

Schwingen in der Psychodynamischen Atembehandlung LIKA

Die psychodynamische Atembehandlung LIKA ist eine taktil-kinetische Behandlungsmöglichkeit zur Eutonisierung der Muskulatur. Eine eutone muskuläre Spannungslage ist weder hypertone (überspannt) noch hypotone (unterspannt). Sie zeichnet sich aus durch Reaktions- und Anpassungsfähigkeit in allen Handlungs- und Bewegungsformen. Dies ermöglicht eine optimale Durchlässigkeit für den Atem.

Alice Schaarschuch, eine Pionierin der Atemlehre, formulierte es so: ...«wir könnten unseren Atem durch den ganzen Körper fließen lassen, wenn wir es nur zuließen» ...

Das Schwingen in der Atemmassage LIKA

In der Atemmassage LIKA wenden wir unter anderem folgende Behandlungselemente an:

- **Das Atem-Locken** zur Weitung, Ausbreitung und Vertiefung des Atems (ATEM-RAUM)
- **Das Anfordern** zur Stärkung und Bewusstwerdung des Atems (ATEM-PRÄSENZ)
- **Das Schwingen** zur Rhythmisierung des Atems (ATEM-FLEXIBILITÄT)

In jedem Behandlungselement finden wir einen psychodynamischen Bezug, das heisst, wenn in einer Behandlung *Atemweite und Raumfülle über das lockende Behandlungselement* erreicht werden kann, wird das Thema des RAUMES weit über das Atemgeschehen hinaus erlebbar und wirksam. Die körperlich empfundene Atemweite kann dann auch emotional als Gefühlsweite empfunden werden: «Hier stehe ich und ich erlaube mir, meinen Platz einzunehmen.»

Das anfordernde Behandlungselement lässt den Menschen seine *Atempräsenz* und *Atemkraft* spüren. Die kontaktierende Hand der Therapeutin hilft in der Einatem-Phase die Atmung zu stärken und zu dynamisieren. Atemressourcen werden geweckt, Widerstandskraft und Durchsetzungskraft erfahrbar gemacht.

Das schwingende Behandlungselement in der Atemmassage LIKA wird zur *Rhythmisierung*, *Lösung* und zur *Atemflexibilität* eingesetzt. Der Aspekt der Flexibilität kann Bezug haben zur momentanen Lebenssituation des Klienten. Vielleicht befindet er sich in einer Phase der Stagnation oder der Angst oder des Rückzugs. Das schwingende Bewegen kann neue körperlich-geistig-seelische Impulse wecken.

Beim taktilen Angebot werden feine Schwingungsimpulse zum Beispiel im Kreuzbein-Gebiet gegeben. Die Therapeutin nimmt die Bewegung, welche entsteht, mit ihren Händen auf und begleitet sie. Zum Beispiel der Wirbelsäule entlang hochgleitend. Wenn die Bewegung verklingen will, setzt sie an verschiedenen Körperstellen neue Impulse.

Der Schwingungsimpuls kann auch von den Füßen her initialisiert werden. Schwingen in der Längsachse, kreisendes Schwingen oder seitliches Schwingen mit

Impuls von den beiden Aussenknöcheln her. Die Behandlerin spürt, ob Spannungen in den Beinen vorhanden sind, und wie weit sich die Schwingung im Körper ausbreitet. Im Idealfall fliesst die Schwingung bis zum Kopf der behandelten Person. Die Intensität des Schwingungs-Impulses soll zum Ende hin zurückgenommen werden – ein abruptes Beenden muss vermieden werden. Der Mensch soll lauschen können, wie die Schwingung nach und nach ausklingt.

Das schwingende Bewegungselement setze ich in meiner Praxis für Körper- und Atemtherapie vielfältig ein. Sei es taktil, wie oben beschrieben in einer Atemmassage, oder als Bewegungsübung in verschiedenen Körperhaltungen. Bewährt hat sich auch das gemeinsame Schwingen, sei es in der Gruppe oder im Partnerbezug. Nachfolgend einige Praxisbeispiele:

Bespiel 1: Gemeinsames Schwingen in der Gruppe

Schwingen mit den Armen: Im Kreis stehend, fassen sich die Teilnehmer/-innen an den Händen. Zu beachten ist, dass die Arme gestreckt bleiben, damit eine optimale Schwingkraft entstehen kann. Der Impuls, der beim Schwingen entweder dem Vor- oder Rückschwung gegeben wird, kann mit der Einatmung oder mit der Ausatmung koordiniert werden. Es kann zum Beispiel tönend ausgeatmet werden auf «HUUU». Zeit geben, bis die Schwingung alle Gruppenteilnehmer erfasst hat. Hat man erst einmal das Schwingen in der Gruppe entdeckt, gibt es viele weitere kreative Möglichkeiten, sich gegenseitig in Bewegung zu bringen.

