

SchwingWie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

- mit Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft zum Ziel –

Liegen

Meine Patientin liegend auf dem Sofa und ich sitzend auf einem Stuhl beim Hausbesuch im Wohnzimmer:

Die Beine sind gut gelagert auf dem Peanutball, ich umfasse die Fersen und bewege sie sachte hin und her.

Damit löse und lockere ich viele Gelenke vom Fuß bis zum Hals. Im Liegen verringert sich die eigene Muskelspannung gegen die Schwerkraft. Sie summt leise dazu. An ihrem Lächeln nehme ich wahr, dass sich ihre Stimmung hebt, die Anspannung nimmt also sichtlich ab,

Die Bewegung erfolgt mehr und mehr ohne Anstrengung. Ich passe den Bewegungsablauf ihrem selbst ausgewählten Lied an. Wir schwingen gemeinsam nach ihrer Liedvorgabe in rhythmischen Bewegungen hin und her.

Schwingen geschieht im Miteinander, Frau P. überlässt mir vertrauensvoll ihren Körper, so führe ich die aktive Schwingbewegung achtsam aus.

Ich beobachte, dass sich beim Summen ihr Brustkorb hebt und senkt, auch eine Vibration wird sichtbar. Die Patientin kann selbst spüren was in ihrem Brustkorb passiert. Durch das musikalisch untermalte Schwingen wird eine besondere Tiefensensibilität erzeugt. Ein Vorgang, durch welchen die Faszien systeme aktiviert werden.

Nach einer kurzen Pause frage ich Frau P. nach ihren Empfindungen. Dieses Nachspüren hilft ihr, die Auslöseorte zu finden und ihre Wahrnehmungen zu benennen.

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3



Später in der Nachbereitung notiere ich mir:

„Frau P. zeigt mir, wie sie an zurückliegende, angenehme Erinnerungen anknüpft, ausgelöst durch die von mir auf das Lied aus „alten Zeiten“ abgestimmten vorgegebenen Schwing-Bewegungen. Die Muskulatur um ihre Gelenke wird locker, die Faszien systeme können besser gleiten, und die Elastizität und Geschmeidigkeit kehrt zurück. Die natürliche Schwungkraft wird verbessert.“

SchwingWie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

- mit Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft zum Ziel –

Im Hirnstamm wird der Stimmungsnerv – Vagusnerv - positiv stimuliert und es folgt eine von Frau P. als wohltuend erlebte Resonanz im Körper. Frau P. zeigt mir deutlich, dass und wie sie sich mit allen Sinnen wahrnehmen kann.

Auf diesem Weg können wir unser Ziel einer schrittweisen Verbesserung der Mobilität ansteuern.

Sitzen



Mein Patient sitzt in meiner Praxis, auf der auf Tischhöhe eingestellten Behandlungsliege. Seine Beine und die Fußsohlen sind stabil schulterbreit auf dem Untergrund aufgesetzt.

Durch gemeinsames sanftes Wiegen in drei Bewegungsrichtungen werden die Faszien systeme in Schwingung gebracht. Das weiche, geschmeidige Bewegen lässt die Faszen mehr und mehr gleiten. Der Patient nimmt aufmerksam wahr, wo im Körper angenehme und unangenehme Reaktionen auftauchen.

Hierdurch findet ein Austausch, ausgelöst durch meine Impulse, statt. Der Patient schildert mir gegenüber seiner ganz persönlichen Wahrnehmung im Körper. Die Aufmerksamkeit wird auf die Stellen gelenkt, die Unterstützung und Hilfe benötigen.

Im Gespräch vorab werden Vorlieben der Musikrichtung in Erfahrung gebracht. Dadurch wird der Einsatz eines Musikstückes möglich. Meine Aufgabe im Hintergrund ist es, eben diese Musik für den Augenblick zu recherchieren und über das Praxis-Tablet bereitstellen zu können.

Das Schwingen mit Musik gelingt nach einigen, nach und nach feiner werdenden Abstimmungen. Durch die Musik werden die Bewegungsmöglichkeiten deutlich geschmeidiger.



