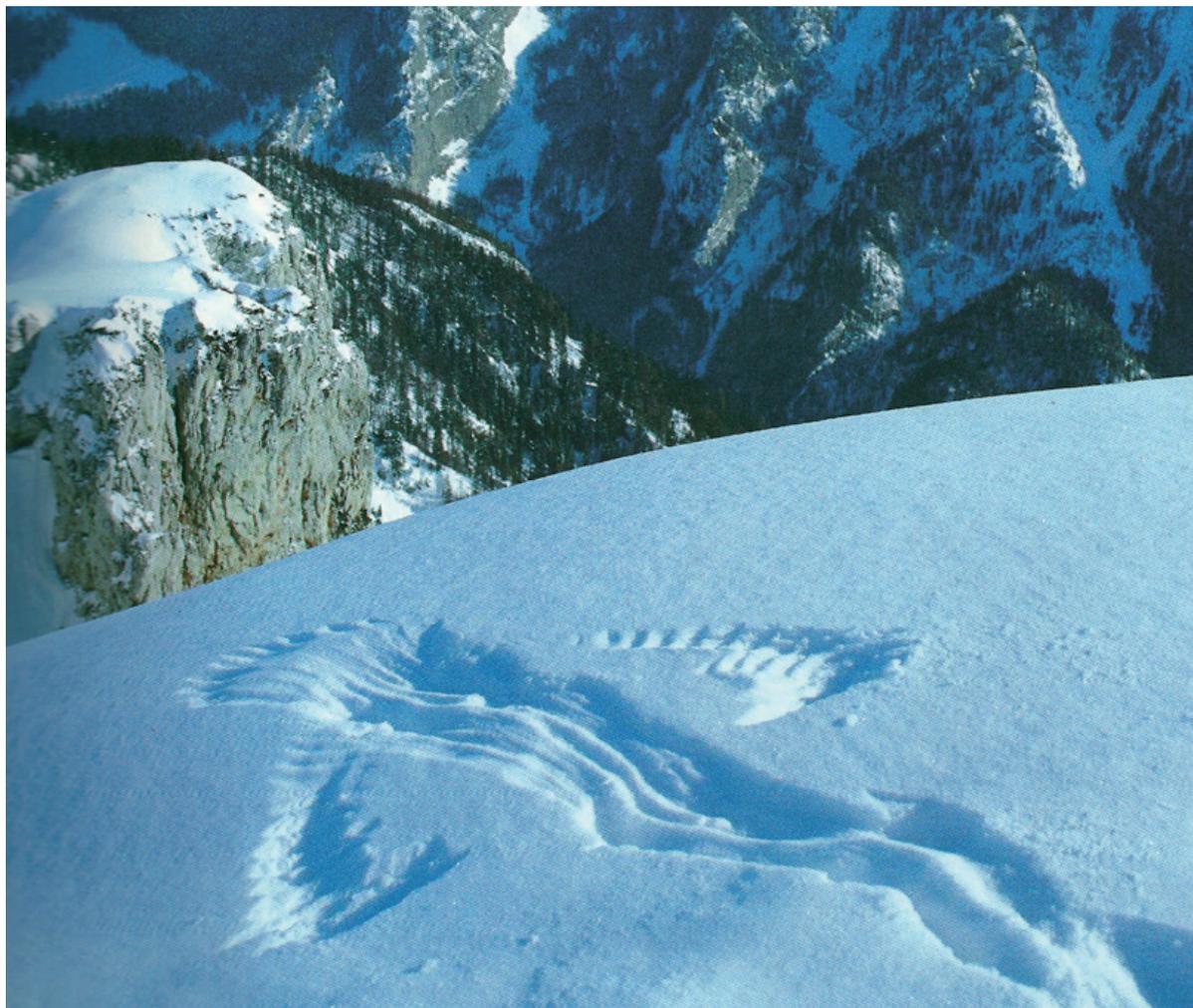




Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Themen

Editorial	1
Qualitätsordner	2
Vorstandsstelle zu vergeben	4
Chronischer Schmerz und WATSU®	
Über den Zaun geschaut	
Shiatsu	6
Pränatale Psychologie	8
Taiji	10
Aus der Praxis	12
WATSU®III	12
Kristas Kolumne	14
Inkarnationsvertrag	15
Ankündigungen	16



Editorial

von Agnes M. Schitter, Präsidentin
Foto: Rudolf Ägyd Lindner

Der Augenblick beschäftigt uns Menschen schon lange. Nicht erst, seit die Schweizer Uhrenindustrie das Thema aufgriff, um es mit vielerlei Komplikationen in Szene zu setzen.

Die Wucht der Zeit als Gott Chronos in der griechischen Antike, der aus dem Chaos entstand und in der Folge die Welt erschuf, steht im schönsten Gegensatz zu Kairos, dem ebenfalls griechischen Gott des günstigen Zeitpunkts: einem Jüngling, der immer in Eile ist. Er trägt in der Stirn einen Lockenschopf, an dem man ihn packen könnte, leichtfüssig kommt er auf einen zu – und gleitet an einem vorbei.

Angesichts der zahlreichen Jünglinge, die beflügelten Schrittes auf sie zustreben, fragt frau sich zu Recht, welchen sie sich nun greifen sollte – Kairos aber verweilt nie, bis frau ihn eindeutig erkannt und somit diese Frage abschliessend behandelt hätte.

Da tröstet mich doch die Vorstellung der meditativen Lehren aus dem Osten: es gibt nur einen einzigen Augenblick, der immer neu ist und sich beständig wandelt. Die Ikone der Aktionskunst schlechthin, Marina Abramovic, hat genau diesem Aspekt in einer Ausstellung¹ zu begegnen versucht: drei Monate lang

sass sie täglich während der gesamten Öffnungszeit im New Yorker Museum of Modern Art, bereit, einem Gegenüber in die Augen zu schauen. Stundenlang trat sie in Blickkontakt mit MuseumsbesucherInnen, jedem Menschen von neuem. Etwa 800'000 Personen besuchten die Ausstellung. Um einen Platz ganz vorne in der Warteschlange zu ergattern, übernachteten zahlreiche von ihnen vor dem Museum. Es war ein Happening. Es war ein Hype. Alle wollten von ihr (an)gesehen werden.

Im Dokumentarfilm zu dieser Ausstellung bemerkte der Ex-Mann der Künstlerin, er sei am Anfang ihrer gemeinsamen Beziehung ganz verzückt und geschmeichelt gewesen – Marina ist in mich verliebt! – um nach einer Weile festzustellen, dass man ihre Liebe nicht persönlich nehmen dürfe: dass sie einfach in die Welt verliebt sei. Dieses Missverständnis hätte sie mit jeder einzelnen BesucherIn der Ausstellung wiederholt.

Es muss ein besonderer innerer Zustand sein, an dem man sich nicht mehr fragt, ob das, was sich hier bietet, eine günstige oder ungünstige Gelegenheit ist – sondern jeden Augenblick umarmt, der einem über den Weg läuft.

Vielleicht wird man dadurch zu Chronos, steigt aus seinem Chaos und erschafft eine Welt.

¹ MoMA 2010: The Artist Is Present



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Der Qualitätsordner

von Yvonne Müller-Rohrer

Im letzten Newsletter haben wir begonnen, den Qualitätsordner, den das NAKA auf Anregung des Dachverbands Xund (DV Xund) angelegt hat, vorzustellen und zu kommentieren. Heute widmen wir uns dem Register 3, der Methodenidentifikation (MID).

Die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT) wurde 2008 von der Berufsbildungskommission des Dachverband Xund (DV Xund) mit dem Auftrag gegründet, für das Bundesamt für Berufe und Technologien (BBT) eine Übersicht über die praktizierten Methoden auf dem Schweizer Gesundheitssektor zu erstellen. Dazu wurden Standards festgesetzt, mit denen die Ausbildungsinhalte jeder Methode ver- bzw. abgeglichen werden konnten. Im Zuge dessen klärte sich auch, ob eine Methode der KomplementärTherapie (KT) oder der Alternativmedizin (AM) zuzuordnen war, und ob sie sich als eigenständige Methode für eines dieser beiden Berufsbilder qualifizierte.

Für das Ausarbeiten der Methodenidentifikation Aquatische Körperarbeit™ (MID AKA) waren die Xund-Delegierten Werner Nater und Christian Rothenbühler verantwortlich. Sie definierten die Kenntnisse und Kompetenzen unserer TherapeutInnen und glichen diese mit den Erwartungen der OdA KT ab. Geduldig beantworteten unsere Delegierten alle Fragen und Rückfragen, bis die Aquatische Körperarbeit™ schliesslich formal als Methode von der OdA KT aufgenommen wurde. Dank Werners und Christians Arbeit ist der Stellenwert des NAKA und der AKA beim DV Xund enorm gestiegen. Für die Qualität der hier geleisteten Arbeit erhielt das NAKA selbst von grossen Verbänden viel Anerkennung. Praktizierende der Aquatischen Körperarbeit™ profitieren konkret davon, dass sie mit dieser akzeptierten Methode in den Passerellenkurs gehen und die höhere Fachprüfung absolvieren können. Mitgliedern von Verbänden, die keine MID geschrieben haben, steht dieser Weg nicht offen.

Die „grosse“ MID über die AKA umfasst sieben Seiten und dient als Internum beim NAKA und beim IAKA. Ihre Inhalte sollen sich so im Unterricht und den Ausbildungsunterlagen widerspiegeln, dass eine TherapeutIn im Passerellenkurs auf jede gestellte Frage antworten kann: „Das habe ich während meiner Ausbildung beim IAKA gelernt.“

Auch PrüfungsexpertInnen der OdA KT greifen beim Passerellenkurs auf die „grosse“ MID zurück, um zu kontrollieren, ob die TherapeutIn, welche das Gleichwertigkeitsverfahren durchläuft, den Ausbildungsanforderungen der Methode genügt.

