

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

**Emmett Technique** *Muskeln entspannen, Selbstheilungskräfte aktivieren*

**Rohkakao Superfood** *mit stimmungsaufhellender Wirkung*

**Chinesische Yams Lichtwurzeln** *in dunklen Zeiten*

DEZEMBER 12/2021

**Polyneuropathie**  
Wenn Nerven  
schmerzen

200 JAHRE DR. SCHÜSSLER

*Schüßler-Salze*

*So aktuell wie eh und je*



# EMMETT TECHNIQUE

Muskeln entspannen,  
Selbstheilungskräfte aktivieren



Verspannungen, Schmerzen und körperliche Beschwerden rauben uns Vitalität, Arbeitsfreude und Lebensqualität. Gegenmaßnahmen gibt es viele. Doch sie benötigen Zeit und Muße und müssen vor allem langfristig erlernt werden. Die sofort wirksame Emmett-Technik entspannt mit einem leichten Fingerdruck auf die betroffene Körperregion die angespannte Muskulatur und aktiviert die Selbstheilungskräfte – mit der Folge einer spürbaren Veränderung. Die Methode ist hilfreich bei der Lösung von Rücken- und Nackenschmerzen, bei Kopfschmerzen, Asthma und Allergien, bei der Regulierung der Verdauung, körperlichen und seelischen Traumata und vielem mehr.

**W**em Stress zu lange schwer auf den Schultern liegt, der entwickelt eine angespannte Haltung. Auf Dauer manifestieren sich Schmerz und Unwohlsein. Der gut gemeinte Rat „Entspann dich doch mal!“ ist dann kaum noch umsetzbar. Eine sofortige Veränderung jedoch kann die Emmett-Technik bewirken. Denn: Eine möglichst schnelle und effektive Erleichterung von Beschwerden war das große Anliegen des Begründers dieser Methode: *Ross Emmett*. Die Emmett-Technik gibt dem Körper wichtige Impulse, sich selbst zu helfen – das ist schon kurz nach der Behandlung spürbar.

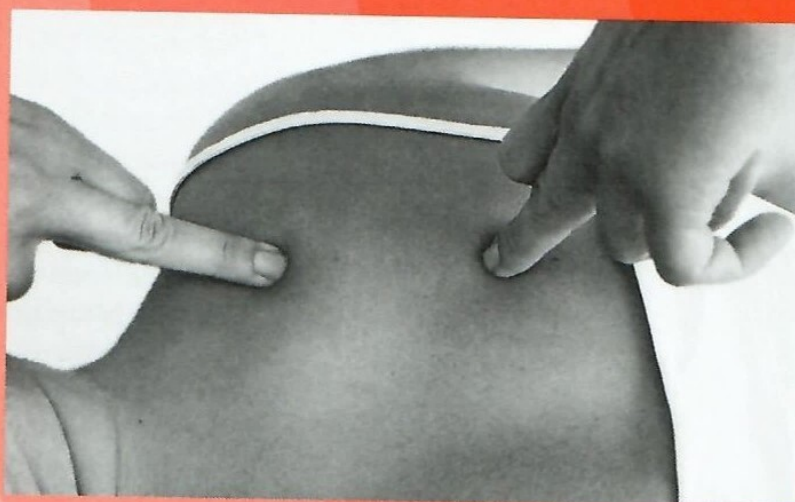
Die Therapie besteht aus genau definierten Griffen, die eine schonende physische Lösung von verspannten und verkrampften Muskelgruppen ermöglichen. Mithilfe von 2 Fingern wird leichter Druck auf bestimmte Punkte im Muskel- und Bindegewebe, auf Gelenke und Sehnen ausgeübt – was zur Entspannung des ganzen Körpers führt. Die Emmett-Methode ist vielfältig und kann gut mit anderen Techniken kombiniert werden. Sie ist mittlerweile bereits in über 40 Ländern bekannt.

