



MICHAEL DACKAU

Hintergrund

Meine eigenen Erfahrungen als Schmerzpatient in Kindheit und Jugend haben mich geprägt. Die Arbeitsweise zweier Menschen haben mich später mit Bewegungskunst und einer Behandlungsmethode in Kontakt gebracht. Diese Ansätze, verbunden mit einer humanistischen Perspektive, sind integrierter Bestandteil meiner Arbeitsweise.

Ich distanziere mich von Heilversprechen und biete für Mensch und Leben keine einfachen Erklärungsmodelle an. Mich interessiert eine individuelle und für den Patienten stimmige Medizin, mit all den Möglichkeiten in der heutigen Zeit.

Verschiedene Perspektiven aus einem kulturellen Wissen können ein Selbstverständnis konkret bereichern. Ich selber bin in Nordfriesland in einem alten Reetdachhaus am Meer aufgewachsen. Über meine spätere Arbeit in zwei Berufsverbänden habe ich Vertreter einer altchinesischen und altjapanischen Philosophie nach Europa einladen und begleiten können. Die Faszination für eine asiatische Sichtweise ist weniger meine Motivation gewesen, als die hohe Relevanz und Alltagstauglichkeit der Methoden.

Kluge Bewegung

Jeder Mensch hat einen individuellen Zugang zu seinem Bewegungsnaturell. Dieses Bewegungsverständnis für sich nenne ich „Kluge Bewegung“. Als Fachreferent für Haltung und Bewegung biete ich Wissen zu gelingenden Ansteuerungen von Muskelketten, Spannungsbögen und Gelenken, um in statischen und dynamischen Anforderungen mobilisierend und entlastend Einfluss auf Körperstrukturen nehmen zu können. Zu mir kommen Menschen, welche rückwirkend über Schmerzen über die Symptomfreiheit hinaus zu einer schonenden Bewegungsweise kommen wollen. In individueller Ausprägung kann Bewegung eine medizinische Wirkung entfalten. Weniger die Methode oder Sportart gibt Auskunft über „gesunde Bewegungen“, sondern die jeweilige Ausführung und eine vermittelte Wissenskultur von Biomechanik.

Die altasiatische Erfahrungsmedizin bietet jenseitig einer bloßen Motorik unterschiedliche Methodenansätze um vorhandene Vitalkräfte wieder in Balance zu bringen.

QIGONG

Intensive und sanfte Dehnübungen schaffen sowohl Entspannung als auch Konzentration. Kraftvolle Dehnungen erhöhen die Achtsamkeit für den Körper und tragen dazu bei, eine elastische Muskulatur aufzubauen. Die Aktivierung eigener Vitalkräfte in solch kultivierter Bewegung kann das Atmungssystem, Kreislaufsystem, Verdauungssystem, Vegetativum und das Immunsystem nachhaltig unterstützen.

Eine leicht zu erlernende Übungsfolge „Die acht Kostbarkeiten“ regt nach alter Tradition die verschiedenen Organ- und Funktionskreisläufe des Körpers an und verbessert durch den gezielten Wechsel von Spannung und Entspannung die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper. Dehnungen mit langen Spannungsbögen bilden kraftvolle Muskelketten aus, die später Haltung und Bewegungsabläufe im Alltag positiv beeinflussen können. Als physiologische Erklärungsebene beziehe ich die Sprache der Biomechanik mit ihren Hebel- und Rotationskräften mit ein.

TAIJI

In der altchinesischen Bewegungskunst Taiji werden Elemente aus dem Qigong zu einer Choreografie erweitert. Diese elegante Abfolge von Bildern erschließt sich in ihrer grundlegenden Einfachheit aus dem konkret erlebten Spannungswechsel verschiedener Bewegungsqualitäten, z.B. langsam und schnell, dicht und locker, sinkend und steigend. Die aus einer Philosophie entstandenen, physiologisch schonenden Bewegungen führen zu einer kraftvollen Geschmeidigkeit. Darüber hinaus kann beim Ausführen der Bewegungen eine gelassene Konzentration erlebt werden, die Alltagsanforderungen ausgleichen hilft. Bei medizinischer Indikation einer myofascialen oder vegetativen Dystonie kann diese balanciert werden.

Die Bewegungen

der Klugen Bewegung, des Qigong und Taiji eignen sich bei Stresssymptomatiken, Verspannungen, Rücken- und Gelenkbeschwerden, Kopfschmerzen, Kreislauf- und Abwehrschwächen. Die erlernte Bewegungsqualität kann auf andere alltägliche und sportliche Aktivitäten übertragen werden. Auf Wunsch können diese wohltuenden Bewegungen durch Akupressur-Elemente ergänzt werden.

Nicht Methoden, sondern individuelle Lösungswege und Eigensinn stehen im Vordergrund.

Mein Angebot beinhaltet stets einen anbietenden Charakter.