Um die Methodenidentifikationen auch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, beauftragte die OdA KT einen Journalisten, welcher die jeweiligen MID las und dann zu einer „kleinen“ MID zusammenfasste. Unsere „kleine“ MID sieht folgendermassen aus:

„Kleine“ Methodenidentifikation der Aquatischen Körperarbeit™

Kurzbeschreibung

Die Aquatische Körperarbeit umfasst zwei unterschiedliche Behandlungsformen: zum einen das Wasser-Shiatsu (WATSU®) und zum anderen das Wasser-Tanzen (WATA®). Beide nutzen das Wasser als Urelement des Lebens, um seelische und körperliche Belastungen abzubauen, Blockaden und Verspannungen auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene zu lösen und allgemein um die Lebens- und Selbstheilungskräfte zu (re-)aktivieren.

Die Behandlung durch Massage, Mobilisationen und Bewegung in warmem Wasser ermöglicht Erfahrungen in der schwerelosen Dreidimensionalität, die jenen aus der pränatalen Lebensphase ähneln. Auf diese Weise können tiefste Entspannungszustände herbeigeführt, eine umfassende Selbstwahrnehmung gefördert und das Urvertrauen gestärkt werden.

Hintergrund und Philosophie

WasserShiatsu wurde um 1980 in den USA vom Shiatsu-Therapeuten Harald Dull kreiert und erstmals professionell angewendet. Dull bot alsbald auch Ausbildungen an und gründete die WATSU-Vereinigung WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association), die WasserShiatsu seither weltweit verbreitet. In der Schweiz gründete eine Schülerin Dulls, Arjana C. Brunschwiler, das Institut für Aquatische Körperarbeit™ und machte WATSU® hier seit 1993 durch entsprechende Lehrgänge bekannt. Die bestehenden Ausbildungsinstitute in Deutschland, Österreich und der Schweiz wurden ausserdem vom Konzept der Spiraldynamik und Erkenntnissen der Bewegungsforschung und -pädagogik um den Arzt Dr. Christian Larsen beeinflusst.

Das WasserTanzen wurde in der Schweiz von Arjana C. Brunschwiler und dem Diplomspsychologen Peter Schröter entwickelt, angeregt durch spielerische Gentle Dance-Übungen mit einer Nasenklemme. Schröter ergänzte die schon im bewegungstherapeutischen Bereich schier unerschöpflichen Möglichkeiten der „dreidimensionalen Freiheit“ unter Wasser mit Ansätzen, die auch auf der psychischen Ebene das Urvertrauen der KlientInnen stärken.

Aus diesen Grundformen heraus hat sich die Aquatische Körperarbeit™ weltweit verbreitet und weiterentwickelt. Bekannt sind die Jahara Technique von Mario Pinto, Healing Dance von Alexander Georgeakopoulos und Prenatal and Birth Journey von David Sawyer.

Die Aquatische Körperarbeit™ verbindet Formen ganzheitlicher östlicher Körperbehandlungen mit Elementen der westlichen Psychologie und Gesundheitsförderung. Sie betrachtet den Menschen als geistige, seelische und körperliche Einheit und als massgeblich durch seine Erfahrungen in Familie, Kultur und



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Gesellschaft geprägt. Ihre besondere therapeutische Aufmerksamkeit gilt dabei seelischen und körperlichen Vorbelastungen der KlientInnen wie z.B. Stress, Ängsten, Verletzungen, Krankheiten und Traumata, zum Teil aus frühester Kindheit. Die Erfahrung des Eingebettetseins im warmen Wasser - dem Urelement des Lebens und unser selbst - ermöglicht es, die Verbindung mit dem eigenen pränatalen Urvertrauen bewusst wahr- bzw. wieder aufzunehmen und zu vertiefen. Dadurch werden Lebens- und Selbstheilungskräfte der KlientInnen aktiviert, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität gefördert.

Therapie – Wirkungsweise – Arbeitstechniken

Die Aquatische Körpertherapie™ findet in Einzelsitzungen statt. Eine Sitzung dauert rund eine Stunde und setzt sich aus drei Teilen zusammen: Das Vorgespräch dient der Befunderhebung und der Besprechung des Behandlungsprozesses. In der Nachbesprechung können die Erfahrungen der KlientIn reflektiert und aufgearbeitet werden. Den Hauptteil bildet die nonverbale Körperarbeit im 35°C warmen Wasser. Dieses entspannt den Körper durch die Wärmeeinwirkung von aussen und hilft so, Blockaden und Verspannungen auf physischer, emotionaler und psychischer Ebene zu lösen. Die Auftriebskraft, die durch individuell angepasste Auftriebshilfen verstärkt wird, trägt den Körper in die Schwebelage und vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Das so erzeugte Gefühl des Getragen- und Gehaltenseins lässt den Muskeltonus im Körper beachtlich sinken und ermöglicht uneingeschränkte, an Land nicht mögliche dreidimensionale Bewegungen. So kann Aquatische Körperarbeit™ den Bewegungsapparat leicht und nachhaltig entspannen und befreien. Nach einer Einstimmung, etwa mit geführter Fantasie- oder Bilderreise, führt die TherapeutIn die KlientIn ins Schweben an der Wasseroberfläche. Während der Behandlung liegt die KlientIn rezeptiv im Wasser und

wird achtsam gehalten und bewegt. Die Einschränkung der äusseren Wahrnehmung (geschlossene Augen, Ohren unter Wasser) und der Verzicht auf Eigenaktivitäten (kein Sprechen, keine aktiven Bewegungen) fördern die Verlagerung der Aufmerksamkeit nach innen und erzeugen einen meditativen Zustand. Dies bewirkt eine Fokussierung und Vertiefung der kinästhetischen Körper- und Selbstwahrnehmung, den Kontakt zu Emotionen und unterbewussten Bewegungsinformationen sowie eine Verschiebung des Raum-Zeitgefühls.

Beim WasserShiatsu werden mittels sanfter und fachgerechter Dehnungen, Streckungen sowie gezielter Mobilisationen Meridiane behandelt (Shiatsu), Organe reflektorisch gestärkt und Bewegungseinschränkungen aufgelöst. Dabei bleibt das Gesicht der KlientIn, anders als beim WasserTanzen, oberhalb der Wasseroberfläche. Das WasserTanzen ist eine dynamische und tänzerische Form, bei der die KlientIn, mit einer Nasenklemme versehen, über und unter der Wasseroberfläche in die schwerelose Dreidimensionalität geführt wird. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen neue Impulse ins Körperbewusstsein und laden dazu ein, alte, einschränkende Bewegungsmuster loszulassen. Der Bewegungsradius wird erweitert und die Beweglichkeit des Körpers insgesamt verbessert. Bei WATA® wird zusätzlich die Atmung vertieft und in einen differenzierten Rhythmus geführt.

Beide Formen der Aquatischen Körperarbeit™ schaffen einen Raum von Nähe, Vertrauen und Geborgenheit und stellen so mitunter eine Anbindung an die pränatale Lebensphase her. Zuweilen erfahren KlientInnen auch Regressionen, decken alte Verletzungen auf und erkennen ungenutzte Ressourcen. So unterstützt die Aquatische Körperarbeit™ selbstverantwortliche Gesundungsprozesse.

Grenzen

Bei fachkundiger Ausübung birgt die Aquatische Körperarbeit™ keine Risiken. Sie kann schul- und alternativmedizinische Behandlungen unterstützen, jedoch nicht ersetzen. Bei spezifischen Beschwerdebildern wird den KlientInnen empfohlen, entsprechende Fachpersonen aufzusuchen.

Aquatische Körperarbeit™ kann nicht eingesetzt werden bei Kontraindikationen wie Fieber über 38°C, unkontrollierter Epilepsie, akuten Psychosen, bei narzisstischen Persönlichkeitsstörungen, Herz-Kreislaufstörungen, größeren offenen Wunden, bei Erkrankung der Atemwege mit eingeschränkter Vitalkapazität (geringer als 1500 ml) und starker Entzündung der Atemwege, bei Blutvergiftung, Thrombosegefahr und arteriellen Verschlusskrankheiten, nach einem Luftröhrenschnitt (Tracheotomie), einem akuten Bandscheibenvorfall, bei habitueller Schulterluxation sowie Stuhlinkontinenz, ansteckenden Krankheiten und Mykosen.

Impressum

Herausgeber

NAKA 3000 Bern (bitte keine weiteren Angaben)
Telefon +41 (0)76 500 40 30, redaktion@naka.ch

Redaktionsleitung

Agnes M. Schitter

Produktion

EGLI DRUCK AG, Mattenweg 21
3322 Schönbühl



Preise

Jahresabonnement CHF 30.- (inkl. Versandkosten)
umfasst 3 gedruckte Ausgaben pro Jahr
Einzelpreis: CHF 12.- (exkl. Versandkosten)

Inserate, Vierfarbendruck

an inserat@naka.ch

Grösse (Satzspiegel)	1-spaltig, 79 mm	2-spaltig, 163 mm
1 Seite A4 (255 mm)	300.-	CHF 500.-
1/2 Seite A4 (127 mm)	200.-	CHF 300.-
1/4 Seite A4 (63 mm)	150.-	CHF 200.-
1/8 Seite A4 (32 mm)	100.-	CHF 150.-

Der Verband behält sich vor, nur Anzeigen zu veröffentlichen, die inhaltlich der Zielsetzung des Verbands entsprechen.



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Vorstandsstelle zu vergeben!

Ursina Peter, die wertvollste Schriftführerin des NAKA, hat ihr Ausscheiden aus dem Vorstand angekündigt. Gleichzeitig hat sie versichert, dass sie nach wie vor als Lektorin des Newsletters agieren wird und auch bereit ist, einzelne Aufgaben/Projekte weiterhin tatkräftig zu unterstützen.

Obwohl wir noch versuchen werden, sie zum Bleiben zu überreden, müssen wir uns um jemand anders umsehen, der diesen Posten besetzen will. Ehrlich gesagt kann man ihr nicht einmal verübeln, dass sie nach vier Jahren genug davon hat, jeden Monat von Zürich nach Bern zu einer Sitzung anzureisen. Hier ist eine Übersicht über das, was eine NachfolgerIn erwarten würde:

Verantwortlichkeiten:

Erstellen der Protokolle der Vorstandssitzungen, HV und Retreats, Teilnahme an HV und Retreats. Totaler Aufwand pro Jahr: 152 Stunden.