## WIE FUNKTIONIERT DIE EMMETT-TECHNIK?

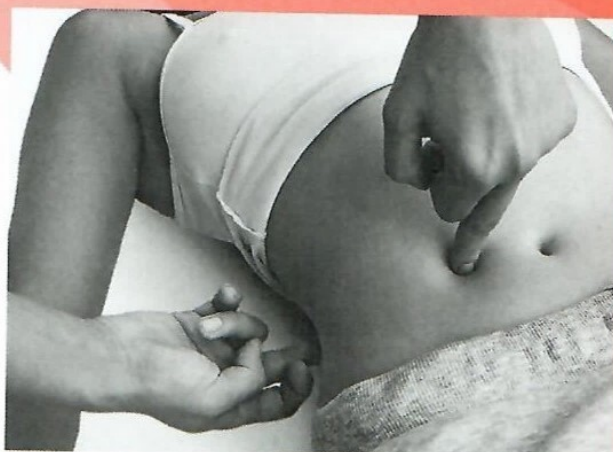
Jedes lebende System möchte bei auftretenden Irritationen das Gleichgewicht wiederherstellen, so auch unser Körper – dieses Fließgleichgewicht von physiologischen Körperfunktionen wird Homöostase genannt. Der Organismus ist bestrebt, im Falle einer Störung die Balance physiologischer Körperfunktionen wie Blutdruck, Körpertemperatur, pH-Wert des Blutes etc. wieder zu erreichen. Dankbar reagiert er auf Methoden, die ihm dabei helfen. Eine beruhigende Berührung durch die Hände bzw. Mittelfinger des Therapeuten im Nacken oder an anderen Stellen des Körpers entspannt, stärkt und unterstützt die Hilfe zur Selbsthilfe. Die Emmett-Technik



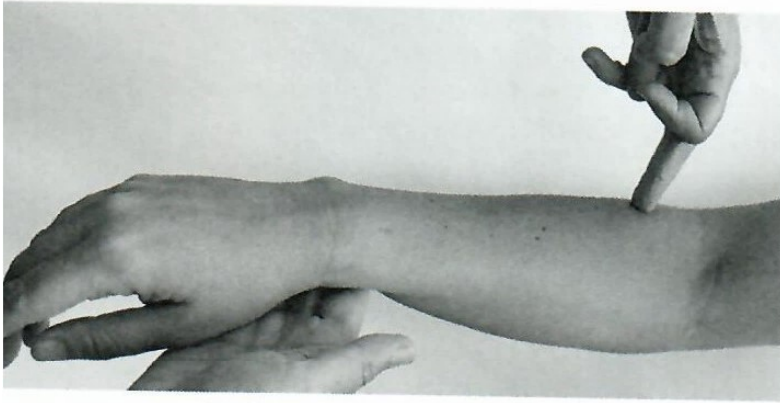
*Die Emmett-Technik hilft schnell und nachhaltig bei Schmerzen und Verspannungen*



*Ein leichter Druck mit zwei Fingern entspannt den gesamten Körper*



*Mit dieser Methode lässt sich sogar der Blutdruck senken oder die Leberfunktion regulieren*



*Durch sanften Fingerdruck erhält der Körper Impulse, die ihn ins Gleichgewicht bringen*

nutzt die Haut wie den Touchscreen eines Smartphones oder Tablets, bei dem ein leichter Fingerdruck auf die Funktionstaste ausreicht, um die gewünschte App zu öffnen. Unser Körper ist so sensibel, dass er nur sanften Druck braucht und bei der Aktivierung spezifischer Emmett-Punkte sofort reagiert. Mit einer zarten Berührung von 2 Mittelfingern auf spezielle Punkte der Haut entspannt die Emmett-Technik die Muskeln und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Über Faszien, ein unter der Haut liegendes Bindegewebe, bekommen Muskeln und Sehnen direkte Impulse. Das Nervensystem leitet sie an das Gehirn weiter, welches korrigierende Informationen an die betroffene Körperregion zurücksendet. So findet unser Körper wieder in sein Gleichgewicht, Blockaden lösen sich. Um es mit *Ross Emmett* auszudrücken: „Die leichteste Berührung kann die größte Reaktion auslösen und Veränderung schaffen.“