Ziel: Gruppendynamik stärken / WIR-Gefühl / «Ich bin nicht alleine»

Bespiel 2: Schwingen im Partnerbezug auf grossem Gymnastikball

Person A sitzt auf dem Gymnastikball, die Füße gut auf dem Boden. Person B steht hinter Person A und legt ihre Hände auf die Schulterhöhe ihrer Partnerin. Person B initialisiert mit beiden Händen gleichzeitig den Schwingungsimpuls, indem sie einen kurzen, leichten Druck auf die Schultern ihrer Partnerin gibt. Weiter bestimmt nun Person B, wie schnell und wie tief sie ihre Partnerin anschwingen will. Person A versucht, sich ganz und gar schwingen zu lassen, ohne eigenes Dazutun. Person A soll sich dabei auch laut ausdrücken dürfen: mit Lachen, mit Geräuschen, «OHO» etc. Zum Aufstehen kann Person B einen besonders starken Impuls setzen, sodass Person A ins Stehen gebracht werden kann.

Weiterbildung 2010 am LIKA

- **Das Gewordene würdigen – das Neue wagen**
mit Ruth Gauch Mühle, 20./21. August
- **Akutes und chronisches Hyperventilieren**
mit Lilo Ramser, 23. August
- **PsychoDynamik des Atems und des Meridiansystems**
Beginn: 17. September
- **Asthma bronchiale im Blickwinkel der TCM**
mit Ursula Kesselring, 20. September
- **Bewegungsmantras**
mit Gabi Tramonti, 4. Dezember
- **Suchen Sie Seminarräume für Ihren Anlass?**
Informieren Sie sich unter www.lika.ch/Raumvermietung



Lehrinstitut LIKA GmbH
Dorfstr. 1, 5233 Stilli AG
Tel. 056 441 87 38
info@lika.ch, www.lika.ch

Weiterbildung im Erfahrbaren Atem

für AtemtherapeutInnen und Interessierte.
Verlangen Sie das Fort- und Weiterbildungsheft 2010.

sbam

Schweizer Berufsverband für Atemtherapie
und Atempädagogik Middendorf

Sekretariat c/o Advokaturbüro Bruno Gutknecht
Monbijoustrasse 35 Postfach 6432 3001 Bern

Tel 031 380 54 53 Fax 031 381 04 57
sekretariat@sbam.ch www.sbam.ch

(Fortsetzung Beispiel 2)

Bewährt hat sich diese Möglichkeit bei: allen seelischen und körperlichen Spannungszuständen, auch bei Klienten mit depressiven Verstimmungen, Einsamkeit, Langeweile.

Ziel: Aus der Ich-Bezogenheit zum Partner-Bezug finden, Rhythmus spüren, Lebensfreude wecken.

Beachten: Übungen im Partnerbezug setzen ein Vertrauensverhältnis voraus zwischen Therapeut und Klient.

Beispiel 3: Schwingen als Selbstübung für den Alltag

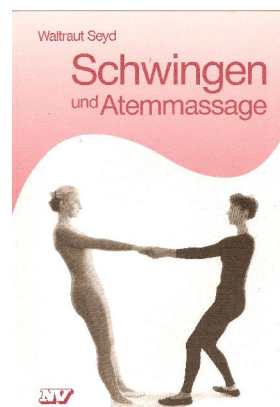
Sind in der Praxis genügend grosse Gymnastikbälle vorhanden, kann auch mal ein Ball dem Klienten ausgeliehen werden für spezifische Selbstübungen zu Hause. Diese werden in der Therapiestunde eingeübt und das Angebot wird meistens begeistert angenommen. Gemachte Erfahrungen können somit aus der Therapiestunde in den Alltag transferiert werden.

Beschäftigen wir uns mit dem Schwingen, so merken wir als Therapeuten/-innen sehr schnell, wie wir selber durchlässiger, freudiger und schwungvoller werden. Das gibt uns Kraft, Inspiration und neue Impulse bei unserer therapeutischen Arbeit mit unseren Mitmenschen.

Buchempfehlung:

«Schwingen und Atemmassage»

nach Schläffhorst- Andersen
von Waltraut Seyd



Neckar-Verlag, Villingen-Schwenningen 1993
ISBN 3-7883-0306-9

Mit 70 Fotos und Zeichnungen

Christine Matter-Klöti
Dipl. Körper- und Atemtherapeutin LIKA
Dipl. Fussreflexzonen-therapeutin Schule Marquardt
Praxis Wolfgrubenstrasse 22a, 5742 Kölliken
www.atem-koerpertherapie.ch