Kompetenzen: Gemäss Statuten.

Anforderungen:

- PC Kenntnisse
- Genauigkeit und Zuverlässigkeit
- Stilsicheres Deutsch

Zusammenarbeit: Vorstand

Bonus:

- Stimmrecht an Vorstandssitzungen
- Erlass des Mitgliederbeitrages
- Spesenrückerstattung für Vorstandssitzungen

Aufgaben

Vorstandssitzungen:

11 x pro Jahr in Bern

- Persönliche Vorbereitung
- E-Mails lesen und beantworten
- Erstellen der 1. Version des Protokolls
- Führen der Beschlussliste
- Führen der Jahresplanung
- Versand der 1. Version des Protokolls zusammen mit Beschlussliste an Vorstandsmitglieder
- Änderungen/Ergänzungen des Protokolls gemäss Feedback von Vorstandsmitgliedern
- Versand definitives Protokoll

Hauptversammlung (HV)

- Mitorganisation HV (z.B. Lokalität, Essen, Fahrgelegenheit, Rahmenprogramm/Weiterbildung etc.)
- Vorbereiten (auch für Protokoll und Newsletter) und vortragen von eigenem Bericht

Protokoll HV

- Vorgängig Einfordern der Berichte der einzelnen Vorstandsmitglieder gemäss Traktandenliste und Vorbereiten des Protokolls
- Erstellen der 1. Version des HV-Protokolls

- Einfordern eventueller Anhänge (Bilanz und Erfolgsrechnung, Pläne etc.)
- Änderungen/Ergänzungen des HV-Protokolls gemäss Feedback von Vorstandsmitgliedern
- Versand definitives HV-Protokoll inkl. Anhänge

Retreats (Strategie etc.)

- Persönliche Vorbereitung
- Protokoll führen
- Versand Protokoll

Chronischer Schmerz und WATSU®

von Agnes M. Schitter

In Deutschland läuft derzeit eine grosse WATSU®-Studie zum Schmerzsyndrom Fibromyalgie unter der Leitung von Karla Caspers, in Neuseeland wurde zu diesem Thema eine ausgesprochen erfolgreiche Pilotstudie durchgeführt (Faull 2005). Dass WATSU® schmerzlindernd wirken kann, wird von allen Praktizierenden der Aquatischen Körperarbeit™ beteuert, wissenschaftliche Untersuchungen dazu bleiben bedeutend: gerade wenn im Gesundheitswesen ein zunehmend rauer Wind zu spüren ist.

Es spricht nämlich einiges dafür, dass WATSU® gerade auf der Basis der Kosteneffizienz Wertschätzung gewinnen kann: weil es vielleicht so gut ist, wie behauptet wird. Ich möchte im Folgenden einige Komponenten herausgreifen, die WATSU® als Massnahme zur Behandlung von Personen mit chronischen Schmerzen qualifizieren.

Chronischer Schmerz ist ein erlerntes Phänomen

Die Besonderheit von chronischem Schmerz im Unterschied zu akutem Schmerz liegt darin, dass er sich selbständigen kann, und auch dann noch in Erscheinung tritt, wenn die ursprüngliche Quelle entfernt wurde. Bei einer Arthrose (Gelenksabnutzung) liegt etwa eine Veränderung z.B. der Hüfte vor, welche die Schmerzen erklärt und unterhält, wie es auch eine frische offene Wunde tun würde. Wird das Gelenk oder die Wunde operiert, endet die Zeit der Qualen. Auf akuten Schmerz (der z.B. durch Ruhigstellung eines gebrochenen Beines erfolgreich behandelt werden kann) ist unser Körper immer gefasst; es gehört zu seinen Kernkompetenzen, diesen wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren.

Bei lange andauernden Schmerzen besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Reizweiterleitungssysteme in der Peripherie sich verändern – also jene Nervenbahnen, die den Schmerz zum Rückenmark und somit zum Gehirn melden. Je mehr sie aktiviert werden, desto sensibler und aktiver werden sie auch – bis sie zuletzt ganz ohne Auftrag Schmerzsignale senden.

Bei Personen, die unter dem Schmerzsyndrom Fibromyalgie leiden, befindet sich die Veränderung schliesslich im Gehirn selbst – und sie kann mit bildgebenden Verfahren dargestellt werden. Die Areale im Gehirn, die für die Beurteilung und Verarbeitung von Schmerz zuständig sind, können durch ausgedehnte Schmerzepisoden aktiver und vor allem auch grösser werden – der Schmerz nimmt sich



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

also nicht nur Platz im Leben einer Person, sondern auch in ihrem Gehirn. Diese Menschen können überall am Körper Schmerzen empfinden, und das sowohl mit als auch ohne Auslöser. Wie solche Krankheitsbilder entstehen, ist noch nicht abschliessend aufgeklärt – zur Diskussion stehen u.a. posttraumatische Belastungsstörungen und psychische Traumatisierungen, die Jahre zurückliegen können (siehe dazu Robert C. Scaer, The Body Bears the Burden). SchmerzpatientInnen durchlaufen also Veränderungen ihres Körpers, ehe ihr Zustand als chronisch einzustufen ist.

Nicht jede akute SchmerzpatientIn wird automatisch eine chronische SchmerzpatientIn

Die Geschichte der Menschheit wäre nicht annähernd so erfolgreich verlaufen, wenn wir nicht für die meisten Probleme des täglichen Lebens Lösungen zur Hand hätten. Die meisten Menschen, die eine Bierkiste aus dem Kofferraum heben und sich dabei Ischiasbeschwerden zuziehen, werden sich von diesen innert vier bis sechs Wochen erholen. Die offiziellen Empfehlungen (European Guidelines for the management of chronic non-specific low back pain) lauten daher: vier Wochen keine Behandlung, danach intensivste (physio-)therapeutische Bemühungen.

Personen, die zur Chronifizierung von Schmerzen neigen, zeigen eine Häufung von ungünstigen psychosozialen Faktoren („yellow flags“, siehe Artikel zu den „red flags“ in der Ausgabe 2/2011) wie z.B. überhöhte Ängstlichkeit. Dass allerdings jemand, der sich von einer Minute auf die andere nicht mehr schmerzfrei bewegen kann, befürchtet, dass etwas in seinem Rücken kaputtgegangen ist, leuchtet dem medizinischen Laien ein. Ob es der HausärztIn also gelingt, die PatientIn davon zu überzeugen, dass das schon wieder gut kommt (was meistens ja der Fall ist) oder nicht, entscheidet wesentlich darüber, ob die vier Wochen Abwartefrist Bestandteil des Heilungsprozesses oder eines Fiaskos werden. Es hat sich gezeigt, dass bildgebende Verfahren in dieser Phase mehr Übel als Hilfe sind: man findet praktisch auf jedem Röntgenbild einer 50-jährigen Person Abnützungen hier und dort, was geeignet ist, sowohl Behandelnde wie PatientInnen zu verunsichern.

Um den Personenkreis der besonders gefährdeten PatientInnen ein wenig auszufiltern, können Fragebögen eingesetzt werden, die auf die Neigung, in einem Problem tendenziell eine Katastrophe zu erkennen, fokussieren. Mit diesem Vorgehen, bisher noch nicht Bestandteil der offiziellen Empfehlungen ist, könnten Personen identifiziert werden, bei denen nicht zu hoffen ist, dass der Spontanverlauf in den nächsten vier Wochen besonders konstruktiv verlaufen wird – weil sie sich mit ihrem ganzen Elend zu allem Überfluss auch noch alleingelassen fühlen.

Schonverhalten begünstigt das Drama

Damit sich ein Körper von einer kurzen Schmerzepisode wieder erholen kann, darf er nicht den Eindruck haben, schwer beschädigt zu sein. Davon geht er aber aus (Beinbruch? Rückenbruch?), und den Eindruck bekommt er auch, wenn er nur noch eingeschränkt bewegt wird, weil die nächste Drehung ja bereits den nächsten Stich

WATSU® bei Frozen Shoulder

Meine beeindruckendste Erfahrung bezüglich WATSU® bei Schmerzen betrifft eine Frau, die sich bei einem Unfall die Supraspinatussehne in der Schulter riss und nach der – an sich erfolgreichen – Operation eine „Frozen Shoulder“ entwickelte. Das bedeutet, dass sie ihren Arm einerseits selbst nicht mehr bewegen konnte, andererseits das Schultergelenk auch passiv nicht mehr über einen geringfügigen Bewegungsradius hinaus mobilisiert werden konnte – z.B. von einer TherapeutIn.

Wir kannten einander schon von früheren WATSU®-Sitzungen, und so entspannte sich die Klientin sehr rasch – bis auf ihren Arm, der nach einem bestimmten Bewegungsausmass regelrecht „anschlug“. Beunruhigt fragte ich sie, ob sie Schmerzen durch meine Behandlung erfuhr, aber das war es gar nicht: die Muskeln verspannten sich unmittelbar bevor der Arm in die schmerzhaft Position kam, sie schützten die Frau sozusagen vorausschauend vor grossen Schmerzen.

Nach einiger Zeit kam mir der Gedanke, dass es vielleicht sinnvoll wäre, nicht den Arm für sich bewegen zu wollen – was ja ganz offensichtlich nicht ging – sondern stattdessen den Körper um den Arm herum. Ich bat die Klientin, sich mit der Hand des betroffenen Arms am Handlauf des Bades festzuhalten, und machte mit der WATSU®-Behandlung in bescheidenem Umfang weiter. Tatsächlich reagierte der Körper nun ganz anders: die Stabilität des Griffs schien meiner Klientin ungemein Sicherheit und Beruhigung zu vermitteln, und ihre Muskeln im Schulterbereich entspannten sich. Von diesem nachweislich fixen Punkt im Raum ging für sie (bzw. für ihr Hirn) offenbar so wenig kontrollwürdige „Bewegungsbedrohung“ aus, dass der vorsorgliche Impuls zu blockieren ausblieb.