### DER BEGRÜNDER DER ZWEI-FINGER-TECHNIK

Der Gründer der Emmett-Therapie stammt aus Australien, wo Distanzen zur nächsten ärztlichen Versorgung oder zu einem Therapeuten für Mensch und Tier oft sehr groß sind. So ist die Methode aus dem Wunsch bzw. der Notwendigkeit heraus entstanden, schnelle Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Die faszinierende Entwicklung der Emmett-Technik ist mit der Lebensgeschichte ihres Gründers eng verwoben. Fast sein ganzes Leben widmete der Australier der Körpertherapie, die er zunächst bei Tieren erprobte. Schon als Kind verstand er deren Körpersprache. Wenn er z. B. einen Hund streichelte und dabei an eine spezielle Stelle kam, kratzte sich dieser plötzlich. Berührte er diesen Punkt noch einmal, regte sich auf der anderen Flankenseite etwas. Drückte er sanft auf beide Punkte, kam es zu einer Art Reizableitung – die Wirbelsäule des Hundes entspannte sich. So bekam *Ross Emmett* erste Impulse für die Entwicklung seiner Zwei-Finger-Technik. Sein körpertherapeutisches Wissen eignete sich *Emmett* nicht am Schreibtisch an, sondern durch Selbsterfahrung. Als Amateurboxer in seiner Jugend wusste er sehr zu schätzen, wenn sein Trainer mit gezielten

**Unser Körper möchte bei auftretenden Irritationen das Gleichgewicht wiederherstellen. Eine beruhigende Berührung im Nacken oder an anderen Stellen entspannt, stärkt und unterstützt die Hilfe zur Selbsthilfe.**

Handgriffen seine überspannten Muskeln lockerte. Durch seine Arbeit als Tierpfleger in einer Forschungsstation lernte er viel über das Verhalten von Tieren in Not und über die Linderung ihrer Beschwerden und ihres Stresses durch leichte Berührungen. Menschenkenntnis erwarb er als junger Gefängniswärter im Hochsicherheitstrakt und danach 16 Jahre im Minengebiet „unter Tage“, wo er seine Kollegen bei körperlichen Beschwerden unterstützte.

Als er nach einem Wasserski-Unfall selbst Beschwerden im Schulter-Nackens-Bereich hatte,

suchte er eine Massage-Therapeutin auf. Die Massage war wunderbar, aber die Schmerzen blieben bestehen, auch bei wiederholter Anwendung. Daraufhin bat er die Therapeutin, zwei Mittelfinger auf spezielle Punkte zu setzen – und schon löste sich der Schmerz. Die Therapeutin war so beeindruckt, dass sie *Ross Emmett* bat, sie in ihrer Praxis zu unterstützen. Innerhalb von kurzer Zeit behandelte er über 150 Patienten pro Woche und begann eine Massage-Ausbildung.

1982 eröffnete er seine eigene Massagepraxis und wurde bald als Mann mit den „magischen Händen“ bekannt. Er absolvierte mehrere Ausbildungen, u. a. in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Hypnose und in der Bowen-Therapie. Zehn Jahre lang war er auch als Ausbilder in der Bowen-Therapie (Bowtech) aktiv. Durch Beobachtung lernte er, wie der Körper durch Impulse an verschiedenen Stellen Reaktionen zeigt. So entwickelte er die Behandlungsmethode immer weiter. Seine Grifftechniken wurden von Ärzten und Therapeuten bestätigt. Nach 25 Jahren intensiver Entwicklung wurde seine Therapie 1998 offiziell „Emmett Technique“ genannt. Seit 1999 lebt und praktiziert er in Townsville an der Ostküste Australiens.

## SCHNELL UND NACHHALTIG WIRKSAM

Eine Behandlung mit der Emmett-Methode dauert 20 bis 50 Minuten – inklusive Entspannung auch 1 Stunde. Sie kann im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden, auf der Haut oder durch leichte Kleidung hindurch. So kann auch schon in 10 Minuten eine Veränderung erreicht werden. Durch einen sanften zielgerichteten Druck wird der Impuls zur Selbstregulation an Muskeln, Haut, Gelenke, das Bindegewebe (Faszien) oder an das Magen-Darm-System gegeben, je nach Bedarf. Der Therapeut regt den Körper an, sich wieder in Balance zu bringen. Dabei löst sich auch die Ursache des Problems, denn unser Körper strebt nach Gleichgewicht und nimmt Impulse dankbar an.

