

Muscle-Tension-Coherence

Muskel-Entspannung durch
Verhaltenstraining



Markus Hitzler

Wohin würde Wasser fließen?

Kontakt:

Markus Hitzler, MBA
Heiligenstädter Lände 15/14
1190 Wien

office@markus-hitzler.at

www.markus-hitzler.at

Bilder entweder © by fotolia.com, unter Bearbeitung von Markus Hitzler oder Bilder von Markus Hitzler selbst.

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch eine Trainingsmethode / komplementäre Methode zur Gesundheitsförderung dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben bzw. eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird in Folge nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Weiter wird die Methodenbezeichnung Muscle-Tension-Coherence mit „MTC“ abgekürzt.

Inhalt

Vorwort

Weshalb MTC Relevanz besitzt

Wie muskuläre Spannung entsteht

Funktionelle Anatomie & Physiologie

 Systemischer Arbeitsansatz

 Funktionelle Spannungsübertragung

MTC-Mentaltraining

 3er-Atmung

 Die Wolke der Selbstwahrnehmung

 Wohin würde Wasser fließen?

 Vortex-Points

 Praktisches Üben

Erweiterung: Spiel der Gegensätze

Markus Hitzler, MBA

Weitere Bücher

Vorwort

Bereits Moshé Feldenkrais hat dargestellt, dass Struktur und Funktion des Körpers zusammengehören. Somit können sich diese beiden Faktoren auch gegenseitig, sowohl positiv als auch negativ, beeinflussen. Die lebende Struktur - vor allem der Muskeln - wird Großteils durch Ihr persönliches Verhalten, als ganze Person, bestimmt. Unser Verhalten entsteht aufgrund unserer mentalen Einstellung. Alle Teilbereiche des Menschen sind miteinander verbunden - es gibt keine Trennung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit.

Da die Struktur der menschlichen Muskulatur und ihre Funktion in Wechselwirkung stehen, verändert sich die Struktur ab dem Zeitpunkt, wo die Funktionen - Beweglichkeit und Muskelkraft - nicht in vollem Ausmaß genutzt werden.

So ist es bei einem Großteil der menschlichen Alltagstätigkeiten von heute - es wird nur mehr ein kleiner Anteil an den möglichen Bewegungen ausgeführt. Aufgrund des schmalen und starren geistigen und körperlichen Verhaltens des Menschen, verkümmert oder verkrampft die Muskulatur - Spannungen und Dysfunktionen im gesamten Bewegungsapparat können entstehen. Eine chronisch verspannte und zu kurze Muskulatur kann Längs-Kompressionen auf die Gelenke verursachen und auch hier zu schmerzhaften Zuständen führen.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesem Spannungsfeld zu begegnen und jeder Mensch sollte individuell entscheiden,

welcher Weg für ihn praktikabel ist, wenn er dieses Problem bearbeiten möchte.

In diesem Buch erfahren Sie über eine einfache aber sehr effektive Möglichkeit, ihr Verhaltensspektrum und damit auch ihre Flexibilität im Bereich des Bewegungsapparates wieder zu erweitern. Mit regelmäßigem Ausführen der Übungen von MTC (Muscle-Tension-Coherence), können Sie Schmerzen lindern und eine bewegte Leichtigkeit in ihrem Leben wieder entstehen lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und schöne, freudvolle Erfahrungen mit den Inhalten dieses Buches.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Markus Hitzler', with a long, sweeping flourish extending to the right.

Markus Hitzler