Mit der Zeit wurden Bewegungen weit über den Punkt hinaus möglich, an dem die Frau vorher Schmerzen angegeben hatte. Als sie schliesslich schon fast mit dem Kopf am Oberarm lag, hielt ich inne und fragte sie (in das Ohr an der Wasseroberfläche), ob sie spüre, in welcher Position sie jetzt sei, und wie sich das anfühle. Sie öffnete die Augen und antwortete völlig überrascht und ungläubig, aber grinsend: „Es fühlt sich super an.“

Die Schulter war schon nach der ersten Sitzung bedeutend beweglicher, eine erste Erleichterung im Alltag trat aber erst nach der zweiten Sitzung auf. Zwei weitere Sitzungen später war sie bei alltäglichen Bewegungen nahezu schmerzfrei und annähernd normal beweglich.

Christian Rothenbühler

ins Kreuz nach sich ziehen könnte. Die offizielle Empfehlung lautet in logischer Folge: normal weiterbewegen, bloss nicht ins Bett legen. Es versteht sich von selbst, dass diese Empfehlung nur auf fruchtbaren Boden fallen kann, wenn zuvor schon gelungen ist, Zweifel über die Funktionstüchtigkeit/Unversehrtheit des Rückens oder Gelenkes zu zerstreuen. Anschauliche Erklärungen über den Aufbau des betroffenen Gebietes und den Schmerz-auslöser können hierbei sehr hilfreich sein.

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Egal ob man weiss, woher der Schmerz so plötzlich gekommen ist, oder nicht: es ist naheliegend, dass er einen beunruhigt. Der Körper versucht, Aktionen im schmerzhaften Bewegungsradius zu verhindern (Ruhigstellung als bewährtes Rezept, siehe oben). Das gelingt ihm, wenn er die beteiligten Muskeln bereits vor dem Erreichen der gefürchteten Zone „lahm legt“. Wer jemals einen Vogel aus einer Krähenfalle freigelassen hat und zusah, wie dieser wiederholt genau nach einer Käfiglänge abstürzte, als wäre er gegen eine unsichtbare Wand geprallt, weiss, was ich meine. Antizipierter Schmerz und antizipierte Bestrafung sind mächtige Gewalten. Würden wir zum Erlernen einer Veränderung der Gegebenheiten z.B. ebenso oft mit dem Kopf an die Tischkante stossen müssen, wie wir davor (als wir noch fünf Zentimeter kleiner waren) erfolgreich unter ihr durchgehen konnten – es wäre schlecht um uns bestellt.

Der Zusammenhang zwischen Muskelspannung und Schmerz ist gut untersucht – er besteht nicht nur auf spezifische Gebiete bezogen, sondern auch generell, etwa durch die erhöhte Anspannung, die man an frostigen Tagen empfindet, wenn man die Schultern hochzieht, weil ein kalter Wind einem in den Nacken bläst. Dass in Japan vor kurzem eine Studie (S. Matsumoto, 2011) vom überragenden Erfolg von Wärmeeinsatz (Ai Chi abwechselnd mit Sauna) bei FibromyalgiepatientInnen berichtet hat, passt uns ins Bild. In England haben die Menschen im Winter mehr Schmerzen als im Sommer (Studie Tatiana V. Macfarlane, 2010). Wen wundert's?

Wo sind wir in diesem Bild?

Wer WATSU® praktiziert, darf bei all diesen Zeilen lächeln: ja, im warmen Wasser, Schwerelos passiv bewegt zu werden, ist eine mögliche Antwort auf das oben geschilderte Szenario. Nicht die KlientIn muss ihren Körper dazu überreden, eine Bewegung auszuführen – wie durch Zauberhand findet die Bewegung statt (okay, wir waren die Zaubernden...). So kann ich erklären, wie Christian Rothenbühler (siehe Kasten) eine „Frozen Shoulder“ (wörtlich übersetzt: „eingefrorene Schulter“), den Altraum jeder PhysiotherapeutIn, in vier Sitzungen – tja, wie sagen wir da? „Heilt“? „Reharmonisiert“? „Zur Beschwerdefreiheit führt“?

Wenn ein Körper wiederholt die Erfahrung macht, dass „nichts“ passiert, lernt er diese neue Realität – genau wie die Geschichte mit der Tischkante, nur ein bisschen zögernder...

Der Körper bekommt im WATSU® die geballte Ladung an:

- Beruhigung/Tröstung/Vertrauen und
- grossräumiger Bewegung, die – Wunder über Wunder – nicht mit Schmerzen bestraft wird.

Wir wissen noch nicht sehr viel über den Schmerz, obwohl wir immer mehr über ihn wissen. Was wir bisher begriffen haben ist, dass es mehrere Formen, Stadien und Ausprägungen gibt und dass das Zutrauen zum eigenen Körper massiv darunter leidet, wenn dieser einem so zum Feind wird. WATSU® kann hier einen wunderbar korrigierenden Beitrag leisten.

Über den Zaun geschaut

Shiatsu - eine ganzheitliche Körpertherapie

von Pascale Jacot-Descombes

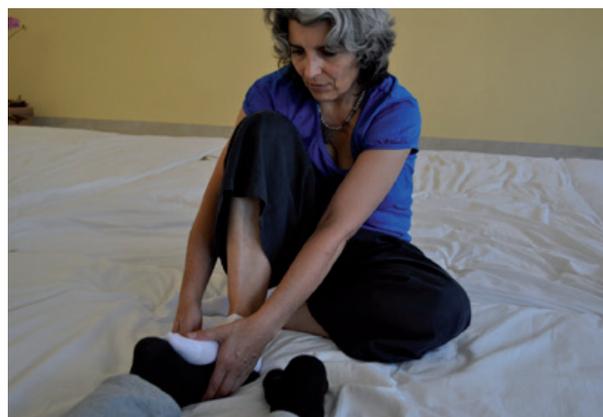
Shiatsu basiert auf dem Wissensschatz der fernöstlichen Medizin und baut auf einem ganzheitlichen Verständnis von Mensch und Natur auf. Shiatsu bedeutet im Japanischen Fingerdruck. Am Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedene Formen der energetischen Körperarbeit und manuellen Behandlungsmethoden kombiniert und unter dem Namen Shiatsu vereint.

Die Shiatsu-Therapie unterstützt die natürlichen Selbstregulierungskräfte des Körpers, stimuliert die Lebenskraft und trägt zum physischen, emotionalen und geistigen Wohlbefinden bei. Die Meridiane – die Energieleitbahnen im Körper – spielen dabei eine zentrale Rolle: Mit Händen, Ellbogen, Knien und Füßen wird der richtige Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausgeübt. Energiefluss und Energieaustausch des Körpers werden unterstützt, das Immunsystem gestärkt und Blockaden oder Stauungen gelöst.

Mutter- und Botenhand

Im Gegensatz zu Akupressur wird im Shiatsu der gesamte Meridian behandelt. Durch die Technik von Mutter- und Botenhand wird die richtige Behandlungstiefe erforscht und die Energie im Meridian bewegt. Das Verbinden der beiden Hände ist dabei entscheidend: Zwischen den beiden Polen, dem Yin und dem Yang, beginnt die Energie zu fließen und Polaritäten gleichen sich aus. Im Shiatsu kann sedierend und tonisierend gearbeitet werden, neben spezifischen Techniken ist auch die Absicht entscheidend. Zudem sind auch Techniken aus Physiotherapie oder Osteopathie ins Shiatsu integriert worden wie beispielsweise Rotationen oder Dehnungen – im Wissen darum, dass Energieblockaden häufig rund um die Gelenke bestehen und sie dort aufgelöst und behandelt werden können.

Shiatsu wirkt bei einer Vielzahl von Beschwerden und begleitet Veränderungsprozesse auf körperlicher und seelischer Ebene. Basierend auf dem fernöstlichen Wissen über die einheitliche dynamische Ordnung als universelles Prinzip, orientiert sich Shiatsu an der Leh-



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™



re der Fünf Elemente (Wandlungsphasen), dem Prinzip von Yin und Yang und den energetischen Polen Kyo und Jitsu (Leere und Fülle). Shiatsu ist nicht nur von fernöstlichen, sondern auch von alten und modernen westlichen Gesundheitskonzepten beeinflusst.

Shiatsu in der Schweiz

Shiatsu entwickelt sich laufend weiter. Während man in Japan vor allem ein eher traditionelles und punktorientiertes Shiatsu, den Namikoshi-Stil praktiziert, hat sich in der westlichen Welt und so auch in der Schweiz das Zen Shiatsu des Shiatsu-Meisters Shizuto Masunaga durchgesetzt. In Japan war Masunaga Shiatsu-Therapeut und Professor der westlichen Psychologie. Er hat für das Shiatsu eine eigene Theorie entwickelt, wobei er die für Shiatsu nur teilweise anwendbare Theorie der Akupunktur mit der modernen Psychologie und Physiologie, mit seinen Erfahrungen aus unzähligen Shiatsu-

Behandlungen und mit philosophischen Gedanken des Zen Buddhismus verband. Seine Schüler trugen Zen Shiatsu in den Westen.

Neben dem Zen Shiatsu gibt es in der Schweiz seit 20 Jahren Hiron Shiatsu. Der aus Japan stammende Akupunkteur und Shiatsu-Therapeut Hiron Nozaki (1929 – 2006) hat einen eigenen Shiatsu-Stil, eigene Gesundheitstechniken und ein eigenes Yoga entwickelt. Das Besondere am Hiron Shiatsu ist die Behandlung über Entsprechungen («Gleiches mit Gleichem»). Ziel ist der körperliche und seelische Ausgleich von Ungleichgewichten. Behandelt wird am ganzen Körper und auch an Händen, Füßen, im Gesicht – überall wo sich Entsprechungen finden. Die Arbeit mit Hiron Shiatsu ist lebendig, intuitiv und von der Wirkung ebenso spezifisch wie intensiv. Hiron Shiatsu umfasst auf Jahreszeiten abgestimmte Behandlungen, Fussmassagen, die Arbeit an der Wirbelsäule, die Arbeit am Ursprung (Bauchnabel), einen Beinlängenausgleich und – als weitere Besonderheit – auch den Einsatz der eigenen Füße. Das Arbeiten mit den eigenen Füßen belebt die TherapeutIn und wirkt durch die erdende Energie auch sehr entspannend auf KlientInnen. Ausgangspunkt im Hiron Shiatsu ist die Diagnostik, die die Körperbetrachtung und -deutung ins Zentrum stellt. Die Achtsamkeit spielt eine grosse Rolle, erlernt wird die Kombination von Verstand, Vorstellung, Gefühl und Intuition, die mit in die Behandlung fliessen.