Das Lösen von Verspannungen ermöglicht eine schnelle Erleichterung und Entspannung, die sich auch auf die Psyche auswirkt. Auch das Gefühl, sich selbst und seine Befindlichkeiten ernst zu nehmen plus die genaue Wahrnehmung durch den Therapeuten zeigen in der Behandlung eine positive Wirkung auf die Lösung körperlicher Beschwerden.

Die Emmett-Therapie aktiviert zudem die Selbstheilungskräfte des Körpers. Ein Körper im Gleichgewicht funktioniert harmonischer. Die ausgleichenden Impulse lassen ihn aufatmen, ausruhen und auftanken. Er wird aktiviert und bekommt wieder frische Kraft. Hemmende bzw. einschränkende Situationen werden eigenständig und proaktiv verändert. Gute Therapie-Resultate benötigen jedoch mehr als nur die richtigen Griffe. Anwender der Emmett-Technik gehen sehr ganzheitlich auf ihre Patienten ein und lesen sie dabei wie ein Buch, d. h. ihre Körperhaltung, Stimme und Händedruck werden aufmerksam wahrgenommen. Auch die Macht der Worte spielt eine große Rolle, z. B. wie der Patient von seinen Beschwerden erzählt (Beispiel: „Der doofe Arm tut mir weh.“). Bedeutsam ist auch, wie zugewandt der Therapeut sich verhält und z. B. nach der Wirkung der angewandten Technik fragt, etwa „Ist es jetzt anders?“ oder „Was hat sich verändert?“. Eine neutrale und wertschätzende Kommunikation erzeugt eine gute Stimmung und unterstützt den Heilprozess und die Selbstwahrnehmung.

## CHAMÄLEON-METHODE: VIELFÄLTIG KOMBINIERBAR

Jeder Körper erzählt eine individuelle Geschichte, auf die Emmett-Therapie-Anwender ihre Behandlung genau fokussieren können. Auch als Chamäleon-Methode bezeichnet, lässt sie sich flexibel auf die individuellen Symptome eines Menschen abstimmen und ist zusätzlich mit verschiedenen anderen Körpertherapien kombinierbar. Vorbereitend können so im Muskelgedächtnis verinnerlichte Blockaden durch kurze Impulse der Emmett-Technik wieder losgelassen werden.

Und was weitaus wichtiger ist: Blockaden können auch langfristig aufgelöst werden, sodass sich der Körper wieder neu ausrichten kann, denn die Behandlung wirkt nachhaltig. Kurz: Sie bringt den Körper wieder in Balance.

**Mithilfe von zwei Fingern wird leichter Druck auf bestimmte Punkte im Muskel- und Bindegewebe, auf Gelenke und Sehnen ausgeübt – was zur Entspannung des ganzen Körpers führt.**

Anhand einer Pulsdiagnose wurde z. B. festgestellt, dass die Emmett-Technik allein durch den sogenannten Rescue-Griff nicht nur Muskelverspannungen löst, sie kann auch den Blutdruck senken und die Leberfunktion regulieren. Darüber hinaus optimiert der Rescue-Griff die Atmung und schafft durch ein größeres Lungenvolumen auch mehr Atemkapazität – das ist insbesondere für Sportler wichtig. Im Zuge der Corona-Pandemie hat *Ross Emmett* den Rescue-Griff weltweit freigegeben (siehe [www.youtube.com/watch?v=rT7-qaCdw3Q](http://www.youtube.com/watch?v=rT7-qaCdw3Q)). Jeder kann ihn sich als Hilfe zur Selbsthilfe aneignen. Seine Emmett-Technik wirkt aber auch bei einer Vielzahl anderer Beschwerden und Symptome – ob akut oder chronisch. Hier ein Überblick:

### FALLBEISPIELE MIT LANGFRISTIGER WIRKUNG

Die Emmett-Technik sorgt für Heilung auf ganz natürlichem Weg. Sie initiiert eine Art Kommunikation mit dem Körper und seinen Zellen. Darüber werden Selbstheilungskräfte aktiviert, Schmerzen und Verspannungen lösen sich. Teilweise wird auch die Einnahme

von Medikamenten überflüssig – so wie bei einer **80-jährigen Patientin**, die unter starken, chronisch anhaltenden Schulterschmerzen und dadurch bedingter Schlaflosigkeit litt. Ihre Symptome verschlimmerten sich von Jahr zu Jahr. Selbst Fachärzte konnten keine langfristig wirksamen Maßnahmen empfehlen. Der Patientin blieb nur eine tägliche medikamentöse Schmerzbehandlung. Bereits der erste Einsatz der Emmett-Technik reduzierte ihre Schmerzen erheblich. Nach weiteren Behandlungen konnte sie auf ihre Medikamente verzichten und freut sich heute wieder über einen erholsamen Schlaf. Oft haben Menschen etliche Jahre gelitten und vieles ausprobiert, bevor sie die Emmett-Technik kennenlernen. So auch eine etwa **50-jährige Frau**, die seit über 20 Jahren unter Kiefernverspannungen und Zähneknirschen litt – trotz Anwendung verschiedener therapeutischer Methoden. Nach der ersten Anwendung der sanften Zwei-Finger-Therapie fühlte sich der Kiefer der Patientin frei und gelöst an. Erstmals erlebte sie eine Art Normalzustand, ein ungewohntes Gefühl nach vielen Jahren des Leidens. Bei allen Sitzungen wurde immer wieder ihr gesamter Körper mit einbezogen. Nach einer kurzen Phase der Entgiftung, geprägt von Muskelkater-Symptomen, fühlte sich ihr Körper wieder frei und entspannt an. Sie ging aufrechter, konnte besser atmen und berichtete von intensiven Träumen in der Nacht. Das Wichtigste: Ihr Kiefer blieb locker und langfristig beschwerdefrei.

Eine **schwangere Frau** profitierte ebenso von der Emmett-Technik: Nach einer problematischen ersten Geburt ließ sie sich in den letzten drei Monaten vor der Geburt ihres zweiten Kindes mehrmals mit der australischen Körpertherapie behandeln. Anschließend fühlte sie sich immer sehr wohl und entspannt. Planmäßig, gesund und ohne Komplikationen kam ihr Sohn durch eine Wassergeburt zur Welt. Zarte Griffe, ausnahmsweise mit den kleinen Fingern, halfen ein paar Tage nach der Geburt auch ihrem **Baby**, die zunächst eingeschränkte Beweglichkeit des Kopfes zu überwinden: Mit

## Zwei Finger, eine Lösung – die Emmett-Technik kann hilfreich sein zur:



- Entspannung bei Stress
- Lösung von Rücken-, Gelenk-, Kopfschmerzen und Migräne
- Unterstützung bei Seh- und Hörstörungen
- Hilfe bei Schwindel sowie Schulter- und Nackenbeschwerden
- Lockerung schmerzhafter, überlasteter Muskelgruppen
- Hilfe bei Verletzungen
- Regulation bei PMS (prämenstruellem Syndrom)
- Stärkung bei Blasenschwäche und Erektionsstörungen
- Vorbereitung und Begleitung während der Schwangerschaft und Geburt
- Unterstützung bei Beschwerden von Säuglingen und Kindern
- Optimierung der Atmung
- Verbesserung der Mobilität im Alter
- Förderung von körperlicher und geistiger Vitalität
- Unterstützung bei anhaltenden Fuß- und Fersenschmerzen
- Ausrichtung der Körperbalance
- Regulierung von Körpersystemen, z. B. der Verdauung
- Unterstützung bei Allergien und Anregung des Lymphflusses
- Aktivierung vor Sport-Events sowie zur Entspannung danach
- psychischen Ausrichtung

Leichtigkeit drehte es danach sein kleines Köpfchen zu beiden Seiten. Nach ein paar weiteren Griffen streckte es wohligh seine Hände und Füße aus.

Ähnlich rührend ist der Behandlungserfolg der Therapie bei einem **Hund**: Vermutlich an mehreren Bandscheibenvorfällen schwer erkrankt, konnte ein Labrador nicht mehr aufstehen. Futter und Wasser wurden ihm ange-reicht, zum Urinieren musste er rausgetragen werden. Die kurzfristig angelernte Hundebesitzerin half ihm mit speziellen Emmett-Griffen. Nur eine halbe Stunde nach seiner ersten Behandlung sprang der Labrador wieder wie ein junger Hund ausgelassen durch ihren Garten.