SchwingWie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

- mit Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft zum Ziel –

Reflektion

Dem Patienten wurde es möglich seine Muskelspannung zu verringern. Eine Erweiterung der Schwungkraft wurde erreicht, der automatisierte Aufsteh- und Bewegungsimpuls gelingt besser.

Im finalen Gespräch mit dem Patienten wurde sein bisher bekanntes Gleichgewichtsproblem nur noch kaum erwähnt, ist jedoch weiterhin ein wichtiges Ziel für weitere Fördereinheiten.

Durch langsam schwingende Musik kann diese in hohem Maße verbessert werden. Trotz seiner Einschränkungen waren Wipp-Bewegungen in den Fußgelenken für ihn detailliert wahrnehmbar. Das anfänglich wahrgenommene Brennen wandelte sich in wohliges, wärmendes Kribbeln. Der Patient darf erleben wie sich seine Durchblutung spürbar verbessert.

Stehen

Herr W. sitzt in seinem Wohnzimmer im Rollstuhl. Seinen Rollator stelle ich ihm gegenüber. Ich stehe rechts von ihm und seinem Rollstuhl, so bin ich in unmittelbarer Nähe und gebe ihm so viel Sicherheit wie nötig.

Wir üben das Aufstehen. Seine rechte Körperhälfte ist nach einem Schlaganfall extrem angespannt, seine Körperwahrnehmung hierdurch stark beeinträchtigt.

Durch seine ausgeprägte Sprachstörung ist Kommunikation sehr mühsam und anstrengend. Deshalb ist es schwer für ihn mir Rückmeldung zu geben.

Ich beobachte wie er das Gewicht vom Oberkörper nur verzögert und vermeidend in Bewegung setzt. Die Muskulatur verspannt sichtlich zunehmend.

Eine Pause muss erfolgen. In dieser schwinde und wiege ich seinen Oberkörper im Sitzen bevor das Üben fortgesetzt wird.

Immer wieder üben wir das Stehen, mit wechselnder Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und umgekehrt.

Wir schwingen sanft und wiegend, mein Impuls - „*Wir sind im Bierzelt beim Schunkeln*“ bewirkt, dass die Muskulatur nach und nach weicher und entspannter wird, für ihn spürbar, für mich sichtbar.

Mit einer dazu passend ausgesuchten Musik gelingt es uns ungewöhnlich lange das Üben durchzuhalten.

Reflektion

Die Erinnerung an das Erlebnis „*Bierzelt*“ und die Bewegungserinnerung „*Schunkeln*“ hat für Herrn W. ungewöhnliche, erstaunliche und vergessene Bewegungsmöglichkeiten sichtbar und spürbar werden lassen.

SchwingWie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

- mit Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft zum Ziel –

Während des Übens bemerkte ich wie sich die Koordination zwischen seinem Oberkörper und seinen Beinen verbesserte. Ein mehr und mehr harmonisches Zusammenwirken der Faszien systeme von Kopf bis Fuß entwickelte sich.

Seine Ausdauer und das Durchhaltevermögen konnten so erweitert werden. Mein Patient erfuhr wie erleichternd sich das Nachlassen der Muskelspannung in den betroffenen Körperregionen beim „Schunkeln“ auswirkt.

Nicht nur für mich ist diese Veränderung mehr als nur sichtbar. In seiner Gestik, Mimik und Körperhaltung, mit der er mir zeigte, welche Freude das Erlebte bei ihm auslöste, war unser gemeinsam angestrebtes Ziel schon deutlich näher. Jedoch in seiner Überraschung, dem Staunen über sich und seinem Tun war der volle Stolz über sich selbst zu sehen.

„Durch Schwingen erreichen wir eine Leichtigkeit, die direkt körperlich wahrgenommen werden kann. Schwingen führt zu Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft in unseren Bewegungen. Schwingen ist ein durchgängiges, notwendiges Bewegungsprinzip in unserem Leben.“

Marion Schwarplies

SchwingWie im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen

- mit Geschmeidigkeit, Elastizität und Schwungkraft zum Ziel –

