**

Der Klient trägt lockere Kleidung. Jede Behandlung beginnt mit einem Gespräch, in dem ich mir ein aktuelles Bild von seiner Verfassung, seinen Wünschen und Beschwerden mache. Gegebenenfalls ergänze ich meinen Befund durch manuelle Tests, wie zum Beispiel einen Spannungstest für die Faszien des Nervensystems.

Die eigentliche Behandlung beginnt meistens in Bauchlage. Der Klient liegt auf einer Behandlungsliege mit einem Kopfteil. Die Faszien des Halses dürfen nicht verdreht sein, da dies sonst meine Diagnostik beeinflusst.

Um die erste wichtige Stelle herauszufinden, die oben beschriebene Priorität, scanne ich die Körperoberfläche mit meiner Handinnenseite im Abstand von ca. 5-10 cm über der Kleidung im Energiefeld auf Stellen ab, die sich zum Beispiel rau wie Schleifpapier anfühlen können. Die Stelle, die dabei am auffälligsten ist, stellt die Priorität dar.

Jetzt muss ich entscheiden, welche Faszienstruktur dort betroffen ist und auf welcher Ebene, der strukturellen oder der energetischen, ich am besten behandeln kann. Ist diese Priorität durch meine Behandlung gelöst, gebe ich dem Körper einige Minuten Zeit zum Verarbeiten. Meistens zeigt sich dann eine neue Priorität, die ich durch erneutes Scannen finden und anschließend behandeln kann.

Die Struktur einzelner Körperabschnitte, wie zum Beispiel Verdrehungen bestimmter Wirbel oder eine Beinlängendifferenz, geben mir weitere Hinweise auf die Behandlungspriorität. Bei Unklarheiten benutzte ich eine modifizierte Form des Armlängenreflex-Testes nach van Assche zum Auffinden der Priorität.

Zeigen sich beim Scannen mehrere raue Bereiche, so hat ein globales Spannungsmuster Priorität. Es gibt verschiedene solcher übergeordneter Spannungsmuster und eine damit verbundene typische Verteilung der rauen Bereiche. Diese Spannungsmuster löse ich über Reflexpunkte an der Körperoberfläche, durch sanfte Berührung mit dem Daumen. Zeigt sich beim Scannen nur ein rauer Bereich so liegt eher ein lokales Spannungsproblem vor, für dessen Behandlung osteopathische Techniken besser geeignet sind.

Die Behandlung endet erst einmal, wenn ein übergeordnetes Spannungsmuster gelöst ist. Der Körper benötigt dann einige Zeit zum Verarbeiten.

Ich ergänze die Behandlung der Prioritäten durch kräftiges Lockern von verspannten Muskeln, zum Beispiel im Schulter-Nacken-Bereich oder durch die Behandlung von schmerzhaften Bereichen.

Den Abschluss bilden meistens eine Körperübung, die auch zu Hause durchgeführt werden kann und ein kurzes, abschließendes Gespräch.