### FALLBEISPIELE FÜR DIE KURZFRISTIGE WIRKUNG

Die positiven Effekte der Emmett-Technik werden in Räumen mit einer Wohlfühl-Atmosphäre zusätzlich gefördert – z. B. in einer angenehmen therapeutischen Praxis. Mit

gezielten Handgriffen können Betroffene aber auch unterwegs von der speziellen Körpertechnik profitieren.

**Die Emmett-Technik sorgt für Heilung auf ganz natürlichem Weg. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Schmerzen und Verspannungen lösen sich.**

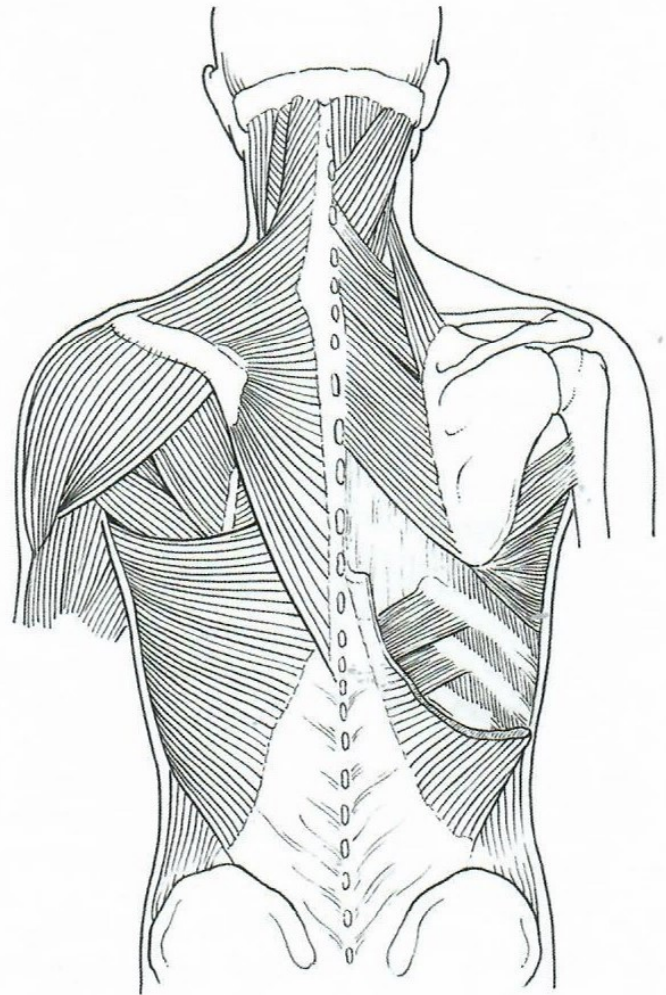
Wie individuell die Behandlung jederzeit auf spezielle Situationen angepasst werden kann, zeigt z. B. die **Befreiung von Seekrankheit**. Hohe Wellen und über 30 Grad Hitze: Mit dem Schiff vom australischen Cairns zum Great Barrier Reef unterwegs, litten viele Reisegäste unter Übelkeit und Schwindel. So auch eine Emmett-Instruktorin, die sich zunächst selbst mit ein paar einfachen und wirkungsvollen „Fußgriffen für Balance“ half und

anschließend viele Mitreisende an Bord vom Unwohlsein befreite. In kürzester Zeit kehrte wieder Farbe in die blassen Gesichter zurück. Zur Erklärung: Durch den schaukelnden Seegang wurden Gleichgewichtsorgan und Gehirn irritiert, der Körper reagierte mit Übelkeit und Kopfschmerzen. Mit den Fußgriffen wurde der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Der Wahrnehmungsapparat normalisierte sich und kam sekundenschnell in seine Ausrichtung.

Anwender der Emmett-Technik gehen ganzheitlich auf ihre Patienten ein und lesen sie wie ein Buch: Körperhaltung, Stimme und Händedruck werden aufmerksam wahrgenommen.

