

Zilgrei

Eine gelungene Symbiose von Yoga und Chiropraktik.

Zilgrei ist eine sanfte Atem-, Haltungs- und Bewegungstherapie. Speziell ausgerichtet auf die Selbstbehandlung von Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie Kopfschmerzen und Stress enthält sie Komponenten aus der Chiropraktik und dem sanften Yoga.

Entwickelt wurde Zilgrei 1978 von dem Chiropraktiker Dr. Hans Greissing und der italienischen Yogalehrerin Adriana Zillo. Das Kunstwort Zilgrei setzt sich aus den Anfangsilben der beiden Nachnamen – Zillo und Greissing – zusammen.

Nicht die TherapeutInnen alleine heilen

Während seiner Tätigkeit als Therapeut machte Greissing eine Entdeckung, die ihn auf die Spur der späteren Zilgrei-Methode brachte: Bei PatientInnen, die aktiv mitarbeiteten, konnte er stets die besten Erfolge erzielen. Er schloss daraus, dass es die Aufgabe jeder Therapie sei, mit der Körperintelligenz von PatientInnen zu arbeiten, um Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass der Organismus selbst zu Harmonie und Schmerzfreiheit zurückfinden kann.

So kam Greissing auf die Idee, eine Methode der Selbstbehandlung für die unterschiedlichen Blockaden des Bewegungsapparates zu entwickeln. Wichtig dabei erschien ihm aber auch, den Menschen eine Möglichkeit in die Hand zu geben, diesen zivilisationsbedingten Verspannungen bereits vorzubeugen. Dazu hatte Greissing bereits früh erkannt: Die Wurzel vieler Probleme ist,

neben dem Alltagsstress, der »Monolateralismus«, das heißt, die einseitige Bevorzugung der rechten Körperseite bei Rechtshändern. Linkshänder sind weniger gefährdet, da sie – in einer rechtehändigen Gesellschaft gezwungenermaßen nicht nur ihre Schokoladenseite benutzen.

Durch die Begegnung mit Adriana Zillo (Yogalehrerin) nahm die Idee konkrete Formen an. Frau Zillo hatte Herrn Dr. Greissing in seiner Praxis aufgesucht, weil sich ihre Rückenschmerzen trotz Krankengymnastik und Massagen einfach nicht bessern wollten. Sie hatte dabei aber auch entdeckt, dass ihr die Kombination – Yoga-Atmung mit minimalen sanften Bewegungen – immer wieder große Erleichterung verschaffte.

Gemeinsam erarbeiteten Greissing und Zillo dann Ende der 70er Jahre die Zilgrei-Methode. In Italien, wo Greissing bis zu seinem Tode (2002) lebte, ist Zilgrei zu einer Art »Volkstherapie« geworden und wird von Arbeitern der Fiat-Werke oder Angestellten der Alitalia regelmäßig ausgeübt.

Was ist das Besondere an der Zilgrei-Therapie?

Während bei der Chiropraktik die Hände des Therapeuten die Arbeit tun, behandelt man sich bei Zilgrei selbst. Dies geschieht über sanfte Yoga-Übungen, die auf spezielle Art und Weise mit der Atmung gekoppelt sind. Jeder Selbstbehandlung geht ein Bewegungstest voraus, der den Ist-Zustand ermittelt. Der

Test gibt Aufschluss darüber, in welcher Bewegungsrichtung eine Selbstbehandlung durchzuführen ist. Ziel ist es, Blockaden im Bereich der Wirbelsäule und der Gelenke zu lösen. Auf diese Weise können verspannte Muskeln loslassen; Nervenbahnen und Organe, die durch mögliche Fehlstellungen unter Druck geraten sind, werden entlastet.

Zilgrei kann überall und mit wenig Zeitaufwand durchgeführt werden: Zuhause, am Arbeitsplatz, auf der Parkbank und im Flugzeug. Mittlerweile gibt es über tausend Übungen, die jedoch dank der Bezeichnung mit einprägsamen Vogelnamen auch für Anfänger leicht zu merken sind.

Mehrere Studien an renommierten italienischen Universitäten bestätigten bereits die Wirksamkeit von Zilgrei. Wichtig ist nur, dass die Übungen korrekt und konsequent ausgeführt werden, um zum gewünschten Erfolg zu führen. Deshalb sollte man die Methode von ausgebildeten ZilgreilehrerInnen erlernen.

Speziell für Personen mit Bewegungseinschränkungen oder SeniorInnen stellt Zilgrei eine wunderbare Ergänzung zum Yoga dar.

Ursula Friedrich

Zilgrei-Schnuppertag:

28. März 2009 im Mandala-Institut, Wetzlar
Info über: friedrich@mandala-wetzlar.de

Informationen über Zilgrei beim Zilgreiverband Deutschland, www.zilgrei.de



Übungsbeispiel Eisvogel

Bewegung der Lenden- und Brustwirbelsäule auf der Horizontalebene

Die Übung kann auf einem Stuhl ausgeführt werden, was gerade älteren Menschen sehr entgegen kommt. Die Übung ist dem Drehsitz aus dem Yoga ähnlich.

Die Selbstbehandlung mobilisiert hauptsächlich die Lendenwirbelsäule und wirkt entspannend auf die gesamte Rückenmuskulatur. Sie hilft bei Kreuz- und Lendenschmerzen, Ischias, neuralgischen Schmerzen mit Ausstrahlungen in die Beine sowie bei Muskelverspannungen. Sie dient dem Ausgleich des Muskeltonus der Rückenmuskulatur auf beiden Seiten der Wirbelsäule.

Ausführung

Voran steht ein Selbsttest, zu welcher Seite sich die Übenden ohne Schmerz oder Verkrampfung drehen können.

Die Bewegung wird mit der Zilgri-Atmung koordiniert. Einatmen, fünf Sekunden Pause in der neutralen Position. Mit der Ausatmung in die gute Bewegungsrichtung drehen, verharren und nach der Ausatmung wieder fünf Sekunden pausieren.

- A) Sitzen Sie aufrecht und entspannt. Atmen Sie ein und machen Sie eine Pause von bis zu fünf Sekunden.
- B) Während Sie ausatmen, drehen Sie den Rumpf langsam nach rechts, halten sich am hinteren Stuhlrand fest und legen die linke Hand auf den rechten Oberschenkel. Machen Sie eine Pause bis zu fünf Sekunden.
- C) Während Sie einatmen, drehen Sie sich langsam zur Ausgangsstellung zurück. Machen Sie eine Pause bis zu fünf Sekunden.

Den ganzen Ablauf fünfmal wiederholen.