Shiatsu Infoabende

- 05.03., 17.04., 18.06., 27.08., 26.11.2013 in Zürich
- 01.02., 22.10.2013 in Winterthur

Jetzt kostenlos mehr erfahren über die anerkannten Ausbildungslehrgänge. Ausbildungsbeginn am 19.04.2013 in Zürich. www.ko-shiatsu.ch/infoabende



Shiatsu Gesellschaft Schweiz



Ko Schule für Shiatsu Zürich
Telefon +41 44 942 18 11
Die Schule macht den Unterschied

Die Ko Schule für Shiatsu ist eine der wenigen reinen Shiatsu-Schulen in der Schweiz. Sie bietet Aus- und Weiterbildungen in Hiron Shiatsu und Zen Shiatsu an. Gründer der Schule ist der japanische Shiatsu- und Akupunktur-Meister Hiron Nozaki. Er gab seiner Shiatsu-Schule den Namen Ko, das im Japanischen Licht bedeutet.

Die Ko Schule für Shiatsu legt Wert auf ganzheitlichen Unterricht mit Herz und unterstützt das Entwickeln und Finden des individuellen Shiatsu-Stils.

Weitere Informationen zu Shiatsu erhalten Sie beim Dachverband Xund oder bei der Shiatsu Gesellschaft Schweiz (SGS), Postfach 350, 5430 Wettingen, 056 427 15 73, www.shiatsuverband.ch.

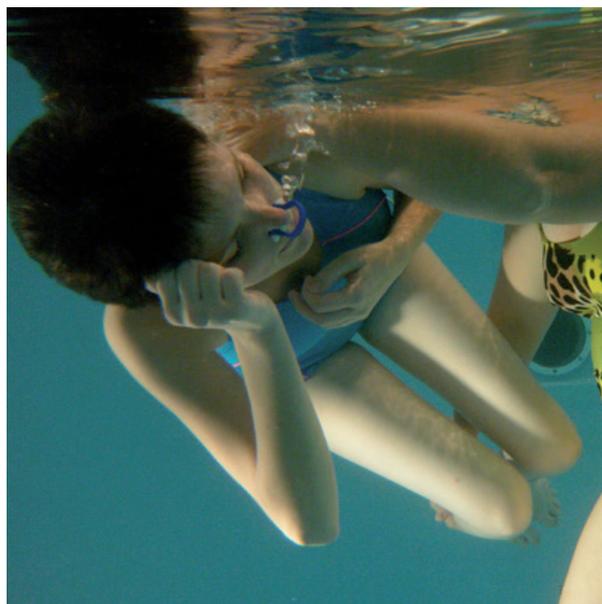
Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Pränatale Psychologie – eine naheliegende Arbeit im Wasser

von Ursula Egli, Heidi Ursula und Franz Michel
Foto: Christian Rothenbühler

Die meisten Leute der Wasserfamilie haben schon von der pränatalen Arbeit im Wasser gehört, die von David Sawyer auf dem Hintergrund der Lehren von William Emerson und IBP entwickelt wurde, und die er IAT (Integrative Aquatic Therapy) nennt.

Immer wieder erleben wir alle in der Wasserarbeit, dass das Gehaltenwerden im warmen Wasser Erinnerungen an die Zeit im Mutterleib weckt. Durch die IAT-Schulung lernen wir oft schon durch kleine Zeichen erkennen, wenn ein pränatales Thema aufleuchtet. Wir können die KlientIn darauf ansprechen und, wenn sie es möchte, sie in dieser Thematik begleiten. Wird das Zeichen nicht bemerkt, so geht ev. eine Gelegenheit zur Bewusstwerdung und zur Heilung verloren.



In den Jahren der Ausbildung bei David Sawyer haben wir erfahren wie hilfreich es ist, sich selbst mit diesen Themen auseinander zu setzen. Wir haben gesehen, wie prägend Erinnerungen aus Schwangerschaft und Geburt für unser ganzes Leben sein können, wie sich oft Muster aus dieser Zeit immer und immer wieder zeigen und unser Verhalten prägen. Mit dem Bewusstmachen dieser Muster entsteht auch die Möglichkeit, sie zu durchbrechen. Dadurch erhalten wir neue Wahlmöglichkeiten, und gebundene Energien werden freigesetzt. Dies bereichert unseren eigenen Weg und hilft uns in der Wasserarbeit, Menschen mit solchen Themen kompetent zu begleiten und adäquat zu unterstützen.

Da viele sich die Frage stellen, worin sich denn IAT von anderen Wassertherapien wie WATSU®, Jaharatechnik,

WATA® etc. unterscheidet, und wo Ähnlichkeiten bestehen, hier einige Aspekte:

Gemeinsamkeiten:

die Arbeit findet im körperwarmen Wasser statt.

Von KlientInnenseite: das Ziel, zu sich zu kommen, in Zustände jenseits unseres Alltagsbewusstseins eintauchen zu dürfen.

Von TherapeutInnenseite: grosse Achtsamkeit, Respekt und ein offenes Herz der KlientIn gegenüber.

Da WATSU® und WATA® uns befähigen, Menschen physisch sicher durchs Wasser zu begleiten, sind Grundkenntnisse in diesen Techniken eine unabdingbare Voraussetzung dafür, IAT erlernen zu können.

Zu den Unterschieden:

Im WATSU® geht es grundsätzlich einmal um Entspannung, nichts tun müssen, sein dürfen, loslassen.

Im Gegensatz dazu ist Pränatale Arbeit Prozessarbeit im Wasser, d.h. eine aktive Auseinandersetzung mit meinen Themen. Eintauchen in meine ureigene Geschichte, hinsehen, annehmen und ehren was war, sich damit versöhnen und vielleicht einen neuen Weg finden, bewusst damit umzugehen.

Die KlientIn muss grundsätzlich damit einverstanden sein, ihren Prozess auch anzuschauen.

Wir können mit IAT in Einzelsitzungen arbeiten, falls eine KlientIn schon mit einer Vorgeburts- oder Geburtsthematik zu uns kommt oder sie begleiten, wenn sich unverhofft so ein Thema zeigt.

Damit wir aber angemessen begleiten können, ist es notwendig, dass wir unsere eigene Geschichte angesehen, unsere Prozesse durchlaufen haben. Dazu bieten die verschiedenen Kurse in Pränataler- und Geburtspsychologie im Wasser Gelegenheit.

In den ersten zwei IAT-Kursen (Vorgeburts- und Geburtsreise) geht es in erster Linie um das Kennenlernen der Abläufe und Entwicklungen während Schwangerschaft und Geburt. Dies geschieht einerseits in theoretischen Blöcken (verbaler Unterricht zu den verschiedenen Phasen und den Themen, die sich um diese herum zeigen können, und Videomaterial), und andererseits ganz praktisch im eigenen Erfahren der allerersten Entwicklungsphasen des menschlichen Wesens von der Empfängnis bis zum Krabbeln durch Übungen aus dem BMC (Body Mind Centering von Bonnie Baimbridge Cohen, die uns unsere Lehrerin Annie Brook vermittelt hat). Andererseits werden am Nachmittag im Pool in Wassersitzungen eigene Erfahrungen zu den Themen eingeladen. Es erstaunt uns immer wieder, wie in so einer Gruppe die Kursthemen allgegenwärtig sind und sich in den Wassersitzungen in einer grossen Vielfalt zeigen können.

Dabei ist es oft so, dass sich z.B. Gefühle zeigen, aber keine Worte dafür gefunden werden. Das ist ganz nor-



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

mal, wenn diese Gefühle aus einer Zeit stammen, wo sich die Sprache noch nicht entwickelt hatte. Erstaunlich ist immer wieder, welche klaren Erinnerungen oder Bilder sich manchmal zeigen. Noch vor einigen Jahren galt die Meinung, dass es keine Erinnerungen an Ereignisse vor der Geburt gibt. Das Gehirn sei dann noch gar nicht so weit gereift, dass es Erinnerungen speichern könnte! Unterdessen wissen wir, dass es die Zell-Erinnerung gibt. Die Informationen von allem, was wir erlebt haben, sind auf Zellebene gespeichert. Sie können sich, wenn

so ein Thema angesprochen wird, unvermittelt zeigen. Im Arbeitsalltag einer IAT TherapeutIn sieht das dann so aus, dass am Anfang der Session die Bekommende ihr Thema mit der Gebenden bespricht oder auch einfach ganz in ihre inneren Räume geht um nachzuforschen, was denn im Moment Thema ist. Dafür ist es wichtig, dass die Gebende durch ihre Präsenz Sicherheit vermittelt und einen weiten Raum für das öffnet, was sich zeigen möchte.

Dabei stehen sich KlientIn und TherapeutIn gegenüber, sprechen oder tauchen über den Atem in die Innenräume ein.

Es kann vorkommen, dass diese erste Phase die ganze Session beansprucht: es geht darum, dass die Klientin ihren eigenen Raum spüren lernt und auch erfährt, wo für sie sichere Grenzen sind.

Im weiteren Verlauf der Session wird in gezielten Moves oder spontanen Bewegungen dem Thema Raum gegeben. Dabei ist die KlientIn jederzeit eingeladen, die Therapeutin wissen zu lassen, was bei ihr gerade geschieht, seien es Körperwahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle, Stimmungen oder Bilder, die sich zeigen. Dabei kommt es immer wieder vor, dass die TherapeutIn aktiv nach solchen Erfahrungen fragt. Es ist sehr wichtig in dieser Arbeit, dass die KlientIn präsent bleibt, die Fragen helfen dabei.