Auch am **Arbeitsplatz im Büro** kann die Körpertherapie bei akuten Beschwerden kleine Wunder bewirken: Mit gelernten Handgriffen befreite eine Emmett-Anwenderin ihre Vorgesetzte von starken Rückenschmerzen, die sie seit ihrem Umzug geplagt hatten. Die zweimalige kurze Behandlung im Stehen wurde belohnt: Strahlend kehrte die Chefin ins Büro zurück. Sie konnte wieder sitzen und sich gut bewegen. Im **Kindergarten** lassen sich akut aufgedrehte Kinder durch zwei bis drei „Rescue-Griffe“ ebenso kurzfristig wie nachhaltig beruhigen.

Genauso rasch und effektiv hilft die Emmett-Technik auch **Sportlern**. Der Badminton-Spieler einer Jugendmannschaft wollte sein Training wegen starker Schmerzen in der rechten Unterarmmuskulatur seines Schlagarms schon vorzeitig beenden, um seinen Arm zu schonen. Mit ein paar „Unterarm-Griffen“ beseitigte seine Trainerin, eine Emmett-Anwenderin, die Schmerzen des jungen Mannes. Anschließend konnte er sein Training sogar schmerzfrei fortsetzen. Ob Marathon,



*Der Impuls zur Selbstregulation wird je nach Bedarf an Muskeln, Haut, Gelenke, das Bindegewebe (Faszien) oder an andere Körpersysteme gegeben*

Triathlon, Fußball oder Handball: Auch präventiv genutzt zeigt die australische Körpertherapie eine außerordentlich positive Wirkung bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe, Turniere und Sportereignisse aller Art. Schon 3 bis 4 Griffe sorgen für eine gute Aktivierung des Körpers, die Atmung wird reguliert und verbessert – eine wichtige Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen.

**LEICHT ERLERNBAR FÜR ALLTAG  
UND BERUF**

Egal ob akut oder chronisch: Die tiefgreifende, ganzheitliche Emmett Technique hat sich



seit über 30 Jahren bewährt – bei Hunden, Pferden und schließlich auch beim Menschen. Sie wirkt sofort und nachhaltig, bei den instinktgeleiteten Tieren zum Teil noch schneller als bei uns. Jeder kann diese einfache Körpertherapie für die private Anwendung schon in einem 8-stündigen Tagesworkshop erlernen. Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Masseur, medizinische Pflegekräfte, Fachkräfte aus dem sportlichen- und psychotherapeutischen Bereich sowie allgemein Interessierte profitieren hingegen von einer kompletten Ausbildung. Nach 5 jeweils 2-tägigen Modulen erwerben die Teilnehmer an einem Review-Tag das Zertifikat „Full Practitioner“. Die Ausbildung wird von Emmett-Instruktoren weltweit angeboten, Tagesworkshops auch von Emmett-Tutoren. Die Ausbildung in der speziellen Körpertherapie wird auch mit Fokus auf Hunde bzw. Pferde angeboten. Emmett-Kurse für die Lösung von Verspannungen und Unwohlsein bei Kindern vermitteln wertvolle Techniken für den Alltag.

*Barbara Schygulla*

#### **Über die Autorin**

*Barbara Schygulla besuchte 2007 die erste Ausbildung von Ross Emmett und ist seit 2010 Heilpraktikerin. Die Emmett Technique steht im Zentrum ihrer Naturheilpraxis in Bremen. 2011 wurde sie von Ross Emmett zur Instruktorin ernannt. Seitdem fördert sie die Verbreitung der Körpertherapie durch Vorträge, Workshops und die Ausbildung zum Emmett-Anwender und -Practitioner in Deutschland und Luxemburg. Seit 2017 ist sie in beiden Ländern auch Repräsentantin.*

#### **► Weiterführende Informationen**

*EMMETT Technique: [www.emmett-technique-hq.com](http://www.emmett-technique-hq.com) (Ross Emmett), [www.emmett-therapy.com](http://www.emmett-therapy.com) (deutsche Website), Kontakt: [info@emmett-therapy.com](mailto:info@emmett-therapy.com)*

*Anwender/innen der Emmett-Technik sind ebenfalls auf der zentralen Website zu finden.*

*Ansprechpartner in Deutschland: Barbara Schygulla, Tel. 04217 46 84 96, in der Schweiz: Regula Scherrer, Tel. +41 (0)55 / 28 22 521, in Österreich: Lisa Simmer*