

Spezielle Selbstübung

Korrektur des Schlüsselbeins

Nach einem Vortrag von Heilpraktiker Klaus D. Weber, Bad Nauheim. Die Schlüsselbeine stabilisieren die Schultern. Die Brustbein - Schlüsselbein - Gelenke sind wie kleine Kugelgelenke und können unter hohen Belastungen, bei Unfällen, usw. rausrutschen.

Das kann Schmerzen im Gelenksbereich und ausstrahlende Schmerzen in dem Schulter- und Armbereich machen.

Da der Magenmeridian über das Schlüsselbein verläuft, kann die Blockade des Gelenks auch eine Blockade des Magenmeridians verursachen und damit langfristig chronische Magenprobleme.

Das Schlüsselbein kann nach vorne oder nach oben aus dem Brustbein - Schlüsselbein - Gelenk rutschen. Das fühlt man gut durch den Tastvergleich der beiden Schlüsselbeinenden am Brustbein.

Das Zurückschieben des Schlüsselbeins ins Gelenk braucht einige Wochen der stetigen Selbsthilfeübung:

Mit beiden Mittelfingern die etwas verdickten Enden der Schlüsselbeine am Brustbein abtasten und im Spiegel ansehen. Ist ein Punkt schmerzhaft? Steht ein Punkt weiter raus oder höher?

Die Schulter, die zum Schlüsselbein gehört das korrigiert werden soll, macht nun eine Kreisbewegung: von vorne nach oben, nach hinten, nach unten usw. Die Kreisbewegung des Schlüsselbeines ist gut zu fühlen.

Nun drückt der Daumen oder die Mittelfinger auf das herausgerutschte Gelenk, das nach vorne verschoben ist. Die Druckrichtung des Daumens richtet sich nach der herausgerutschten Gelenklage, immer zurück in die Gelenkpfanne drücken.



Statt mit dem Daumen kann auch mit dem Handballen gedrückt werden. Immer mit der entgegengesetzten Hand drücken. Der Druck verteilt sich besser als beim Daumen-druck.

Ist das Schlüsselbein am Brustbeinende nach oben verschoben, ziehen die Finger das Schlüsselbein sanft nach unten. Dabei mit der Schulter ziehen.

Selten ist das Schlüsselbein - Schulter - Gelenk blockiert, bzw. verschoben. Das kann Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im ganzen Schulterbereich machen. Zur Korrektur drücken die Finger der anderen Hand sanft auf dieses Schlüsselbeinende nach unten, Richtung Boden. Dabei muss der Arm vor und zurück pendeln.

Jeden Tag nur ein paar Minuten drücken. Die Übung benötigt einige Wochen bis das Gelenk wieder stabilisiert ist. Mögliche Magenprobleme müssten langsam verschwinden.