Diese Art vorzugehen ist in der Aquatischen Körperarbeit sonst nicht üblich. Es braucht eine Umstellung und einige Übung darin, damit ich die Scheu davor verliere, die KlientIn in ihrer Erfahrung zu „stören“. Es ist ja auch keine Störung, sondern ein bewusstes Begleiten des Prozesses!

Als TherapeutIn ist es wichtig, präsent und geerdet da zu sein, offen für den Prozess, der sich zeigen will. Es geht nicht darum, mit einer Lösung für das Problem der KlientIn zur Stelle zu sein, sondern darum, die KlientIn mit offenem Herzen und im Vertrauen in die innere Weisheit, die den Weg durch den Prozess leitet, zu begleiten. Eine weitere Besonderheit der pränatalen Arbeit ist es, dass viel mit der Kraft – „potency“ – gearbeitet wird. Wie finde ich meine Kraft und kann sie bewahren oder auch in schmerzhaften Prozessen wiederfinden? Dazu tragen die Übungen aus dem BMC und die Technik, im Pool an der Wand zu arbeiten, viel bei (siehe Kasten).

Ein konkretes Beispiel für pränatale Arbeit im Wasser

Das Thema Medikamente während der Geburt wurde am Morgen in der Ausbildungsgruppe besprochen. In der Session im Pool fühlt Antonia sich irgendwie verwirrt, leicht schwindlig. Sie kennt dieses Gefühl, nicht ganz da zu sein, auch aus dem Alltagsleben. Die Therapeutin lässt sie genau beschreiben, was sie fühlt. Das Gespräch dreht sich darum, dass da eventuell bei der Geburt Medikamente im Spiel waren, die im Baby ein Schwindelgefühl hinterliessen. Mit dieser Vorgabe beginnt die Therapeutin, Antonia im Wasser zu bewegen. Das Schwindelgefühl nimmt zu. Die Therapeutin führt Antonia an den Rand des Bades, wo sie sie so unterstützt, dass sie mit den Füßen am Beckenrand Halt findet. Antonia versucht, die Kraft zu spüren, die sich aus dem Widerstand in den Füßen über ihre Beine in die Wirbelsäule fortpflanzt.

Plötzlich beginnt Antonia zu würgen, dann zu husten, ein richtiger Hustenanfall folgt und Antonia spuckt aus (in einen dazu vorgesehenen Eimer). Die Therapeutin muntert sie dazu auf, all das hinaus zu husten, was sie so schwindlig macht! Sie hustet stärker und die Therapeutin nimmt ganz konkret einen fremden Geruch wahr, der aus dem Magen zu steigen scheint. Der unangenehme Geruch entsteht übrigens als Reaktion der „Zellerinnerung“: Es ist ein eindrückliches Phänomen, dass der Geruch von Narkosemittel auftritt, obwohl das Mittel ja physisch mit Sicherheit nicht mehr vorhanden ist. Die Therapeutin unterstützt Antonia dabei, alles Gift hinaus zu pressen bis sie das Gefühl hat, jetzt sei nichts mehr davon in ihr. Den entstandenen Platz füllen sie mit goldenem Licht. Zur Integration bewegt sich Antonia noch einen Moment von ihrer Therapeutin unterstützt unter Wasser.

Als sie dann nach Anschluss der Session die Augen öffnet fühlt sie sich präsent, klar und gereinigt. Oft muss mehrere Male an solch einem Thema gearbeitet werden. Der Erfolg aber ist überwältigend. Während es Antonia ein Leben lang bei schwierigen Prozessen in entscheidenden Phasen „schwindlig“ wurde, ist dies nun überwunden. Es reicht, dass sie sich beim Auftauchen dieses Musters vergegenwärtigt, dass diese Reaktion nicht zur aktuellen Situation gehört, sondern zu ihrer Geburt.

Der nächste Kurs „Vorgeburtliche Reise“ (Prenatal Journey) in der Schweiz findet im Wellentanz Wila und im Haus der Stille Wildberg statt.

Datum: 5. – 10.11.2013

Die nächste „Geburtsreise“ (Birth-Journey) am gleichen Ort vom 1. – 6.4.2014

Achtung: Der Kurs findet bewusst in einem kleinen, intimen Rahmen statt. Maximale TeilnehmerInnenzahl: 9 Personen

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

易
SGQT
ASQT

Die Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan www.sgqt.ch umfasst zwei Bewegungsdisziplinen, die wir in zwei einzelnen Artikeln darstellen. Diese beiden Disziplinen sind nicht Teil der Komplementärtherapie, aber als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in die Komplementärmedizin bzw. Alternativmedizin eingegliedert. Wir schauen hier also nicht nur über unseren engsten Zaun, sondern sogar noch ein bisschen darüber hinaus – und finden wieder einmal Verwandtes!

Taiji – eine chinesische Bewegungskunst nicht nur für Chinesen

von Marko Nedeljkovic

Der Begriff „Taiji“ lässt etwas exotisch-Unbekanntes aus dem fernen Osten vermuten. Tatsächlich ist Taiji – oft auch Tai Chi geschrieben – bezeichnend für eine Bewegungskunst aus China. Ursprünglich eine Kampfkunst, sind heute überwiegend langsam und achtsam ausgeführte, geschmeidig ineinander überfließende Bewe-

gungsabfolgen charakteristisch für Taiji (siehe Abbildung 1). Jeden Morgen füllen sich die öffentlichen Parkanlagen in China's Grossstädten mit zahlreichen Menschen, die sich dort regelmässig zum Taiji-Üben treffen (siehe Abbildung 2). Grund dafür ist nicht nur, dass diese Bewegungskunst ihre Wurzeln in diesem Land hat, sondern vor allem auch die gesundheitserhaltende und -fördernde Wirkung, welche von diesen ruhigen und ausgleichenden Bewegungen ausgeht. Diese sind auch vermehrt Gegenstand wissenschaftlicher Forschungsarbeiten. Die überwiegend in westlichen Ländern durchgeführten Taiji-Studien bestätigen dabei weitgehend das in China gängige Sprichwort: „Wer regelmässig Taiji übt, wird geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.

Auch in der Schweiz wurde kürzlich erstmals eine klinische Taiji-Studie durchgeführt, bei der untersucht wurde, welche Effekte ein regelmässiges Ausüben von Taiji auf das psychische und körperliche Wohlbefinden hat (Quelle: Dissertationsarbeit Nedeljkovic 2012). Dabei zeigte sich, dass Personen nach einem dreimonatigen Taiji-Anfängerkurs körperlich und psychisch signifikant weniger zu Stress neigten als jene in der Warteliste-Kontrollgruppe ohne Taiji-Unterricht. Auch wiesen die Taiji-Praktizierenden einen deutlichen Anstieg in Achtsamkeit, Selbst-Mitgefühl (=wohlwollender Umgang mit sich selbst in schwierigen Lebenslagen) und allgemeiner Selbstwirksamkeit auf. Diese Ergebnisse sprechen dafür, dass Taiji nicht nur vor etwas Abtráglichem wie Stress schützt, sondern auch unsere Ressourcen stärkt.

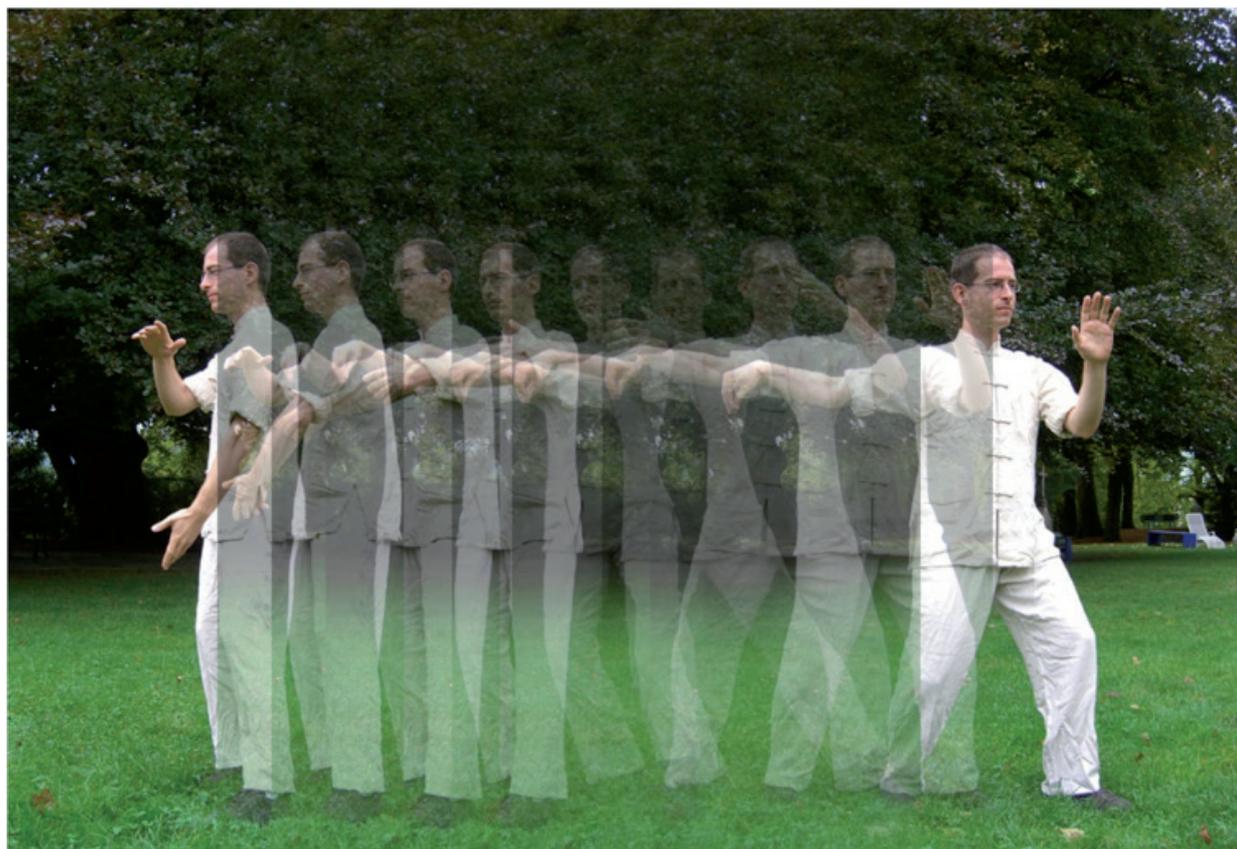


Abbildung 1: Taiji – Ruhe in Bewegung und Bewegung in Ruhe (v. Verf.)

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™



Abbildung 2: Taiji im Park - Impressionen aus Chengdu, China (v. Verf.)

Doch was unterscheidet Taiji von anderen Bewegungsformen? Taiji hat eine Entwicklungsgeschichte von mehreren hundert Jahren. Die Grundlagen dieser Bewegungskunst sind im philosophischen Daoismus verankert. Dies wird allein schon durch die Wortbedeutung von „Taiji“ deutlich. Taiji kann mit „Firstbalken“ übersetzt werden. Dabei handelt es sich um den höchsten Balken eines Hauses, welcher die sonnige und die schattige Seite des Daches miteinander verbindet.

Beim Taiji geht es also um die Verbindung von polaren, einander ergänzenden und sich bedingenden Eigenschaften – von Yin und Yang. Darauf fussen die Bewegungsprinzipien im Taiji. Diese können sowohl in den vorbereitenden Dehnungs- und Lockerungsübungen,

den Taiji-Faust- und Waffenformen, als auch in den Push-Hands-Partnerübungen geübt werden und sich im Alltag in verschiedenen Bereichen und Tätigkeiten angenehm bemerkbar machen.

Das Erlernen der grundlegenden Bewegungsprinzipien – wie beispielsweise „die zentrierte Aufrichtung des Körpers“, „die Verbindung aller Körperteile in der Bewegung zu einer Einheit“ und „das Vermeiden von Kraft“ – ist nicht nur zielführend zur Entwicklung einer mühelosen, dynamisch-flexiblen Stabilität. Eine zunehmende Verkörperung der Taiji-Bewegungsprinzipien kann einem auch viel Freude an einem schwungvoll-elastischen Gang schenken, körperliche Verspannungen lösen und die innere Ruhe und Gelassenheit stärken.



Abbildung 3: Was Anfänger aus der Sicht von 136 Taiji-Lehrpersonen von einem Taiji-Kurs erwarten können (v. Verf.)

Kein Wunder also, dass das allgemeine Interesse an dieser Bewegungskunst im Westen während den letzten 20 Jahren stetig zugenommen hat. Gerade in der schnelllebigen und hektischen Zeit, in der viele von uns leben, können wir uns durch ein regelmässiges Ausüben von achtsamen und fließenden Taiji-Bewegungen Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe mit nachhaltiger Wirkung schenken.

Literaturnachweis:

Nedeljkovic M. (2012). *Taiji und Stressprotektion: Psychobiologische Untersuchungen. Dissertationsarbeit an der Philosophischen und Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern.* (Diese Dissertationsarbeit ist kostenlos als PDF-Dokument auf der Homepage www.space2be.ch abrufbar)

Dr. phil. hum. Marko Nedeljkovic

- Praktiziert Taiji seit 2001 und ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) anerkannter Taiji Lehrer. Er unterrichtet Taiji am Inselspital in Bern. Infos zu den Kursen sind unter www.space2be.ch zu finden.
- Studium der klinischen Psychologie, Psychopathologie und Sinologie an der Universität Zürich und Promotion im Fach Gesundheitspsychologie und biologische Psychologie an der Universität Bern.
- Seit 2009 als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Kollegialen Instanz für Komplementärmedizin KIKOM der Universität Bern tätig.

Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Aus der Praxis

In dieser Rubrik stellen wir Erfahrungsberichte von Praktizierenden vor, die stolz oder nachdenklich machten und die uns alle inspirieren können.

In meiner achtzehnjährigen Tätigkeit als WATSU®/WATA®-Therapeutin gab es immer wieder KlientInnen, welche unter diagnostizierten Depressionen oder Stimmungsschwankungen ins Wasser kamen. Was mir mit der Zeit und der Erfahrung auffiel ist, dass die medikamentös behandelten Menschen einen Unterschied beim Händefassen im Wasser aufwiesen. Wenn ich in die erste Kontaktaufnahme ging und sie an ihren Händen fasste, konnte ich zum Teil eine unterschiedlich starke Vibration wahrnehmen.

Bei einem langjährigen Klienten, der anfangs Medikamente gegen seine Depressionen einnahm, konnte ich dies auch feststellen. Nach deren Herabsetzung über einen längeren Zeitraum und dem Beenden der Einnahme war dann über eine längere Zeit keine solche Vibration mehr zu spüren. In einer WATSU®-Sitzung, etwa zwei Jahre später, nach vielen Sitzungen im Wasser, war dieses Vibrieren wieder da. Ich fragte nach und erhielt die Bestätigung, dass er – im Rahmen einer neuerlichen Depression – dieses Medikament wieder einnahm.

In meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Sozialpädagogin war es mir erlaubt, bei einigen Kindern und Jugendlichen eines Schulheimes die Behandlung mit WATSU® und WATA® auszuüben. Auch da konnte ich feststellen, dass gerade bei den Kindern, welche das Medikament Ritalin einnahmen, eine zum Teil starke Vibration in den Händen zu spüren war.

Weiter praktiziere ich seit acht Jahren in der Psychiatrischen Privatklinik in Meiringen, wo ich das Therapiebad für meine privaten KlientInnen miete. Während dieser Zeit wurde ich von der Klinik einmal für eine Ferienvertretung angefragt. Ich leitete eine Gruppe von bis zu sechs Klinik-PatientInnen an. Das war für mich eine sehr erfahrungsreiche Zeit, in der ich deutlich dieses Phänomen der Vibrationen in den Händen wahrnehmen konnte.

Kürzlich, in einem Austausch mit einer Osteopathin mit langjähriger Körpertherapieerfahrung, bestätigte sie den gleichen Sachverhalt, die Wahrnehmung solcher Vibrationen ist auch für sie spürbar.

Für mich wäre es eine spannende Sache zu prüfen, ob die Synapsen im Wasser so fest leiten, dass es in der Peripherie der Extremitäten zu spüren ist. Seit ich eine Craniosacral-Ausbildung absolviert habe, spüre ich schon kleinste Veränderungen der Pulsation des Hirnliquors an Kopf und Körper.

Karin Dauwalder

WATSU®III-Seminar 2012 in Bad Ramsach

von Yvonne Müller-Rohrer, Fotos: Hanny Fries

Nach all den neuerlernten und zum Teil komplexen „Dull“-Rollen während des WATSU®III-Kurses war der vierte Tag für mich der „Tag der Ruhe“. Ich freute mich sehr auf den „Cranio“ Tag. Nach all dem „Tun“ bekamen wir die Möglichkeit, uns dem „Sein“ hinzugeben – sowohl an Land wie im Wasser. Die Craniosacral Therapie hatte ich vor einigen Jahren im Rahmen von Einzelbehandlungen an Land kennengelernt, mich jedoch nicht weiter damit beschäftigt.



Am Morgen an Land durfte ich mich unter kundige Hände legen und spüren, wie ich in eine tiefe Entspannung eintauchen konnte. Mit relativ wenig theoretischem Hintergrundwissen ging es geradewegs in die Praxis, ins Spüren und Entdecken der eigenartigen Dynamik und des Pulsierens der „Hirnflüssigkeiten“. „Ist es das, wovon Markus Sodano vorher in der Theorie gesprochen hatte, spüre ich nun meinen Puls oder den meiner Partnerin?“ Egal was es war, der Erfolg von Erlebtem und Gefühltem gab uns Recht.



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™



In der Nachmittag-Session im Wasser durfte ich das „Unwinding“ spüren. Auf Kissen und Noodle liegend und nur an HWS und LWS berührt, zog es meinen Kopf/



Nacken immer wieder in dieselbe Richtung. Er suchte sich einen Ausweg, aus dem verspannten Dasein. Eine spannende und interessante Erfahrung.

In der Nacht habe ich wie ein Baby geschlafen. Mein Kopf und Nacken fühlten sich frei an, frei von muskulären Verspannungen, frei von Schmerzen. Eine ungewohnte Freiheit, die ich seit Monaten – wenn nicht seit Jahren – nicht erlebt hatte.

Ich glaube, mein Körper wusste schon gar nicht mehr, dass es sich anders anfühlen könnte als verspannt. Dieses Gefühl hielt knapp eine Woche an, dann schlichen sich die Verspannungen wieder ein.

Ich finde es erstaunlich, dass mit so „wenig“ eine solche Veränderung stattfinden konnte.

Craniosacral Therapie und WATSU®

Mit der Integration der Craniosacral Therapie in WATSU® begann ich, als ich bei der Schmerz-Studie von Karla Caspers am Gemeinschaftskrankenhaus von Herdecke (Deutschland) mitarbeitete. Hier werden austerapierte SchmerzpatientInnen mit WATSU® behandelt.

Bei einem besonders schwierigen Fall (Patient im Rollstuhl mit sieben Bandscheibenvorfällen, starken Schmerzen und teilweise Lähmungen, wenige Tage nach einer Bandscheibenoperation) konnte ich die üblichen WATSU®-Techniken nicht anwenden, da der Patient selbst im warmen Wasser nicht schmerzfrei bewegt werden konnte.

Etwas ratlos begann ich die Behandlung im Wasser,

bis mir eine Technik aus der Craniosacral Therapie in den Sinn kam. Man legt dabei ganz sanft, aber doch sicher, einen Finger auf den Dornfortsatz des zweiten Halswirbels (ich nehme fast immer den Mittelfinger) und einen Finger der zweiten Hand legt man auf den vorletzten Lendenwirbel, sodass das Kreuzbein in der Handinnenfläche liegt.

Kaum hatte ich das getan, begann sich die Wirbelsäule ganz sanft schlangenartig zu bewegen, die Bewegung wurde immer stärker, bis hin zu einer Verwindung der Wirbelsäule. Darauf folgte eine lange Stille. Ich schaute besorgt auf das Gesicht meines Patienten, doch es sah entspannt und schmerzfrei aus. Nach einer halben Stunde war alles vorbei und der Patient war sichtlich entspannter – nach dem Verlassen des warmen Wassers kamen die Schmerzen jedoch wieder.

Als der Patient am nächsten Tag zur Therapie erschien, überraschte er uns damit, dass er selbstständig aus dem Rollstuhl aufstand und einige Schritte ging. Auch berichtete er, dass er die letzte Nacht mit nur der Hälfte der Schmerzmittel ausgekommen war. Ich konnte es selbst kaum glauben, doch ab diesem Moment begann für mich die spannende Reise. Ich integrierte und adaptierte immer mehr Griffe aus der Craniosacral Therapie in die Wasserarbeit. Zum Glück arbeitete ich damals ganz viel im Wasser – in den Thermen von Bibione (Italien) hatte ich ein Therapiebecken und viele PatientInnen mit vielen verschiedensten Erkrankungen.

So konnte ich sehr viel praktizieren und üben. Die Behandlungserfolge gaben mir Bestätigung, dass ich auf dem richtigen Weg war.

Dank verschiedener KollegInnen, vor allem Karla Caspers, die mir sehr viel Mut machte an der Integration der Craniosacral Therapie ins WATSU® weiter zu arbeiten, konnte ich bis heute sehr viel lernen und auch mein Erlerntes an KollegInnen weitergeben.

Markus Sodano





Kristas Kolumne
Hast Du Dich heute schon gefeiert?

von Krista Dick

Ich habe schon viele Kurse besucht, etliche Bücher gelesen, mit Freunden philosophiert, darüber meditiert. Ja, ich weiss es, ich habe es wirklich begriffen, völlig klar, keine Frage: dieses Leben ist endlich. Es wird ir-



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

gendwann zu Ende sein, ich werde sterben. Ich habe mir auch schon Gedanken darüber gemacht, was mit meinem Körper geschehen soll, wie ich beerdigt werden will. Ich weiss sogar, dass das jederzeit geschehen kann, dass „es“ auch heute Abend geschehen könnte. Oft gehe ich der Frage nach, was am schlimmsten wäre, wenn es eben heute wäre? Diese Frage hilft mir zu erforschen, woran ich hafte, was ich am liebsten festhalten würde. Das klingt einleuchtend und glaubwürdig, finde ich.

Vor zwei Wochen habe ich eine Einladung erhalten. Die Einladung einer inzwischen Verstorbenen zu ihrer letzten irdischen Feier. Mitte Vierzig, hinterlässt sie eine dreiköpfige Familie mit Kindern im Alter meiner Kinder. Mein Mutterherz schmerzt – bei aller Klarheit im Kopf gibt es eben immer wieder Aspekte am Thema Endlichkeit, die noch beleuchtet werden wollen. Die Art, wie sie diesen letzten Weg gegangen ist, die Feierlichkeit zu den Spuren und Berührungspunkten dieses vergangenen Lebens, tröstet mich. Sie ruft mich auf, zu feiern. Das Leben, mein Leben, mich zu feiern.

Hast Du Dich heute schon gefeiert? Spürst Du Deine Kostbarkeit, die Einmaligkeit in Deinem Wirken? Schaffst Du es, Dich im Spiegel anzuschauen nach einem sogenannt misslungenen oder schwierigen Tag, und Freude an Dir, am Leben zu spüren? Das gelingt natürlich nicht an jedem Tag gleich. Die Feier ist nicht nur dann eine Feier, wenn es im Aussen sichtbar wird. Eine Feier kann für mich ein tiefer Atemzug sein, gefüllt mit Dankbarkeit für dieses Leben und Wirken. Es kann ein Gespräch mit Gott sein. Oder es kann auch gerne mal ein überraschendes Korkenknallen der Champagnerflasche sein – zur Feier eines ganz gewöhnlichen, unspektakulären Tages.

Inkarnationsvertrag

*Von Jo Conrad, erschienen in der Zeitschrift Wendezeit 6/12, Abdruck mit freundlicher Erlaubnis der Redaktion
Es ist hilfreich, über jeden Satz nachzudenken.*

1. Sie erhalten einen Körper. Dieser Körper ist neu und einzigartig. Niemand sonst bekommt den gleichen.
2. Sie erhalten ein Gehirn. Es kann nützlich sein, es zu benutzen.
3. Sie erhalten ein Herz. Die besten Resultate erzielen Sie, wenn Hirn und Herz ausgewogen benutzt werden.
4. Sie erhalten Lektionen. Niemand bekommt exakt dieselben Lektionen wie Sie oder kann sie Ihnen abnehmen.
5. Sie können tun, was Sie wollen. Alles, was Sie anderen antun, kommt zu Ihnen zurück.
6. Eine Lektion wird so lange wiederholt, bis sie begriffen wurde. (Auch inkarnationsübergreifend)
7. Dieser Vertrag ist für alle gleich. Es gibt keine Privile-

gien, auch wenn einige das behaupten. (Handschriftliche Änderungen haben keine Gültigkeit.)

8. Sie bekommen Spiegel, um zu lernen. Viele Spiegel sehen aus wie andere Körper. Sie sind dazu da, Ihnen etwas zu zeigen, das in Ihnen ist.
9. Wenn Ihr Körper zerstört wird oder aufhört, zu funktionieren, bekommen Sie einen neuen. (Es kann zu Wartezeiten kommen.)
10. Der Inkarnationsvertrag läuft erst aus, wenn alle Lektionen zu einem befriedigenden Ergebnis geführt haben.
11. Was befriedigend ist, bestimmen Sie!

Nützliche Hinweise und Tipps

Ziel ist es nicht, beim Verlassen eines Körpers möglichst viel Geld zu haben.

Es gibt keinen Bonus für Berühmtheit oder Beliebtheit.

Sie müssen sich nicht an den Fehlern anderer orientieren.

Regeln sind dazu da, überprüft zu werden.

Behauptungen anderer über das Ziel können Ablenkungen sein.

Sie können nichts falsch machen. Es kann höchstens länger dauern.

Zeit ist eine Illusion!

Sie haben Zugriff auf alle Antworten über eine spezielle Verbindung in Ihrem Herzen.

Alles innerhalb des Schulungsraums reagiert auf Herzensausstrahlung.

Versuche, den Schulungsraum zu beschädigen, führen zu Einschränkungen.

Niemand kann Ihnen die Verantwortung abnehmen.

Gewalt führt niemals zu einer Lösung.

Es kann nützlich sein, darauf zu achten, welche Situationen sich wiederholen.

Drogen (legale und illegale) können die Wahrnehmung der Lektionen verfälschen.

Nur, weil alle sich auf eine Weise verhalten, muss das nicht bedeuten, dass es richtig ist.

Es gibt selten nur eine richtige Lösung.

Sie können einen Antrag auf Vergebung stellen.

Es gibt keine Extraklauseln für niemanden.

Sie werden geliebt. (Auch wen Sie in der Bronx oder Somalia sind.) Alles andere ist Täuschung.

Lektionen sind besondere Gelegenheiten, sich zu entwickeln, und keine böse Absicht.

Es kann riskant sein, seinen Körper anderen anzuvertrauen.



Netzwerk für Aquatische Körperarbeit™

Andere in der Entwicklung zu behindern, bringt keinen Vorteil.

Sie bekommen (vorzugsweise während der Nachtstunden) Gelegenheit, den Körper zu verlassen.

Erinnerungen an Erfahrungen ausserhalb des Körpers werden nicht im Körper bzw. Gehirn gespeichert.

Herumspielen an Ihrem Körper ist Ihr gutes Recht. An den Körpern anderer erfordert es deren Einwilligung. Abgucken ist sinnlos!

Das mutwillige Beenden einer Inkarnation führt zu viel unnützem Papierkram.

Wissenschaftliche Gutachten und heilige Schriften dienen der Verwirrung.

Es geht nicht darum, Erster zu sein.

Es geht nicht darum, cool auszusehen.

Niemand macht in Ihrer Situation eine bessere Figur als Sie.

Sie sind nicht der Einzige, der am Sinn des Inkarnationsvertrages zweifelt.

Da Sie diesem Vertrag zugestimmt haben ist es unnützlich, sich darüber zu beschweren, dass Sie hier sind.

Buchtipps

Wasser, das Wunderelement?

Wahrheit oder Hokuspokus
von Helge Bergmann
ISBN 9 78-3-527-32959-5
Wiley-VCH, Weinheim, 2011



Bergmann, promovierter Chemiker, hat für dieses Sachbuch aus der Reihe „Erlebnis Wissenschaft“ Grundlagen aus Religion, Philosophie, Mythologie und Naturwissenschaft zusammengetragen. Darüber hinaus widmet sich das Buch auch dem Anwendungsfall: wissenschaftliche Untersuchungen zu diversen Schwingungsphänomenen, Homöopathie und auch Rechtsverfahren in diesem Zusammenhang werden dargestellt.

Auch für „Wasserkenner“ eine überraschend umfassende und fundierte Lektüre!

Agenda IAKA

WATSU®

WATSU® Integration	18./19.05.2013	mit Claudia Bettenmann
WATSU® I	08. - 13. 07 2013	mit Claudia Bettenmann
WATSU® II	10. - 15.11.2013	mit Claudia Bettenmann

WATA®

WATA® Einführungswochenende	31.03. - 01.04.2013	mit Arjana C. Brunswiler
WATA® Refresher und		
Contact Improvisation	05. - 07.04.2013	mit Arjana C. Brunswiler und Muriel Mollet
WATA® I	06. - 11.08.2013	mit Arjana C. Brunswiler
WATA® II	29.10. - 03.11.2013	mit Arjana C. Brunswiler
WATA® Integration	Frühling 2014	mit Arjana C. Brunswiler
WATA® III	Mai 2014	mit Arjana C. Brunswiler

Weitere Kurse

Vorgeburtliche Reise	05. - 10.11.2013	mit Ursula Egli und Franz Michel
Geburtsreise	01. - 06.04.2014	mit Ursula Egli und Franz Michel

Redaktionsschluss für den nächsten Newsletter ist der 15. März 2013

bitte Artikel und/oder Fotos an redaktion@naka.ch senden. Herzlichen Dank!